

Die wenigsten Menschen werden sich in ihrem Leben als mehrgewichtig outen. Oberflächlich betrachtet, verständlich aber bei genauerer Betrachtung vielleicht mal mehr als notwendig.

Ich war schon immer mehrgewichtig. Mein Körper hat keine Problemzonen - ich bin die Problemzone. Mir wurde schon früh beigebracht was ich tragen kann und was nicht. „No-Gos“ aus problematischen Jugend-Magazinen haben mich mit „Wie kann ich X kg kaschieren?“ gebrandmarkt und das alles nur um das offensichtliche zu verstecken. Als ob meine Mitmenschen nicht sehen könnten, dass ich fett bin.

Ironischerweise hat dies sogar teilweise geklappt. Freund:Innen haben meinen Körper geleugnet und sagten mir, dass ich nicht fett sondern schön sei, als würde eins das andere ausschließen, und mich mit anderen „fetteren“ Menschen verglichen, um sich über sie lustig zu machen. Diese waren dann dumm, faul, undiszipliniert und nicht liebenswert. Ich bin die positive Ausnahme. „Nett“ gemeint, aber eigentlich bedeutete es, wenn Du (noch) mehr wiegst musst Du Dich nicht wundern, dass Du schlecht behandelt und beleidigt wirst. Denn schließlich bist Du selbst Schuld daran, dass du es so weit hast kommen lassen. Als ob Du ein anderer Mensch wärst, es jemanden etwas angehen würde oder Du jemanden ein Statement schuldest, wegen Deines Körpergewichts.

# FETTES COMING OUT

Ich rede von mehrgewichtigen Menschen, weil niemand über einem Gewicht sein kann. Außerdem werde ich den Begriff „fett“ als beschreibendes Wort nutzen. Wenn Dich das stört, ergründe diese Abwehrhaltung und vielleicht findest Du schon Fatphobia in Deinem Leben. Fatphobische Gedankengänge sind fies und tarnen sich. Niemand soll sich bloßgestellt fühlen, man muss aber Verhaltensmuster erkennen um sie zu brechen. Wir sind alle Opfer von Fatphobia – nicht nur mehrgewichtige Menschen. Daher spreche ich eine **Triggerwarnung** aus und bitte Dich respektvoll mit Dir und Anderen umzugehen.

Ich möchte euch etwas sagen. Ich hoffe ihr seht mich danach nicht mit anderen Augen, denn ich bin immer noch ich. Dadurch wird sich nichts ändern aber ich will, dass ihr Bescheid wißt, denn es macht einen großen Teil meiner Lebensrealität aus: Ich bin fett.

Es ist nicht witzig als Ball, Wal oder Tonne bezeichnet zu werden. Wir sind auch nur am Existieren. Die ganze Welt stellt schließlich jeden Tag deutlich klar, dass sie keine fetten Menschen haben will. Sitzplätze und Gänge sind zu schmal, Kleidergrößen enden bei L/XL. Man bekommt ungefragt von Fremden, Freunden und Familie Diättipps und Sportempfehlungen. Dabei sind wir die Experten, die jede Diät schon gemacht, diverse Sportarten probiert und allerhand Fragwürdiges getan haben, nur um endlich in diese Welt zu passen. Es macht nämlich einen Unterschied, ob Du schlank oder fett bist, auch wenn man das nicht zugeben will.

Ein Coming-out würde bedeuten für sich einzustehen und seine Lebensrealität nicht mehr zu leugnen. Man kann über diskriminierende Erfahrungen und Vorurteile zu sprechen, wenn man sich bereit fühlt. Das Ziel ist es Körper neutral zu betrachten. Das Problem ist nämlich, dass auch mehrgewichtige Menschen fettphobisch sind und es leider noch keine bekannte Community gibt, die nicht doch Sport- und Diätpläne verkaufen möchte. Darum müssen wir uns selbst stark machen und diese verinnerlichten Diskriminierungen ansprechen um das Leben Vieler nachhaltig zu verbessern. Es sind nämlich nicht die offenen Beleidigungen, die am schwierigsten zu beseitigen sind.

Hallo liebe:r Lesende:r,  
Willkommen in der Welt von Fatphobia, vielleicht kennst Du Dich hier ja schon aus. Klären wir zu Beginn ein paar Begriffe: Fatphobia ist die Abwertung und Diskriminierung von mehrgewichtigen Menschen. Sie geschieht mehrmals täglich und das rund um die Uhr. Auch wenn es nicht immerdirekt persönlich gemeint ist, sind es extrem schmerzhaft Erfahrungen, die sehr viele Menschen stark belasten. Es sind oft unterbewusst verinnerlichte Glaubenssätze, die wir seit unserer Kindheit hören und nicht mehr hinterfragt haben, weil wir sie nicht als das erkennen was sie sind: Peinigende Diskriminierungen und harte Diskreditierungen.



