

WIENERIN *DOSSIER*

#Body Freedom

BEFREIUNG. Man gratuliert Frauen, die abgenommen haben, ohne die Hintergründe zu kennen, und spricht hinter dem Rücken von Menschen darüber, wie viel diese seit dem letzten Treffen zugenommen haben. Warum haben wir so ein starkes Bedürfnis, die Körper von Frauen zu kommentieren? Und wie gehen wir mit mehrgewichtigen Menschen um?

FOTOS *Natalie Paloma*
 PRODUKTION *Natalie Paloma*
 MAIERHOFER, *Alice Sowa*
 MODEL *Elly Magpie*
 HAARE UND MAKE-UP *Julia Marinics*
 STYLING *Laura Magritzer*
 STYLINGASSISTENZ *Elisabeth Maier*



OUTFIT Pulli von *Wolfmich*, Leggings von *Athleta* via *Zalando*, Boots von *Zign* via *Zalando*, Gold-Hoops von *Wolfmich*



Insta-Liebe

Die Bilder, die wir täglich sehen, prägen, wie wir uns und andere beurteilen. Warum also nicht seinen eigenen Algorithmus bauen? Wir haben Menschen gesucht, die sich auf *Instagram* für *#Bodypositivity* und *#Bodyfreedom* einsetzen. Ihre Porträts finden Sie in den Boxen neben den Geschichten dieses Dossiers.

FEEL-GOOD-
CONFIDENCE-TRAINERIN,
FASHION- UND LINGERIEMODEL

Bianca Kübler

@kurvenundkanten

Angefangen hat alles mit meinem Modeblog, auf dem Körperbewusstsein immer mehr zum Thema wurde. Ich bin eine große Frau mit großer Kleidergröße. Früher wollte ich immer klein sein, habe jedoch erkannt, dass ich einfach groß und auffällig bin – und da kann ich etwas draus machen. Meinen Körper auf Instagram zu zeigen war am Anfang komisch für mich. Vor ein paar Jahren hatte ich mein erstes Bikinishooting, da habe ich mich fürchterlich gefühlt. Aber ich mache immer wieder Unterwäschejobs und merke dann, dass eh nix passiert – dadurch, dass ich mich so oft herausgefordert habe, ist es für mich zur Normalität geworden.

Ich hoffe, dass ich mit meiner Arbeit Frauen dazu bewegen kann, aus ihrer Komfortzone herauszukommen, sich nicht immer nur in Schwarz zu hüllen, sondern sich zu zeigen und sich auch mal etwas zu trauen. Ob sich durch diese ganzen Body-Positivity- oder -Neutrality-Bewegungen schon etwas verändert hat, ist schwer zu sagen, man baut sich ja seine eigene Blase. Ich persönlich würde mich weder mit dem einen noch dem anderen identifizieren. Für mich sind Körper, Geist und Seele eine Einheit und jeder hat den Auftrag, sich um sich selbst zu kümmern. Sehgewohnheiten ändern sich nicht so schnell, aber wenn viele Frauen sich so zeigen, wie sie sind, hat das sicher einen Einfluss auf die individuelle Frau. Schönheit ist ein Klischee, das durch die Werbung immer wieder aufgewärmt wird: Es gibt Werbung für Cellulitecremes mit Frauen ohne Cellulite und uns wird einge-redet, so sein zu wollen. Ich finde Menschen schön, die authentisch und einfach gerne sie selbst sind.

