



Feature / Hörspiel / Hintergrund Kultur

Freistil

Die mit den Pfunden wuchern

Über das neue Selbstbewusstsein dicker Menschen

Von Christian Blees

Produktion: Dlf 2020

Redaktion: Klaus Pilger

Erstsendung: Sonntag, 01.03.2020, 20:05 - 21:00 Uhr

Regie: Uta Reitz

Es sprachen: Philipp Schepmann und Edda Fischer

Ton und Technik: Gunther Rose und Christoph Schumacher

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt
und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein
privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige
Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz
geregelt Umfang hinausgeht, ist unzulässig.



- unkorrigiertes Exemplar -

INTRO: SOUNDCOLLAGE

MUSIK: QUEEN – FAT BOTTOMED GIRLS

Are you gonna take me home tonight?

01. O-TON: TINE WITTLER

Natürlich habe ich Diäten gemacht. Natürlich habe ich versucht, mich anzupassen. Mein Körper hat es aber nicht zugelassen — und er lässt es bis heute nicht zu. Mein Gott — dann ist das halt so!

MUSIK: QUEEN – FAT BOTTOMED GIRLS

Ah, down beside that red firelight

02. O-TON: STEFANIE VON LIEBENSTEIN

Wir haben auch ein Recht auf Sahnetorte und Pommes und auf der Couch rumliegen. Und deswegen tun wir das auch — genauso, wie alle anderen Menschen, und verstecken uns dafür auch nicht.

MUSIK: QUEEN – FAT BOTTOMED GIRLS

Are you gonna let it all hang out?

03. O-TON: GUNTER FRANK

Ich habe den Verdacht, dass wir im Moment uns dicke Menschen raussuchen als die Verlierer-Gruppe, auf die ich herabblicken kann, an der ich richtig bössartige Dinge loslassen kann.

MUSIK: QUEEN – FAT BOTTOMED GIRLS

Fat bottomed girls

You make the rockin' world go 'round

04. O-TON: NATALIE ROSENKE

Das ist, was dicken Menschen ganz stark mitgegeben wird: Dein Körper ist ein Lifestyle, das ist ein verschuldeter Körper.

MUSIK: QUEEN – FAT BOTTOMED GIRLS

Oh, won't you take me home tonight?

05. O-TON: ALEXA AHMAD

Ich bin dick und fett. Allein schon fett ist eine Realität: Warum soll man das nicht sagen? Fett ist cool!

MUSIK: QUEEN – FAT BOTTOMED GIRLS

Darüber gelegt:

ANSAGER

Die mit den Pfunden wuchern.

Über das neue Selbstbewusstsein dicker Menschen.

Ein Feature von Christian Blees.

06. O-TON: ATMO TINE WITTLERS WOHNZIMMER
(Türglocke, Begrüßung)

ERZÄHLER

Zu Besuch in „Wittlerins Wohnzimmer“ in Jabel, einem 60-Einwohner-Dorf im Landkreis Lüchow-Dannenberg. Benannt ist die Kulturkneipe nach ihrer Betreiberin, Tine Wittler.

07. O-TON: TINE WITTLER

Also: Ich habe hier überlegt, ob ich den Laden hier nicht „Zur dicken Wirtin“ nenne. Aber dann habe ich festgestellt, dass es so einen Laden in Berlin schon gibt, habe davon Abstand genommen. Ich bin dick. Für manche Leute bin ich fett. Für wieder andere bin ich rund, meinetwegen auch prall — was auch immer. Ich glaube: Die Bezeichnung ist nicht das Problem, sondern wie man es sagt und in welchem Kontext es gesagt wird.

MUSIK: TITELMELODIE „EINSATZ IN VIER WÄNDEN“
(Shearmur, Goodall: Theme Johnny English - Original Motion Picture Soundtrack, Salsa Version)

ERZÄHLER

Bekannt geworden ist Tine Wittler einem bundesweiten Publikum durch die Fernsehsendung „Einsatz in vier Wänden“. Zwischen 2003 und 2013 half die heutige Kneipenwirtin und Autorin anderen Menschen dabei, vor laufender Kamera ihre Wohnungen oder Häuser zu renovieren und neu einzurichten.

08. O-TON: TINE WITTLER

Mein Körper war in diesem Zusammenhang sehr ungewöhnlich, weil es kaum dicke Frauen im Fernsehen gibt. Und nun kam ich da auf die Bühne. Und das hatte zur Folge, dass plötzlich mein Körper in den Mittelpunkt eines ganz seltsamen Interesses gerückt wurde. Es ging plötzlich nicht mehr um das, was ich mache, wo mein Kopf ist. Sondern es ging darum: Wie sieht mein Körper aus? Und das war sehr faszinierend, weil: Ich habe das nicht verstanden. Und es gab, gerade im Netz, tatsächlich Beleidigungen, Beschimpfungen und so weiter. Und ich habe mich immer gefragt: Woher kommt das? Woran liegt das? Was verbinden die Leute mit runden Körpern, mit dicken Menschen — gerade mit dicken Frauen?

ERZÄHLER

Offenbar nicht allzu viel Gutes. Denn Studien belegen: Dicke gelten bei vielen Menschen hierzulande als zu faul, um sich zu bewegen und zu willensschwach, um abzunehmen. Auch wird ihnen oft unterstellt, sich falsch zu ernähren.

09. O-TON: TINE WITTLER

Natürlich stelle ich mich nicht hin und sage: „Dicksein ist toll.“ Aber ich sage: „Ja, ich bin dick. Aber ich bin trotzdem sehr dankbar.“ (lacht) Und Dicksein ist nicht immer schön. Aber ich habe andere Sachen vor. Und ich brauche Energie für das, was ich tue. Wo oben nichts rein kommt, kommt unten — oder sonst wo, und auch hier oben — nichts raus. Das heißt: Ich nehme mir das Recht, meinen Körper so auch zu ernähren, wie es für mich richtig ist.

ERZÄHLER

Laut einer Studie der Krankenkasse DAK von 2019 halten sich 60 Prozent aller Deutschen selbst für zu dick. Und mehr als jeder Dritte Befragte sorgt sich demnach ständig, entweder zu dick zu sein oder zu dick zu werden. Von dieser Angst lebt ein riesiger Wirtschaftszweig. Dieser wäre vom Konkurs bedroht, würden sich dicke Menschen in ihren Körpern plötzlich wohl fühlen.

10. O-TON: TINE WITTLER

Natürlich habe ich Diäten gemacht. Natürlich habe ich versucht, mich anzupassen. Mein Körper hat es aber nicht zugelassen — und er lässt es bis heute nicht zu. Mein Gott — dann ist das halt so!

ERZÄHLER

Die Zeiten, in denen Tine Wittler unter ihrem Dicksein litt, hat sie längst hinter sich gelassen. Eine Erkenntnis auf dem Weg zum positiven Umgang mit ihrem Körper lautet: Bei den meisten dicken Menschen fängt das Dickwerden nicht etwa durch zu viel Nahrungsaufnahme

an, sondern durch Diäten. Denn erst Diäten sorgen dafür, dass der menschliche Körper quasi auf Sparflamme umschaltet. Dadurch verbraucht er weniger Kalorien. Nach dem Ende einer Diät gerät der Energiestoffwechsel durcheinander, weil ihm plötzlich wieder mehr Kalorien zugeführt werden, als er es zuletzt gewohnt war. Dadurch steigt das Körpergewicht anschließend umso stärker wieder an. Bekannt ist dieser Vorgang unter dem Begriff Jojo-Effekt.

MUSIK: MARIUS MÜLLER-WESTERNHAGEN – „DICKE“

Ich bin froh, dass ich kein Dicker bin, denn Dicksein ist ne Quälerei.

Ich bin froh, dass ich so 'n dürrer Hering bin, denn dünn bedeutet frei zu sein.

ERZÄHLER

Marius Müller-Westernhagen behauptet bis heute, sein Lied „Dicke“ sei ironisch gemeint.

Der Text des Songs aus dem Jahr 1978 ist gespickt mit den gängigsten Vorurteilen über dicke Menschen.

MUSIK: MARIUS MÜLLER-WESTERNHAGEN - DICKE

Text: Dicke schwitzen wie die Schweine, stopfen, fressen in sich rin.

11. O-TON: GUNTER FRANK

Also, im Moment ist es einfach so —es gilt der Glaubenssatz: Gewicht entsteht durch Energieeinnahme minus Energieabgabe. Sprich: Wenn ich mehr esse, als dass ich mich bewege, nehme ich zu. Das ist mittel-, langfristig einfach falsch.

ERZÄHLER

...sagt Dr. Gunter Frank. Der Allgemeinmediziner aus Heidelberg beschäftigt sich als

Buchautor seit dem Jahr 2000 intensiv mit dem menschlichen Körpergewicht.