Du kennst es vielleicht. Irgendwie hast Du Dich in ein unangenehmes Gespräch über mehrgewichtige Körper verwickeln lassen und weil Du und Deine Gesprächspartner:Innen euch da insgesamt nicht so sicher seid, einigt ihr euch auf „*hauptsache gesund*“ und lächelt den Rest weg.

Gegen Gesundheit ist erstmal auch nichts einzuwenden. Wenn Du Dich mit unbefangenen Fachpersonal oder mit einer Dir wirklich nahen Person, über Deinen Körper unterhältst, ist das wundervoll. Problematisch wird es erst, wenn „*Gesundheit*“ als Werkzeug für Fatphobia genutzt wird. Gesundheit bedeutet ausgewogene Ernährung, genügend Sport und ausreichend Schlaf. Ein Bild was sich mit der stereotypischen Mehrgewichtigkeit beißt.

Schließlich ist es ja fast Allgemeinwissen, dass wir nur Fast Food zu uns nehmen und nichts anderes tun als auf dem Sofa fernzusehen. – Pluspunkte, wenn man sich dabei Krümel am Shirt abwischt. Wie könntest Du mit diesem Körper denn bitte auch gesund leben? Es ist die fieseste und best verborgenste Form von Fatphobia, denn sie will Dir vorgaukeln sich nur um Dein Wohlergehen zu sorgen. Sie impliziert hinterrücks, dass Du ja gar nicht gesund sein kannst. Du wirst unterschwellig verurteilt. Das bedauerlichste daran ist, dass man meistens auch noch ein Statement dazu

Ich rede von mehrgewichtigen Menschen, weil niemand über einem Gewicht sein kann. Außerdem werde ich den Begriff „*fett*“ als beschreibendes Wort nutzen. Wenn Dich das stört, ergründe diese Abwehrhaltung und vielleicht findest Du schon Fatphobia in Deinem Leben. Fatphobische Gedankengänge sind fies und tarnen sich. Niemand soll sich bloßgestellt fühlen, man muss aber Verhaltensmuster erkennen um sie zu brechen. Wir sind alle Opfer von Fatphobia – nicht nur mehrgewichtige Menschen. Daher spreche ich eine **Triggerwarnung** aus und bitte Dich respektvoll mit Dir und Anderen umzugehen.

abgeben muss, wie man denn gerade so lebt, damit Deine Gesprächspartner:Innen Dein Leben abnicken können. Es fehlt einem ja an Selbstreflektion. Könnte mir jemand bitte nochmal erklären, wieso ich weniger Zucker essen soll? Ich hab's noch nicht ganz verstanden. Ach ja, und wenn wir schon dabei sind, dieses „*Sport*“ von dem alle reden, wo kann ich das besorgen?

Eine weitere Version von „*hauptsache gesund*“ ist die „*Naja-Du-bist-zwar-fett-aber-immerhin-gesund*“-Variante. Als ob Dein Körper eine Berechtigung bräuchte um akzeptiert zu werden. Mehrgewichtige Menschen sind keine Sonderware aus einer Grabbelkiste, die zwar hier eine Macke haben aber sonst super funktionieren. Man ist kein „*Mängel Exemplar*“ bei dem es Rabatte geben sollte. Das übelste daran ist, dass dieses „*hauptsache gesund*“ Menschen herabstuft, die wirklich chronisch krank sind oder andere Beeinträchtigungen haben. Was ist mit diesen Körpern? Haben Sie gar kein Recht zu existieren? Wirft man ihnen auch „*Selbst schuld!*“ vor? Oder ist es einfach komplett unangebracht Körper in wertig und unwertig, anhand von Gesundheit, einzuteilen?



„*Hauptsache gesund*“, ist als würde man einen Haufen Scheiße in # glitzerndes Geschenkpapier einpacken und erwarten, dass sich die beschenkte Person trotzdem über die vielversprechende Verpackung freut.

Hallo liebe:r Lesende:r,  
Willkommen in der Welt von Fatphobia, vielleicht kennst Du Dich hier ja schon aus. Klären wir zu Beginn ein paar Begriffe: *Fatphobia* ist die Abwertung und Diskriminierung von mehrgewichtigen Menschen. Sie geschieht mehrmals täglich und das rund um die Uhr. Auch wenn es nicht immerdirekt persönlich gemeint ist, sind es extrem schmerzhaft Erfahrungen, die sehr viele Menschen stark belasten. Es sind oft unterbewusst verinnerlichte Glaubenssätze, die wir seit unserer Kindheit hören und nicht mehr hinterfragt haben, weil wir sie nicht als das erkennen was sie sind: Peinigende Diskriminierungen und harte Diskreditierungen.



