

Dieser Leitfaden entspricht der Vorlage des Dokuments "Leitfaden sprachliche Gleichbehandlung von Menschen mit Behinderung" der Stabsstelle Diversity der ZHAW¹ und wurde auf hochgewichtige Personen angepasst.

Leitfaden sprachliche Gleichbehandlung von hochgewichtigen Menschen

Hochgewichtige Menschen sollen einen respektvollen Umgang erfahren – auch dann, wenn über sie geschrieben oder gesprochen wird. Der Leitfaden soll aufzeigen, wie hochgewichtige Menschen dargestellt werden möchten und auf welche Formulierungen zu verzichten ist.

1 Haltung

- Stellen Sie sich vor dem Schreiben oder Sprechen kurz vor, wie Sie gerne dargestellt würden, wenn Sie einen hochgewichtigen Körper hätten.
- Hochgewichtige Menschen möchten ernst genommen und folglich als Bürgerinnen und Bürger wahrgenommen und respektiert werden. Eine problematisierte Darstellung von hochgewichtigen Menschen mag Spendengelder generieren und damit Einnahmen verschiedener Organisationen dienen – für hochgewichtige Menschen stellt eine solche Darstellung jedoch eine Entwürdigung dar.
- Überlegen Sie sich, inwiefern Hochgewichtigkeit von Bedeutung ist und ob diese überhaupt thematisiert werden soll.

2 Benennung

- Die Person resp. die Personen, über die Sie berichten, sind in erster Linie Menschen. Diese Menschen (resp. Arbeitnehmende, Bürger*innen...) haben einen hochgewichtigen Körper. Folglich sollen sie auch so genannt werden:

Hochgewichtige Menschen

- Der Terminus der Adipöse, der Fettleibige, oder Übergewicht sollte nicht benutzt werden. Er impliziert ein Abweichen einer Norm und basiert auf dem umstrittenen Instrument des BMI. Auch die "Person first"- zum Beispiel "Personen mit Adipositas" wird von vielen hochgewichtigen Personen und Aktivist*innen abgelehnt.[1]
- Neben den Begriffen hochgewichtig und mehrgewichtig benutzen viele hochgewichtige Menschen die Begriffe dick und fett als Selbstbezeichnung. Sie wurden von der Diätindustrie negativ konnotiert und möchten von vielen

1

hochgewichtigen Menschen als neutrale Selbstbeschreibung zurückerobert werden. Im Zweifelsfall empfehlen wir, die Begriffe hochgewichtig und mehrgewichtig zu verwenden – oder die Worte zu benutzen, welche von der jeweiligen Person bevorzugt werden.

3 Klischees

- **Vermeiden Sie eine Darstellung, die hochgewichtige Menschen als unattraktiv, willensschwach und faul charakterisiert. Auch eine Konnotation von hohem Körpergewicht mit Krankheit, einem “ungesunden” Essverhalten und einem inaktiven Lebensstil verbreitet falsche Vorurteile und ist zu vermeiden.**

Das Leben in einem hochgewichtigen Körper in einer dickenfeindlichen Gesellschaft kann zwar schwierig sein, die Hochgewichtigkeit selbst stellt aber nur einen Aspekt des Lebens dar und wird erst durch die gesellschaftliche Ausgrenzung zu einem Problem. Durch eine Reduktion des hochgewichtigen Lebens auf ein trauriges, krankes Dasein werden Bilder evoziert, welche stigmatisieren und die Angst vor Hochgewichtigkeit fördern. Bilder welche diese Stereotypen verbreiten, sollen nicht verwendet werden (siehe “Headless Fatties” weiter unten).

Der lustige Dicke, Aussenseiter, Bösewicht und Nerd sind solche typischen Stereotypen. Hochgewichtige Menschen gibt es in einer grossen Vielfalt, die sichtbar gemacht werden soll.

Kinderbücher: Überprüfen Sie, welchen Stereotypen dicken Figuren in Kinderbüchern entsprechen. Oft werden diese als Bösewicht, Aussenseiter oder als faul und dumm dargestellt.

Diversität und dicke Körper gehören zur gesellschaftlichen Vielfalt. Diese muss auch in Kinderbüchern und Lehrmaterialien sichtbar sein.

Auf solche und ähnliche Formulierungen sollte verzichtet werden: Die Person in einem hochgewichtigen Körper *trägt eine schwere Last*, hat sich *einen Panzer angelegt*, *benötigt nur etwas Disziplin um ihr Gewicht zu verändern*, ist eine *finanzielle Belastung* für die Gesellschaft, ist eine *Epidemie* die wir *bekämpfen* müssen, hat sich *gehen lassen*, es steckt eine dünne Person in der dicken Person.

