

„Früher dachte ich, Glück ist nur was für schlanke Menschen und ich

Helene will sich nicht für ihren Speck schämen – auch nicht mehr beschimpft oder angestarrt werden. Wie es sich anfühlt, nicht den Schönheitsidealen zu entsprechen und ständig Hass zu begegnen

TEXT Annett Scheffel BILD Marie Hald



habe die
Arschkarte
gezogen“

Wer so dick ist wie Helene, muss sich einiges anhören. Auf der Straße zum Beispiel. Es gibt da die Einfallslösen, die nur „Fettsack!“ oder „Fettes Schwein!“ rufen. Oder die Vorwurfsvollen, die fragen: „Na, wohl zu oft bei McDDonald's gewesen?“ und dabei eine Miene aufsetzen, als hätte Helene ihnen etwas getan oder weggegessen. Es gibt auch schwarzmalende Hobbyärzte: „Du bekommst auf jeden Fall Diabetes. Daran kann man sterben!“ Und es gibt die Komiker, die hämisch lachen und Soundeffekte wie aus einem Actionfilm imitieren, wenn Helene an ihnen vorbeirent, um noch den Bus zu erwischen: „Boom! Pow! Bamm!“ Alles wildfremde Menschen, die sie anlasslos beschimpfen, die sie auslachen, die ohne medizinische Fachkenntnisse Diagnosen stellen und doch noch nicht mal wissen, ob Helene vielleicht gar keine Burger mag, sondern lieber Blumenkohl und Tofu.

„Wenn ich von meinem Alltag erzähle, denken die Leute immer, das seien alles Ausnahmen. Oder ich hätte es nur falsch verstanden. Aber jede fette Person, die ich kenne, wurde schon auf der Straße angeschrien“, sagt Helene Thyrsed. Und sie sagt das ganz bewusst: „fett“. Sie sagt nicht „kräftig“ oder „korpulent“ oder „kurvenreich“. Sie sagt „fett“ oder genauer: „fat“ auf Englisch, was man auch leicht abgemildert mit „dick“ übersetzen könnte. Aber genau das will Helene nicht mehr: das Abmildern, das Ausweichen, das Kaschieren, das Baucheinziehen. Das Wort macht ihr keine Angst mehr. Und sie will sich nicht mehr einreden lassen, dass das etwas Schlimmes oder Unästhetisches ist, wenn man ein – wie sie sagt – „fatty“ ist.

Die 36-jährige Dänin ist Studentin und Körperaktivistin – „fat activist“, wie sie es nennt. Helene betreibt einen Instagram-Kanal, dem 8.000 Menschen folgen; sie gibt Zeitungs- und Fernsehinterviews und war 2020 in dem Dokumentarfilm „Fat Front“ zu sehen. Solange sie sich zurückerinnern kann, hat sie immer mit ihrem Gewicht zu kämpfen gehabt. Kindheit und Jugend erlebte sie unter dem permanenten Druck, abnehmen zu müssen, abnehmen zu wollen. Aber Helene will sich nicht mehr für ihren Körper schämen. Wenn sie heute darüber spricht, dann ist ihre Fröhlichkeit ziemlich entwerfend. Sie glaubt auch nicht mehr daran, dass man sich zwanzig Kilo weghungert und dann, wie durch ein Wunder, ein perfektes Leben führt. Also zeigt sie ihren Körper genau so, wie er ist, nackt und selbstverständlich und mit Stolz auf die großen Brüste und den dicken Bauch, die sie wie viele Plus-Size-Frauen so lange um jeden Preis verstecken wollte. Ehrliche und schöne Fotos wie die, die die dänische Fotografin Marie Hald von ihr gemacht hat – das ist ihre Art, einer engstirnigen Gesellschaft den Mittelfinger zu zeigen. „Ich habe diesen Körper gehasst. Dabei ist er vollkommen okay. Aber die Gehirnwäsche hat bei mir genauso funktioniert wie bei allen anderen Menschen“, sagt Helene.

#EffYourBeautyStandards, wie ein von der Community oft benutzter Hashtag auf Instagram heißt. Das Ziel: Körperformen zeigen, die überall sonst verflucht und unterrepräsentiert sind – in den sozialen Medien, im Kino und Fernsehen, in der Werbung.

