

Mit Kindern über Diskriminierungen sprechen

SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen



Olaolu Fajembola
Tebogo Nimindé-Dundadengar

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von den Autorinnen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfasserinnen übernommen werden. Die Haftung von Autorinnen bzw. Verlag und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86791-9 Print
ISBN 978-3-407-86794-0 (EPUB)

1. Auflage 2024

© 2024 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten
© 2024 Olaolu Fajembola, Tebogo Nimindé-Dundadengar

Lektorat: Judith Roth, Frankfurt/Petra Dorn
Umschlaggestaltung: www.anjagrimmgestaltung.de
Illustration: Iryna Auhustsinovich/Stocksy

Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100)
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Für all jene, die trotz allem Hoffnung haben.
Haltet die Hoffnung.
Dann können wir es schaffen.

Inhalt

Einleitung 13

Diskriminierung hat viele Gesichter 21

Feine Unterschiede: Verletzung vs. Diskriminierung 22

Wie Kinder Diskriminierung erlernen 24

Ally werden – oder doch gleich Kompliz*in? 28

Anti-Schwarzer Rassismus – Colorism 33

Was hat Colorism mit mir zu tun? 35

Auch innerhalb der eigenen Familie? 42

Sehe ich, was ich nicht sehe? 48

Biases in Bildungseinrichtungen 50

Antimuslimischer Rassismus –

#SayTheirNames 61

Zwischen Selbst- und Fremdpositionierung 64

Wovon sprechen wir hier eigentlich? 66

Bildungsinstitutionen als Orte des Problems 69

Mehrsprachigkeit ist (k)ein Geschenk? 82

Love is the answer 85

Antiasiatischer Rassismus –

Vorzeigemigrant*innen? 93

Die vielen Projektionen auf Asien 94

Politische Selbstbezeichnungen 95

#notyourvorzeigemigrant und die Crux
mit dem positiven Rassismus 97
Im Spielzimmer 101
Ally werden, Kompliz*in sein 106

Rassismus gegen Rom*nja und Sinti*zze – Selbstbestimmt in die Sichtbarkeit 121

Sprache ist Macht 123
Das tägliche Übel 125
Romanes 128
Representation matters 129
Was können wir tun? 134

Antisemitismus – Mit Kindern über das »Nie wieder« sprechen 141

Der Antisemitismus und wir 141
Die vielen Formen des Jüdischseins 144
Wie sprechen wir über die Shoah? 148
Gegen den Verlust der Menschlichkeit 155
Antisemitismus begegnen 160

Anti-Gender-Diversity – Was wird es denn? Ein Mensch 169

Vielfalt – keine Erfindung der Neuzeit 171
Abkürzungen und Anglizismen – eine kleine
Begriffsübersicht 173
Aus der Position zweier cis-Heten 177
Wann erlernen Kinder Geschlechterrollen? 179
Intergeschlechtliche Kinder 186
Psychische Erkrankungen und Suizidalität 187

Bodyshaming – Nein danke:

Du darfst so bleiben, wie du bist! 193

Körper-Perspektiven 195

Die gefährlichen Wirkungen von Gesagtem und
Ungesagtem 199

Wie spreche ich mit Kindern über den Körper? 204

Mobbinganlass Nummer 1 in der Schule 208

Empowerment für mehrgewichtige Kinder 212

Ableismus – Denkanstöße zum Barriereabbau 217

Parallelwelten 219

Zwischen Euphemismus, Selbstbezeichnung und
Beleidigung 221

Wir konnten das schon besser ... 223

Ableismus erkennen, benennen und besser reagieren 224

Klassismus – Gedanken zur Klassenreise 237

Gelebte Wohlstandsleugnung 239

Klassismus verstehen 242

Wie sagt man das am besten? 246

Armut versucht, sich unsichtbar zu machen 248

Mama, sind wir arm? 253

»Kevin ist kein Name, sondern eine Diagnose« 257

Ausblick 261

Schlusswort 265

Anmerkungen 271

Literatur 281

Über die Autorinnen 284

Einleitung

Eineinhalb Jahre sind vergangen, seit unser erstes gemeinsames Buch *Gib mir mal die Hautfarbe. Mit Kindern über Rassismus sprechen*¹ veröffentlicht wurde. Nun sitzen wir uns wieder gegenüber, tauschen Gedanken aus, wälzen Literatur und schreiben. Und das, nachdem wir nach der Arbeit an dem ersten Buch das Gefühl hatten, wir sind leer. Wir haben alles gesagt, was es von unserer Seite aus zu sagen gibt. Ein gutes Gefühl. Keine Versuchung, direkt den nächsten Buchvertrag zu unterschreiben.

Wir waren außerdem überwältigt vom Erfolg des Buches. Spiegel-Bestseller-Liste, Einladungen auf diverse Panels, Lesungen und Interviews folgten. Einerseits fühlt es sich natürlich gut an, Anerkennung für die eigene Arbeit zu bekommen, gleichzeitig liegt uns das Thema antirassistische Erziehung am Herzen. Wir sind uns sicher, dass wir vor zehn Jahren weder ein solches Buch hätten veröffentlichen können, noch dass es diese Aufmerksamkeit bekommen hätte. Es hat sich also etwas getan in deutschen Landen.

