

# Übergewicht als gesellschaftlich- kulturelles Phänomen



Die dicke Frau galt als Inbegriff für Wohlstand und Gesundheit.

## Gesundheitsrisiko Übergewicht?

Übergewicht ist ein Gesundheitsrisiko und belastet die Solidargemeinschaft. Das weiß inzwischen jeder. Daher ist es nachvollziehbar, dass Krankenkassen für einen BMI ab 25 (übergewichtig) oder spätestens ab 30 (adipös) sozusagen einen Strafbeitrag berechnen wollen. Das ging durch die Presse und hat viel Zustimmung erhalten. Kaum einer hinterfragt unterdessen diese Behauptungen. Die Dicken haben wenig Lobby in unserer Gesellschaft. Es gilt als schick, schlank zu sein, in die Kleidergröße 38 zu passen und damit als diszipliniertes Mitglied unserer Leistungsgesellschaft, als Immertüchtiger identifiziert zu werden. Das sind die unausgesprochenen Attribute, die wir den Schlanken zuordnen. Die Dicken dagegen gelten als langsam, genussüchtig, willensschwach.

Aber wer spricht für die beliebteren Mitmenschen unter uns? Wer stellt die im wissenschaftlichen Gewande formulierten Äußerungen über die Epidemie des Übergewichts in Frage? Die Diskriminierung wird leider nicht hinterfragt. Unser Gesundheitssystem ist eben immer noch dem Risikofaktorenansatz verpflichtet. Von Ressourcenorientierung, von Salutogenese und Kohärenzsinn ist da noch wenig zu spüren. Gleichwohl sind letztgenannte Begriffe Leitprinzipien moderner Gesundheitsförderung. Aber es gibt auch diesen Diskurs – er führt ein Nischendasein. Der wissen-

schaftliche Diskurs in der Fachpresse und Fachwelt wird von der Industrie gesponsert und bettet sich wunderbar in den defizitorientierten Blickwinkel unseres Gesundheitssystems ein. Der sozial- und medizinkritische Diskurs wird nur von Vereinzelt geföhrt, allesamt EinzelkämpferInnen.

## Erfahrungen aus der Gruppenarbeit

Seit 1990 leite ich eine Gruppe für übergewichtige Frauen. In diesen 20 Jahren durfte ich viele Einblicke in das Leben teils stark Übergewichtiger erhalten. Darüber hinaus bin ich als Gesundheitspädagogin (FH) tätig und Mitglied der Deutschen Adipositasgesellschaft und erhalte dadurch Einblick in den fachlichen Diskurs. Ich bewege mich damit in beiden Welten und muss sagen, dass sie aus meiner heutigen Sicht nicht immer zusammenpassen. Es sind Parallelwelten, die da koexistieren.

Mein Anliegen in diesem Beitrag ist es, diesen Paralleldiskurs deutlich zu machen und die darin enthaltenen Widersprüchlichkeiten anhand exemplarischer Betrachtungen zu beleuchten.

In einer Gruppenstunde der Gruppe „Frauen mit Gewicht“ (dieser Gruppenname ist im doppelten Sinne gemeint) berichteten die Frauen wie so oft von ihrem Gewichtsstatus, ob es ihnen gerade leicht oder schwer fällt, abzunehmen, sich an Ernährungswissen zu halten, etc..

Dabei berichtet Petra<sup>1</sup> davon, dass sie seit dem letzten Treffen abgenommen habe und dass sie im Moment jedoch merke, dass sie eine Pause machen müsse und mit dem weiteren Abnehmen warten wolle. Nach den Gründen für diesen Entschluss befragt, antwortet sie, dass sie gemerkt habe, dass sie durch das Abnehmen im wahrsten Sinne des Wortes „dünnhäutig“ geworden sei. Sie habe eine Form der Verletzbarkeit realisiert und wolle sich dem im Moment nicht weiter aussetzen.

