

# WIEGE DICH NICHT, LEBE!

**Zeiten des Schlankheitswahns braucht eine neue Kultur des Dickseins. Politiker, Ärzte und Gesundheitsgazetten haben stets Rezepte parat, wie die Fettepidemie zu kämpfen sei. Und niemand fragt, wie es dicken Menschen in einem Umfeld geht, das ihnen ständig sagt, sie dürften nicht sein wie sie sind.**

*Gisela Enders*

Im Frühjahr sind die Zeitschriften voll davon: Mit Pillen, Abnehmstrategien und den Fotos von Models werben sie

versprechen einen schlankeren Körper. Wer ihnen nicht glaubt, wird nicht selig, sondern noch unglücklicher. Dicke Menschen längst nicht mehr, wie man früher dachte, wissen, wird auch von der Werbung bestätigt: Diäten bringen langfristig kein tieferes Gewicht. In den letzten fünf Jahren gerechnet, führen gerade mal fünf Prozent aller Diäten zu einer Gewichtsabnahme. Bei allen anderen hat sich ein Jojo-Effekt eingestellt, teilweise kam es sogar zu einer Gewichtszunahme bis hin zu Essstörungen. Dem ist der Traum vom Dicken, endlich dem eigenen Schönheitsideal zu entsprechen, nicht tot

zu kriegen. Sie wollen zu den «Normalen» gehören, obwohl Statistiken belegen, dass die Mehrheit der in der westlichen Zivilisation lebenden Menschen übergewichtig ist.

**Dicke Menschen haben es schwer.** In der Überflussgesellschaft gilt ein dicker Körper als Makel und nicht, wie teilweise in ärmeren Ländern, als Statussymbol. Ein dicker Mensch ist mit einer Menge von Stereotypen konfrontiert. Zumindest unbewusst herrscht das Vorurteil, ein dicker Mensch sei eine verfressene, faule und willensschwache Person. In diesem Umfeld verwundert es nicht, wenn viele dicke Menschen glauben, ihr einziges Lebensziel sei ein schlanker Körper.

Selbst bei offensichtlicher Diskriminierung dicker Menschen wehren sich die Betroffenen nur selten, denn auch sie haben den Glauben an die «individuelle Schuld» verinnerlicht. Vorurteile gegenüber Menschen einer anderen Hautfarbe oder Religion, eines anderen Geschlechts oder einer anderen Altersstufe werden in unserer Gesellschaft nicht geduldet, und das ist gut so. Von dicken Menschen hingegen wird erwartet, sich zu «bessern» und das Ergebnis ihrer Unersättlichkeit nicht auch noch schamlos zur Schau zu stellen. Die gesellschaftliche Entfremdung dieser Gruppe ist deshalb teilweise schlimmer als bei anderen Minderheiten. Dabei stellte der amerikanische Wissenschaftler Dr. Paul Ernsberger fest: «Zu erwarten, dass ein dicker Mensch dünn wird, ist genauso dumm wie zu glau-

