

**Bobby Herrmann-Thurner**

# **Fat Business**

Dicke sind nicht das Problem:  
für eine Kehrtwende von Politik,  
Medizin und Wirtschaft

**Dicke sind nicht  
das Problem: für  
eine Kehrtwende  
von Politik, Medizin  
und Wirtschaft**

# **EIN RAUM VOLL IGNORIERTEM POTENZIAL**

## ***Vorwort***

Ein Raum voller lachender Menschen. Frauen, die sich gegenseitig bestätigen, wie großartig sie in dem neuen Kleid aussehen, wie hervorragend es ihnen steht. Menschen, die sich sonst gerne verstecken, die nicht auffallen wollen, laufen in Unterwäsche durch die Gegend, um neue Dinge anzuprobieren oder um gerade Probiertes weiterzugeben, an die Frau neben ihnen, der das Stück „wahrscheinlich noch besser steht“.

Jedes Mal aufs Neue bin ich einfach überwältigt von dieser positiven Stimmung und Ausgelassenheit. Obwohl ich das Event – einen Plus Size Second Hand Markt – organisiere und somit auch für den Ablauf die Verantwortung trage, setze ich mich zwischendurch in die Mitte des Raumes und betrachte das bunte und fröhliche Treiben um mich herum. Mich rührt der Anblick zutiefst. Denn was hier passiert, ist sowas von nicht selbstverständlich.

Warum? Weil es sich bei all diesen glücklichen Menschen um dicke Menschen, um mehrgewichtige Menschen handelt. Sie alle so ausgelassen zu sehen, so frei von Angst vor Ablehnung, ist nicht nur der beste Teil meiner Arbeit, es zeigt mir auch so viel.

**Ein Raum voll ignoriertem Potenzial**

**Es zeigt, wie es sein könnte,  
wenn nicht ständig Vorurteile  
und Kritik auf uns niederprasseln  
würden. Unbefangen und  
selbstsicher die eigenen vier  
Wände zu verlassen, ist ein  
Geschenk, dessen sich viele,  
die es besitzen, gar nicht  
bewusst sind.**

Denn die Geschütztheit der eigenen Wohnung zu verlassen, bedeutet für dicke Menschen oft auch, dem Spott und der Kritik anderer ausgesetzt zu sein. Das macht etwas mit eine:r. Es macht unsicher, was wiederum Auswirkungen auf viele Bereiche des eigenen Lebens zur Folge hat. Ob man sich einen Karriereschritt nicht zutraut, sich gar nicht erst für den Job bewirbt oder um eine Gehaltserhöhung fragt, sich nichts Gutes gönnt, nicht gut zu sich selbst ist.

Ich selbst habe durch diese Unsicherheit einige Dinge gar nicht erst probiert. Diverse Sportarten zum Beispiel, Schaukeln (denn wer weiß, wie stabil die sind), diverse Bootsfahrten oder auch ein Ballbesuch. Ich setze mich ungern auf Bänke oder Stühle, die nicht wirklich stabil scheinen, und bleibe oft lieber stehen, nur so zur Sicherheit. Nichts Unangenehmeres als ein unter dir zusammengebrochener Stuhl. Die Blicke und auch das Gelächter möchte ich mir gerne ersparen.

In diesem Buch werde ich über so manch „unvergesslichen“ Moment sprechen, denn ich denke nicht daran, hier Peinliches oder auch Unangenehmes zu verschweigen. Genau so wenig möchte ich hinter dem Berg halten mit all dem Potenzial, das wir vorurteilsbeladener Weise einfach liegen lassen. Die Öffentlichkeit vergisst allzu gerne, wenn sie über

dicke Menschen spricht, dass wir eben genau das sind – Menschen.