Wir haben damals die Frage aufgeworfen, ob die Black-Lives-Matter-Bewegung nur ein Trend sei. Das konnten wir zu der Zeit natürlich nicht beantworten. Doch während wir diese Zeilen schreiben, hat es eine rechtsextreme Partei geschafft, mit absoluter Mehrheit eine erste Landratswahl in Sonneberg, Thüringen, für sich zu gewinnen. Und in den Landtagswahlen in Bayern und Hessen konnte sich die Partei klar als Gewinnerpartei durchsetzen und zeigen, dass sie für Deutschland zu einer wählbaren Partei für Viele geworden ist. Ein Schock für viele Menschen, vor allem aber für mar-

ginalisierte Menschen und Menschen of Color. Und nur eine Woche darauf wurde ein Mitglied eben dieser Partei zum hauptamtlichen Bürgermeister gewählt. Ist das schon der vielbeschworene Dammbruch? Die Studie *Muslimfeindlichkeit. Eine deutsche Bilanz*² erreicht uns druckfrisch und zeigt – leider wenig verwunderlich – ein düsteres Bild der weitverbreiteten Muslimfeindlichkeit in der deutschen Gesellschaft. Diese Momente zeigen: Die Auseinandersetzung mit Rassismus und anderen Formen der Diskriminierung(en) ist kein nice-to-have Accessoire, das nur zu besonderen Tagen (etwa anlässlich von Vorfällen wie in Hanau oder Halle, Black-Lives-Matter-Momenten oder Wahlen) hervorgekramt werden muss. Die Taten sind auch keine Einzelfälle, sondern zutiefst in unser aller DNA verwoben. Die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Diskriminierungsformen sollte zu den Kulturpraktiken gehören, die wir alle von Kindesbeinen an lernen. Sie sollte zum Kanon der Allgemeinbildung zählen. Diskriminierung sollte zu den Themen gehören, über die wir gesellschaftlich, bildungspolitisch und privat gemeinsam diskutieren, reflektieren, mit denen wir einen sensiblen Umgang üben. Diskriminierungen gilt es zu überwinden. Und es ist nicht die Aufgabe der sogenannten »Betroffenen« allein, Expert*innen zu diesen Themen zu sein, sondern die Aufgabe aller. Denn die Menschen, die von diesen Diskriminierungsformen betroffen sind und am stärksten darunter leiden, sind müde. Sie können (oft) nicht mehr und wollen sich (noch häufiger) nicht mehr in Dauerschleifen des Erklärens, Beswerens, Anmerkens und des Empörens verfangen.

Wie wir miteinander leben, wie wir übereinander sprechen (beispielsweise wenn Spitzenpolitiker zur besten Sendezeit junge Kinder als »kleine Paschas« diffamieren und kein Unrechtsbewusstsein dafür haben), was wir voneinander denken, dies zu verbessern, ist die Aufgabe aller an demokratischen Prozessen beteiligten und interessierten Menschen. Wir haben noch einen sehr weiten Weg zu gehen.

Und doch spüren wir leichte Veränderungen. Rassismus wird immer mehr nicht nur als ein Thema der Betroffenen wahrgenommen. Er wird, zumindest von einem Teil der Bevölkerung, als gesellschaftliches Problem verstanden. Die Fragen und der Blickwinkel haben sich geändert. Während wir früher beim Thema Rassismus mitleidig von unserem Gegenüber angeschaut und gefragt wurden, was man denn für uns arme Betroffene tun könne, spüren wir nun einen Tatendrang und sehen die Übernahme von Verantwortung. »Wir als weiße Mehrheitsgesellschaft müssen etwas tun!« Das ist gut und richtig so und gibt Hoffnung in diesen krisengeschüttelten Zeiten.

Bei unserer unternehmerischen Tätigkeit, nämlich dem Vertrieb von diversitätssensiblen Kinderbüchern und Spielsachen auf unserer Onlineplattform Tebalou, können wir feststellen, dass die Repräsentation von Diversität in immer mehr Kinderbüchern zur Selbstverständlichkeit gehört. Während wir bei unserer Gründung 2018 buchstäblich nach der Nadel im Heuhaufen gesucht haben, wenn es darum ging, passende Produkte zu finden, so hat sich im Kinderbuchbereich einiges getan. Gleichzeitig sehen wir, dass es immer noch große Lücken gibt. Während es viel Vielfalt auf der illustrativen Ebene gibt, fehlt es an diversen Inhalten insbesondere für ältere Kinder. Kinder- und Jugendromane, die aus einer nicht-weißen Perspektive erzählt werden, sogenannte Own Voices, sind bisher meist Übersetzungen. So sind Bücher wie die von Andrea Karimé, die dieses Jahr den Preis der Jungen Literaturhäuser gewonnen hat, die von Chantal-Fleur Sandjon, deren Werk *Die Sonne so strahlend und Schwarz* den Deutschen Jugendliteraturpreis 2023 gewonnen hat, oder das Buch von Regina Feldmann, deren Debütroman für Kinder dieses Jahr erschienen ist, noch selten. Ihre Erfolge und die Qualität ihrer literarischen Arbeit geben uns Hoffnung.

