



Think Big



Fotos:

Anja Müller
anja-mueller-
fotografie.de

Location:

Village Community
Center Berlin,
Kurfürstenstr. 31,
10785 Berlin
village.berlin

> Die Weihnachtsfeiertage gelten allgemein als die „Zeit der Völlerei“, in der man sich ohne schlechtes Gewissen mal „was gönnt“. Ob Gans mit Rotkohl und Klößen, Marzipanbrot oder Spekulatius. Alles geht. Doch pünktlich zu Silvester geht es dann los mit den guten Vorsätzen, die sich oft genug ums Abnehmen drehen – als wäre dies das Wichtigste auf der Welt. Und so fallen beim Mittagstisch dann wieder Sätze wie: „Ich verzichte auf Kohlenhydrate“, „Zucker ist so ungesund“ oder „Ich esse nur noch fettreduziert“. Kennen wir die Situation nicht alle irgendwie? Man sitzt beim Essen, gemeinsam mit Freund*innen, Bekannten, Verwandten oder Arbeitskolleg*innen – und irgendwann dreht sich das Gespräch nur noch darum, was man zu sich nehmen sollte und was nicht. Solche Konversationen bekommt man übrigens nicht nur zum neuen Jahr serviert, sondern fast täglich zu hören. Der sogenannte Diet Talk ist ein fester Bestandteil unseres Alltags.

Endlose Diätgespräche

„Diet Talk ist gesellschaftlich so normalisiert, dass er uns kaum mehr als das auffällt, was er ist: in kleinen Dosierungen verpackte Normierungen“, schreibt dazu Magda Albrecht in ihrem Buch „Fa(t)shionista. Rund und glücklich durchs Leben“, das Anfang 2018 erschien. „Diet Talk ist wie ein Kontrollmechanismus, das implizite Ideal ‚schlank‘ und den expliziten Feind ‚fett‘ nicht auch nur einen einzigen Tag aus dem Auge zu verlieren.“ „Fa(t)shionista“ berichtet von Magdas eigenen, oft schmerzvollen Erfahrungen als nicht schlanker Mensch in einer, wie sie es nennt, fettphoben Gesellschaft. Außerdem widerlegt sie mithilfe einiger interessanter Fakten die Vorurteile, die es gegenüber Dicken gibt – etwa das Klischee, dass dicke Menschen per se ungesund seien. Die Berlinerin ist Autorin beim Blog Mädchenmannschaft und hält seit vielen Jahren Vorträge als queerfemi-

Die LGBTI-Community ist seit jeher Keimzelle politischer Diskurse und gerade in den letzten Jahren haben Bewusstsein für und Aktivismus zu Themen wie Rassismus oder Sexismus erneuten Auftrieb erhalten. Eine positive Entwicklung, bei der jedoch eine in weiten Teilen der Gesellschaft und Community diskriminierte Gruppe selten mitgedacht wird: fette Menschen. Zunehmend regt sich dagegen queerer Widerstand. SIEGESSÄULE-Redakteurin Kaey über Körpernormen, Schlankheitsdiktat und den erstarkenden Fett-Aktivismus

nistische politische Bildnerin. Seit Erscheinen ihres Buches gilt sie als eine prominente Vertreterin von „Body Positivity“ und Fett-Aktivismus, den Gegenbewegungen zur Dicken-diskriminierung, und hat mittlerweile etliche Interviews für Printmedien und im Fernsehen gegeben.

Alltagsdiskriminierung

Das Thema trifft einen Nerv. Kein Wunder: wenn man als dicker Mensch am Tisch sitzt

Mäks

... veranstaltet in Berlin etliche Events, Workshops und Gruppen zum Thema Fat-Empowerment

maeks.me

und Diet Talks mit anhören muss, fühlt man sich oft mit angesprochen. Nicht nur das – man fühlt sich ausgegrenzt. Denn sofort stellt sich der Eindruck ein, dass man über das, was gerade auf dem eigenen Teller liegt, bewertet wird. Das ist durchaus Diskriminierung, wenn auch auf eine subtile Art und Weise.