Menschen mit Wünschen, Träumen oder auch Zielen. Wenn ich also in einem Raum sitze, in dem sich innerhalb weniger Stunden mehrere hundert dick\_fette Menschen aufhalten, dann sehe ich nicht dicke, behäbige, unförmige Körper, sondern ich sehe Barbara, die Pädagogin ist und über ihren Alltag als Lehrerin spricht. Oder Melanie, die in einer großen Bank in verantwortlicher Position arbeitet und von ihrer letzten großen Reise erzählt; wie befreiend es war, diese endlich anzutreten. Denn nach Jahren des Überlegens hat sie sich endlich getraut. Sie, die Dicke, der man von solchen strapaziösen Abenteuern immer abgeraten hat. Die Reise war fantastisch, klar, nicht ohne Herausforderungen, welche Reisen sind das schon, aber es war ein so schönes Erlebnis, das sie ein Leben lang nicht vergessen wird. Neben ihr steht Luise, sie hört lächelnd zu, erzählt, dass sie auch endlich eine große Reise unternehmen will, sich aber nie getraut hat. Melanie macht ihr Mut und so wird hoffentlich eine weitere dicke Frau ihren Sehnsüchten nachgehen und die Welt entdecken.

Das sind zwei beliebige Beispiele. An dieser Stelle könnte ich noch so viel mehr erwähnen. Ideen, die während des Plus Size Second Hand Markts entstehen und neue Projekte beflügeln oder auch Freundschaften hervorbringen. Mut, der gefasst wird, Dinge anzugehen, Grenzen zu setzen. Für sich einzustehen. Ich spreche mit Künstler:innen, Plus-Size-Models, Schriftsteller:innen, medizinischem Fachpersonal, Verkäufer:innen. Was ich in diesen wenigen Stunden sehe, ist so viel **Energie und Potenzial**, nicht die uns oft unterstellte Lethargie oder Faulheit. Ich sehe, was alles sein könnte, wenn man uns nicht mit Vorurteilen begegnen würde. Wie viel mehr diese Menschen bewegen könnten, wenn man sie lassen würde. Wenn man ihnen nicht erst ihren Körper zum Vorwurf und ihre Gesundheit zu einer großen Mauer der Schuld auftürmen würde.

## Ein Raum voll ignoriertem Potenzial

Eine Mauer, über die zu kommen vielen von uns ein Leben lang nicht gelingt. So fühlt es sich an. Diese Mauer ist hoch, aus vielen Ziegelsteinen gebaut; aus all jenem, das schwer an uns hängt. Bestehend aus Vorwürfen, Schuldgefühlen, dutzenden Diäten, die wir ein ganzes Leben lang ausprobieren, um endlich dem vermeintlichen Ideal der „Norm“ zu entsprechen. All die Gehässigkeiten, die uns täglich unterkommen, all die unüberlegten Äußerungen, die Freund:innen, Nachbar:innen, Arbeitskolleg:innen oder sogar wildfremde Menschen auf der Straße machen.

Doch das sind nicht die einzigen Lasten. Wir tragen ebenso schwer daran, dass wir, sobald wir eine Arztpraxis betreten, in den **„Überlebens-Modus“** gehen. Denn wir wissen nur zu genau, was gleich passieren wird. Wir müssen für uns kämpfen und einstehen, bevor wir die Behandlung bekommen, die uns ebenso wie allen anderen Menschen zusteht. Kaum zu glauben? In den letzten zehn Jahren wurden mir Geschichten zugeschickt, Erlebnisse geteilt – aus Arztpraxen oder auch dem Berufsleben, von Gartenparties oder Urlauben – es ist unglaublich, was dicke Menschen erleben. Das Kapitel zum Thema Medizin liegt mir bereits jetzt, zu Beginn des Schreibens, sprichwörtlich im Magen. Denn diese Erlebnisse, die mir andere schildern, kenne ich selbst aus meinem Alltag oft nur zu gut. So ist es mit dem Aktivismus, wir kämpfen für eine Sache, die uns selbst betrifft.

Wenn einem so hohe Hürden in den Weg gestellt werden, dann rücken die Träume in den Hintergrund. Denn erst einmal müssen all diese Hürden aus dem Weg geräumt werden. Hürden, die es nicht geben müsste, und die einer Misshandlung gleichen.

Denn genau so fühlt es sich an. Jedes Schimpfwort, jede Karikatur, jede offene Feindseligkeit, jede Ablehnung aufgrund unserer dicken Körper hinterlässt eine Narbe. Eine liebe Followerin hat mir vor kurzem geschrieben: Starke körperliche Schmerzen, die sie einmal hatte, habe sie heute – Jahre später – zwar nicht vergessen, aber sie fühle

sie auch nicht mehr. Auch durch die Erinnerung daran könnten diese Schmerzen nicht mehr hervorgerufen werden. Bei ihren seelischen Wunden sei das allerdings anders. Wenn sie sich an Beleidigungen, Beschimpfungen und schlechte Behandlung erinnert, dann kommt dieser Schmerz samt all der Wut und Trauer wieder hoch. Ist sofort wieder präsent.