Nach und nach hat sich die Idee für ein zweites Buch entwickelt. Teils aus den Fragen und Rückmeldungen der Zuhörenden bei Le-

sungen oder anderen Formaten. Hier war klar, es bedarf einer Vertiefung und Weiterführung des Themas. Nicht nur für die Lesenden, sondern auch für uns selbst. Als Mütter begleiten wir insgesamt vier junge Menschen dabei, durch den täglichen und schulischen Rassismus zu navigieren, während sie auch mit den tief eingreifenden Veränderungen durch die Pandemie zurechtkommen müssen. Gegenseitig unterstützen wir uns dabei, Dinge, die unseren Kindern oder Freund*innen geschehen, zu verarbeiten, nachzubearbeiten und zu klären. Ein Buch über Rassismus im kindlichen Kontext zu schreiben, heißt nicht immer automatisch zu wissen, wie wir agieren können, wenn die eigene Betroffenheit hinzukommt. Das müssen wir immer wieder schmerzlich feststellen.

Wir stellen aber auch fest, dass es so viele Gleichzeitigkeiten gibt. Wir können Opfer einer Diskriminierungsform sein und zeitgleich diskriminierendes Verhalten gegenüber einer anderen Gruppe an den Tag legen. Wie immer geschieht das einerseits vorsätzlich, viel öfter jedoch aus Unwissenheit. Und hier kommen wir direkt zum Kern dieses Buches. Es gibt so viele verschiedene Diskriminierungsformen, über die wir unsere Kinder aufklären möchten. Wir merken bereits, dass junge Erwachsene, beeinflusst von Social Media, viel mehr Wissen in bestimmten Bereichen haben, als wir es in ihrem Alter hatten. Dennoch klagen sie darüber, dass viele der Diskurse, welche sie bewegen, keinerlei Eingang in den Wissenskanon ihrer Schulen finden, oder dass sie oft auf Erwachsene treffen, die kein oder wenig aktuelles Wissen haben. Insbesondere nach zwei Jahren Pandemie knirscht es in unserem Bildungssystem an allen Ecken und Enden. Wir freuen uns über jede*n einzelne*n Pädagog*in, die oder der sich auf einen machtkritischen und diskriminierungssensiblen Weg macht. Insgesamt zeigt sich aber leider, dass Kitas und Schulen mit vielen Themen schlichtweg überfordert sind.

Angesicht des Faktes, dass wir in prädigitalen Zeiten aufgewachsen sind, mussten auch wir uns fragen: Sind wir diese unwissenden Alten? Sind wir darauf vorbereitet, unsere Kinder auch zukünftig und in Bezug auf verschiedenste Themen zu begleiten? Die Antwort lautet JEIN. Einiges wissen wir, vieles aber auch nicht. In unserem ersten Buch haben wir uns mit Anti-Schwarzem Rassismus beschäftigt. Wir können dazu schreiben, weil es uns selbst betrifft und wir uns auch akademisch mit diesem Thema beschäftigt haben.

Die meisten Themen, über die wir in diesem Buch schreiben, betreffen uns nicht direkt selbst, aber wir haben uns Antworten auf die vielen Fragen gewünscht, die wir haben. Daher haben wir einen Weg gesucht, über Themen zu sprechen, ohne den Blickwinkel von Betroffenen aus dem Auge zu verlieren. Aus diesem Grund haben wir insgesamt acht Expert*innen zu verschiedenen Diskriminierungsformen befragt. Sie sind Expert*innen aufgrund ihres Erfahrungswissens, ihrer aktivistischen Arbeit und/oder ihrer akademischen Beschäftigung mit dem jeweiligen Thema.

Unsere Expert*innen bringen vielfältige Erfahrungen und Perspektiven mit, die uns helfen, ein umfassenderes Verständnis von Diskriminierung und deren Auswirkungen zu erlangen. Wir haben auch zahlreiche Beispiele aus der Alltagspraxis und wertvolle Ratschläge von Menschen, die sich seit vielen Jahren mit diesen Themen befassen, in das Buch aufgenommen. Wir hoffen, dass dies dazu beitragen wird, unsere Leser*innen zu ermutigen, ihre eigenen Diskussionen mit ihren Kindern zu führen und sich mit den Herausforderungen auseinanderzusetzen, die sich bei der Vermittlung von Inklusivität und Gerechtigkeit ergeben können.

Als Grundlage für die Kapitel über die einzelnen Diskriminierungsformen haben wir jeweils Expert*innen-Interviews von bis zu drei Stunden geführt. Wir können sagen, dass diese zu den schönsten beruflichen, aber auch menschlichen Erfahrungen zählen, die

wir je gemacht haben. Wir hatten das Glück, auf Menschen zu treffen, die sich uns geöffnet haben, ihr Wissen mit uns geteilt, mit uns gelacht haben und so tief in die einzelnen Themen eingestiegen sind, wie wir es uns nicht hätten vorstellen können.

Wir sind allen unseren Interviewpartner*innen unendlich dankbar für ihre Offenheit, Warmherzigkeit und Expertise. Und damit ziehen wir den Hut und verneigen uns vor: Tanja, Melodie, Tayo, Tanya, Zakariya, Raúl, Max und Toan. Danke!

An vielen Stellen findet ihr Zitate aus den Interviews mit unseren jeweiligen Expert*innen, an anderen sind ihr Wissen, ihre Haltung, ihre Erfahrungen in den Text eingeflossen. Mehr Informationen zu den Personen findest du immer am Ende des jeweiligen Kapitels.