12. O-TON: GUNTER FRANK

Es ist sogar so, in der Tendenz, dass schlanke Menschen mehr Kalorien essen als dicke Menschen. Die Zusammenhänge sind einfach anders. Meiner Meinung nach ist am plausibelsten, dass das subkutane Fettgewebe — also das, was hauptsächlich die Figur ausmacht — quasi ein genetisches Wärme-Isolationsprogramm ist. Sie kriegen das in den Genen mit und Sie können es nicht auf gesunde Weise verändern.

ERZÄHLER

Dass die Gene bei den Kilos eine gewichtige Rolle spielen, ist wissenschaftlich unbestritten. So sind sich alle Fachgesellschaften darin einig, dass eine dauerhafte, spürbare Gewichtsabnahme bei stark übergewichtigen Menschen mit den bisher bekannten Methoden nicht gelingen kann.

Für viele Menschen ist in diesem Zusammenhang der Body Mass Index, kurz: BMI, im wahrsten Sinne des Wortes das Maß aller Dinge. Der BMI setzt das Körpergewicht in eine Beziehung zur Körpergröße. Laut der Welt-Gesundheitsorganisation WHO gilt pauschal: Ab einem BMI von 25 ist eine Person zu dick, ab einem BMI von 30 sogar krankhaft zu dick. Die Fachleute sprechen dann von Adipositas oder Fettleibigkeit.

13. O-TON: GUNTER FRANK

Der Body Mass Index hat eben kaum Relevanz, im normalen Bereich. Nur bei den quasi extremen Ausprägungen. Es ist ja sogar so, dass Sie mit Übergewicht, statistisch gesehen, am längsten leben. Also, ich selber bin einen Meter achtzig groß, ich wiege etwa so 84, 85 Kilo. Damit habe ich einen BMI so um die 26. Und wenn Sie mich jetzt betrachten, würden Sie niemals auf die Idee kommen, dass ich übergewichtig bin. Und 50 Prozent aller deutschen Männer sind in dieser Gewichtsklasse, wie ich es bin — 25 bis 30 BMI.

ERZÄHLER

Viele Menschen interpretieren einen BMI zwischen 25 und 30 als krankhaft. Und manche Mediziner warnen in diesem Zusammenhang sogar vor einer drohenden Adipositas- oder Gewichtsepidemie. Die Gender- und Frauenforscherin Lotte Rose und der Gesundheitssoziologe Friedrich Schorb schreiben im Vorwort ihres Buches „Fat Studies in Deutschland“, der Begriff „Epidemie“ impliziere eine unheimliche, um sich greifende Ansteckungsgefahr...

ZITATOR

... mit der die Dicken die Schlanken und den gesellschaftlichen Wohlstand bedrohen. Die „Adipositas-Epidemie“ habe zur Folge, dass schon bald die Mehrheit der Bevölkerung zu dick sein werde. Die kollektive Gewichtszunahme sei für den Fortbestand der Menschheit gefährlicher als der Welthunger, für das Ökosystem Erde ähnlich zerstörerisch wie der Klimawandel und der Anstieg der Zahl der Menschen mit hohem Körpergewicht führe über kurz oder lang zu einem Zusammenbruch der Gesundheitssysteme.

14. O-TON: GUNTER FRANK

Wir werden größer und schwerer, aber wir werden eben nicht dicker. Es gibt extreme Ausprägungen von Gewicht, die schwer fettleibigen Menschen. Da gibt es vielleicht ein paar mehr. Aber wir haben in keiner Weise eine Gewichtsepidemie. Das zeigen übrigens auch die Zahlen bei den Jugendlichen. Es ist nach wie vor so, wie es immer war: Wir haben eins (sic!), zwei Bohnenstangen in der Klasse und eins (sic!), zwei Moppelchen.

ERZÄHLER

Dass ein sehr starkes Übergewicht Gesundheitsrisiken mit sich bringt, ist unbestritten. Doch werden diese laut Gunter Frank in den Medien oft übertrieben dargestellt — und Dicke dadurch stigmatisiert. Warum aber stoßen dicke Menschen in unserer Gesellschaft auf eine derart starke Ablehnung? Der Arzt glaubt, eine Erklärung dafür in der Evolutionssoziologie gefunden zu haben. Diese Wissenschaft versucht, menschliches Verhalten aus der Evolution heraus zu begründen.

15. O-TON: GUNTER FRANK

Evolutionssociologen sagen: Menschen haben gelernt, wenn sie in einer starken Gruppe sind, Mitglied einer starken Gruppe, dann können sie besser überleben. Und eine Gruppe wird auch stark dadurch, dass sie sich eine Binnenmoral gibt. Also: Die glaubt an den richtigen Gott, sie glaubt an das Richtige, sie hat den richtigen Körper, die richtige Hautfarbe, die richtige Religion oder eben auch das richtige Körpergewicht. Und alle, die dieser Moral nicht entsprechen, werden ausgegrenzt als Untermenschen. Der evolutionäre Sinn besteht darin, dass ich im Konflikt dann den Tötungsskrupel absenken kann und dann mehr drauf haue. Und ich habe den Verdacht, dass wir im Moment uns dicke Menschen raussuchen als die Verlierer-Gruppe, auf die ich herabblicken kann, an der ich richtig böartige Dinge loslassen kann, um mich als Gruppe dann besser zu fühlen. Hier wird wirklich Hämie ausgeschüttet, und das kann ich mir nur über diesen gruppenmoralischen Effekt erklären. Weil: Medizinisch ist das nicht gerechtfertigt. Und unseren ethischen Vorstellungen, die wir eigentlich immer vor uns hertragen, entspricht das auch nicht.

MUSIK: MARIUS MÜLLER-WESTERNHAGEN - DICKE

Dicke haben Blähungen
Dicke ham 'nen dicken Po
Und von den ganzen Abführmitteln
Rennen Dicke oft aufs Klo
Und darum, ja darum bin ich froh, dass ich kein Dicker bin
Denn dick sein ist 'ne Quälerei

16. O-TON: STEFANIE VON LIEBENSTEIN

Die guten Dicken sind die, die ganz viel Sport machen, sich super gesund ernähren, kein Fernsehen gucken und total aktiv sind im Alltag und so. Die dann zeigen wollen: Wir sind ja

gar nicht so, wie Ihr das von uns denkt! Das Problem ist: das führt ja in eine Sackgasse. Man ist trotzdem noch in diesem Klischee gefangen.

ERZÄHLER

Stefanie von Liebenstein von der Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung, kurz GgG, aus Berlin. Der eingetragene Verein ohne eigenes Büro zählt rund 60 Mitglieder. Sie alle engagieren sich ehrenamtlich. Als Stefanie von Liebenstein die GgG 2005 gründete, hatte sie das Gefühl, dass sich zwar schon viele Gruppen gegen Diskriminierung wehrten. Zum Beispiel Homosexuelle, Frauen oder Menschen mit Behinderung. Dicke Menschen aber waren nie zu hören, wenn öffentlich nach Akzeptanz und Gleichbehandlung gerufen wurde. Die Ausgrenzung beginnt schon bei der Wortwahl.

17. O-TON: STEFANIE VON LIEBENSTEIN

Was gar nicht geht, sind Worte wie übergewichtig, adipös und so was. Einfach deswegen, weil übergewichtig sozusagen eine Norm impliziert, über einem bestimmten Gewicht, und diese Gewichtsnorm lehnen wir eben ab. Und adipös deshalb, weil es sozusagen diesen medizinischen Diskurs sehr stark reinzieht in das Thema. Also: Dicksein wird ja sowieso in der Gesellschaft hauptsächlich als medizinisches Problem gesehen. Und dieser „Medikalisierung“ wollen wir sozusagen entgegenwirken, indem wir adipös als medizinisches Wort ablehnen.

ERZÄHLER

Mit dem Begriff „dick“ hat die Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung kein Problem. „Dick“ ist für sie ein neutral beschreibendes Wort, das keine Wertung beinhaltet.

18. O-TON: STEFANIE VON LIEBENSTEIN

Aber wir übernehmen zunehmend auch das Wort „fett“ aus dem amerikanischen Kontext, weil es im Amerikanischen keinen Unterschied zwischen „dick“ und „fett“ gibt. Also gibt es nur das Wort „fat“. Und das bezeichnet eben beides, „dick“ und „fett“. Und sozusagen in Anlehnung, um dieses Wort irgendwie positiv für sich umzudeuten. Das Wort „schwul“ war ja zum Beispiel früher auch ein Schimpfwort, und das hat man dann irgendwann in der Schwulenbewegung für sich umgedeutet und positiv belegt. Und genauso machen wir das mit dem Wort „fett“.