An diesem Beispiel wird vieles deutlich. Petra hat eine sehr feine Wahrnehmung für das, was ihr im Moment gut tut und wo die Grenzen dessen sind, was sie zum momentanen Zeitpunkt verarbeiten kann. Sie drückt auf unmissverständliche Weise den Zusammenhang zwischen dem Körpergewicht und seiner psychologischen Schutzfunktion aus. Beim Abnehmen gebe ich etwas her und dieses Loslassen macht eine Verletzbarkeit deutlich, die vorher zugedeckt war. So als ob man nun halb nackt vor jemandem steht. Ein zu schnelles Abnehmen kann in diesem Falle zu einem Grad der Vulnerabilität (Verletzbarkeit) führen, dem man nicht mehr gewachsen ist. Erst müssen andere Schutzfaktoren aufgebaut werden, bevor ein Stück mehr des körperlichen „Panzers“ abgegeben wer-

<sup>1</sup> Alle Namen aus Gründen der Anonymität geändert.

den kann. Rein medizinisch betrachtet ist es für Übergewichtige ein Erfolg, kontinuierlich abzunehmen. Jeder Stillstand wird dabei tendenziell als Rückfall oder gar Scheitern interpretiert. Aus psychologischer Sicht erfüllt der von Petra beschriebene Stillstand jedoch eine enorm wichtige Schutzfunktion. Enorm auch deshalb, weil Petra ein sehr sensibles Gespür dafür hat, wann dieser Punkt erreicht ist und weil sie dabei auf sich selbst hört und nicht irgendeiner Norm oder Erwartung folgt. Das ist das Ergebnis eines jahrelangen Prozesses, einer sehr intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst, eines mutigen Weges der Selbstreflexion. Und es ist der ganz individuelle Weg von Petra. Es ist nicht der Prozess von Uschi, Britta oder sonst einer der Frauen dieser Gruppe. Jede von ihnen geht ihren ureigenen Weg. Sie in diesem individuellen Lebensweg zu bestärken bringt ihnen viel mehr, als den Kreislauf von Schuldgefühlen, Selbstvorwürfen und Versagensängsten zu nähren, indem

man ihnen von einer schleichenden Epidemie der Fettleibigkeit berichtet.

### Definitorischer Wandel

Begrifflichkeiten und gesellschaftliche Phänomene unterliegen immer einem Wandel in ihrer Zuordnung, Bedeutung und Wertigkeit innerhalb einer Gesellschaft.

Ein Beispiel: In der Psychiatrie kannte man spätestens seit Freud die Hysterie als psychische Störung, an der vor allem Frauen litten. Eigentlich gab es die Hysterie schon viel länger, aber seit Freud wurde sie bekannt und sozusagen gesellschaftsfähig. Im Zuge der Psychiatriereform (mit Beginn der sog. Psychiatrie-Enquete 1975) wurde dieser Begriff aus der psychiatrischen Terminologie gestrichen. Damit gab es diese Störung auf einen Schlag offiziell nicht mehr. Waren deshalb auf einen Schlag Tausende von Frauen von ihrer Symptomatik befreit? Natürlich nicht und im Alltagsgebrauch ist der Begriff der Hysterie immer noch

lebendig. Dieses Beispiel soll deutlich machen, welche pathologisierende Macht in den wissenschaftlichen Klassifikations- und Nomenklaturpraktiken steckt. Paul Watzlawick, der große Wiener Psychologe, machte diese Zusammenhänge schon vor Jahrzehnten in seinem Werk deutlich, in dem er die Wirklichkeitskonstruierenden Praktiken machtvoller Instanzen, aber auch von jedem von uns selbst, thematisierte.