Und natürlich gibt es das auch in direkterer Form: etwa wenn dir wildfremde Menschen ungefragt Ernährungstipps oder eine kostenlose Klamottenberatung geben. Die Diskriminierung geht natürlich häufig noch weiter, über heimliche Tuschelei bis hin zu öffentlichen Beschimpfungen. „Ich habe einmal erlebt, dass hinter mir Typen diskutiert haben, ob ich nun fett oder süß sei. Was sich in deren Logik offensichtlich auch ganz klar ausschließen muss“, erzählt Magda gegenüber SIEGESSÄULE.

Schönheitsideale im Wandel?

Klar, es wirkt, als habe sich das gesellschaftliche Schönheitsideal in den letzten Jahren verändert. Immer öfter sind auch in den Mainstream-Medien Menschen zu sehen, die nicht in die Kategorie „Size zero“ passen. Ein Beispiel dafür sind Castingshows wie „The Voice of Germany“, in denen die Kandidat*innen aufgrund ihres Talents und nicht ihres Aussehens weiterkommen. Auch Plus-Size-Models sind in aller Munde. Heidi Klum hat in der letzten Staffel ihrer Sendung „Germany's next Topmodel“ endlich einige Teilnehmerinnen dabeigehabt, die rundlicher sind. Und auf RTL2 gibt es sogar das TV-Casting-Format „Curvy Supermodel“. Doch man darf sich davon nicht täuschen lassen, denn wer genau hinsieht, dem fällt auf, dass auch bei vielen der genannten Formate die Menschen in ein bestimmtes Ideal passen müssen. Gerade bei fülligen Frauen geht es um die sogenannte Sanduhr-Silhouette. Wichtig sind dabei die Proportionen: Oberweite, Hüfte und Taille müssen auch hier in „perfektem Einklang“ sein, um ein den Normen nach ästhetisch ansprechendes Bild zu ergeben. Sobald man nicht mehr in dieses Ideal passt und der Bauch beispielsweise zu ausgeprägt ist, hat man auch schon wieder verloren. Denn eigentlich gilt noch immer: schlank sein ist in unserer Gesellschaft das oberste Ziel. Ein dünner Körper symbolisiert im Allgemeinen Erfolg – und darum geht es ja schließlich im Kapitalismus. Leistungsfähigkeit ist das oberste Gebot. Wer es nach einem Zwölf-Stunden-Arbeitstag noch schafft, ins Fitnessstudio zu gehen, um das Sixpack in Schuss zu halten, kann sich als Vorbild feiern lassen.

Ein positives Körpergefühl

„Fett ist seit meiner Kindheit für mich ein negatives Wort“, sagt George P. Scott aus San Francisco, der seit zwei Jahren in Berlin lebt. „Damals wurde ich in der Schule und auch von Familienmitgliedern fett genannt. Und das war immer als Beleidigung gemeint.“ Im letzten Jahr trat er als Dragqueen Lola Rose im S036 bei der Miss-Kotti-Wahl an. In einer der Laufstegkategorien stolzierte er in einem durchsichtigen Outfit über die Bühne und war darunter komplett nackt. Dafür erntete er Begeisterungstürme und den Sieg beim Wettbewerb. Für George hat das viel mit „Body Positivity“ zu tun.