Über Scham sprechen

Denn auch wenn *Body Positivity* – also die positive Einstellung zum Körper – im Trend liegt: Über fette Körper wird immer noch zu wenig gesprochen, findet Helene. Deswegen ist ihr die Abgrenzung zu *Fat Activism* wichtig. „Ich kriege viele Nachrichten von Leuten, die behaupten, sie seien total pro Body Positivity, die aber meinen Körper zu extrem finden. Die verstehen unter Body Positivity, dass ein paar Speckrollen in Ordnung sind oder Cellulite und Dehnungsstreifen. Aber ich bin ihnen zu fett. Das geht ihnen zu weit. Und vor allem wollen sie keine schlechte Stimmung. Die wollen nicht über Probleme sprechen. Weil es ihnen eher um die positive Einstellung geht als um den Körper. Das haben ihnen die Marketingkampagnen der Modekonzerne erfolgreich eingehämmert.“

Über sich und ihre Erfahrungen zu sprechen, über Scham und Schmerz und Stigmatisierung, das war und ist Helenes Befreiungsstrategie. Ihr Leben davor: ein einziges großes Hadern und Aufschieben. Je öfter sie ihre Geschichte in den letzten Jahren erzählt hat, desto klarer und verständlicher erschien sie ihr auch selbst. Sie habe lange geglaubt, dass viele Dinge, die sie sich im Leben wünschte, nicht für eine vorgesehene seien, die so aussieht wie sie. „Ich dachte, mein Körper sei der Grund, warum ich nie glücklich werden kann. Das ist es ja, was die Gesellschaft uns verinnerlichen lässt: Glück, das ist was für schlanke Menschen oder das Ergebnis von ganz viel Disziplin und kohlenhydratarmen Salaten. Da hatte ich die Arschkarte gezogen. Meinen Körper würde doch nie jemand schön finden oder berühren wollen. Mein Körper ließ sich nicht in Ordnung bringen. Also glaubte ich: Das gilt natürlich auch für mein Leben. Kein toller Job, keine Beziehung, keine aufregenden Reisen, keinen Spaß, keine Flirts. Ich dachte, es ist so wie in den Filmen: Die Dicke kann nie die Hauptfigur sein.“

Vor sieben Jahren – Helene ist Ende zwanzig – stolpert sie während einer verzweifelten Google-Suche über den Blog von Jes Baker. Unter dem Namen „The Militant Baker“ reflektiert die US-Amerikanerin dort über Themen wie Selbstwertgefühl, Körperbild und psychische Gesundheit. Von der Body-Positivity-Bewegung hat Helene damals noch nie gehört. „Ich weiß noch, dass ich gedacht habe: Oh mein Gott, warum wissen die Leute nicht davon?“ Ihr Erweckungserlebnis ist ein Beitrag von Jes Baker, der ihre individuelle Scham in etwas Universelles verwandelt und in dem es um die vielen Dinge geht, die fette Menschen angeblich nicht tun können. „Keine Querstreifen,

Es geht darum,
den Selbsthass
zu verlernen, der
ihnen ein-
getrichert wurde
„Vielleicht bin
ich doch kein
Monster – und
mein Körper doch
nicht falsch.“

kurze Ärmel oder Bikinis tragen, im Schwimmbad nie vom Beckenrand ins Wasser springen, nie einen schönen Tag am Strand verbringen, nie in der Öffentlichkeit essen, nie Selfies posten, nie tanzen gehen, nie einen Partner haben oder Sex, bei dem man sich nicht unwohl fühlt. Ich dachte wirklich, das alles ist für mich nicht möglich. Und nie habe ich darüber nachgedacht, dass sich andere fette Menschen genauso fühlen.“