ERZÄHLER

Die Geburtsstunde der sogenannten Fat Acceptance Bewegung schlug am 4. Juni 1967. An diesem Tag versammelten sich 500 fette Menschen im New Yorker Central Park, um erstmals öffentlich gegen Gewichtsdiskriminierung zu protestieren. Die Botschaft, die die

Aktivisten inzwischen weltweit und auch zunehmend lauter verkünden: Dicksein ist kein äußerlicher Makel, der wegtherapiert werden muss, sondern Teil einer Persönlichkeit.

19. O-TON: STEFANIE VON LIEBENSTEIN

Ich habe natürlich auch meine Phasen, wo ich das alles nicht so prima finde und mit mir selber hadere und das auch nicht schön finde oder keine Ahnung, was. Es gibt also Phasen, da finde ich es mehr okay und Phasen, wo ich es weniger okay finde. Und es ist einfach eine Tatsache: Ich kann meinen Körper nicht verändern wie meine Wohnzeimereinrichtung. Das ist einfach ein Irrweg — zu glauben, ich könnte einfach abnehmen. Ich hab's natürlich auch schon tausend Mal versucht. Aber ich habe dann irgendwann einfach eingesehen: Ich ruiniere meinen Körper jetzt nicht weiter. Es reicht. Ich muss jetzt einfach damit leben, wie es ist. Und man kann auch ziemlich gut damit leben. Also, es wird einem ja immer erzählt: Hach, du kommst ja keine Treppe mehr hoch! Das ist Blödsinn. Es ist alles eine Trainingsfrage.

ERZÄHLER

Dicke Körper, sagt die Dicken-Aktivistin, seien nichts Pathologisches, sondern gehörten zur menschlichen Vielfalt — so, wie beispielsweise auch Menschen mit Glatze oder mit großen Ohren. Interessanterweise entpuppen sich ausgerechnet Arztpraxen und Kliniken als Hochburgen der Gewichtsdiskriminierung.

20. O-TON: STEFANIE VON LIEBENSTEIN

Also, da gibt es auch Studien zu — in den USA ziemlich viele, aber auch in Deutschland. Die zeigen, dass medizinisches Personal mit die meisten Vorurteile gegenüber dicken Menschen hat, im Vergleich zur Gesamtbevölkerung. Und dass Ärztinnen dicke Menschen nicht anfassen wollen, sie nicht behandeln wollen, am liebsten wollen, dass sie wieder gehen und so weiter, ungeduldiger sind und auch das Gefühl haben, dass sie persönlich im Beruf dann nicht so glücklich sind, wenn sie mit vielen dicken Menschen zu tun haben und so.

ERZÄHLER

Beim Besuch einer angeblich dicken-freundlichen Frauenärztin erfuhr Stefanie von Liebenstein Gewichtsdiskriminierung im wahrsten Sinne des Wortes am eigenen Leib.

21. O-TON: STEFANIE VON LIEBENSTEIN

Ich kam da rein und sie schaute mich praktisch nicht an. Sie musterte mich nur aus dem Augenwinkel. Sie stellte sich nicht vor — ich sah sie zum ersten Mal. Und sie wusste von der Sprechstundenhilfe, dass ich da war, um checken zu lassen, dass das mit dem Kinderkriegen bei mir gut klappen kann. Und sie sagte dann zu mir — wirklich so, ohne mich anzuschauen —: „Mit dem Gewicht werden Sie nie Kinder haben.“

ERZÄHLER

Heute ist Stefanie von Liebenstein Mutter zweier Söhne.

22. O-TON: VLADIMIR ROZKOSNY

Das heißt dann halt immer: „Sie müssten mal abnehmen“, oder so, „weil, Ihr BMI ist soundso.“

ERZÄHLER

Diesen Spruch bekommt Vladimir Rozkosny wiederholt von Ärzten zu hören, als er eines Tages plötzlich unter Herz-Rhythmus-Störungen leidet.

23. O-TON: VLADIMIR ROZKOSNY

Die Ärzte haben halt ihren BMI im Kopf und ihre Tabellen. Und für die ist ein BMI von 25 halt die Grenze. Und ab dann schreibt man das dann automatisch in die Diagnose: Adipositas. Und das klingt wie Krankheit, in der Diagnose. Davon gehen die halt nicht ab. Und das ist Unsinn.

ERZÄHLER

Der pensionierte Ingenieur treibt regelmäßig Kampfsport, fährt Fahrrad und ernährt sich durchaus gesund. Weil sein BMI über 30 liegt, gilt Vladimir Rozkosny laut medizinischer Definition als adipös — und somit als krankhaft fett. Für ihn selbst ist klar: Sein relativ hohes Gewicht hat auch mit den Genen zu tun.

24. O-TON: VLADIMIR ROZKOSNY

In meiner Familie, also, da gibt es also schon einige Dicke. Also, meine Geschwister — könnte man auch sagen: das hat auch einen genetischen Anteil. Und mein Bruder, zum Beispiel, und meine Schwester, die sind viel dicker als ich gewesen. Für die war ich ein Schlanker.

ERZÄHLER

Als er noch berufstätig war, musste Vladimir Rozkosny so manchen Kollegenspott ertragen. Das hat sein eigenes Verhalten gegenüber anderen Dicken durchaus beeinflusst.

25. O-TON: VLADIMIR ROZKOSNY

Also, wenn ich dann sehe, dass jemand halt, von der Kondition her, dass der also tatsächlich Probleme hat zu laufen, und dass halt diese Masse sich nur am Bauch manifestiert und solche Sachen — dass er null Leistung hat und schwitzt und so, dann tun sie mir schon leid. Weil: Es gibt ja viele Faktoren, die das eben bewerkstelligen, dass einer dick wird. Deswegen also: ich kann mich über die nicht lustig machen.

MUSIK: MARIUS MÜLLER-WESTERNHAGEN – „DICKE“
Mit Dicken macht man gerne Späße. Dicke haben Atemnot.

26. O-TON: NATALIE ROSENKE
Gewichtsdiskriminierung kenne ich von Kindesbeinen an.

ERZÄHLER

Natalie Rosenke, Stefanie von Liebensteins Mitstreiterin und Vorsitzende der Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung, GgG.

27. O-TON: NATALIE ROSENKE
Ich merkte dadurch schon im Grunde kurz nach dem Kindergarten: Ich werde nicht mehr wahrgenommen als das Kind mit Lebensfreude, sondern es pulsierte immer so: Du bist ein Problem. Wir müssen Dich ändern. Du kannst zwar noch nicht lesen und schreiben. Aber eigentlich sollst Du jetzt schon lernen, Deinen Körper zu manipulieren. Im Sinne von: Krieg' Dich in den Griff!

ERZÄHLER

Eine Umfrage unter Schülerinnen und Schülern in den USA, Kanada und Island ergab, dass hohes Körpergewicht der mit Abstand häufigste Anlass für Diskriminierung in der Schule ist. Natalie Rosenke aber weigerte sich schon als Kind, die Rolle des dicken Opfers anzunehmen. Unterstützung fand sie im Internet — also ausgerechnet dort, wo gegenüber gesellschaftlichen Außenseitern nicht selten heftig gelästert wird. Für viele Dicke, die sich im Alltag kaum noch auf die Straße trauen, ist das Netz bis heute eine Art letzter Rückzugsort.

28. O-TON: NATALIE ROSENKE
Dort habe ich halt ein Forum gefunden, wo — wie soll ich sagen? — intellektuell über Fett gesprochen wurde. Und zwar mit einer positiven Zugewandtheit, im Sinne von: nicht das zu verurteilen oder beurteilen, sondern überhaupt mal reinzugehen: Was ist dickes Leben? Was fehlt euch? Was sucht ihr? Wie fühlt ihr euch da drin? Und durchaus auch, dass da Menschen unterwegs waren, die gesagt haben: „Ich finde den dicken Körper toll. Ich finde, das ist eine andere Ästhetik. Das ist eine andere Haptik. Also, es anzufassen, ist anders — und ich lese es positiv und ich möchte das sagen dürfen!“

ERZÄHLER

Die GgG versteht sich ausdrücklich nicht als Selbsthilfegruppe. Sondern als ein Zusammenschluss vieler verschiedener — nicht nur dicker — Menschen. Zu ihnen zählen unter anderem auch Wissenschaftler und Forscher. Allen Mitgliedern ist eines gemeinsam:

Sie lehnen eine gesellschaftliche Erwartungshaltung und Bevormundung gegenüber dem menschlichen Körper generell ab. Ihr Ziel ist es, die Gesellschaft dazu zu bringen, Dicke nicht länger ins Abseits oder sogar in die Isolation zu drängen.