Die „Body Positivity“-Bewegung hat ihren Ursprung in den USA. Es geht darum, jede Körperform zu akzeptieren, zu würdigen und zu zeigen, dass Schönheitsideale ein gesellschaftliches Konstrukt sind. Den ersten Höhepunkt erlebte die Bewegung, als Connie



Sobczak 1996 die Organisation „The Body Positive“ gründete – nachdem ihre Schwester an den Folgen einer Essstörung gestorben war. Ausgangspunkt für diese noch recht neue Bewegung ist der Fett-Aktivismus der 60er-Jahre. Bereits 1967 trafen sich im New Yorker Central Park 500 dicke Menschen, die gemeinsam aßen und Diätbücher verbrannten. Damit wurde gegen Dickendiskriminierung und Körpernormierung demonstriert. Dieses „Fat-in“ gilt als einer der Auslöser des „Fat Acceptance Movement“ bzw. des Fett-Aktivismus. Im selben Jahr veröffentlichte der Autor Lew Louderback in der *Saturday Evening Post* den Artikel „Mehr Leute sollten fett sein!“ und bezog sich darin auf die Diskriminierungserfahrungen seiner Frau.

Fett ist besser als sein Ruf

Mäks Roßmüller hat Psychologie studiert und eine Ausbildung in systemischer Therapie und Körperarbeit gemacht. Mäks definiert sich als nicht binär und bevorzugt „ber“ als Artikel und Pronomen. Mäks forscht seit drei Jahren zum Thema Fettgewebe – und was es alles kann. „Der schlechte Ruf, der dem Fettgewebe anhaftet, ist wissenschaftlich ungerechtfertigt. Und das hat System“, erklärt Mäks im Gespräch mit SIEGESSÄULE. Das Fettgewebe habe viele wichtige Funktionen. Das unbeliebte „Schwabbeln“ zum Beispiel Sorge dafür, dass das umliegende Gewebe und die Organe gut durchblutet sind und ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden.

Mäks ist bereits auf vielen – hauptsächlich queerfeministischen – Bühnen zum Thema Fat Shaming und Dickendiskriminierung aufgetreten und bietet unterschiedliche Formate an, die sich mit dem Thema auseinandersetzen. Ein Format ist das „Fat Queer Hang Out“, das im Projektraum H48 in Neukölln stattfindet. Es ist ein unverbindliches Treffen für



fette Queers jeden zweiten Dienstag im Monat. Man kann zusammen abhängen, miteinander quatschen oder mal einen Film schauen. Das zweite Format ist die „Reframe Fat – Reclaim Movement“-Reihe, die bei xart splita e. V. in Neukölln stattfindet und voraussichtlich im Februar in die nächste Runde geht. Eine feste Gruppe von mehreren fetten Queers trifft sich über einen längeren Zeitraum, um sich mit dem Thema „fett“ und Bewegung auseinanderzusetzen. Mäks stellt

George

... ist als Dragqueen Lola Rose unterwegs und legt in seinen Performances den Fokus häufig auf „Body Positivity“

[instagram.com/georgenoses](https://www.instagram.com/georgenoses)

My Fair Lady
Musical
von Frederick Loewe

Komische
OPER
BERLIN

12 bis
82 €

WIEDER DA! AB 5. JANUAR 2019
JETZT BUCHEN! (030) 47 99 74 00



Magda

... ist die Autorin des Erfolgsbuches „Fa(t)shionista. Rund und glücklich durchs Leben“

magda-albrecht.de

Studien vor, zeigt u. a. selbst gebaute Modelle von Fettgewebe und erklärt auch, welche ungeahnten Superkräfte es eigentlich besitzt. Zum Beispiel sind im Fettgewebe eingelagerte T-Zellen, die für die Immunabwehr zuständig sind, besonders schnell, ausdauernd und angriffslustig. Das Fettgewebe ist somit also viel mehr als nur das „Silo des Körpers“. Das dritte Angebot sind zehn Einzelsitzungen unter dem Titel „Reclaim your Body_fat“. Viele Leute fühlen sich in Gruppen nicht wohl. Doch alleine ist es schwer, die über Jahre antrainierten Körpernormen wieder über Bord zu werfen. Dabei kann diese Art von individueller Unterstützung ein guter Lösungsansatz sein. Außerdem organisiert Mäks seit Kurzem „FLab: Fat Laboratory of Movement“. Hier forschen verschiedene fette Queers und Aktivist*innen gemeinsam zum Thema fett.