Das kann ich selbst sehr gut nachempfinden. Diese Gefühle bleiben, sie gehen nicht weg, ganz im Gegenteil, wenn wir nicht daran arbeiten, werden sie im Laufe des Lebens sogar schlimmer. **Minderwertigkeitsgefühle**, Angst, Verzweiflung werden somit Teil dieser hohen Mauer. Wir müssen so viel Arbeit investieren, um diese Gefühle nicht zu unseren täglichen Begleitern zu machen. Nicht umsonst kommen Studien immer wieder zu dem Schluss, dass mehrgewichtige Menschen öfter depressiv sind. Wobei es hier genau hinzuschauen gilt. Denn: Macht wirklich Mehrgewicht depressiv, oder sollten wir uns nicht auch anschauen, wie sich der gesellschaftliche Umgang mit dick\_fetten Menschen auf deren Psyche auswirkt?

## Hier läuft etwas falsch

Heute ist ein guter Tag, ich stehe vor dem Spiegel, prüfe den Sitz der Jacke, nehme meine Tasche und den Schlüsselbund und verlasse die Wohnung. Ich fühle mich gut, die Vögel zwitschern, ich spüre die Sonne auf meinem Gesicht und freue mich auf den Tag. Als ich das Haustor aufmache und einen Schritt auf die Straße machen will, stoße ich mit jemandem zusammen. „Oh Entschuldigung,“ sage ich.

„Was ist denn mit dir, du fette Kuh, brauchst zu viel Platz auf der Straße, was?“ fragt der Mann, mit dem ich zusammengestoßen bin, gehässig, dreht sich um und geht weiter.

Ich stehe wie versteinert da, weiß nicht, ob ich ihm etwas nachrufen oder in Tränen ausbrechen soll. Die Sonne spüre ich gar nicht mehr, die Vögel sind für mich verstummt. Alles, was geblieben ist, ist dieses Gefühl, das mich schon mein

## Ein Raum voll ignoriertem Potenzial

Leben lang begleitet. Eine Mischung aus Wut, Ohnmacht und Scham. Ein Gefühl, das einen seltsam trockenen Mund hinterlässt.

Denn es ist einmal wieder passiert. Was für den einen Menschen wenige, dahergesagte Worte sind – oft unüberlegt –, ist für mich ein weiterer Sargnagel für mein Selbstwertgefühl. Denn ich bin kein ebenbürtiger Mensch, keine Frau, ich bin eine fette Kuh.

Wie lange ich da so stehe und einer Person hinterher schaue, die eigentlich für mich irrelevant, mir unbekannt und schon bald auch aus meinem Sichtfeld verschwunden ist, weiß ich nicht. Es könnte eine Minute sein, oder auch eine Viertelstunde. Sofort weitergehen kann ich nicht, erst schaue ich mich um. „Hat uns jemand beobachtet, hat das jemand gesehen?“, frage ich mich. Das wäre mir zu peinlich.

„Was ist nur so falsch an mir?“, schießt es mir durch den Kopf. Was an meinem Körper ist so furchtbar, dass er immer wieder zur Zielscheibe von Spott, Hohn und vor allem auch Aggression wird. Je länger ich überlege, desto mehr weicht die Scham und macht einer unglaublichen Wut Platz. Wieder einmal habe ich mich hinterfragt, meinen Körper, meine Einstellung, anstatt das Verhalten meines Gegenübers. Als dicke Frau bin ich es so sehr gewöhnt, mich „falsch“ zu fühlen, dass mir im ersten Moment gar nicht aufgefallen ist, was bzw. wer hier eigentlich das Problem ist.

Mehrgewichtige wie ich werden täglich entmenschlicht. Ob Tiernamen oder negative Darstellungen in Zeitschriften oder TV-Formaten – den „Dicken“ wird das Menschsein gerne genommen. Ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft zu sein, wird uns nicht zugestanden. Wir passen einfach nicht ins Normsystem und seine Wertvorstellungen.