**FETT UND**

**absolut  
wertvoll**

Breite Hüfte, schmale Taille und große Oberweite – die perfekte Sanduhrfigur. Mehrgewichtige Frauen die in Film, Fernsehen und Zeitschriften „Diversity“ verkörpern, werden zum Fetisch-Objekt degradiert, das geballte Weiblichkeit zum Ausdruck bringen soll.

Dabei machen Cellulite und Dehnungsstreifen nahbar, aber bitte nicht zu krass, denn schließlich ist niemand perfekt. Was könnte auch weiblicher sein, als noch größere Hintern und noch größere Brüste? Alternativ, kann man es aber auch in die Diversity Quote einberechnen lassen, falls irgendwelche Aktivist:Innen wieder nerven und mehr Repräsentation fordern.

„Acceptable fat“, ist das Unwort welches wir für dieses Phänomen suchen. Weiblich gelesene Personen sind, wenn die Gene es erlauben, dabei im Vorteil und werden für ihre Kurven gelobt und beneidet. Männlich gelesene Personen haben da eher weniger Glück, da starke, harte „Männlichkeit“ das Gegenteil zur sanften, weichen „Weiblichkeit“ ist. Was, separat betrachtet, schon furchterregend ist.

Männliche Personen müssen sich in der Öffentlichkeit nicht so intensiv mit dem gesellschaftlichen Schönheitsideal auseinandersetzen, wie es von weiblichen Personen erwartet wird. Gleichzeitig wird ihnen jedoch der Raum genommen, mögliche Unsicherheiten zu kommunizieren. Um dies zu kompensieren, nutzen einige den Stereotypen des lustigen Dicken, der sich selbst nicht zu Ernst nimmt und es abhaben

Ich rede von mehrgewichtigen Menschen, weil niemand über einem Gewicht sein kann. Außerdem werde ich den Begriff „fett“ als beschreibendes Wort nutzen. Wenn Dich das stört, ergründe diese Abwehrhaltung und vielleicht findest Du schon Fatphobia in Deinem Leben. Fettphobische Gedankengänge sind fies und tarnen sich. Niemand soll sich bloßgestellt fühlen, man muss aber Verhaltensmuster erkennen um sie zu brechen. Wir sind alle Opfer von Fatphobia – nicht nur mehrgewichtige Menschen. Daher spreche ich eine **Triggerwarnung** aus und bitte Dich respektvoll mit Dir und Anderen umzugehen.

kann, wenn man sich über ihn lustig macht. Der lustige Dicke ist ein wirklich spannender Stereotyp, der in mir zumindest die Frage weckt, ob sich mehrgewichtige Menschen in ihren Leben so oft unerwartet verteidigen und erklären mussten, dass sie mit der Zeit selbstironisch werden mussten um dadurch „acceptable“ zu werden. Ganz im Sinne von: „Du bist zwar fett aber immerhin witzig.“

Dabei gibt es so viele Körperformen, wie uns Diät-Zeitschriften, auf unangebrachte Art, mit verschiedenem Gemüse beigebracht haben. Körper sollten keine bestimmte Form haben müssen, um akzeptiert und angehört zu werden. „Acceptable fat“ Personen können nicht als Stellvertreter für alle mehrgewichtigen Menschen stehen.

Es ist kein Wettbewerb, wer mehr Fatphobia erfahren hat, aber es macht einen Unterschied, wenn Du durch „acceptable fat“ positiver von Deiner Umwelt wahrgenommen wirst. Repräsentation sollte nicht beim Fetisch aufhören, sondern gerade die Menschen zu Wort kommen lassen, die sonst aussortiert werden. Fremde Menschen haben nicht zu entscheiden, ob Dein Körper „acceptable“ ist oder nicht. Alle Körper sind liebenswürdig und wertvoll.

*„Ich finde es wirklich toll, dass immer mehr Diversity im Fernsehen kommt. Ich wünschte ich hätte solche Kurven.“*

**FETTES  
(UN-)ACCEPTABLE**

Hallo liebe:r Lesende:r,  
Willkommen in der Welt von Fatphobia, vielleicht kennst Du Dich hier ja schon aus. Klären wir zu Beginn ein paar Begriffe: Fatphobia ist die Abwertung und Diskriminierung von mehrgewichtigen Menschen. Sie geschieht mehrmals täglich und das rund um die Uhr. Auch wenn es nicht immerdirekt persönlich gemeint ist, sind es extrem schmerzhaft Erfahrungen, die sehr viele Menschen stark belasten. Es sind oft unterbewusst verinnerlichte Glaubenssätze, die wir seit unserer Kindheit hören und nicht mehr hinterfragt haben, weil wir sie nicht als das erkennen was sie sind: Peinigende Diskriminierungen und harte Diskreditierungen.



**KRITISCH**