Hauptstadt des Fett-Aktivismus

Gerade in Berlin passiert in Sachen Fett-Aktivismus viel: Im Jahr 2018 organisierte beispielsweise Kay P. Rhina, Mitglied des Performance-Kollektivs Trash Deluxe, beim Jugendnetzwerk Lambda einen Workshop zum Thema Fett-Empowerment und Fett-Sensibilisierung. Außerdem veranstaltete Kay das „Fat Cabaret“ im Ballhaus Berlin, bei dem hauptsächlich dicke Performer*innen auf der Bühne standen. Die Aktivistin Louisa Doloxa organisiert in unregelmäßigen Abständen „Fat Live, Die Yum“-Dinner, ebenfalls im Projekttraum H48 in Neukölln. Hier treffen sich di-



MASQUERADE - ODER DER ZAUBER DES BESONDEREN

EISENACHER STRASSE | 10777 BERLIN-SCHÖNEBERG

- ◆ Verkauf des Penthouses für Gewerbe und Wohnkonzepte inkl. Möbel und Ausstattung
- ◆ Als Location für private oder gewerbliche Nutzung geeignet
- ◆ Verkauf im Ist-Zustand inkl. Stellplätze

www.ziegert-immobilien.de

T +49 30 880 353-0 | info@ziegert-immobilien.de

Alle Kaufpreise verstehen sich zuzüglich einer vom Käufer zu zahlenden Provision in Höhe von 5,95 % inkl. MwSt. | Angaben zum Energieausweis, sofern dieser vorliegt, finden Sie zum jeweiligen Objekt auf unserer Internetseite www.ziegert-immobilien.de

cke queere Menschen, die gemeinsam miteinander essen. Mary Amamble schreibt auf ihrem Blog „Bodymary“ Texte zu Themen wie Mode für Dicke und ist häufig auf Podien zu Gast. Der Künstler Mischa Badasyan arbeitet seit einiger Zeit an dem Projekt „Weil ich dich liebe“, bei dem nackte Menschen mit den unterschiedlichsten Körperformen im öffentlichen Raum fotografiert werden.

Es gibt also die verschiedensten Ansätze, um etwas gegen Dickendiskriminierung zu unternehmen. Das kann beim Posten von Fotos in selbstbewussten Posen in sozialen Netzwerken beginnen. Andere veranstalten Events, und einige nehmen sich einfach den Raum auf einer Bühne, um ihre Message zu senden. „Man muss nicht immer auf der Straße demonstrieren. Man kann kleine Babyschritte machen und einfach das Kleid anziehen, das man toll findet und in dem man sich wohlfühlt – egal ob andere es zu eng finden oder irgendwas Abfälliges dazu sagen“, erklärt George, der einen ganz intuitiven Ansatz zum Thema Aktivismus hat. „In meinen Performances verarbeite ich Themen, die mich gerade bewegen. Das kann Rassismus sein, Suizid oder anderes. Hier kann ich Aussagen treffen, ich bekomme die Möglichkeit, dass meine Stimme gehört wird.“

Konkrete Forderungen

So allgegenwärtig das Thema im Alltag ist, so vielfältig sind die Möglichkeiten, sich zu empowern, findet auch Magda und sagt im Interview: „Die einen machen Kunst und Selbstdarstellung und packen ihren Körper bei Fett-Performances in den Mittelpunkt. Andere machen Musik oder schreiben Texte für Blogs oder Bücher. Ich finde, die Strategien können sich an den eigenen Vorlieben orientieren. Um den Kern von Dickendiskriminierung zu