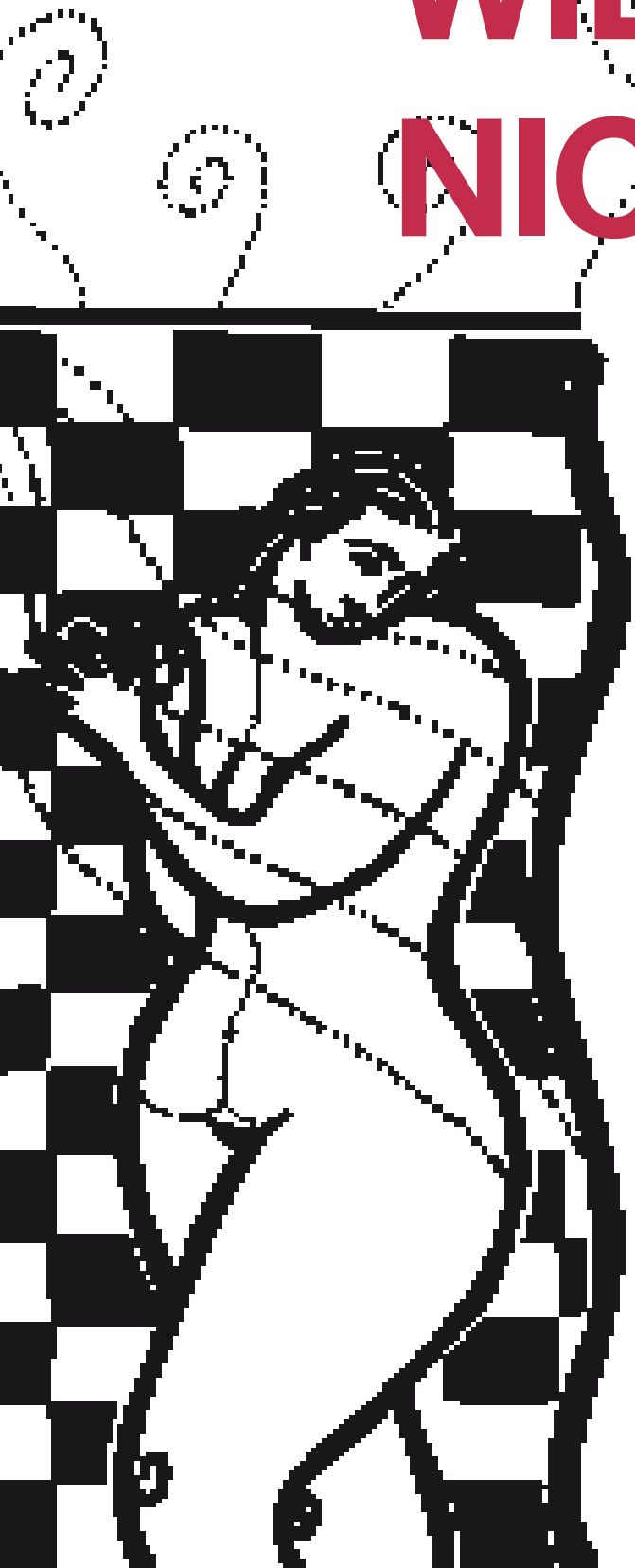


Illustration: Kari Lehr

ben, ein Schwarzer bleiche seine Haut oder ein Jude konvertiere zum Christentum».

**Es ist nicht nur die Diskriminierung durch andere.** Dicken Menschen fällt es schwer, sich selbst anzunehmen wie sie sind. Noch schwieriger ist es, sich schön zu finden und den eigenen Körper zu lieben. Sicher muss die Frage nach den Gesundheitsrisiken dicker Menschen gestellt werden. Aber nicht nur das gefährliche Fett führt zu Herzerkrankungen. Wer sich selber ständig ablehnt bis zum Selbsthass, wird dadurch auch seine Gesundheit negativ beeinflussen. Um aus diesem Teufelskreis auszubrechen, bräuchte es zunächst mehr Toleranz gegenüber vielfältigen Formen, wie Menschen leben und aussehen.

Diäthalten ist in vieler Hinsicht ungesund. Die Gewichtszunahme, die auf die Diät folgt, wird begleitet von einer Wiederkehr oder gar Verschlechterung der Gesundheitsrisiken, zum Beispiel Bluthochdruck und erhöhte Blutwerte. Auch können Diäthalten und Gewichtsverlust negative psychische Auswirkungen haben wie Depressionen, Gereiztheit und sozialer Rückzug. Dem anfänglichen Erfolg folgt das langfristige Versagen, das fälschlicherweise meist als persönliche Schwäche gedeutet wird. Eine dicke Freundin sagte eidnmal zu mir: «Ich kann mir einen schlanken Körper für eine Zeit leihen, aber ich werde ihn nie besitzen.»