Wir werden im Arbeitsalltag benachteiligt und in der Medizin, sowie als (Nicht-)Teil der Gesellschaft zum ewigen Problem abgestempelt. Das Resultat unter anderem: wildfremde Menschen, die uns in der Öffentlichkeit oder auch

auf Social Media beschimpfen und beleidigen. Einfach so, weil sie es können, weil niemand „Stop“ sagt.

## Die Diätindustrie als „Problemlöser“

Eine Lösung für das Problem der Dicken-Diskriminierung interessiert kaum jemanden, der:die nicht betroffen ist. Doch es gibt Lösungsansätze für das Problem „dicker Körper“:

**Wenn wir unsere Körper dem Verständnis von Norm entsprechend anpassen würden, wäre doch alles gut. Wer diesen Gedanken unter die Menschen gebracht hat und ein Geschäft aus Diätplänen und Diätpräparaten gemacht hat, hat das Problem der Dicken-Diskriminierung ganz einfach verschoben.**

Zum (finanziellen) Vorteil der Diskriminierenden.

Denn während uns die Modeindustrie oder auch die Reisebranche und diverse andere Lifestylebereiche als Kundschaft eher als Nebensache behandeln, hat uns ein Wirtschaftszweig schon vor langer Zeit für sich entdeckt: die Diätindustrie.

Milliarden werden mit uns umgesetzt. Ob Pillen, Säfte, Shakes, fertige Diätmenüs, Magenbypässe oder auch – seit Neuestem – Spritzen. Es gibt nichts, was dicke Menschen nicht versuchen würden, um dem gesellschaftlich „idealen“ Körper hinterherzujagen. Teilweise mit Erfolg, das heißt entsprechender Gewichtsreduktion. Viele aber bleiben ein Leben lang in diesem Teufelskreis des Versprechens des schlän-

**Ein Raum voll ignoriertem Potenzial**

ken Körpers und der Akzeptanz und dems Jo-Jo-Effekts hängen. Das mag gut für die Diätindustrie sein, ist aber alles andere als angenehm für Mehrgewichtige. Im Gegenteil, es ist qualvoll, deprimierend und teilweise sogar gesundheits-schädlich.

Dennoch gehen Millionen Menschen diesen Weg, immer die Verheißungen vor Augen, was auf der anderen Seite auf sie wartet: Glück, Liebe, Gesundheit, Karriere und ein gutes Leben. Denn das verspricht man uns, wenn wir nur endlich schlank sind. Auf dem Weg zu diesem Ziel liegen unnötig viele schmerzvolle Momente und jede Menge Verzicht. Darüber hinaus: Beleidigungen, Diskriminierung und schlechte Behandlung. Nein, ich übertreibe nicht, gute zwanzig Jahre meines Lebens habe ich mich in eben dieser Spirale bewegt. „Wenn ich nur endlich dünn bin, dann werde ich geliebt, wenn ich nur endlich schlank bin, dann kann ich endlich tragen, was ich will, wenn ich nur endlich nicht mehr dick bin, dann ist alles besser.“ Dabei habe ich viel verpasst, meine Teenagerzeit zum Beispiel, Unbekümmertheit, Leben.

Der Moment der Erkenntnis dieses Verzichts traf mich hart. Gerade war ich schon wieder dabei, eine Maßnahme in Richtung „dünn und glücklich“ zu setzen. Gerade hatte ich einen Appetitzügler gekauft, mit Ananasgeschmack. „Tropischer Fruchtgeschmack auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht“, so in etwa stand es auf der Packung. Ich hatte schon Shakes probiert, FDH (Friss die Hälfte), Ernährungsumstellung, habe wochenlang nur Hühnchen mit Gemüse oder Hühnchen mit Salat gegessen, auf Süßes verzichtet und vieles mehr. Mehr als mein halbes Leben hatte ich dabei schon unter meinem Körper gelitten. Im Nachhinein betrachtet: Nicht unter meinem Körper habe ich gelitten, sondern unter der medizinischen und gesellschaftlichen Meinung über meinen damals vollkommen gesunden Körper. Da stand ich nun, ein weiterer, vielleicht sogar letzter Versuch, mein Gewicht zu reduzieren, lag in Form einer läng-

lichen, gelblichen Tablette vor mir. „Na dann, versuchen wir’s“, sprach ich mir Mut zu und zack hatte ich die Tablette runtergeschluckt.