Ähnlich verhält es sich mit dem Übergewicht. Was als übergewichtig oder gar adipös gilt, unterliegt ebenso einem Wandel. Die Berechnungstabellen verändern sich regelmäßig. Seitdem ich mich mit dem Thema Übergewicht beschäftige, hat sich die Berechnungstabelle von der Brocca-Tabelle zum BMI-Index dreimal geändert. Immer wieder werden Begrifflichkeiten und Definitionen angepasst, an den wissenschaftlichen Forschungsstand, die Empirie (Erfahrungswissenschaft) und den sozialen Wandel, dass sich z. B. die Anzahl Übergewichti-

Anzeige



## Vier Mal Spaß mit Kneipp

Internationale Kneipp-Aktionstage 23.–26.06.2011 in Überlingen am Bodensee

Schirmherrin: Prof. Dr. Annette Schavan, Bundesministerin für Bildung und Forschung

Kneipp hält nicht nur fit, jung und gesund, Kneipp macht Laune! Das können Sie auf den diesjährigen Kneipp-Aktionstagen im Kneippheilbad Überlingen am Bodensee am eigenen Leib erfahren.

Interessante Vorträge mit erstklassigen Referenten, tolle Ausstellungen, wunderschöne Wanderungen, appetitanregendes Schaukochen, herrliche Schifffahrten, ein spannender Weltrekordversuch im Kneipptreten und und und...

Prävention nach Kneipp wird in Überlingen vier Tage lang zum besonderen Gesundheitsereignis.

Sehen wir uns und kneippen zusammen?  
[www.ueberlingen.de](http://www.ueberlingen.de)





spielt dabei keine Rolle und wird im wissenschaftlichen Diskurs einfach ausgeblendet. Die scheinbar klaren Grenzen zwischen den „Störungsbildern“ erscheinen aus der geschilderten Realität heraus als rein hypothetisch. Die wenigsten übergewichtigen Menschen sind schon von Kindheit an zu dick gewesen. Körpergewicht unterliegt einer biographisch-somatischen Veränderung. Hormonelle Umstellungen, Bewegungskultur, Schwangerschaften, Stoffwechselveränderungen, psychologische Zusammenhänge und natürlich auch das Essverhalten u. v. m. führen zu einer erklärbaren Veränderung des Gewichts. Veränderungen, die oft genug normal und nicht krankhaft sind. Beispielsweise ist es nicht nur ganz natürlich, wenn Frauen nach den Wechseljahren etwas mehr Kilo auf die Waage bringen, sondern ganz gesund. Denn Östrogene werden nicht nur in den Eierstöcken, sondern auch im Unterhautfettgewebe produziert. Ein Umstand, der nach der Hormonumstellung im Klimakterium wegen der Osteoporoseprophylaxe sehr wichtig ist.

### Monokausalität versus Komplexität

In der Definitionsmacht steckt eine Ambivalenz. Menschen haben einerseits ein Kausalitätsbedürfnis, d. h. wir suchen förmlich nach einfachen, geradlinigen Erklärungen. Medizinische Diagnosen erfüllen dabei oft den Zweck der Beruhigung und Orientierung. Endlich hat man einen Namen für die Befindlichkeitsstörung, für die Auffälligkeit, etc.. Das scheint Gewissheit zu geben und ein Spezialist (der Arzt, der Therapeut,...) ist dafür zuständig und ausgebildet. So wird eine Sache handhabbar, aber leider primär durch Außenstehende, eben die Spezialisten. Zum anderen stigmatisiert die Definition, steckt in Schubladen, legt fest, setzt Grenzen, wo keine sind.

ger in einer Population verändert und die Werte für Normalgewichtigkeit dadurch entsprechend nach unten oder oben berichtigt werden.

So ein Wert, der für manche Betroffene eine enorme Bedeutung erhält und ihren Selbstwert steigen oder sinken lässt, verweist lediglich auf den momentanen wissenschaftlichen Wissensstand.

### Realitäten

Die Realität der Menschen mit Gewichtsproblemen ist demgegenüber anders. Sie passt sich nicht unbedingt den offiziellen Zuordnungen an, sondern

weicht oftmals davon ab. So habe ich viele Betroffene kennen gelernt, die zunächst anorektisch (magersüchtig) waren, dann in bulimisches Verhalten (Essen mit anschließendem Erbrechen) übergegangen sind und später adipös (übergewichtig) oder umgekehrt erst übergewichtig, dann untergewichtig wurden, etc.. Die Gewichtsverläufe sind individuell und oftmals nicht geradlinig, die Übergänge sind fließend. Die offizielle Meinung suggeriert uns, dass aus übergewichtigen Kindern immer übergewichtige Erwachsene werden. Das einzelne Subjekt mit seiner Biographie

## Neukönigsförder Mineraltabletten® NE

Kalium • Calcium • Phosphor • Eisen  
Magnesium • Zink • Mangan • Kupfer

In Ihrer Apotheke!