bekämpfen, brauchen wir aber auch konkrete Veränderungen im Gesundheitsbereich.“ Für sie ist dabei ein Punkt besonders kritikwürdig, nämlich die pauschale Gleichsetzung von Dicksein mit bestimmten Krankheiten, obwohl es dazu noch nicht einmal in der Wissenschaft einen Konsens gibt. In ihrem Buch schreibt sie, wie sich die Ansicht, der dicke Körper sei krank, in den letzten Jahrzehnten verfestigt hat. So berichtet das Kapitel „Eine kleine Geschichte des Body-Mass-Index (BMI)“, dass die Weltgesundheitsorganisation 1997 festlegte, dass Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 30 bereits als übergewichtig gelten. Der BMI spielt auch in der Arbeitswelt eine Rolle. Lehrer*innen, die einen BMI über 30 haben, wurden bis vor wenigen Jahren nicht auf Lebenszeit verbeamtet. Nach einigen erfolgreichen Klagen ist es heute nicht mehr so einfach, eine Verbeamtung aufgrund des Gewichts abzulehnen. Trotzdem fordert Magda im Interview, dass „die Medizin und der Gesundheitsbereich sich vom Body-Mass-Index verabschieden müssen, weil der maßgeblich dafür verantwortlich ist, dass wir in Kategorien gepresst werden. Diese Tabelle wird oft dafür benutzt, um Menschen Therapien aufzudrängen oder in Diäten zu zwingen. So wird ihnen immer wieder gespiegelt, dass ihre Körper nicht normal seien.“

Keine queere Lobby für Fette?

Beim Fett-Aktivismus geht es, wie etwa auch bei vielen Diskussionen um LGBTI-Feindlichkeit, im Grunde um die Frage, was die Norm ist. Wer bestimmt die Norm eigentlich? Und vor allem: warum muss man der Norm entsprechen? Rassismus, Sexismus, Homo- und Trans*phobie sind Themen, die in unserer Stadt derzeit zu Recht nachdrücklich

thematisiert werden. Der Ansatz dabei ist Intersektionalität. Also: Mehrfachdiskriminierung mitzudenken und zu verhandeln. Doch was ist mit fetten Leuten? Noch immer scheint es auch in queeren Räumen salonfähig zu sein, dicke Menschen auszugrenzen. Das fängt bei GayRomeo an, wo „keine Dicken“ allzu gern schon in der Headline steht. Und auch auf unseren Bühnen sieht man nach wie vor hauptsächlich schlanke Personen. Der mangelnde Schulterschluss mit Fetten könnte daran liegen, dass viele denken, fette Menschen seien an ihrer Körperfülle selber schuld. Man könne doch abnehmen! Man müsse doch nur diszipliniert sein und die Kontrolle bewahren! Aber wer von uns kann das schon: jeden Tag, zu jeder Zeit. Gerade Essen ist etwas Essenzielles, wir alle müssen essen, um zu überleben. Wir müssen uns also tagtäglich damit auseinandersetzen. Und niemand hat die Kraft, sich jeden Tag zu maßregeln und sich zu fragen: Esse ich das jetzt? Ist das Glücksgefühl, das mir Schokolade verschafft, etwas Schlechtes? Sind mein Appetit, meine Lebensfreude, mein Körper etwas Schlechtes? Das kann sich doch für niemanden nach einem erfüllten, glücklichen Leben anhören!

Wir sollten anfangen, wirklich zu akzeptieren, dass der Wert eines Menschen nicht von der Form seines Körpers abhängt und dass es Millionen von unterschiedlichen Körpern gibt, die auf ihre jeweilige Art und Weise ganz genau richtig sind. Und diese Vielfalt sollten wir feiern. < Kaey

GREIWE BESTATTUNGEN
Wenn ein Mensch einen Menschen braucht.

Gemeinsam in das neue Jahr starten!

BESTATTUNGSVORSORGE. Eine Sorge weniger.

WWW.GREIWE-BESTATTUNGEN.DE · GÄBLERSTR. 1 · 13086 BERLIN · TAG & NACHT · TEL. 030 - 96 202 437