29. O-TON: NATALIE ROSENKE

Es gibt die Gruppe der dicken Menschen, die sagen: Ich habe mich aus der Gesellschaft zurückgezogen. Ich brauche erstmal Raum. Ich bin so oft — und ich formuliere das jetzt bewusst so — zum Opfer gemacht worden. Denn diese Formulierung zeigt: Es gibt Täterinnen und Täter. Und niemand läuft herum und sagt: „Hey, ich will ein Opfer sein!“ Sondern Menschen werden zu Opfern gemacht. Und die halt sagen: „Ich bin deshalb erstmal aus der Gesellschaft rausgegangen — ich muss Kräfte sammeln.“

ERZÄHLER

Auffällig ist: Es sind vor allem Frauen, die sich inzwischen an die Öffentlichkeit wagen. Dicke Männer, so scheint es, leiden eher im stillen Kämmerlein.

30. O-TON: NATALIE ROSENKE

Ich habe mein ganzes Leben immer wieder 150 Prozent gegeben, um als hundertprozentig wahrgenommen zu werden. Und jetzt wird mal zurückgeschlagen. Im Sinne von: Jetzt wird nicht mehr verhandelt, jetzt werden wirklich mal alle Sachen gezeigt, jetzt werden politische Forderungen gestellt. Also nicht mehr Diplomatie im Sinne von „versteht uns, habt uns auch lieb“ — also nicht mehr verhandeln. Wir sind da. Wir gehen nicht weg. Und wir haben Forderungen, die wir einbringen.

ERZÄHLER

Mittlerweile hat sich, auch unter dem Druck der Dicken-Aktivistinnen, einiges getan — zum Beispiel in Sachen Verbeamtung bei hohem BMI. Aus gesundheitlichen Gründen davon ausgeschlossen werden können inzwischen nur solche Personen, die nachweislich und sehr wahrscheinlich eine erheblich verkürzte Lebensdienstzeit zu erwarten haben. Da dicke Menschen bislang im Schnitt zu gesund sind, um ausgeschlossen zu werden, ist das Kriterium BMI für eine Verbeamtung damit seit 2013 de facto vom Tisch.

31. O-TON: NATALIE ROSENKE

Wir reden ja oft über das Gender Pay Gap. Es gibt auch ein festgestelltes Weight Pay Gap. Das heißt, dass eine dicke Kollegin einfach weniger verdient als ihre dünne Kollegin.

ERZÄHLER

Stark übergewichtige Personen haben in Sachen Karriere keine guten Karten. Das belegt ein Experiment der Universität Tübingen. Die Wissenschaftler hatten erfahrenen Personalentscheidern Fotos vorgelegt. Diese sollten einschätzen, welchen Beruf die darauf gezeigten Menschen ausüben. Außerdem sollten sie diejenigen benennen, die ihrer Meinung nach für eine Leitungsstelle in Betracht kämen. Die Ergebnisse waren eindeutig: Den Übergewichtigen wurde fast nie ein Beruf mit hohem Prestige zugetraut. Auch wurden sie nur selten für eine Leitungsposition ausgewählt — am wenigsten besonders dicke Frauen.

32. O-TON: ALEXA AHMAD

Da kommen Menschen, geben mir die Hand, nachdem sie vorher meine schlanken Kolleginnen erlebt haben. Da war gerade vor ein paar Monaten ein Geschäftsführer. Der gibt mir die Hand, guckt mich von oben bis unten an und sagt: „Und Sie sind die Geschäftsführerin des ganzen Familienservice?“ Und dann habe ich laut gelacht und hab‘ gesagt: „Ja, und ich mache das auch ganz gut!“ Der wurde knallrot. Da merkst du das wirklich, dass das Leute extremst schockt: dass man in einer gewissen Position so dick sein kann.

ERZÄHLER

Alexa Ahmad ist Geschäftsführerin der pme Familienservice GmbH. Das Unternehmen verfügt über fast 2000 Mitarbeiter an mehr als 70 Standorten in ganz Deutschland.

33. O-TON: ALEXA AHMAD

Ich kam mit fünf Kilo auf die Welt, hatte mit drei Monaten zehn Kilo. Und da hatte meine Mutter mich damals schon auf Diät gesetzt, in Abstimmung mit dem Arzt. Also: Bei mir ist Gewicht von klein auf ein Thema, mit Hänseleien, mit allem. Erst mit 25 habe ich, durch den Tod meines Mannes, mal zwei Jahre extrem abgenommen und hatte ein normales Gewicht. Und das war für mich gut zu sehen: dass, wenn ich normalgewichtig bin, sich zwar ein paar Sachen ändern. Aber das Grundgefühl nicht sich ändert. Und seitdem bin ich ein — ich will nicht sagen: ein stolzer Dicker. Aber ich bin ein Dicker, der super gut damit leben kann.

ERZÄHLER

Auf den ersten Blick handelt es sich bei der pme Familienservice GmbH um ein ganz normales Dienstleistungs-Unternehmen. Unter anderem helfen Alexa Ahmad und ihre Mitarbeiter Berufstätigen bei Konflikten am Arbeitsplatz oder sie veranstalten Workshops und Coachings zum Thema Personalführung. Ungewöhnlich ist die pme-Personalpolitik: Bei der Suche nach neuen Kollegen macht man ganz bewusst vor allem auch dicken Menschen Mut, sich zu bewerben.

34. O-TON: ALEXA AHMAD

Zehn Prozent der Bevölkerung ist in der Regel schon hoch übergewichtig. Und rein volkswirtschaftlich können wir uns gar nicht leisten, die am Arbeitsmarkt nicht gut zu platzieren. Also, es ist auch ein volkswirtschaftlicher Aspekt, zu sagen: Wir müssen dicke Menschen unterstützen, gut zu performen und dürfen sie nicht diskriminieren und damit auch dem Arbeitsmarkt zu entziehen.

ERZÄHLER

Mit der im Frühjahr 2019 gestarteten Kampagne DICK IM GESCHÄFT ist pme bundesweit die erste Firma überhaupt, die sich aktiv gegen Gewichtsdiskriminierung im Job ausspricht. Das kommt nicht nur bei dicken Menschen gut an.

35. O-TON: ALEXA AHMAD

Das ist schon fast eine Mitarbeiterbindung. Also, alleine schon dafür hat sich betriebswirtschaftlich die Kampagne für mich gelohnt — dass die Leute, die ein bisschen kräftiger sind, gerne hier sind. Dass sie merken: Sie sind geliebt und wirklich akzeptiert — und nicht nur einfach hingenommen. Sie wissen auch, dass es schwierig ist, andere Arbeitgeber zu finden, wo das ist. Das ist schon das eine. Und wir haben auch schon richtige Bewerbungen über die Kampagne.

MUSIK: HÖHNER – „DICKE MÄDCHEN HABEN SCHÖNE NAMEN“

Dicke Mädchen haben schöne Namen
 Dicke Mädchen haben schöne Namen Heißen Tosca, Rosa oder Carmen
 Dicke Mädchen machen mich verrückt
 Dicke Mädchen hat der Himmel geschickt!
 Ich hab da so ne klitzekleine Schwäche
 Zu der ich voll und ganz und ehrlich steh'
 Bei mir da tanzen die Hormone Mambo
 Wenn ich nur dicke Mädchen seh'

36. O-TON: MARTIN GRÜNDL

Generell gilt das Schlankheitsideal.

ERZÄHLER

Martin Gründl, Schönheitsforscher an der Hochschule Harz in Wernigerode.

37. O-TON: MARTIN GRÜNDL

Das heißt: Es ist attraktiv, wenn die Person schlank ist. Und das ist eben nicht nur ein Merkmal, das man an der Figur selber sieht, sondern bereits eben auch am Gesicht. Also: Auch wenn Sie nur Fotos von Gesichtern zeigen und das Gesicht zeigt Merkmale von Übergewicht, dann wird das in unserem Kulturkreis auch negativ bewertet.

ERZÄHLER

In der Attraktivitätsforschung ist Schönheit das, was eine möglichst große, repräsentative Bevölkerungsgruppe als schön bezeichnet. Diese gewissermaßen "demokratische" Definition von Schönheit, bei der jede Meinung gleich viel zählt, wird von den Attraktivitätsforschern dann als Maß für die Schönheit verwendet. Der Soziologe Otto Penz, Autor des Buches "Metamorphosen der Schönheit. Eine Kulturgeschichte moderner Körperlichkeit", schreibt:

ZITATOR

Die kulturspezifischen Schönheitsstandards stellen keine statische Ordnung dar, sondern die Sichtweisen und Definitionen verändern sich laufend — in gleicher Weise wie sich die Auffassungen über gute Manieren oder auch davon, was Kunst sei, laufend verschieben.