„Ich kann sagen, ich bin fett,



OUTFIT Lederrock von Only Carmakoma via Zalando,
Sport-BH von Adidas, Meshtop von Gina Tricot via Zalando

und meine es nicht negativ“

SELF-LOVE-BLOGGERIN,
CURVY MODEL

Jasmin Mai

@real_better_me

Ursprünglich habe ich mich bei Instagram angemeldet, weil ich abnehmen und meine Fortschritte dokumentieren wollte. Ich habe es als Motivation gesehen, es durchziehen zu müssen, weil alle zusehen. Dann bin ich aber in so eine Body-positive-Selflove-Bubble gerutscht und habe begonnen, mich mehr mit diesem Thema zu beschäftigen. Gleichzeitig hat das mit dem Modeln angefangen, und so habe ich die Curvy-Szene in Deutschland und Österreich kennengelernt. Ich wünsche mir, dass Frauen und Menschen aller Geschlechter sich durch meine Arbeit inspiriert fühlen, sich mit sich selbst zu beschäftigen und sich zu akzeptieren. Und ich möchte forcieren, dass Medien und Marken realisieren, dass nicht alle Frauen aussehen wie Durchschnittsmodels, und anfangen, alle Frauen als Zielgruppe wahrzunehmen. Auch als nicht normschönes Model kann man Waren präsentieren; Österreich ist da ziemlich hinterher. Auf Social Media ist es auf jeden Fall leichter geworden, seine Sehgewohnheiten zu verändern, aber ich glaube nicht, dass sich in der Allgemeinbevölkerung schon etwas getan hat. Dafür bräuchte es eine konstante neutrale Repräsentation in den Medien.

Für mich sind Körperakzeptanz und Selbstliebe nichts, was man hat, und dann ist man für immer glücklich, sondern es ist ein Prozess, den man täglich durchmacht. Es gibt gute und schlechte Phasen, und jede geht vorbei. Als ich anfangs etwas abgenommen hatte, habe ich erwartet, mich nun selbst akzeptieren zu können, doch dann habe ich gemerkt: Die Einstellung zu sich selbst hat nichts mit dem Körperlichen zu tun.

SELBSTBESTIMMT. Elly Magpie hat als dicke Frau ein „Fitnessstudio für alle“ gegründet. Mit uns spricht sie darüber, warum das nötig war, welche negativen Eigenschaften dicken Menschen zugeschrieben werden und wieso sie glaubt, dass alle Menschen – auch sie – fettfeindlich sind.

TEXT Sandra Gloning

Sport sollte dazu führen, dass du dich gut fühlst“ – das ist das Motto von Elly Magpie, die das erste „Fitnessstudio für alle“ in Wien eröffnet hat. Für Elly gehören Bewegung und Selbstliebe zusammen, Leistung und Perfektion werden hintangestellt. Denn wir müssen nicht alle LeistungssportlerInnen werden, wie sie sagt. Sie möchte besonders mehrgewichtigen Menschen den Spaß an Bewegung zurückgeben und eine sichere Umgebung schaffen, in der sie sich ausprobieren und auch mal scheitern können. Wir haben die ausgebildete Fitnesstrainerin zum Interview getroffen, in dem sie uns strahlend von ihrer Arbeit erzählt und wütend wird, wenn es um die Frage geht, wieso Menschen das stetige Bedürfnis haben, Körper zu kommentieren.

— **Warum müssen wir 2022 noch über Body Freedom sprechen?**

Elly Magpie: Das ist eine gute Frage. Es ist einfach so, dass wir jeden Tag daran erinnert werden, dass ein Körper nie gut genug ist. Ein Körper muss bestimmten Idealen entsprechen, damit er akzeptiert wird. Solange es diese Erwartungshaltungen gibt, solange gibt es auch eine Berechtigung, weiterhin über dieses Thema zu sprechen.

— **Sind wir alle fettfeindlich?**

Ja – und ich kann da niemanden ausschließen, nicht mal mich selbst. Ich habe mich natürlich viel mehr mit der Thematik beschäftigt, aber ich bin mit einem großen Bias (*Voreingenommenheit, Vorurteile, Anm.*) aufgewachsen, den ich auch an mir selbst angewendet habe. Das

Gute ist aber: Man kann sein Weltbild verändern. Durch die Medien, die man konsumiert, durch die Accounts, denen man folgt, was man liest und schaut – aber das passiert nicht von heute auf morgen.