Diese Gespräche haben uns unsere eigenen Wissenslücken aufgezeigt. Daraufhin haben wir unser eigenes Verhalten in der Vergangenheit kritisch hinterfragt und rückblickend unsere eigene Sozialisierung in Bezug auf gesellschaftliche Machtverhältnisse genauer betrachtet. Auch die Frage, ob und wie wir diese Themen bisher mit unseren Kindern verhandelt haben, mussten wir uns stellen. Denn in Bezug auf viele Machtdimensionen oder Merkmale, die sich machtpolitisch auswirken, sind wir privilegiert, was zur Folge hat, dass wir die Wahlfreiheit haben, uns mit diesen Themen auseinanderzusetzen oder eben nicht. Mit unseren Kindern darüber zu sprechen oder auch nicht.

Wir wissen, dass Gespräche über Diskriminierung mit Kindern schwierig sein können und dass es nicht immer einfach ist, die richtigen Worte zu finden oder angemessen zu reagieren. Insbesondere dann, wenn wir oder unsere Kinder selbst betroffen sind. Aber wir sind auch der Überzeugung, dass es in der heutigen Gesellschaft mehr denn je notwendig ist, diese Diskussionen zu führen und unsere Kinder darauf vorzubereiten, eine positive Rolle bei

der Schaffung einer inklusiveren Welt zu spielen. Wir hoffen, dass dieses Buch dir dabei helfen wird, solche Gespräche erfolgreich zu führen und die nächsten Generationen dazu zu ermutigen, aktiv an einer gerechteren und inklusiveren Welt mitzuwirken. Lasst uns gemeinsam die nächste Generation empowern!



Bodyshaming – Nein danke: Du darfst so bleiben, wie du bist!

»Die deutsche Sprache ist erstaunlich ungenau, wenn es darum geht einen dicken Körper zu beschreiben. Rund, stark, schwer, voll, fett, mächtig, feist, üppig, drall, voluminös, speckig, füllig, beleibt, vollschlank, vollleibig, korpulent. All diese Wörter wirken seltsam verschämt und euphemistisch. Das Wort dick scheint mir das ehrlichste.«

So Daniela Dröscher in ihrem Roman *Lügen über meine Mutter*.¹

Wir lernen nicht von klein auf, unseren Körper als etwas Wunderbares zu respektieren und wertzuschätzen, stattdessen soll er einfach funktionieren. In einer kapitalistisch geprägten Leistungsgesellschaft wird Kindern sehr früh ein imaginiertes Idealbild des Körpers vermittelt und auch, welche Maßnahmen zur Verfügung stehen, den Körper in diese Richtung zu optimieren. Für Körper, die nicht diesem Ideal entsprechen, gibt es sehr viele Adjektive, die eine gewisse Scham, ein gewisses Unwohlsein transportieren, in ihrem Bemühen die Wörter »dick« oder »fett« zu vermeiden. Und bis heute bewegen sich diese Adjektive in einem Spannungsfeld zwischen Beleidigung und Anerkennung und Selbstermächtigung.

Melodie Michelberger hat uns mit ihrer positiven und empowernden Art, über ihre Reise mit ihrem Körper zu sprechen, berührt und erstaunt. Zu hören und zu lesen, wie ein winziger Moment, eine Aussage ihrer Mutter über ihren Körper, ihre Beziehung zu sich und ihren Blick auf sich selbst für immer veränderte, verdeutlichte uns einmal mehr, wie schnell und tiefgreifend unüberlegte Äußerungen auf Kinder wirken können und wie weitreichend die Konsequenzen sein können.

Immer wieder betonen Menschen, dass es die kleinen Äußerungen und Blicke von ihren Liebsten waren, die ihren Blick auf sich selbst beeinflusst und verstellt haben. Diesen »Abtrennungsmoment« – der mit der Äußerung der Mutter begann, ihr Körper sei zu »dick« für einen bestimmten Rock –, in dem sie weg von einem Zuhausesein im Körper hin zu einem externalisierten Blick auf sich selbst übergeht, beschreibt Melodie Michelberger eindrücklich in ihrem Buch *Body Politics*².

Disclaimer: Körper und Krankheit

In diesem Kapitel möchten wir vorab festhalten, dass wir uns nicht mit dem Themenkomplex Körper und Krankheit befassen werden. Der erkrankte Körper oder der krankgemachte Körper, Essstörungen und andere physiologische und psychologische Diagnosen sind ernstzunehmende Realitäten, die die nötige Expertise und medizinische Begleitung benötigen. Dieses Kapitel gibt dir keine Antworten zu diesen Themen. Wende dich am besten an eine erfahrene Ärztin oder einen ebensolchen Arzt, an Fachstellen und Initiativen.

Dieses Kapitel ist für dich gemacht, wenn du dich mit dem Körper als einem Instrument befasst, das innerhalb von gesellschaftlichen Machtstrukturen verletzt, diskriminiert und zum Politikum gemacht wird. Es ist insbesondere für Menschen, die mit Kindern arbeiten und in ihrer täglichen Arbeit erleben, wie auch schon Kinder die in der Gesellschaft existierenden Bewertungen und Abwertungen von Körpermerkmalen erlernt haben und diese zur Grundlage nehmen, um Machtstrukturen herzustellen.