Helene beginnt mehreren Accounts der Fat-Activist-Community zu folgen. Und sie beginnt umzudenken, oder wie sie es formuliert: „den ganzen Selbsthass zu verlernen, der uns eingetrichert wird“. Am Anfang ihrer Entwicklung hätten noch viele Vielleichts gestanden: Vielleicht geht das doch. Vielleicht bin ich doch kein Monster. Vielleicht ist mein Körper doch nicht falsch. Doch bald postet sie selbst erste Selfies, beginnt ihren Körper zu zeigen, ihre Schenkel, ihren Bauch, in Unterwäsche und Schlafhöschen. Erst ist sie noch nervös. Aber sie bekommt Zuspruch von der Community. Nach einem Jahr geht sie sich einen Bikini kaufen, schwarz und mit Schmetterlingen darauf. Und sie nimmt sich im Alltag selbstverständlicher ihren Raum. Geht in kurzen Hosen spazieren. Geht zu Dates. Hat Sex. Kauft sich Sextoys. Und sie dokumentiert ihr neues, freieres Leben auf Instagram. Aus der Arbeit an sich selbst wird Schritt für Schritt Aktivismus. „Als es mir nach und nach besser ging“, sagt sie, „kam

die Wut auf das System.“ Mit dem *Fat Shaming* ist es wie bei allen Vorurteilen und Stigmatisierungen: Man kann nicht darüber sprechen, ohne auf die gesellschaftlichen Strukturen dahinter zu blicken. Denn auch unser Körperumfang wurde und wird nach sozial geformten Normen beurteilt. In der heutigen Gesellschaft sind das übermächtige Schönheitsideale, die schlanke und athletische Körper feiern. Dabei ist Fat Shaming ein Problem, das Frauen und Männer gleichermaßen betrifft – mit dem einzigen Unterschied, dass Frauenkörper immer auch mit einem sexistischen Blick betrachtet werden. „Der Wert einer Frau wird in unserer Gesellschaft immer noch danach bemessen, ob und wie viele Männer mit ihr schlafen wollen“, sagt Helene. Andererseits ist es für Männer oft schwerer, über Probleme mit ihrem Körper zu sprechen, weswegen die Body- und Fat-Positivity-Bewegung eher als weiblich wahrgenommen wird.

Schlechtere Menschen?

Der Vorwurf, der dicken Menschen am häufigsten entgegen schlägt, ist der vom ungesunden Lebensstil: Sie seien einfach zu faul oder zu schwach, um ihren Körper in den Griff zu bekommen. Sie schaden sich selbst und ihrer Gesundheit. Dieser Mangel an Selbstkontrolle und Eigenverantwortung – so die Schlussfolgerung – macht sie zu schlechteren Menschen. Dabei sind Körperform

und -gewicht nicht allein das Ergebnis von individuellem Verhalten (einen großen Einfluss haben da auch die Gene). Und außerdem bedeutet ein hohes Gewicht nicht zwingend, dass ein Mensch krank ist. Das gilt auch umgekehrt: Ein dünner Mensch ist nicht automatisch gesund. Nie wurde so viel über *Mental Health* gesprochen wie heute, und doch wird eine Tatsache gern ausgeblendet: Unter allen psychischen Erkrankungen sind Essstörungen die mit der höchsten Sterblichkeit. Trotzdem, sagt Helene, propagieren die meisten Ärzte die Gewichtsabnahme. „Das ist oft das Erste, was man hört, wenn man zum Arzt geht. Selbst wenn ich mit den klassischen Symptomen einer Essstörung hingehen würde, würde mir wahrscheinlich gesagt, dass ich zu fett sei.“

Diäten als Selbstbestrafung

Vom Gesundheitsrisiko Adipositas sprechen viele, doch kaum jemand von den seelischen Konsequenzen, die gesellschaftliche Ablehnung und Feindlichkeit hervorrufen. „Fatphobia“, sagt Helene dazu – Fettphobie. Wie auch bei anderen Formen von Diskriminierung erzeugt sie massiven Stress bei den Betroffenen. Helene erzählt von Jahren der Lähmung, die in ihrer Erinnerung zwischen Jugend und Erwachsensein verschwimmen, weil sie ohnehin alles auf unbestimmte Zeit aufgeschoben habe. Partys, Erfahrungen mit Jungs, Arztbesuche, Jobbewerbungen. Erst mit Anfang dreißig traute sie sich, ein Studium in Aarhus zu beginnen. Und sie berichtet von den vielen Diäten, die sie probiert hat. Jede einzelne habe sich wie eine Selbstbestrafung angefühlt. Sie erinnert sich an eine Suppendiät, die sie gemeinsam mit ihrer Mutter begann, dann aber vorzeitig abbrach. Es habe ihr Angst gemacht, wie schnell sie sich an das Hungergefühl gewöhnt habe. Ihre Mutter aber war bitter enttäuscht.