— **Wieso haben viele Frauen so eine Angst, zuzunehmen?**

Weil wir alle wissen, wie wir mit dicken Menschen umgehen. Wer beugt sich freiwillig in eine Situation, in der er sich Anfeindungen aussetzen muss? Wer möchte sich das Leben freiwillig schwer machen? Unsere Körperform wird von so vielen Dingen bestimmt, auf die wir teilweise keinen direkten Einfluss haben. Ich finde es so schade, dass wir so viel Energie, Motivation und Kraft verwenden, um unsere Körper in eine Form zu zwingen, die für manche nicht natürlich ist.

— **Warum haben Menschen immer das Bedürfnis, das Gewicht anderer Menschen zu kommentieren?**

Das ist ein sehr komplexes Thema. Was man aber sagen kann, ist, dass es einfach gesellschaftlich akzeptiert ist, Körper zu bewerten, zu kommentieren, dadurch ein Kompliment zu machen oder zu beleidigen. Und das ist schade, weil der Körper eines der wenigen Dinge ist, die einem ganz selbst gehören. Der Körper ist eigentlich das Intimste, das wir haben, den wir aber immer zur Schau stellen und mittragen. Ich finde es befremdlich, dass es immer noch akzeptiert wird, über diese Grenzen zu gehen.

— **Die Hemmschwelle, dicke Menschen zu beleidigen, ist ja teilweise sehr niedrig ...**

Ja, weil es gesellschaftlich akzeptiert wird, dass man bei dicken ➤

MODEBLOGGER,
PLUS-SIZE-MODEL

Claus Fleißner

@extra_inches_plussizeblog

Ich bin 44 Jahre alt, verheiratet und mit meinem Mann seit 23 Jahren zusammen. Ich mache seit Ende 2015 einen Plus-Size-Modeblog für Männer – als einer der Ersten im deutschsprachigen Raum. Frauen haben schon viel früher angefangen, sich mit Body Positivity zu beschäftigen; auch deshalb, weil sie einen viel größeren Leidensdruck durch die Medien haben. In jeder Frauenzeitschrift findet man eine Diät und Vorschriften, wie Frauen auszusehen haben – bei Männern ist es traditionell eher positiv bewertet, wenn einer eine große Statur hat. Ich kenne aber auch Männer, die sich wegen ihres Körpers nicht ins Schwimmbad trauen – oft sind das sogar schlanke, durchtrainierte Jungs, die vielleicht über den Winter einfach ein paar Kilo zugenommen haben. Männer haben auch Body Issues, wie Frauen. Sie reden halt nicht so viel drüber, was dann wirklich toxisch sein kann. Aber diese falschen Role Models gibt es bei Männern genauso: Auf dem Cover von *Men's Health* wirst du keinen Plus-Size-Mann sehen, das ändert sich nur sehr langsam. Dieses Jahr sind das erste Mal bei der Fashion Week in New York Plus-Size-Männer mitgelaufen.

Das Grundthema auf meinem Blog ist: Zieh das an, was du willst – egal, ob du dick bist oder nicht. Lass dir keine Vorschriften machen – etwa, dass dicke Menschen keine Querstreifen tragen dürfen. Geh ins Schwimmbad! Mach das, worauf du Lust hast, und versuche, dich so zu akzeptieren und zu lieben, wie du bist, wenn du dich so wohlfühlst. Und wenn ich dann Feedback bekomme von Lesern, die schreiben „Hey, das hat mir so geholfen, dass ich jemanden sehe, der dick ist und sich in quatschbunte Klamotten traut!“ – dann habe ich das Gefühl, dass ich etwas Gutes erreicht habe.

Menschen annimmt, sie seien faul. Dicke Menschen können beschimpft oder ihre Körper kommentiert werden, ohne dass sich das Gegenüber deswegen schlecht fühlen muss.