Körper-Perspektiven

Stell dir einen Körper vor, einen Körper, der atmet, fühlt, denkt und träumt. Um uns mit diesem Thema zu befassen, hilft es sehr, erstmal die vielen Schichten, die gesellschaftlich, strukturell und sozial mit dem Aussehen und dem Körper zu tun haben, abzulegen und nur einmal diesen Menschen zu betrachten, der eins mit diesem zugehörigen Körper ist. Durch diese weiteren Schichten, die geprägt sind von unterschiedlichen Aspekten wie Geschlecht (Gender), Hautfarbe und ihre machtpolitischen Implikationen, religiöse Zuschreibungen, Sichtbarkeit (z. B. *weiße Körper*) erfolgt eine Hierarchisierung dieses Körpers. Einige Körper werden entsprechend verschiedener Kriterien wie Maße, Aussehen, Größe etc. als »schön«, »gesund«, »leistungsfähig« (im kapitalistischen Sinne) definiert und mit Privilegien wie bevorzugter Behandlung belohnt. Andere werden als defizitär oder auch »hässlich« abgewertet und marginalisiert. Innerhalb einer kapitalistischen Welt mit ihren unendlichen (unrealistischen) Versprechen wird allen Körpern eine Vielfalt an Produkten angepriesen, die sie angeblich dem konstruierten Ideal näherbringen.

Wenn wir von dem Körper als Spielfeld der Diskriminierungen sprechen, dann ist es wichtig, uns bewusst zu machen, dass wir uns selbst und auch andere Menschen durch Brillen betrachten. Welche es sind, möchten wir im Folgenden kurz erläutern.

Bodyshaming

Melodie Michelberger hat das perfekt zusammengefasst:

»Unaufgefordert etwas Negatives oder Abwertendes über den Körper oder das Aussehen eines anderen Menschen zu sagen, ist keine Kritik, sondern Bodyshaming. Das heißt nicht, dass man alles super finden muss. Natürlich nicht. Aber die Körperform, Outfitwahl, Frisur oder das Make-up anderer gehen einen nichts an.«³

Bodyshaming zielt insbesondere auf die Abwertung der Form, Größe, Gewicht und weitere Merkmale eines Körpers ab. Diese Kommentare oder Bemerkungen können langfristig bei Menschen zu seelischen, körperlichen, emotionalen Verletzungen führen, die zu Depressionen, Essstörungen, geringem Selbstwertgefühl etc. werden können.

Body Positivity

Dieses Konzept zielt darauf ab, alle Körper in ihren unterschiedlichen Formen und Aussehen zu feiern und zu respektieren. Body Positivity entstand aus der fettpositiven Bewegung, die von Schwarzen dick_fetten Aktivist*innen geprägt wurde und vor allem in den sozialen Medien verbreitet wurde. Sie löste eine Bewegung aus, nicht mehr nach künstlich generierten, unerreichbaren weil unrealistischen Schönheitsidealen, wie schlank zu sein, *weiß* zu sein, bestimmte Maße oder Größen zu haben etc., zu streben, sondern sich und seinen eigenen Körper schön zu finden und lieben zu lernen. Du bist schön, so wie du bist, lautet daher das Credo dieser Bewegung, mit all deinen individuellen und biografischen Markern (Dehnungsstreifen, Schwangerschaftsstreifen, Falten, Pickel, Flecken etc.).

Body Neutrality

Die Body-Neutrality-Bewegung steht der Bewegung der Body Positivity kritisch gegenüber. Anhänger*innen weisen darauf hin, dass die Body-Neutrality-Bewegung immer noch davon ausgeht, dass der eigene Körper als schön definiert werden muss, um überhaupt glücklich sein zu können. Noch immer wird der Wert eines Menschen über den Körper ermittelt. Stattdessen sollte das eigene Körperbild als Grundlage der Bewertung an Bedeutung verlieren, damit viele Entscheidungen von Menschen hinsichtlich Attraktivität,

Sport, Essen etc., nicht in Beziehung zum Körper fallen. Schönheit als Bewertungsgegenstand hat weiterhin einen zu hohen Stellenwert. Ob wir glücklich sind, wie es um unser Selbstwertgefühl bestellt ist, sollte stärker vom Aussehen des Körpers entkoppelt werden, um zu verstehen: »Ich habe Wert, ganz egal, wie ich gerade aussehe.«⁴

Fatshaming

Mit Fettfeindlichkeit oder auch Fettphobie wird die Diskriminierung und Stigmatisierung von mehrgewichtigen Menschen umschrieben. Dabei werden diese aufgrund ihrer Körpererscheinung oder ihres Gewichts benachteiligt, verletzt und abgewertet. In der Logik des diktatorischen Schönheitsideals von schlanken Körpern werden dicke Menschen als faul und unattraktiv diffamiert. Die Diskriminierung erfolgt durch Ablehnung, Beschämung und Mobbing. Mit Fatshaming wird die Praxis umschrieben, dicke Körper mit einem Makel zu belegen, der nur durch Gewichtsabnahme und Körperoptimierung zu überwinden ist. Die Konsequenz bedeutet für dicke Menschen oder als dick bezeichnete Menschen, sich mit Ablehnung und konstruierter Unattraktivität befassen zu müssen.