38. O-TON: MARTIN GRÜNDL

Die Frauen in der Barockzeit, insbesondere bei Rubens, die sind besonders dick — also, für unsere Verhältnisse. Das heißt aber nicht, dass das sozusagen auch tatsächlich das vorherrschende Ideal war. Speziell Rubens war vielleicht doch eher so sein persönlicher Geschmack, was er da gemalt hat. Aber es war definitiv so, dass in früheren Jahrhunderten bei Frauen leichtes Übergewicht — also das, was wir als Übergewicht bezeichnen würden — attraktiv war.

ZITATOR

In der heutigen visuellen Kultur werden nicht-schlanke Körper kaum dargestellt.

ERZÄHLER

... schreibt die Kulturwissenschaftlerin Kristina Kulicova in dem Buch „Fat Studies in Deutschland“ über Dicke in Kunst, Theater und Film.

ZITATOR

Und wenn, dann nur als hässlich und abgewertet. Korpulente Körper, die noch vor ein paar Jahrhunderten auf Kunstleinwänden häufig zu sehen waren, sind in zeitgenössischen Kunstproduktionen eine Ausnahme. Heute hat man fast den Eindruck, der Schönheitswahn und der Körperkult spiegeln sich auch in der Kunst. Ohne Dicksein zum Thema zu machen, werden kaum dicke Schauspieler oder dicke Körper in figurativen Arbeiten benutzt. In manchen Fällen behaupten vielleicht einige, sie wollten nur den Geschmack der Mehrheit der Konsumenten bedienen, wie zum Beispiel in Hollywood-Produktionen. Wieso gibt es

dann aber so viele Filme nicht-kommerzieller Produktionen mit ausschließlich schlanken Schauspielern?

39. O-TON: MARTIN GRÜNDL

Also, Schlankheitsideal ist schon ganz klar ein Schönheitsideal, das in westlichen Industrienationen gilt. Und es gibt auch Studien, die zeigen, dass es in anderen Ländern deutlich anders ist. Also beispielsweise gibt es eine sehr umfassende Studie, in der sich gezeigt hat, dass in etwa zwei Drittel der untersuchten Kulturen eben nicht unser westliches Schlankheitsideal als das attraktive gilt, sondern eher ein etwas fülligeres Ideal.

MUSIK: MARIUS MÜLLER-WESTERNHAGEN – „DICKE“
Dicke sind zu dick zum Flieh'n.

ERZÄHLER

Tine Wittler war keineswegs „zu dick zum Flieh'n“. Allerdings war ihre Flucht eher eine Art Entdeckungsreise — nicht nur in ein anderes Land, sondern auch zu sich selbst. Als oft verspottete, dicke Person hatte sich die Fernsehmoderatorin immer wieder vor allem eine Frage gestellt: Wie schaffe ich es, in einer Gesellschaft glücklich zu sein, die dicke Menschen ablehnt? Auf der Suche nach einer Antwort reiste Tine Wittler ins nordwestliche Afrika. Genauer gesagt: nach Mauretanien.

40. O-TON: TINE WITTLER

Mauretanien ist eines der ärmsten Länder der Erde. Das heißt: Sich dort satt essen zu können, ist eine Segnung, ist etwas, das nicht jeder kann. Runde Körper, gerade von Frauen, stehen dort für Reichtum, für Wohlstand, für Großzügigkeit, für gesegnet sein, für Gesundheit — lustigerweise.

ERZÄHLER

Ursprünglich hatte Tine Wittler einen Roman schreiben wollen. Im Mittelpunkt: Eine dicke Frau namens Katja, die alles, was in ihrem Leben schief läuft, auf die üppig wuchernden Pfunde schiebt. Tine Wittler plante, Katja an einen Ort reisen zu lassen, an dem das westeuropäische Verständnis von Schönheit auf den Kopf gestellt wird. Je mehr sich die Autorin aber mit dem Stoff beschäftigte, desto klarer wurde ihr: Die Reise war weniger für ihre Romanfigur bestimmt, sondern vielmehr für sie selbst. Als Tine Wittler Anfang 2011 in Mauretanien ankam, landete sie in einem Land, in dem Frauen nur dann etwas galten, wenn sie verheiratet waren. ~~Und dafür mussten sie möglichst dick sein.~~

41. O-TON: TINE WITTLER

Um ein junges Mädchen früh verheiraten zu können, nimmt sie sehr früh runde Formen an. Das ist sozusagen das Zeichen auch, dass die ehefähig ist. Das heißt: Sie braucht gewisse Rundungen an ihrem Körper. Und das wiederum führt dazu, dass in Mauretanien nicht nur sehr stark darauf geachtet wird, dass die Mädchen satt werden. Es führt auch dazu, dass junge Mädchen freiwillig ihrem Körper schreckliche Dinge antun, um diese runden Formen möglichst früh zu erreichen.

ERZÄHLER

Zu der Zeit, in der Tine Wittler Mauretanien bereiste, wurden dort viele Mädchen und junge Frauen täglich literweise mit Kamelmilch gemästet. Zwar ist diese Art der Zwangsfütterung inzwischen weitgehend abgeschafft. Doch existiert das Prinzip dieser so genannten Gavage in Mauretanien bis heute — und zwar auf Basis von Tabletten.

42. O-TON: TINE WITTLER

Das sind Medikamente, die aus der Tiermast kommen. Und die Mädchen schlucken diese Medikamente, um diese runden Formen zu entwickeln, begeben sich damit in sehr große körperliche Gefahr. Aber es ist für sie, so glauben sie — und, wer weiß, in manchen Fällen wird es auch so sein —, es ist für sie eben auch eine Art und Weise, um ihr Leben, ihr Überleben, zu sichern. Denn sie brauchen einen Ehemann, um dort überhaupt akzeptiert zu werden, in dieser Gesellschaft, und um die Dinge tun zu können, die sie vielleicht tun möchten.

ERZÄHLER

Seit einiger Zeit macht sich aber auch in Mauretanien ein Gesinnungswechsel breit. Zurückzuführen ist dieser zum einen auf das Engagement von Menschenrechts-Aktivistinnen, vor allem aber auf den Einfluss von Fernsehen und Internet.

ERZÄHLER

Inzwischen treiben immer mehr mauretanische Mädchen Sport. Damit eifern sie jenem marktwirtschaftlichen Schönheitsideal nach, das sie aus der bunten Welt der Medien kennen. Dies hat dazu geführt, dass dicke und schlanke Frauen in dem afrikanischen Land zunehmend in einer Art friedlicher Koexistenz leben. Für Tine Wittler wiederum war ihr damaliger Trip nach Mauretanien ein persönliches Erweckungserlebnis.

43. O-TON: TINE WITTLER

Kritik solltest Du nur annehmen von Menschen, die ihr Leben selbst gut meistern und die keine Fehler haben. Aber diese Menschen gibt es nicht. Also sieh' doch lieber zu, dass du für

dich selber so gut bist, wie du sein möchtest — statt dich danach zu richten, was andere über dich sagen. Wenn ich über meinen Körper reden möchte, dann mache ich das schon von alleine. Aber es braucht mich niemand dahin gehend sozusagen maßregeln oder belehren oder mich beurteilen. Ich habe Wichtigeres zu tun. Ich weiß, wofür mein Körper da ist. Ich bin sehr dankbar für meinen Körper. Ich liebe meinen Körper. Denn er ermöglicht mir jeden Tag, das zu tun, was ich tun möchte.

MUSIK: RAINALD GREBE – „ROLF“
 180 Kilogramm, da sitzt er im Café
 Seine Brüste: Körbchengröße D
 Seine Jogginghose: XXXXL
 Sein Kinn ist wie ein Sumoringerknie
 Das ist Rolf
 Fetter Rolf
 Rolfi
 Rolf, fatter Rolf

ERZÄHLER

Herzerkrankungen, Diabetes oder Bluthochdruck gelten in der Öffentlichkeit meist als Folgen von Übergewicht und Fettleibigkeit. Laut Adipositas-Forschung ist das zu vereinfacht ausgedrückt. Studien deuten darauf hin, dass diese Krankheiten auch auf den Stress zurückzuführen sind, den dicke Menschen durch ihre gesellschaftliche Stigmatisierung oft empfinden.

44. O-TON: GUNTER FRANK

Es macht, glaube ich, keinen Sinn, jetzt molligen, übergewichtigen Menschen zu sagen: Ihr seid Opfer. Weil: Das bringt sie nicht an einen gesunden Umgang mit ihrem Körper.

ERZÄHLER

Das Selbstbewusstsein in Bezug auf den eigenen Körper, das sich Tine Wittler einst von ihrer Reise nach Mauretanien mitbrachte, vermittelt Gunter Frank heutzutage mithilfe so genannter Gewichtsseminare. Damit will der Arzt die Dicken aus ihrer Opferrolle herausholen.