— **Du bezeichnest dich selbst auch als fett...**

Eigentlich sind Wörter wie dick oder fett ja einfach nur Beschreibungen, wie dünn, schlank oder mehrgewichtig. Es sollte keine Wertigkeit dahinter sein. Aber die Realität ist, dass diese Wörter noch immer extrem negativ behaftet sind und als Schimpfwörter verwendet werden. Deshalb ist es wichtig, diese Wörter

Viele Menschen sehen einen dicken Menschen und gehen davon aus, dass dieser kein Durchhaltevermögen hat und nicht diszipliniert ist. Dicken Menschen werden im Berufsleben Managementpositionen weniger zugetraut. Der Körper hat so einen großen Einfluss auf das Leben und jeder, der behauptet, das stimme nicht, nimmt die Realität nicht wahr.

— **Was ist in deinem Studio anders als in anderen, in herkömmlichen Fitnessstudios?**

Mein Ansatz ist, dass jeder Körper für Bewegung gemacht ist, aber man muss nicht jede Woche besser

„Wörter wie dick sollten *nur eine Beschreibung* sein – und keine Schimpfwörter.“

zu verwenden, einfach als Beschreibung. Wenn ich das über mich sage, empfinde oder meine ich das nicht negativ.

— **Du hast dir den Traum eines „Sportstudios für alle“ erfüllt. Woran hast du gemerkt, dass das fehlt?**

Es gibt Vorstellungen in der Sportwelt, wie ein Körper sein soll, und meiner hat halt nie dazugepasst. Egal, wo ich hinkam, es wurde immer angenommen, dass ich unbeweglich, unsportlich bin, keine Kondition habe und wohl den ganzen Tag nichts anderes tue als zu essen. Im Endeffekt wurde auch mein Charakter dadurch mit sehr negativen Dingen verbunden, die gar nicht zutreffen. Als dicker Mensch muss man sich quasi eine Mauer oder einen Schutzwall aufbauen, damit man zum Sport gehen kann, und das sollte nicht sein. Das motiviert nicht dazu, dass man gerne öfter Sport treibt!

— **Welche Charaktereigenschaften wurden zum Beispiel angenommen?**

werden. Denn wenn alle das mehrere Jahre durchziehen würden, wären alle Leistungssportler. Sind wir aber nicht und brauchen wir auch nicht zu sein. Und wenn man sich diese Frage mal stellt „Warum mache ich Sport?“, dann ist die Antwort nicht, um Leistung zu erbringen, sondern um sich zu bewegen und Spaß zu haben. Das kann viel Druck rausnehmen.

— **Merkst du, dass sich die Einstellung zu Sport und Bewegung bei den Menschen, die zu dir kommen, verändert?**

Ja. Ich hatte erst vor wenigen Wochen ein sehr schönes Erlebnis mit einer Kundin. Sie erklärte mir, sie hätte keine Angst mehr, krank zu werden und auszufallen. In der Vergangenheit hatte sie diese Angst immer, weil sie wusste, wenn sie einmal mehrere Wochen ausfallen würde, würde sie es nicht schaffen, danach wieder hinzugehen. Bei mir im Studio habe sie diese Angst nicht, weil sie es nicht erwarten könne, wieder zu kommen und sich zu bewegen. Genau deshalb mache ich das!

Das muss anders gehen!

DISKRIMINIERT. Den richtigen Menschen kennenzulernen, mit dem man sich eine Zukunft vorstellen kann, ist nie einfach, besonders nicht für dicke Frauen. Welche Erfahrungen machen diese beim Dating? Und wie können verstärkte Aufklärung und Sichtbarkeit helfen?

TEXT Sandra Gloning

WENN ich jemanden auf *Tinder* oder in einer Dating-App kennenlerne, weise ich extra vor unserem Treffen noch mal darauf hin, dass ich dick bin. Das ist eine extrem unangenehme Situation, weil ich eigentlich nicht auf meinen Körper reduziert werden möchte. Vielleicht wäre es ihm auch egal und ich neh-