- ausgewogen kombiniert
- mineralspezifische Freisetzung

[www.desma-pharma.com](http://www.desma-pharma.com)

Menschliche und psychologische Phänomene sind jedoch selten monokausal (auf nur eine Ursache zurückzuführen) – das liegt in der Natur der Sache – sondern mehrdimensional, multifaktoriell, uneindeutig.

Folgende Übersicht soll diese Zusammenhänge etwas verdeutlichen und das komplexe Bedingungsgefüge etwas anschaulicher machen:

*Jede Lebensphase hat ihr eigenes Ernährungsthema. Das beginnt schon vor der Geburt. Im Verlaufe eines Lebens spielen darüber hinaus mehr oder weniger starke Einflussbereiche eine Rolle. Diese können sich abwechseln, überschneiden, parallel existieren, etc.. Sie können an Gewichtung ab- oder zunehmen. Der Bedeutung Gehalt, den eine Person diesen Einflussfaktoren zuspricht, kann sich verändern. Was vor 10 Jahren noch als hochproblematisch erlebt wurde, wird heute vielleicht nur noch peripher eine Rolle spielen, u. s. w. Bei jedem Menschen ist die Konstellation dieser Einflussbereiche, die in dieser Übersicht noch lange nicht abschließend dargestellt sind, individuell. Jeder hat sozusagen sein ureigenes Bild von Verursachung und Bedingung, das sich letztlich im Körperumfang niederschlägt und zum sichtbaren Ergebnis wird.*

In den Alltagserklärungen vieler Menschen werden diese Zusammenhänge auf das Essverhalten reduziert, übergreifende Perspektiven ausgeblendet und damit das Phänomen individualisiert, d.h. auf die Betroffenen allein bezogen. In einer christlich geprägten Gesellschaft herrscht das Schuldparadigma und so liegt es nahe, die Schuld für das Problem den Betroffenen, in diesem Falle den Übergewichtigen, zuzusprechen. Schuldgefühle sind jedoch schlechte Begleiter für Veränderungsprozesse und einen konstruktiven Umgang mit einer Sache.

### Alles Frauensache?

Spätestens beim Durchblättern von Zeitungen oder dem aufmerksamen und kritischen Betrachten von Werbespots wird deutlich, dass Übergewicht ein weibliches Problem zu sein scheint. Abgebildet werden zumeist Frauen und die Konsumenten von Diätprodukten sind auch fast ausschließlich weiblichen Geschlechts. Im Übrigen ein recht lukratives Geschäft für die Pharma- und Lebensmittelindustrie.

Historisch betrachtet war die dicke Frau lange Zeit der Inbegriff für Wohlstand und Gesundheit. Prähistorische Funde wie die Venus von Malta machen dies mehr als deutlich. Sie wurden als Priesterinnen und Göttinnen verehrt.

Im kulturellen Vergleich gilt diese positive Attribution immer noch. So kann die Stigmatisierung dicker Frauen in unserer europäischen Gesellschaft als historisch recht junge negative Zuschreibung identifiziert werden.