Sie erinnert sich auch an den Mann, der sie vor dem Supermarkt ansprach: *Ob sie Diabetes habe?* – Nein. – *Dann aber eine Herzerkrankung?* – Ähm, nein? – *Okay, aber was ist mit deiner Familie? Sind die krank?* – Nein, warum wollen Sie das ... – *Na komm, sag schon! Deine Mutter? Dein Vater?* Das war einer der bizarrsten Dialoge ihres Lebens, sagt Helene. Der Mann mit erhobenem Zeigefinger und energischem Tonfall. Neben ihm seine Familie; die Kinder hörten aufmerksam zu. Und sie stand da wie festgefroren, die Einkaufstüte in der Hand. Schließlich hörte der Mann auf zu fragen und sagte, sie solle besser nicht so viel essen. „Ich kam mir so hilflos vor.“

Das mit dem Essen ist so eine Sache. Wie für alle dicken Menschen ist Helenes Verhältnis dazu kompliziert. „Früher habe ich es um jeden Preis vermieden, vor anderen Leuten

als meiner Familie zu essen oder überhaupt übers Essen zu sprechen. Und auch als ich schon begonnen hatte, meinen Körper zu akzeptieren, habe ich mich – wenn überhaupt – nur mit Essen gezeigt, das als ‚gesund‘ gilt. Als wäre das eine gute Entschuldigung.“ Heute postet Helene auf Instagram auch ihre „unmoralischen kulinarischen Entscheidungen“, wie sie das augenzwinkernd nennt. Man sieht sie in Burger beißen und sich lustvoll Pommes in den Mund schieben. Man sieht sie Instantnudeln schlürfen und cremegefüllte Törtchen in die Kamera halten. „Und ich bereue es kein winziges bisschen.“

Auf einem ihrer besten Instagram-Bilder sitzt sie nackt auf dem Bett, ihre nassen Haare in ein Handtuch gewickelt, und posiert mit zwei bunt glasierten Donuts, mit denen sie ihre Nippel verdeckt (gegen die hat Instagram ja bekanntlich etwas). Aufgenommen in einem Moment der Stärke. Ihr Blick in die Kamera ist der einer Frau, die sich ihr Selbstverständnis hart erarbeitet hat. Es ist ein schönes Bild, einfach und kraftvoll zugleich – und doch für viele eine Provokation. Helene hat eine Menge darüber nachgedacht, warum zahlreiche Menschen – auch Frauen – ihre Bilder als Angriff empfinden. „Ich glaube, sie sind frustriert, weil sie so verdammt viel Zeit, Energie und Disziplin auf ihren eigenen Körper verwenden. Sie verzichten auf Kuchen und rennen ins Fitnessstudio oder haben ein schlechtes Gewissen. Warum soll ich dann ohne Scham fett sein dürfen? Wenn sie ihren Körper nicht genießen können, dann soll ich das auch nicht dürfen. Das wäre ja so, als würde ich mich beim Glücklichein vordrängeln.“

Internalisierter Selbsthass

Aber so einfach ist das natürlich auch wieder nicht. Helene geht es nicht plötzlich immer gut, nur weil sie aufgehört hat, sich für ihren Körper zu schämen. Da sind immer noch viele Unsicherheiten. Und da sind immer noch Tage, an denen sie sich hässlich findet und alles beschissen ist. „Ich glaube, zu hundert Prozent werde ich das nie loswerden. Ich bin nicht immun gegen den internalisierten Selbsthass.“ Auch das will Helene auf Instagram zeigen. Sie will ehrlich sein. Wenn es ihr nicht gut geht, postet sie verweinte Selfies oder redet sich in kurzen Videomonologen den Kummer von der Seele. Und manchmal, in Momenten, in denen sie einen Extraboost Selbstbewusstsein braucht, kramt sie für einen Abend ihre figurformende Unterhose hervor. Die einzige, die sie besitzt. Ihr persönlicher Notfallplan, um sich in einer Gesellschaft, die ihr jeden Tag das Gefühl gibt, falsch auszusehen, etwas weniger falsch zu fühlen. Das letzte Mal getragen hat sie die Unterhose vor über einem Jahr. ●●



Pauline