OUTFIT Pullover von Wolfmich



* Namen von der Redaktion geändert

KÖRPERAKTIVISTIN

Melodie Michelberger

@melodie_michelberger

Mein Leben lang hat mich das Gefühl begleitet, nicht richtig zu sein. Dass ich erst abnehmen muss, bevor das schöne Leben losgeht, ich mich verlieben kann oder geliebt werden kann. Das ist mir erst bewusst geworden, als ich ein Burn-out hatte. Ich habe erkannt, dass alles verbunden ist und wie sehr ich meinen Körper über Jahrzehnte gequält hatte. Heute möchte ich Menschen dafür sensibilisieren, weil das ein Gefühl ist, das ganz viele Frauen verbindet.

me vorweg, dass es ein Problem ist, aber ich muss mich selbst schützen. Ich möchte nicht noch mal erleben, dass ein Mann bei einem Date nach zehn Minuten aufsteht, geht und erklärt, er hätte sich mich anders vorgestellt.“ Sophie* ist 23 Jahre alt und hatte noch nie eine Beziehung. Sie ist seit ihrer Kindheit mehrgewichtig und stellt bewusst Ganzkörperbilder auf ihre Dating-Accounts. Nicht deshalb, weil es ihre Lieblingsbilder sind, sondern damit niemand behaupten kann, sie hätte ihn ausgetrickst und falsche Erwartungen geweckt.

DAS SCHLIMMSTE? Vor allem junge Männer auf Social Media teilen immer wieder in Kurzclips mit, dass kaum eine Erfahrung schlimmer für ➤

„Wir haben alle von klein auf gelernt, Gewicht zu bewerten.“



MAGAZIN-GRÜNDERIN

Carola Niemann

@thecurymagazine

Ich habe viele Jahre als Fashion Director für verschiedene Frauenmagazine in Deutschland gearbeitet, bevor ich *The Curvy Magazine* gegründet habe. Ich habe irgendwann gemerkt, dass das Frauenbild in diesen Magazinen Frauen wie mich gar nicht repräsentiert: Ich war nie superschlank und hatte zu der Zeit eine pubertierende Tochter. Also habe ich beschlossen, etwas Neues auf den Markt zu bringen. Ich habe zuerst versucht, verschiedene Verlage davon zu überzeugen, und gemerkt, wie sehr man als Frau – und in meinem Fall auch noch mit afrikanischen und deutschen Wurzeln – unterschätzt wird. Deshalb habe ich gesagt, ich probiere es erst mal mit einem Onlinemagazin; später kam dann die Printausgabe dazu.

Das Feedback ist großartig: Viele schreiben, wenn es das in ihrer Jugend gegeben hätte, wäre ihnen sehr viel Leid erspart geblieben.

sie wäre, als wenn eine dicke Frau bei einem Date auftauchen würde. Doch woran liegt das? Julia Tanck ist Psychotherapeutin und Expertin für Körperbild- und Essstörungen und erklärt: „Das Gewicht ist etwas, bei dem wir alle von klein auf in der Gesellschaft lernen, nach gut und schlecht zu kategorisieren und zu bewerten. Das Gewicht anderer Menschen negativ zu kommentieren führt dazu, dass sich eine Person kurz überlegen fühlt, was kurzfristig das Selbstwertgefühl steigern kann.“

Zusätzlich fanden Studien heraus, dass Menschen häufig davon ausgehen, dass Dicksein an der fehlenden Selbstkontrolle der Person liegen würde. Automatisch werden diesen Menschen damit auch Eigenschaften wie Faulheit, Undiszipliniertheit und fehlende Willensstärke zugeschrieben. Julia Tanck hat noch eine spannende Zusatzinfo: „Eine Studie zeigt, dass Menschen mit angemommener Schilddrüsenunterfunktion, also mit vermeintlich nicht selbst verschuldetem Gewicht, in einer Befragung ebenso sympathisch

eingeschätzt wurden wie normalgewichtige Personen. Dicke Personen ohne angenommene Schilddrüsenunterfunktion hingegen, also mit vermeintlich selbst verschuldetem Gewicht, wurden signifikant unsympathischer eingeschätzt.“ Und gerade bei der Partnersuche wird unsympathisch häufig mit unattraktiv gleichgesetzt.