Darüber hinaus sagen die Fakten etwas anderes. Von Übergewicht betroffen sind signifikant mehr Männer als Frauen. Die Fettverteilung bei Männern mit Übergewicht ist vorwiegend dem viszeralen Typus zuzuordnen, d. h. das Fett sammelt sich primär in den Eingeweiden an. Gesundheitlich ist diese Dickleibigkeit („Apfelform“) viel problematischer einzustufen als die sog. „Birnenform“, die bei Frauen



**Bund**  
**KneippHOTEL**  
*aktiv & gesund*  
im Kneipp-Zentrum  
Bad Wörishofen



## Frühlingspezial

Frühling ist nach dem langen Winter eine Zeit zum Aufatmen und Durchstarten. Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte und machen Sie Ihr Immunsystem fit. Lernen Sie Kneipp eine Woche lang kennen und tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit!

ab 279 €

▽ 7 Übernachtungen mit Frühstücksbüffet und Kneipp-Anwendungen

Noch freie Plätze in der Woche vom 16.–23. April

Preis zuzügl. ermäßigter Kurtaxe entsprechend Vorgabe Stadt Bad Wörishofen.

## Kneipp-Bund Hotel im Kneipp-Zentrum

Adolf-Scholz-Allee 6-8 · 86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247-3002-0 · Fax 3002-199

kurbetrieb@kneippbund.de · www.kneippbundhotel.de

**nicht sauer sein!**

Gesundheit durch Entschlackung

17. Auflage

Bringen Sie Ihren **Säure-Basen-Haushalt** zurück ins Gleichgewicht!

Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues Entsäuerungs- und Entschlackungssystem in drei Stufen zu entwickeln: **Schlackenlösung, Neutralisierung und Ausscheidung**. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden.

ISBN 978-3-933874-33-7 · 260 Seiten · € 24,50  
Leseproben im Internet unter: [verlag-jentschura.de](http://verlag-jentschura.de)

häufiger vorzufinden ist. Dabei sammelt sich das Fett an den sog. Problemzonen Becken, Bein, Po an, was gesundheitlich als vergleichsweise harmlos zu bewerten ist.

Selten schämen sich Männer ihres Übergewichts, sondern tragen ihren Bauch eher stolz durch die Welt. Schamgefühle aufgrund des vermeintlichen Zuviels auf den Rippen scheinen trotz dieser Sachlage fast ausschließlich Frauen zu kennen. Schon allein diese genannten Zusammenhänge sollten zum Nachdenken anregen und die eigene Einstellung gegenüber übergewichtigen Menschen überdenken helfen.

Meine eigenen Erfahrungen in der Arbeit mit übergewichtigen Frauen ist die, dass diese Frauen, wenn sie ehrlich zu sich sind, selbst übergewichtige Personen in der Gesellschaft negativ bewerten. Auch sie haben auf Ihresgleichen einen abwertenden und stigmatisierenden Blick. Norbert Elias sprach von der sog. Selbstzwangsapparatur, die sich im Laufe einer Zeit ausbildet. Dahinter offenbart sich eine selbstabwertende Haltung.

### Schönheitsideale

Konfektionsgrößen verändern sich. Auch Schaufensterpuppen haben über

die Jahre ihre Konturen verändert. Nur gehen diese Prozesse langsam, über Jahre hinweg, sodass die Verbraucher selten davon Kenntnis nehmen. Marilyn Monroe war ein Schönheitsideal der Nachkriegszeit. Heute würde sie wahrscheinlich keinen Preis mehr erhalten, denn ihre Kleidergröße soll die heutige Größe 42 gewesen sein. Ob das stimmt oder nicht, ist nicht so wichtig. Wichtig aber ist, dass die Orientierungspunkte, an denen die meisten Menschen ihr Gewicht bemessen, von Modemachern, Industrie, Film und Fernsehen erzeugt werden und letztlich keine sehr lebensnahen Bezugspunkte darstellen. Vor allem Frauen machen sich zur Sklavin eines mehr als fragwürdigen Schönheitsideals. In der Erziehung, Sozialisation und durch andere Genderisierungsinstanzen (gender – aus dem Anglikanischen für soziales Geschlecht) beginnt dieser Prozess schon sehr früh. Wäre die Barbie-Puppe eine lebendige Frau, so könnte sie gar nicht richtig stehen und gehen, weil ihre Proportionen dies anatomisch nicht zulassen würden (zu dünne Taille, zu langer Hals, zu lange Beine, zu kurze Füße, etc.).