Darstellung von hochgewichtigen Menschen

- Das Benutzen von Fat-Suits in Filmen und als Form der Sensibilisierung in der Ausbildung wird von hochgewichtigen Menschen abgelehnt. Es ist nicht möglich, diese Erfahrung nachzuahmen. Stattdessen sollten Organisationen wie Body

Respect Schweiz² zur Sensibilisierung von Studierenden beigezogen werden und hochgewichtige Schauspieler*innen engagiert werden.[2]

- **Keine Verwendung von “Headless Fattie”-Bildern.**

Der Begriff “Headless Fatty” wurde von Dr. Charlotte Cooper geprägt und beschreibt ein Phänomen, welches seit dem Ausruf der “Epidemie von Hochgewichtigkeit” weit verbreitet ist. In diesen Darstellungen wird auf einen Kopf bewusst verzichtet. Zurück bleibt ein Rumpf, der als unpersönliche Masse in Szene gesetzt wird. Diese entmenschlichte Darstellung ist als “Headless Fatty” bekannt und ist eine alltägliche Stigmatisierung.[3] Diese Art von Bildern sollte von Hochschulen nicht akzeptiert werden. Selbst die WHO ruft dazu auf, diese Art von Bildern nicht zu verwenden. Es gibt verschiedene Ressourcen für kostenlose Stock Fotos von hochgewichtigen Menschen (siehe Ressourcen).

4 Begriffe und Redewendungen

- *Selbstverschuldet*: Ein hohes Gewicht wird in Deutschland als überwiegend selbstverschuldet betrachtet, so das Ergebnis einer repräsentativen Studie des Max Planck Instituts.[4] Der Grad der zugesprochenen Verantwortlichkeit lag hier bei 78,2 Prozent und damit vor den USA mit 77,6 Prozent und UK mit 70,2 Prozent. Fast jeder dritte Deutsche ist darüber hinaus der Meinung, dass dicke Menschen ihre Behandlung selbst bezahlen sollten.

Selbst wenn es die Möglichkeit geben würde, einen dicken Körper in einen dünnen zu transformieren: dicke Menschen haben das Recht, dick zu sein, in diesem Körper einen respektvollen Umgang zu erfahren und an der Gesellschaft teilnehmen zu können.

Eine 9-Jahres-Analyse elektronischer medizinischer Aufzeichnungen von 176'495 hochgewichtigen Personen (BMI 30-40) aus Großbritannien zeigte, dass die Langzeitwahrscheinlichkeit des Übergangs zu einem "normalen" Körpergewicht bei Männern 1:210 und bei Frauen 1:124 betrug.

Die Wahrscheinlichkeit des Erreichens eines “normalen” Körpergewichts nahm mit steigender BMI-Kategorie ab. Bei einem BMI >40 lag die jährliche Wahrscheinlichkeit, ein “Normalgewicht” zu erreichen, bei 1:1290 für Männer und 1:677 für Frauen.[5]

- *Normale Menschen*: Hochgewichtige Menschen werden oft “normalgewichtigen” Personen gegenübergestellt. Dieser Begriff impliziert, dass ein Mensch in einem hochgewichtigen Körper “abnormal” ist. Am besten eignet sich der in den USA verwendete Begriff “straight size” als Alternative.
- *Dickmachende Nahrungsmittel*: Von “gesunden” oder “ungesunden” Lebensmitteln zu sprechen, greift angesichts der Komplexität der Ernährung zu kurz. Vermeiden

² www.bodyrespect.ch

Sie daher pauschale Aussagen wie. "Schokolade macht dick". Dies ist nicht nur falsch, es schürt auch die Angst vor einem Nahrungsmittel und stellt Hochgewichtigkeit als etwas Negatives dar.

Body Respect Schweiz und Yes2Bodies setzen sich ein für eine neue Kultur von Körper-Respekt und dem Anerkennen von Körpergewicht als Dimension von Diversity. Als Hochschulen haben Sie die Möglichkeit, die Zukunft mitzuprägen.

Wir danken Ihnen dafür und sind gerne bereit, Ihre Fragen zu beantworten.

Autorin: Melanie Dellenbach, Yes2Bodies mit Unterstützung von Body Respect Schweiz. Als Vorlage wurde der Text der ZHAW verwendet und auf hochgewichtige Menschen angepasst und erweitert.

Kontakt: Melanie Dellenbach melanie@yes2bodies.ch

Quellen

1 Meadows, A., & Daníelsdóttir, S. (2016). What's in a word? On weight stigma and terminology. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.01527

2 Meadows, A., Daníelsdóttir, S., Calogero, R., & O'Reilly, C. (2017). Why fat suits do not advance the scientific study of weight stigma. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 25(2), 275. <https://doi.org/10.1002/oby.21742>

3 Cooper, C. (2007) 'Headless Fatties' [Online]. London. Available: <http://charlottecooper.net/fat/fat-writing/headless-fatties-01-07/>

4 Starkes Übergewicht wird als selbstverschuldet wahrgenommen. <https://www.mpib-berlin.mpg.de/de/presse/2018/02/starkes-uebergewicht-wird-als-selbstverschuldet-wahrgenommen>

5 Fildes, A., Charlton, J., Rudisill, C., Littlejohns, P., Prevost, A. T., & Gulliford, M. C. (2015). Probability of an Obese Person Attaining Normal Body Weight: Cohort Study Using Electronic Health Records. *American journal of public health*, 105(9), e54–e59. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302773>

Ressourcen

www.bodyrespect.ch

www.yes2bodies.ch

Für Stock Fotos: <https://canweallgo.com/plus-size-stock-photos/>