COUPLE GOALS. Und während sich hier in einer bestimmten Blase viel verändert und man auch dicke InfluencerInnen und Models immer öfter sieht, hat Sophie das Gefühl, dass gerade Social Media und das Idealbild von Beziehungen, das dort erzeugt wird, gegen sie arbeiten: „Wenn ich auf *Instagram* Paare sehe, muss ich immer daran denken, dass mir das T-Shirt des Partners nicht viel zu groß wäre, ich nicht die kleine, süße Maus neben ihm wäre oder wir diese Fotopose niemals machen könnten. Aber das ist das Ideal. Das ist das, was sich die Menschen wünschen. Und das kann ich nicht sein. Wenn

OUTFIT Body von Good American via Zalando, Trainingsanzug von Adidas via Zalando

mich ein Mann ablehnt, gehe ich immer davon aus, dass er das wegen meines Körpers getan hat.“

KENNENLERNEN Aber wie ist die Situation für die andere Seite des Datingpools? Der 34-jährige David* beschreibt sich selbst als schlank und sportlich und legte genau darauf auch bei seiner Partnerinnenwahl immer großen Wert. Dann lernte er seine Freundin in einem Sportkurs kennen, eine Plus-Size-Frau: „Der Körper meiner Freundin ist wunderschön, aber sie ist alles andere als schlank. Als ich sie das erste Mal Freunden und Familie vorstellte, waren deren Reaktionen für mich erschreckend: Manche machten Kommentare über ihre Figur und darüber, wie viel sie isst. Nach ein paar Bier machen meine Freunde auch öfter halblustige Scherze über ihren Hintern. Sie leidet natürlich darunter und versucht immer wieder, abzunehmen, auch wenn ich

ihr sage, dass das nicht nötig ist. Ich merke auch, wie uns Leute auf der Straße anstarren, wenn wir gemeinsam unterwegs sind.“

Dadurch, dass sich seine Einstellung gegenüber dicken Menschen verändert hat, merke er auch, dass sich seine Schönheitsideale verändert haben: „Das sollte ich vermutlich nicht öffentlich sagen, aber daran, welche Pornos ich schaue, merke ich, dass ich plötzlich Plus-Size-Frauen extrem attraktiv finde. Nicht aufgrund eines Fetischs, sondern weil ich Weiblichkeit kennen und schätzen gelernt habe und sie nicht mehr mit negativen Attributen verbinde.“

FETISCH. Dass dicke Frauen aber durchaus auch ein Fetisch für Männer sein können, weiß Sophie aus eigener Erfahrung. Mehrmals wurde sie schon von Männern auf Dating-Apps angeschrieben, die ihr erklärten, sie fänden es geil, mit dicken

Frauen Sex zu haben. Sie frustriert das: „Ich möchte einfach ganz normal jemanden kennenlernen.“ Julia Tanck kennt die Psychologie hinter diesen Anfragen: „Dicke Frauen werden häufig sexuell fetischisiert.“ Diese Männer ziehen dicke Frauen häufig nicht als potenzielle Partnerinnen in Erwägung, sondern holen sich einen Kick aus ihrer Überlegenheit und dem „Besonderen“.

Aber eine Veränderung ist möglich. Dass wie in Davids Fall die Aufklärung über die Vorurteile, denen dicke Menschen ausgesetzt sind, eine Treibkraft dafür sein kann, bestätigt Expertin Julia Tanck: „Studien zum Umgang mit Fatshaming zeigen auf, dass es wichtig ist, gesellschaftlich über die komplexen Zusammenhänge des Gewichts zum Beispiel mit der Genetik, Bewegung, Stoffwechsel oder Hormonhaushalt aufzuklären. Zudem ist es wichtig, die Ursprünge der verinnerlichten Fettfeindlichkeit zu kennen.“

**Auf die Stelle,
fertig, los!**

jobs.derStandard.at

Es geht um Ihre Einstellung. Jetzt schnell und einfach Jobsuche starten – im STANDARD und auf derStandard.at