45. O-TON: GUNTER FRANK

Wenn man nun das Pech hat, in einer Rolle zu stecken, die gerade halt nicht als positiv bewertet wird, muss man aus sich heraus die Kraft finden, sich zu akzeptieren. Und das ist sehr wichtig, und darum geht es in diesen Kursen. Und dann lässt sich daraus auch wieder entwickeln, dass ich genussvoll esse, dass ich Essen als Ressource verstehe, nicht als

Bedrohung. Dass ich mich um Qualität kümmere im Essen, und dass ich mich mit Wonne satt esse.

MUSIK: HANS-ARNO SIMON – „ACH, SAG' DOCH NICHT IMMER WIEDER DICKER ZU MIR“

Ich nähr mich nur noch von Salat, Rettich und Spinat

Täglich eine rote Rübe und das alles dir zuliebe

Ach, sag doch nicht immer wieder Dicker zu mir

46. O-TON: THOMAS ELLROTT

Die Evolutionsbiologie spricht eine klare Sprache. Sie empfiehlt uns nämlich bei jedem Essen möglichst viel Kalorien zu essen und zu trinken, weil wir ja nicht wissen, wann wir das nächste Mal etwas zu essen und zu trinken — also lebensnotwendige Kalorien — bekommen.

ERZÄHLER

Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen.

47. O-TON: THOMAS ELLROTT

Darum bevorzugen wir intuitiv die Lebensmittel, die besonders viel Kalorien haben. Also: Wir bevorzugen nicht den Blattsalat ohne Dressing, der ganz wenig Kalorien hat, sondern wir bevorzugen ein fettreiches Stück Fleisch. Das schmeckt uns besser, weil da einfach mehr Kalorien drinstecken. Das heißt: Es gibt diesen evolutionsbiologischen Widerspruch: Genießen und Mögen auf der einen Seite und Gesundheit auf der anderen Seite.

ERZÄHLER

Ellrott sagt: Die Kalorienaufnahme ist nur einer von vielen weiteren Einflussfaktoren, wenn es um das Körpergewicht des Menschen geht. Auch spielen zum Beispiel der Schlafrhythmus, die Darmflora und das soziale Umfeld eine Rolle. Insofern stünden einzelne Faktoren zwar durchaus unter der willentlichen Kontrolle des Einzelnen — aber eben nicht alle.

48. O-TON: THOMAS ELLROTT

Manche Menschen haben einfach ein unglaubliches Glück, weil die quasi auf ihre genetische Steuerungsprogramme zurückgreifen können — und die funktionieren auch im Überfluss. Und wieder andere, die haben eigentlich die viel besseren Steuerungsprogramme — nämlich die, die eigentlich in der Hungersnot das Überleben garantieren. Wenn die sich allerdings auf die inneren Programme verlassen, dann müssten die ständig essen. Und das ist dann ein Lebensumfeld, in dem es auch ständig kalorienreiche Speisen überall zu günstigen Preisen zu essen und zu trinken gibt, natürlich eine Katastrophe. Und bewegen muss man sich auch nicht mehr. Und wenn wir dieses dann als Kombination haben, dann ist das genetische Steuerungsprogramm quasi Schuld am Übergewicht.

ERZÄHLER

In der Konsequenz ziehen sich viele besonders dicke Menschen früher oder später aus dem sozialen Leben zurück. Das Einzige, was manchen von ihnen dann noch seelischen Trost zu spenden vermag, ist eine weitere Nahrungsaufnahme. Die Dicken landen dadurch in einem Teufelskreis, aus dem sie von allein kaum herauskommen.

49. O-TON: THOMAS ELLROTT

Und darum ist es so unglücklich, wenn Gesellschaft so mit diesen Menschen umgeht, die ein Gewichtsproblem haben. Vielleicht haben wir persönlich nur gerade im Vergleich zu den anderen Glück gehabt, weil wir einfach bessere Gene haben und die anderen schon richtig was tun, aber trotzdem noch betroffen sind in den Lebensverhältnissen, die wir haben. Und es hilft ihnen überhaupt nicht, wenn wir sie ständig, quasi mit dem Zeigefinger, darauf hinweisen. Das macht das Problem eher größer.

50. O-TON: NICOLE JÄGER LIVE

Ansager: Meine Damen und Herren, begrüßen Sie mit mir Ihre nicht direkt perfekte Gastgeberin des heutigen Abends. Hier ist Nicole Jäger!
(Applaus)

Nicole Jäger: Du wirst als übergewichtige Frau in Deutschland ja quasi nie auf dein Gewicht angesprochen, oder? Nie! Du wirst nie darauf hingewiesen. Ich auch nicht — also, nicht öfter als so zwölf-, dreizehn Mal am Tag. Tatsächlich. Und super gerne in Interviews. Und das ist total abgefahren. Die beginnen nämlich tatsächlich immer mit dem ein- und denselben Satz. Immer so: „Sagen Sie mal, Frau Jäger — das Spannendste, was es aktuell über sie zu wissen gibt: Was wiegen Sie eigentlich?“

ERZÄHLER

Die Hamburger Komikerin Nicole Jäger, Jahrgang 1982, hatte schon als Kind relativ viele Pfunde auf den Rippen. Aber: Sie trieb auch viel Sport. Nach einem schweren Trampolinunfall mit doppeltem Hüftbruch war damit eines Tages plötzlich Schluss. Nicole Jäger blieb zwei Jahre lang an einen Rollstuhl gefesselt. Dadurch geriet sie als Jugendliche in eine schwere seelische Krise.

51. O-TON: NICOLE JÄGER

So, wie andere Menschen sich die Arme aufschneiden oder andere, irgendwie selbstzerstörerische Sachen machen, selbstverletzendes Verhalten an die Tagesordnung legen, habe ich halt gegessen. Und zwar bis zu einem Punkt, wo es weh tat. Also: mit Magenschmerzen. Und das ist ganz klassisch eine Essstörung. Ich bin ein ganz klassisch essgestörter Mensch. Ich hungere über tage lang oder manchmal wochen lang. Oder ich esse. Beides exzessiv. Und die Mitte, die habe ich nie gefunden.

ERZÄHLER

Nicole Jäger sagt, sie habe irgendwann 340 Kilo gewogen. Und eines Tages eingesehen, dass es so mit ihr nicht mehr weitergehen konnte.

ERZÄHLER

Mit viel Disziplin und bewusster Nahrungsaufnahme gelang es Nicole Jäger schließlich, ihr Gewicht nach und nach deutlich zu reduzieren. Was sie dabei erlebte und empfand, hielt sie in einem Internet-Blog fest — ihrem damals wichtigsten Kontakt zur Außenwelt.

52. O-TON: NICOLE JÄGER

Und habe dann festgestellt: Wow — es gibt ganz viele Menschen, die das lesen. Es war eine Riesen-Community da, von Menschen, die alle ab 200 Kilo aufwärts (sic!). Die sich alle nicht trauen, darüber zu sprechen. Die alle ihre Wohnung nicht mehr verlassen. Die man kaum irgendwie wahrnimmt, weil die außerhalb der Gesellschaft stattfinden.

ERZÄHLER

Als sich eines Tages ein Verlag bei Nicole Jäger meldet, wird aus dem Blog ein Buch. Es trägt den Titel „Die Fettlöserin“ und wird auf Anhieb zum Bestseller. Darin schreibt die Autorin unter anderem:

ZITATOR

Du musst nicht abnehmen. Niemand muss abnehmen. Du darfst bleiben, wie du bist. Streiche das „müssen“ und sprich darüber, es zu wollen. Dann merkst du auch sehr bald, dass es nicht darum geht, dich mit Sport und Gemüse für deine Kilos zu bestrafen, sondern dass du dir etwas vorgenommen hast, für das du nun ein paar Unannehmlichkeiten in Kauf nimmst, ganz freiwillig, um am Ende der verdammte Sieger zu sein. Du willst das, und weil du das willst, darf es dich auch ankotzen. Etwas zu müssen macht dich zum Opfer, etwas zu wollen, macht dich zum Kämpfer. Das ist ein großer Unterschied.

ERZÄHLER

Nicole Jäger präsentiert sich damit also als „gute Dicke“, der es durch eisernen Willen gelungen ist, deutlich abzuspecken. Zwar wiegt sie nach wie vor weit über einhundert Kilogramm. Aber die Autorin und Stand Up Komödiantin hat immerhin gelernt, mit ihren

üppigen Pfunden inzwischen selbstbewusst umzugehen. Darum hat sie ihr Buch zu einem Bühnenprogramm weiterentwickelt.