Ein paar Minuten später wurde mir unglaublich übel, so schlecht, dass mir nichts anderes übrig blieb, als auf die Toilette zu laufen und mich zu übergeben.

Das war dann das Ende meiner Ananas-Tabletten-Diät. Während ich erst die Tablettenpackung und dann mich im Spiegel betrachtete, stieg das erste Mal dieses heute, Jahrzehnte später, so bekannte Gefühl der Wut in mir hoch.

Wut darauf, dass ich diesen Mist wirklich genommen habe.

Wut auf Ärzt:innen, die mich schon im Alter von sieben Jahren auf Diät gesetzt hatten.

Wut auf Menschen in meinem Umfeld, die, solange ich denken konnte, an mir herumkritisiert haben, die meiner Mutter ein schlechtes Gewissen gemacht haben, weil sie ein dickes Kind hatte.

Unglaubliche Wut.

So nicht, so nicht mehr, warum muss ich mich so quälen, wieso auf so vieles verzichten, warum immer mich schämen und verstecken? Was ist so falsch an mir? Wieso darf ich nicht genießen und Spaß haben? Wieso mich nicht freuen, dass es mir gut geht, dass ich Freund:innen haben, gerne unterwegs bin und Nächte durchtanzen kann. Wieso ist das nicht genug? Warum darf das überhaupt so sein?

## Wenn aus Wut ein Beruf wird

Dieses Gefühl hat mich bis heute nicht verlassen, auch wenn es sich verändert hat. Heute weiß ich mehr über Diätindustrie und Gewichtsdiskriminierung, kenne viele Menschen, denen es ebenso geht. Doch die Frage bleibt, warum behandelt man uns dicke Menschen so schlecht? Wieso „darf“ man das einfach so und warum sagen wir nicht endlich einmal laut

## Ein Raum voll ignoriertem Potenzial

und deutlich STOP? So nicht, nicht mit uns, wir sind gut, wir sind wertvoll, wir haben ein gutes Leben verdient! Warum sagen wir das nicht laut, warum sind wir nie laut?

Diese Frage treibt mich an, hat sogar dazu geführt, dass ich mich selbständig gemacht habe, und ist auch Motivation, dieses Buch zu schreiben. Wut war für mich nur ein Anfang. Aus Wut wurde: etwas verändern wollen.

Denn es reicht! Man nimmt uns ein gutes, glückliches Leben, lässt uns Jahrzehnte hinter einem vermeintlichen Ziel herrennen, unzählige Diäten probieren, um uns in der Zwischenzeit zu demütigen, auszulachen, zu beschimpfen und uns in Medizin und Arbeitswelt schlechter zu behandeln.

**Man nimmt uns Lebenszeit,  
Glück und Zufriedenheit,  
und dabei haben wir verlernt,  
auf unsere eigenen Körper  
zu hören.**

Dafür haben wir gelernt, uns klein zu machen, zu verstecken und möglichst leise und unauffällig zu sein. Das dürfen wir uns nicht länger gefallen lassen. Es ist sowas von an der Zeit laut zu werden, sich zu wehren!

Doch wie?

Ich höre diese Frage förmlich in meinem Kopf und sie wird immer lauter und dringlicher. Wie wehren wir uns und warum ist es überhaupt nötig, dass wir das tun? Was bedeutet es eigentlich, Gewichtsdiskriminierung ausgesetzt zu sein, und wie bekämpfen wir Vorurteile und Diskriminierung?

Sprechen wir darüber, wie man mit uns tagtäglich umgeht. Hinterfragen wir Körpnormen und zeigen Diskriminierung, wo sie stattfindet. Weil es Zeit für Veränderung ist, weil es Zeit ist, ein gutes Leben zu leben, ohne Scham und schlechtes

# 17

Gewissen, und weil Selbstliebe nicht reicht, um ein System zu verändern, dem unsere Gesundheit bei weitem nicht so wichtig ist, wie es nach außen hin scheint.

978-3-218-01485-4

Copyright © 2025 by Verlag Kremayr & Scheriau GmbH &  
Co. KG, Wien Alle Rechte vorbehalten

Cover und Umschlaggestaltung, Typografie und Satz:  
buchgestaltung Lektorat: Clara Schermer  
Coverfoto: Ursula Schmitz

Druck und Bindung: Florjančič TISK d.o.o.