Dick_Fett

Diese Bezeichnung hat sich als adjektivische Selbstbezeichnung von Körperaktivist*innen und Fettaktivist*innen, wie Christelle Nkwendja-Ngnoubamdjum oder Melodie Michelberger⁵, vor allem innerhalb der sozialen Medien entwickelt. Mit der Schreibweise, die von Körperaktivist*innen geprägt wurde, soll die Grenze zwischen dicken und fetten Körpern aufgelöst werden. Mit dick_fett eignen sich Aktivist*innen Bezeichnungen an, die ursprünglich lediglich zur Beschreibung bestimmter Körperformen dienen, aber häufig

diffamierend oder abwertend benutzt werden. Sie prangern damit das dominante Schönheitsideal des dünnen Körpers an, und eine Gesellschaft, die nur negative Beschreibungen für Körper findet, die sich jenseits einer konstruierten Norm bewegen.

Melodie: »Dick_Fett sind eigentlich nur Adjektive, um Körperformen zu beschreiben, ganz ohne Wertung. Allerdings sind sie so negativ konnotiert und mit Vorurteilen und Stigmatisierungen aufgeladen, dass nur die wenigsten Menschen diese auch für sich verwenden.«

Im Gegenteil sind diese Adjektive bis heute für viele Menschen, die mehrgewichtig sind, hochproblematisch. Da viele aktivistische Empowermentbewegungen zumeist in den Sozialen Medien und innerhalb der Erwachsenenliteratur stattfinden, sind Kinder und Jugendliche bisher zumeist davon ausgeschlossen. Und bis heute haben daher viele Menschen und vor allem Kinder und Jugendliche, die mehrgewichtig sind, keine positiven Assoziationsketten zu diesen Begriffen. Sie können sich nicht mit der problematischen und entmenschlichenden Konnotation der Adjektive »dick« oder »fett« selbst beschreiben und lehnen deren Anwendung auf sich und ihren Körper ab.

Und das bedeutet letztendlich, dass die positive Umdeutung und Aneignung von dick oder fett gerade in Bezug auf Kinder und Jugendliche eventuell noch nicht funktioniert. Sie können und dürfen sich gegen diese Selbstbezeichnungen wehren, andere Begriffe für sich finden. Als erwachsene Bezugsperson ist es daher noch wichtiger, ihnen den Vortritt zu lassen und sie bestimmen zu lassen, wie sie sich letztendlich selbst bezeichnen möchten. Und sie dazu zu empowern, sich jenseits der Zuschreibungen zu sehen. Denn ihr Wert und ihr Selbst ist sehr viel mehr als ihre Körperform. Und es lohnt sich für alle Kinder, sich tiefschichtiger und weitläufiger zu erfahren, als die reduzierten Wahrnehmungen signalisieren. Und ih-

nen die Frage zu stellen: Was macht dich besonders? Ohne deinen Körper oder Teile deines Körpers zu erwähnen?

Daher ist Vorsicht geboten, bevor Adjektive wie dick oder fett ungefragt auf Menschen angewandt werden.

Mehrgewichtig

Viele Menschen wählen daher gerne den Ausdruck mehrgewichtig, wenn sie über ihren Körper sprechen. Dieser steht dem geläufigen Begriff »übergewichtig« gegenüber. Übergewichtig wird nicht selten im Kontext einer ungesunden Lebensführung/Krankheit genannt und signalisiert eine Norm, an der sich Körper orientieren. Da jedoch der Gesundheitszustand eines Körpers nicht nur am Gewicht oder der Körperform abgelesen werden kann, wird häufig von Mehrgewicht gesprochen.⁶

Was tun? Es ist wichtig, sich klarzumachen, welche Beziehungen wir zu unserem Körper haben. Was uns gut tut und in welcher Situation wir körperlich spüren, dass etwas nicht stimmt! Und es ist wichtig, uns selbst zu beobachten und zu sehen, welche Körper in unserer Umgebung uns zu Kommentaren und Überlegungen zu diesem Körper verleiten. Denn häufig geht es in diesen Überlegungen und Betrachtungen sehr viel weniger um diesen spezifischen Körper, sondern viel mehr darum, was wir mit einer bestimmten Körperform assoziieren, was dieser Körper in uns auslöst und welche inneren Stimmen wir zu diesem Körper hören.

Die gefährlichen Wirkungen von Gesagtem und Ungesagtem

»Jungs erhalten eher ein Kompliment dafür, dass sie besonders mutig waren, dass sie hochgeklettert sind oder schnell gerannt sind. Also ir-

gendwas Tolles gemacht haben. Und bei Mädchen ist es viel, viel häufiger so, dass sie aufgrund ihres Äußeren gelobt werden oder ein Kompliment bekommen.«

Melodie Michelberger beschreibt hier sehr treffend, welche Rolle Komplimente bei der Körperwahrnehmung von Kindern spielen. Denn bereits im Kleinkinderalter unterscheiden sie sich in der Intersektion mit Gender und prägen, wie wir uns von klein an sehen.

Das beginnt schon im Kleinkindalter, wenn Mädchen häufiger mit Äußerungen wie »Du siehst ja süß aus in diesem Kleidchen« konfrontiert werden. Mit kleinen Äußerungen wie dieser beginnen Mädchen und weiblich sozialisierte Menschen sich als Objekte zu verstehen, deren Wert sich über ihr Äußeres herleitet. Sie lernen ihren Körper als Objekt zu verstehen, der von der Bewertung Anderer abhängt. Sie lernen nicht, ein positives Körpergefühl des Wohlbefindens und der Stärke und eine eigene innere Stimme zu entwickeln, auf die sie vertrauen können.