53. O-TON: NICOLE JÄGER

Ich habe keine Botschaft für dicke Frauen. Ich habe, wenn, dann eine für Frauen. Tatsächlich hat das etwas mit dem Recht auf mehr Selbstwert zu tun, mit dem Recht auf einen eigenen Körper. Ein Recht auf die Freiheit des eigenen Körpers. Und dass es erst einmal okay ist, so zu sein, wie man ist. Völlig egal, wie man gerade aussieht oder wo man im Leben steht oder was man alles schon vergeigt hat — es ist erstmal okay. Und die Message ist tatsächlich, dass es nicht darum geht im Leben, perfekt zu sein. Und dass das der einzige Punkt ist, bei dem man die Chance hat, glücklich zu werden, ist: nämlich zu sein, wie man ist. Und damit einen Weg zu finden, zurechtzukommen.

MUSIK: MARIUS MÜLLER-WESTERNHAGEN – „DICKE“

Mit Dicken macht man gerne Späße
Dicke haben Atemnot
Für Dicke gibt's nichts anzuziehen.

54. O-TON: ATMO KLEIDERGESCHÄFT

(Türglocke, Begrüßung)

ERZÄHLER

Berlin-Charlottenburg. Eine Boutique mit ungewöhnlichem Namen und ungewöhnlichem Angebot. Bei „Größen-Wahnsinn“ finden Frauen Konfektionsgrößen zwischen 46 und über 70, die Männermode reicht von Größe 60 bis hin zu 14XL. Die Inhaberin heißt Susen Hothmer.

55. O-TON: SUSEN HOTHMER

Ich habe ganz, ganz viele Frauen, die wirklich sich super gesund ernähren, sich wirklich Gedanken machen. Aber die können nichts machen. Der Körper ist einfach so. Die haben teilweise starke Lympherkkrankungen und die haben gar keine Möglichkeit, abzunehmen. Die müssen aus ihrem Körper das Beste machen. Und das versuchen die. Und das macht einem Mut, einfach zu sehen: ja, es gibt ganz, ganz viele. Also, ich habe manchmal das Gefühl, wir sind hier wie so eine Community.

ERZÄHLER

Über Mangel an Kundschaft kann sich Susen Hothmer nicht beschweren. Den Männern komme es in erster Linie darauf an, dass die Kleidung passt, sagt sie. Dicke Frauen dagegen seien durchaus wählerisch. Für Susen Hothmer wiederum ist es wichtig, ihren weiblichen

Kunden durch die Kleidungsstücke auch gleich noch ein Stück Selbstbewusstsein mitzugeben.

56. O-TON: SUSEN HOTHMER

Ich sage immer: Wenn man selbst mit einem Teil rausgeht, wo man sich drin wohl fühlt, merkt das auch der Gegenüber, merken das auch die Menschen im Umkreis. Ich habe viele Kundinnen, die gerne bei uns einkaufen gehen und jedes Mal wiederkommen und sagen: „Wissen Sie eigentlich, wieviel Komplimente ich für meine tollen Teile von Ihnen bekommen habe? Ich bin so glücklich! Ich trete seitdem ganz anders auf. Also weiß ich. Ganz so verkehrt kann es ja nicht sein, wie ich bin.“ Wir haben teilweise Kundinnen, die sind so happy — da kommt ein Schluchzen aus der Kabine, und ich denke: „Oh Gott, was ist passiert?“ Ich kriege jetzt schon wieder Gänsehaut, wenn ich davon spreche. Und dann denkst Du: „Was ist jetzt los?“ Und dann gehe ich hin und sage: „Was ist denn?“ Und dann fällt die mir um den Hals und sagt: „Sie haben mich gerade sehr glücklich gemacht!“ Und das sind die Momente, wo wir einfach sagen: Das ist ganz, ganz toll. Das ist einfach schön. Weil: Nur weil wir dick sind, sind wir keine schlechteren Menschen.

MUSIK: MARIUS MÜLLER-WESTERNHAGEN – „DICKE“

Dicke Dicke Dicke Dick Dicke Dicke Dicke Dick
 Dicke Dicke Dicke Dick Dicke Dicke Dicke Dick
 Dicke Dicke Dicke Dick Dicke Dicke Dicke Dick
 Dicke Dicke Dicke Dick Dicke Dicke Dicke Dick

57. O-TON: CAROLA NIEMANN

Keine Frau, die irgendwie eine Größe 50 trägt, keine dicke Frau, trägt leidenschaftlich gerne irgendein T-Shirt mit einem Teddybären drauf, der irgendwelche Herzchen hat und Glitzersteine.

ERZÄHLER

Carola Niemann, Gründerin und Chefredakteurin des CURVY MAGAZINE, einer Modezeitschrift für mollige Frauen.

58. O-TON: CAROLA NIEMANN

Also: Wir tragen nicht wirklich nur gerne irgendwelche Pyjama-Designs, sind nicht grenzdebil, sind keine dicken, kleinen, großen Kinder — sind Frauen. Die sind sexy, die sind leidenschaftlich. Die sind im Berufsleben. Also: Die sind aktiv. Sie sind Mütter. Sie sind Doktoren. Sie sind Rechtsanwältinnen. Also, das verstehe ich einfach nicht — warum da die Mode, sobald es in die größeren Größen hineingeht, nicht mitzieht. Aber es ändert sich langsam.

ERZÄHLER

Eines Tages hatte die füllige Journalistin aus München die Nase voll. Sie beschloss, ein Medium zu gründen, das Mode für dicke Menschen präsentieren sollte. Am Anfang gab es das CURVY MAGAZINE nur im Internet. Doch Carola Niemanns eigentlicher Traum war es, ein gedrucktes Heft in den Zeitschriftenhandel zu bringen. Als sie deshalb bei diversen Verlagen anklopfte, bekam sie zunächst vor allem Vorurteile zu hören. Zum Beispiel:

59. O-TON: CAROLA NIEMANN

Keine dicke Frau geht zum Kiosk und kauft sich ein Magazin, wo eine dicke Frau drauf ist.

ERZÄHLER

2018 klappte es dann doch noch. Carola Niemann fand für die Printversion tatsächlich einen Geldgeber. Die allgemeine Skepsis an ihrem Projekt aber blieb bestehen — zumindest außerhalb der Dicken-Community.

60. O-TON: CAROLA NIEMANN

Viele Zeitungen haben geschrieben: „Brauchen Dicke jetzt ein eigenes Magazin?“ Das war eigentlich viel mehr das, was mich erstaunt hat. Weil: das fragt man ja auch nicht, wenn es ein nächstes Golf-Magazin gibt oder ein fünftes Fitness-Magazin oder ein zehntes Irgendwas-Magazin. Sondern das erste Curvy Magazine — und schon wird die Frage gestellt: „Brauchen die denn ein eigenes Magazin?“ – „Ja, brauchen sie!“

ERZÄHLER

Als erfahrene Journalistin weiß Carola Niemann: Trotz der inzwischen erfolgreichen Printausgabe ihres CURVY MAGAZINE ist das Internet für dicke Menschen nach wie vor das beste Medium, um eine Art Gegenöffentlichkeit zu den allgemein geltenden Schönheitsidealen zu schaffen.

61. O-TON: CAROLA NIEMANN

Social Media ist Fluch und Segen zugleich. Es erhöht den Druck, schön zu sein, wenn man auf bestimmten Portalen unterwegs ist — auf Instagram. Aber gleichzeitig zeigt es die größte Varianz, die es gibt an Frauenmodellen. Also, man hat da einfach schneller eine Community. Und plötzlich haben ganz viele Frauen gesagt: Mensch, die finde ich ja ganz toll. Oder die hat gesagt: ich habe die Schnauze voll, dass ich mich hier verstecke, und ich werde mein Leben lang so sein. Und warum muss ich jetzt erst warten, bis ich 20 Kilo abgenommen habe, um anzufangen zu leben, um zu träumen, um mich selbst zu inszenieren? Warum soll ich darauf warten? Ich will's gleich tun.