**Was können dicke Menschen tun, um sich selber anzunehmen?** Und welche Schritte braucht es, um in ihrem Aussehen von den anderen akzeptiert zu werden? Der erste und wahrscheinlich schwierigste

Schritt ist der, sich vom Traum, einmal schlank zu sein, zu verabschieden. Dabei hilft es, eine Lebenslinie zu malen und darauf einzutragen, wie oft man bisher ab- und wieder zugenommen hat. Das Ergebnis wird vermutlich zeigen, dass bisher nichts richtig ge-

holfen hat. Und das liegt nicht an der Willensschwäche dicker Menschen. Zugrunde liegt der Trick einer wohlwollenden Natur bzw. Evolution, die uns vor Hungersnöten schützen will. Nach jeder Hungersnot (Diät) sorgt der Körper für die Zukunft mit einem verbesserten Stoffwechsel vor. Das ist eigentlich ein kluges Prinzip, aber in Zeiten des Ernährungsüberflusses trotzdem kontraproduktiv.

Der nächste Schritt zur Körperakzeptanz besteht darin, den eigenen Körper mit all seinen Eigenarten kennen zu lernen. Wie fühlt er sich an, wie bewegt er sich, und wie ist es für ihn, berührt zu werden? Welche Bewegungen machen Spass – und zwar nicht, um abzunehmen, sondern um den Körper und sein volles Potenzial zu erforschen? Das ist für dicke Menschen nicht ganz einfach, denn viele kennen sich nur vom Hals an aufwärts. Was darunter ist, betrachten sie mit Hass und Ablehnung.

Bewegung spielt eine wesentliche Rolle. Betroffene sollten sich fragen: Welchen Weg kann ich zu Fuss statt mit dem Auto zurücklegen? Wie fühlt sich leichte Gymnastik an oder ein Tanz zu lauter Musik? Alles ist erlaubt, nur eines nicht: der anschliessende Sprung auf die Waage und die bange Frage, ob es denn auch etwas «gebracht» hat. Was allein zählt, ist die Freude an der Bewegung. Ich schlage vor, die Waage ganz abzuschaffen, denn es darf doch nicht sein, dass eine Zahl die Macht darüber hat, ob sich ein Tag gut oder schlecht anfühlt!

**Der Traum von einer neuen «Dickenkultur» kann Wirklichkeit werden,** wenn viele Dicke sich zu diesen Schritten entschliessen. Anfangs wäre dies ein Netzwerk von Rückzugsorten zum Beispiel, wo die Dicken sein dürfen wie sie sind: rund und zufrieden. Bereits gibt es ein paar Vereine, in denen sich dicke Menschen gegenseitig unterstützen, es gibt Bücher und zahlreiche Foren im Internet und ein paar dicke Idole aus Film und Fernsehen, die nicht nur Verlierer, beste Freunde und komische Figuren spielen. Auch Mode für «Sondergrössen» ist häufiger geworden und in grösserer Vielfalt zu finden. Auf diesem Weg müssen wir weitergehen.

**Gisela Enders** ist Autorin der Bücher «Dick das Leben leben» und «Schwierige Bilder» und Vorsitzende des Vereins Dicke e.V.

Gisela Enders: **Dick das Leben leben** – für Frauen, die Frieden mit ihrem Körper schliessen wollen. 2001, Books on Demand, € 17.95

**Schwierige Bilder** – für alle jungen Frauen, die sich irgendwie zu dick finden. 2009, Books on Demand, € 9.90



**Internetseiten:**

[www.dicker-verein.de](http://www.dicker-verein.de) – die Seiten des Vereins Dicke e.V.

[www.dickleben.de](http://www.dickleben.de) – die Seite zum Buch «Dick das Leben leben»

[www.rundnaund.ch](http://www.rundnaund.ch) – aktive Schweizer Gemeinschaft zum Thema Akzeptanz

[www.das-dicke-forum.de](http://www.das-dicke-forum.de) – ein Forum für dicke Menschen

**Ich schlage vor, die Waage ganz abzuschaffen, denn es darf doch nicht sein, dass eine Zahl die Macht darüber hat, ob ein Tag gut oder schlecht ist!**