»Würden alle Frauen dieser Erde morgen aufwachen und sich in ihren Körpern wirklich wohl und kraftvoll fühlen, würde die Weltwirtschaft über Nacht zusammenbrechen«⁷, so Daniela Dröscher.

Die Vererbung der körperlichen Unzufriedenheit

Vor allem Mütter spielen für Mädchen eine wichtige Rolle bei der Bewertung ihres Körpers. Eine Studie erforschte, ob negative Körperbilder von einer Generation zur nächsten vererbt werden können.⁸ Dafür untersuchte sie 41 Mutter-Töchter-Paare mit der Eye-Tracking-Methode. Dabei stellte sich heraus, dass sich die Unzufriedenheit von Müttern mit ihrem eigenen Körper und ihrer Erscheinung auf ihre Töchter übertrug. Die Töchter waren dann ebenfalls kritisch ihrem Körper gegenüber und bewerteten diesen negativ. Dass das Auge zuerst den Blick auf die negativ bewerteten Körperteile fo-

kussiert, bezeichnet die Forschung als »verzerrte Aufmerksamkeitslenkung«. Denn statt sich auf das positive zu fokussieren, dominiert bei ihnen eher der defizitorientierte Blick.⁹

Für Jungs und ihre Väter kam es nicht zu diesen Ergebnissen. Ein Grund könnte die geringere bzw. fehlende Kommunikation über den Körper zwischen Vätern und ihren Söhnen sein.

Kleine Jungen und männlich gelesene Kinder werden weniger nach ihrem Aussehen bewertet und bewerten sich auch generell weniger kritisch. Sie werden eher nach individuellen Stärken und Talenten bewertet. Doch auch hier verändert sich durch Medienkonsum und dominanten Bildern ihre »Unschuld« bezüglich ihres Aussehens. Silja Vocks schreibt dazu:

»Wobei sich auch hier eine Entwicklung abzeichnet. Das heißt, dass bei Jungen auch die Körperunzufriedenheit durchaus steigt. Hier geht es gar nicht so sehr um Schlankheit wie bei den Mädchen, sondern auch eher um das Thema Muskularität.(...) Aber nichtsdestotrotz ist der Körper oder das Aussehen bei den Frauen und Mädchen häufig relevanter als beim männlichen Geschlecht. Man kann auch spekulieren, dass Mädchen mehr Anerkennung aufgrund ihres Aussehens bekommen.«¹⁰

Doch nicht nur Worte können gefährlich sein, auch die Blicke, die auf Körper geworfen werden. Das Scannen des Körpers und die Reaktion auf die Blicke. Wird der Bauch als Problem konstruiert, erfahren Kinder, dass sie dieses oder jenes nicht tragen können, da es ihnen nicht stehen würde. »Volants kannst du nicht tragen, dein Hintern ist dafür zu dick.«¹¹

Auch das Verweilen des Blicks auf Körperstellen und die Reaktion darauf können Kinder sehr genau lesen. Kinder wissen sehr genau, ob ihr Körper als »schön« oder »akzeptiert« (in Größe, Gewicht, Aussehen etc.) gelesen wird, sie hören sehr genau, was gesagt oder eben nicht gesagt wird. Wird die Schlankheit eines Kindes be-

tont, während das Aussehen des andern unkommentiert bleibt? So interpretieren Kinder sehr genau, ob sie ähnliche Attribute aufzuweisen haben.

Mein Körper und ich – eine komplizierte Beziehung

Melodie: »Es sind ja oft Kleinigkeiten, man steht vor dem Spiegel und zieht ein komisches Gesicht. Oder man zieht bestimmte Dinge nicht an, oder man möchte sich nicht vor dem Kind ausziehen. Oder man wickelt sich im Schwimmbad irgendwelche Sachen um, um den Bauch ein wenig unsichtbarer zu machen. Oder man isst bestimmte Dinge nicht und sagt ›Ja, ich esse heute nichts mehr‹ oder ›Ich esse heute nur einen Salat, weil ...‹. So wird dann eine Verknüpfung zum Essen gemacht, die problematisch ist.«

Wir haben viele tiefsitzende Glaubenssätze über den Körper in unserer Kindheit erlernt. Wie wurde über das Essen gesprochen oder nicht gesprochen? Anhand welcher Kriterien wurde das gute Aussehen eines Menschen bewertet? Glaubenssätze sind tief verwurzelte Annahmen und Überzeugungen, die meist nicht hinterfragt wurden, aber unsere Vorstellungen, Handlungen und Annahmen bis ins Erwachsenenalter beeinflussen. Sie prägen und beeinflussen, wie wir zu unserem Körper stehen und die Körper anderer Menschen bewerten und lesen.

Kinder lernen sehr viel über sich und ihren Körper von ihren ersten Bezugspersonen. Mögen Mama und Papa ihren Körper? Darf ich mich an deren weichen und dicken Bauch oder Busen kuscheln? Darf ich sagen, dass ich diese Körperteile so toll finde, weil sie eben weich und rund sind und sich ideal zum Kuscheln und Drücken und Kneten eignen? Unser eigener Umgang mit unserem Körper, dem Körper anderer, wie wir über Körper sprechen oder was wir zeigen oder nicht, sagt viel aus und bildet die Glaubenssätze, mit denen Kinder heranwachsen.