62. O-TON: NICOLE JÄGER LIVE

(Beifall, Gelächter)

„Beschreibe deinen Figuren-Typ!“ Da hast du dann immer so fünf Kategorien zur Auswahl. Geht immer los mit „skinny“. Fast. Die zweite Kategorie ist dann „schlank“. Die dritte Kategorie ist dann meine persönliche Lieblings-Kategorie: „normal“. „Normal“ ist übrigens die Kategorie, die alle online datenden Männer sich aussuchen. Ist auch völlig egal, wie die aussehen, so irgendwie einen Meter hoch, einen Meter breit. Sieht aus, als wenn er Kürbisbowle mit ganzen Früchten frühstückt: normal. An einem Mann ist immer alles normal. Und ich stehe da immer vor und: Oh, Gott, „schlank“ oder „skinny“ — was nehme ich? „Schlank“ oder „skinny“? Die vierte Kategorie ist dann „ein bisschen mehr“. Und dann kommt auch schon das verklausulierte „online-fett“: „mollig“. Und ich denke so: „Mollig?“ Das ist das Maximum, was ich eingeben kann? Dann habe ich abends auf dem Date aber einiges zu erklären. (Gelächter)

ERZÄHLER

Auch diverse TV-Formate beschäftigen sich mit dicken Menschen. Sie tragen Titel wie „The biggest loser“ oder „Dickes Deutschland“. Meist wird dabei der Eindruck vermittelt, ein Leben mit extrem vielen Kilos auf den Rippen sei kaum oder gar nicht zu ertragen. Ein Format, das dem Dasein der Dicken zumindest auf den ersten Blick zu mehr Glanz und Glamour verhelfen sollte, war die Castingshow „Curvy Supermodel“ des Senders RTL2. Dafür wurden ausdrücklich solche Nachwuchs-Models gesucht, die keinen superschlanken Körper hatten.

MUSIK: VICTORINE – “I BELIEVE IN ME” (TITELMELODIE “CURVY SUPERMODEL”)

ERZÄHLER

Eine der Teilnehmerinnen der ersten Staffel hieß Stella Sieger. Sie war schon als Kind pummelig und von Mitschülern oft gehänselt worden. Als Elfjährige startete sie eine Diät-Karriere. Als der Erfolg auf Dauer ausblieb, suchte sich Stella Sieger professionelle Hilfe.

63. O-TON: STELLA SIEGER

Ich bin zu meiner Therapeutin damals hingegangen, habe gesagt: „Können Sie mir helfen, dass ich abnehme, dass ich dünn werde?“ Sie so: „ich kann Ihnen helfen.“ Ich so: „Nein — können Sie mir bitte helfen, dass ich dünn werde?“ Weil ich natürlich dachte, dünn sein ist das (sic!) Lösung meiner Probleme. Dann mögen mich alle. Dann bin ich liebenswert. Dann bin ich okay. Und anerkannt. Und habe dann am Anfang gedacht: „Ja, toll, die kann das ja nicht.“ Und habe dann aber natürlich, während der Jahre, gemerkt, dass ich persönlich gar nicht dünn sein will, sondern dass das von außen mir so vorgegeben wird — oder uns allen von der Gesellschaft, was man im Fernsehen sieht, was man in Zeitschriften sieht.

ERZÄHLER

Mithilfe der Therapie gelang es Stella Sieger schließlich, ihren molligen Körper zu akzeptieren. Durch eine professionelle Schauspiel-Ausbildung erhielt sie zusätzliches Selbstbewusstsein, wurde Curvy Model und so genannte Body Positive Influencerin. Seitdem versucht sie, über das Internet dicken, jungen Menschen ein positives Körpergefühl zu vermitteln.

64. O-TON: STELLA SIEGER

Und das mache ich nicht, indem ich den ganzen Tag nur erzähle: „Ihr seid so toll und schön, wie Ihr seid.“ Weil, das wird ja dann auch irgendwann langweilig. Sondern ich lebe denen mein Leben vor und nehme die mit in mein Leben: dass ich glücklich bin, dass es bei mir überhaupt nicht darauf ankommt, wie sehe ich aus. Oder dass ich mir den ganzen Tag darüber Gedanken mache, meine Energie damit verschwende. Ich mache verschiedene Postings, zeige mich sexy. Das ist bei mir so das Hauptthema: dass man halt in jeder Konfektionsgröße auch sexy sein kann.

ERZÄHLER

Als Model mit üppigen Formen ist Stella Sieger gut gebucht. Ihr inzwischen gefestigtes Selbstbewusstsein hilft ihr, den einen oder anderen blöden Spruch heutzutage gelassen wegzustecken.

65. O-TON: STELLA SIEGER

Ich war mal auf einer Modenschau, und da waren natürlich so irgendwie 200 Zuschauer. Ich bin in Unterwäsche gelaufen und die anderen Models waren alle schlank, ich war das kurvige Model. Und ich habe eben Konfektionsgröße 44. Dann kam nachher eine Frau zu mir und hat gemeint: „Ja, also, Sie haben ja so einen dicken Hintern - also, der ist ja so riesig! Ich habe mich gefragt, ob Sie bei mir zuhause überhaupt auf die Toilette passen würden.“ Und dann hat sie gesagt: „Aber für den Hintern, da würde ich sogar eine Extra-Toilette einbauen in mein Haus!“

ERZÄHLER

Die Castingshow „Curvy Supermodel“ wurde 2018 wegen zu magerer Einschaltquoten nach der dritten Staffel eingestellt. Natalie Rosenke von der Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung weint der Sendung keine Träne nach. Ihrer Meinung nach sind derartige Formate ganz und gar nicht dafür geeignet, die Akzeptanz dicker Menschen in der Gesellschaft zu fördern. Denn bei der Castingshow sollte sich das Äußere der Teilnehmerinnen dem schlanken Schönheitsideal so stark wie möglich annähern.

Stigmatisierung und Ausgrenzung des dicken Körpers seien dadurch eher gefestigt worden. So habe die Sendung letztlich genau das Gegenteil dessen erreicht, wofür die GgG kämpfe.

66. O-TON: NATALIE ROSENKE

Wir sind in einer Gesellschaft, in der wir alle aufwachsen mit der Diätkultur. Wo Menschen, die dick sind, das „Vorher-Bild“ sind und verschwinden sollen. Wir wachsen in einer Gesellschaft auf mit schlanken Schönheitsidealen und so weiter. Wir haben so viele Punkte, an denen wir da die Auseinandersetzung suchen müssen und wo wir — wie soll ich sagen? — körperpolitisch tätig werden müssen, dass wir Rückenwind brauchen.

ERZÄHLER

Die Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung ist vor allem auf politischer Ebene aktiv — mit Diskussionen und Workshops, aber auch durch Aktionskunst. Eine zentrale Forderung der Dicken-Aktivistinnen ist die nach einer Ergänzung des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes, kurz AGG. Im AGG ist der Schutz vor Diskriminierung geregelt — zum Beispiel durch Arbeitgeber oder Vermieter. Als Kriterien für Diskriminierung gelten demnach unter anderem die ethnische Herkunft, das Geschlecht oder eine Behinderung. Natalie Rosenke und ihren Mitstreiterinnen verlangen, ins AGG zusätzlich auch das Merkmal Körpergewicht aufzunehmen.

67. O-TON: NATALIE ROSENKE

Meine Güte — Menschenwürde! Es steht in Artikel 1 und es gibt keine Ausnahmen. Nehmt Euch Euer Recht! Geht auf die Straße! Und das ist, woran wir arbeiten.

68. O-TON: NICOLE JÄGER LIVE

(Gelächter, Applaus)

Ich weiß, wie das ist, wenn man sein eigenes Spiegelbild nur durch einen Vorhang von Tränen sieht. Wenn Ihr Euch allen auf der Straße begegnet, dann urteilt einfach mal nicht. Wenn Ihr Euch begegnet, dann müsst Ihr nicht die ganze Welt verändern. Ihr müsst nur eine einzige Sekunde verändern. Indem Ihr nicht urteilt, sondern einfach nur lächelt. Das verändert vielleicht nicht die Welt für Euch. Aber es verändert die Welt für einen anderen Menschen. (Beifall)

MUSIK: Queen: Fat Bottomed Girls

Are you gonna take me home tonight?

ABSAGE

Das war: Die mit den Pfunden wuchern. Über das neue Selbstbewusstsein dicker Menschen.
Von Christian Blee.

MUSIK: Queen: Fat Bottomed Girls
Ah, down beside that red firelight

ABSAGE

Es sprachen:

MUSIK: Queen: Fat Bottomed Girls
Are you gonna let it all hang out?

ABSAGE

Ton und Technik:

Regie:

Die Zitate wurden mit freundlicher Genehmigung folgenden Büchern entnommen:
„Fat Studies in Deutschland“, herausgegeben von Lotte Rose und Friedrich Schorb,
erschieden im Verlag Beltz Juventa.

„Die Fettlöserin“ von Nicole Jäger, erschienen im Rowohlt Verlag.

"Metamorphosen der Schönheit“ von Otto Penz, erschienen im Verlag Turia und Kant.

Die Ausschnitte aus Nicole Jägers Programm „Nicht direkt perfekt“ entnahmen wir mit
freundlicher Genehmigung der Firma Brainpool.

MUSIK: Queen: Fat Bottomed Girls
Fat bottomed girls
You make the rockin' world go 'round

Redaktion: Klaus Pilger

Produktion: Deutschlandfunk 2020.

MUSIK: Queen: Fat Bottomed Girls