Die meisten Schönheitsideale sind nur durch ihre Unerreichbarkeit so attraktiv. Die danach Strebenden entfremden sich dadurch von sich selbst.

### Schlussfolgerungen

Diese streiflichtartigen Betrachtungen sollen genügen, um die Hauptaussagen, die in dem Artikel zu verorten sind, zu verdeutlichen. Die Problematik des Übergewichts ist vor allem eine Sache der Bewertung, gesellschaftlich und medizinisch gemacht und gewollt. Wenn die Gesundheitsförderung und alle, die sich ihr verpflichtet fühlen, das Postulat des salutogenetischen Ansatzes ernst nehmen, sollte ressourcenorientiertes Denken handlungsleitend sein. Das hieße, dem Defizitblick eine radikale Absage zu erteilen. Das klingt in der Theorie sehr einfach. Die Schwierigkeit dabei offenbart sich jedoch im Alltag und zu allererst im Alltagsdenken. Wenn scheinbare Selbstverständlichkeiten (wie z. B. Übergewichtige schaden unserem Gesundheitssystem) hinterfragt werden, ist dies ein erster Schritt dazu.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal auf meine Erfahrungen mit den übergewichtigen Frauen eingehen. Manche von ihnen kenne ich seit sehr langer Zeit (bis zu 20 Jahren). Ich kenne sie als äußerst interessante, vielfältige und starke Frauen mit Tiefgang. Sie sind ehrlich und offen und Expertinnen in ihrer eigenen Sache. Sie verfügen über ein enormes Laienwissen und haben sich über viele Jahre der beständigen Auseinandersetzung mit dem Thema ihres Gewichtes weiterentwickelt. Das widerspricht absolut den allgemeinen Vorannahmen über übergewichtige Menschen. So zeigt diese Erfahrung eigentlich einen Weg auf zu einem Verständnis von Gesundheitsförderung, welches an die subjektiven Kategorien und Definitionen anknüpft und offen ist für individuelle Lebenswege, die nicht gerade verlaufen, sondern mit Hindernissen, Umwegen und auch Rückschritten bereichert sind.

*Dr. phil. Sonja Weißbacher  
Sozialpädagogin, Fachsozialarbeiterin  
Klinische Sozialarbeit, Psychotherapeutin  
Ausbildungsreferentin der Sebastian-Kneipp-Akademie*

### Literaturverzeichnis

- Asgedom, Sabine (2010). *Das Leben ist zu kurz für Knäckebrötchen. Selbstbewusst in allen Kleidergrößen*. Kösel.
- Richter, Stefanie. (2006). *Essstörung. Eine fallrekonstruktive Studie anhand erzählter Lebensgeschichten betroffener Frauen*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Schorb, Friedrich (2009). *Dick, doof und arm. Die große Lüge vom Übergewicht und wer von ihr profitiert*. München: Droemer.
- Antonovsky, Aaron/Franke, Alexa (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: Dgvt-Verlag.
- Dilling, H./Mombour, W./Schmidt, M.H. (Hrsg.) (1997). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10. Genf: WHO*. Bern: Verlag Hand Huber.
- Walker, Barbara (1996). *Das geheime Wissen der Frauen. Ein Lexikon*. München: dtv.
- Watzlawick, Paul (2010). *Wie wirklich ist die Wirklichkeit?: Wahn, Täuschung, Verstehen*. München: Piper.

### Buch-Tipp aus dem Kneipp-Verlag

#### Das Leben ist zu kurz für Knäckebrötchen

Sabine Asgedom

selbst ein Leben lang im XL-Format unterwegs, zeigt auf unterhaltsame Weise, wie Frauen

Liebe, Lust und

Leichtigkeit gewinnen, egal in welcher Größe: „Entschuldigen Sie sich nie wieder für Ihr Gewicht. Genießen Sie das Leben!“

Best.-Nr. A1970

16,99 €



Nutzen Sie unseren Bestellcoupon auf Seite 80 bzw. bestellen Sie einfach via Internet unter [www.kneippverlag.de/shop](http://www.kneippverlag.de/shop)