Um den eigenen verinnerlichten Glaubenssätzen auf die Schliche zu kommen, haben wir einige Fragen zusammengestellt.

- Welche Rolle spielt Essen und die Aufnahme von Nahrungsmitteln für dich?
- Wirkt sich dein Essverhalten auf dein Wohlbefinden aus?
- Geht es beim Essen um den reinen Genuss oder eher um Kontrolle?
- Fühlst du dich gut beim Essen? Begleitet dich ein schlechtes Gewissen dabei?
- Achtest du beim Essen auf deine Gesundheit?
- Wie lange hast du dich vor deinen Kindern nackt oder in Unterwäsche gezeigt? Warum hast du irgendwann aufgehört?
- Wie sprichst du über deinen Körper vor Kindern? Magst du deinen Körper, sagst du das auch?
- Hebst du Teile deines Körpers positiv hervor oder kritisierst du nur?
- Wie sprichst du über natürliche Veränderungen des Körpers durch Alterungsprozesse, durch Schwangerschaften, Gewichtszunahmen etc.?
- Sprecht ihr viel über bestimmte Diäten, Kalorienaufnahmen, Fette etc.?

Doch auch daran, wie wir uns kleiden und präsentieren, werden verinnerlichte Annahmen deutlich. Verstecken wir unseren Körper oder können wir uns ganz selbstverständlich nackt, in Unterwäsche oder Badekleidung zeigen? Hält ein Elternteil mal wieder Diät, weil der Sommer naht oder ein Geburtstag ansteht, zu dem man in ein bestimmtes Kleidungsstück passen möchte? Es ist wichtig zu verstehen, welche Beziehung wir selbst zu Essen/Körper haben. Und was sich hinter unseren Handlungen an inneren Bildern versteckt.

Wie spreche ich mit Kindern über den Körper?

»Ich war als Kind zum Geburtstag bei einer Freundin eingeladen. Auf dem Weg dorthin im Auto hab ich zu meiner Mama gesagt: ›Aber nicht wundern: sie ist ziemlich dick!‹ Meine Mama entgegnete nur ›Na und?‹ und das Gespräch war beendet. Traurig, dass ich als Achtjährige schon dachte, dass dicke Menschen anders wären oder man sich für sie schämen muss.«¹² So beschreibt eine Frau auf Instagram ihre Gefühle.

Witze über dicke Menschen, Assoziationen zwischen mehrgewichtigen Menschen und Essen oder lächerliche Bezeichnungen für dicke Menschen haben einen festen Platz in Kinderserien. Die bekannte Serie um die Kinderdetektive TKKG sind ein gutes Beispiel für hochproblematische Vorurteile und Stereotypisierungen. Aber auch ein gutes Beispiel, wie sich Bodyshaming anhand der Figur von Willi, »Klößchen«¹³, zeigt. Tim, aka Tarzan, macht sich ständig über Willis Gewicht lustig, obwohl er sich seinen Freund nennt. Das lädt Kinder dazu ein, Mobbing und Witz gleichzusetzen. Auf Kosten seines »Freundes«. Not funny.

Von der Darstellung von Dudley¹⁴, dem gemeinen Cousin von Harry Potter, bis zu den dickenfeindlichen Witzen, die zum Standardprogramm von Comedysendungen oder Komiker-Bühnenshows gehören: Fettfeindliche Witze und stereotype Bilder von dicken Menschen durchströmen Kinderbücher und -serien. Dies müssen wir uns bewusst machen, wenn wir Kinder für Fettfeindlichkeit sensibilisieren möchten.

Bevor wir mit Kindern aus unterschiedlichen Gründen über die Erscheinung eines Menschen sprechen, müssen wir unseren eigenen Blick schulen und unsere Argumente klären. Werden wir uns über unsere eigene Beziehung zum Körper bewusst, und erkennen

wir auch unsere eigenen Unsicherheiten. Das verhilft zu einer guten Grundlage für ein ehrliches Gespräch mit Kindern.

Es wäre sehr hilfreich, wenn das Sprechen über den Körper normalisiert und entemotionalisiert werden würde. Häufig findet die Kommunikation über dieses Thema aber über vielsagende Blicke, abwertende Bemerkungen oder beredtes Schweigen statt, sodass vielen von uns die Grundlagen fehlen, um entspannt und (wert-) neutral über den (eigenen) Körper zu sprechen. Zur Etablierung eines gesunden und unaufgeregten Umgangs ist es elementar, den eigenen Körper als beste*r Freund*in zu verstehen, für deren/dessen Wohlbefinden wir verantwortlich sind. Und es ist so wichtig, dass wir dies auch unseren Kindern vermitteln: Ja, wir Eltern und Bezugspersonen unterstützen sie dabei, den Körper zu umsorgen, zu nähren etc. – doch sie allein können Freundschaft schließen mit ihrem Körper, sich in und mit ihm wohl fühlen, unabhängig davon, was andere Menschen dazu sagen. Das mag schwer klingen, aber es sollte die Grundlage eines ganzheitlichen Heranwachsens sein, nicht wahr? Folgende Punkte gilt es im Gespräch zu beachten:

Wir kommentieren die Körper und das Aussehen anderer Menschen nicht

Das wirkt erst einmal unrealistisch, denn tatsächlich bilden Gespräche über die Körper anderer Menschen, seien es die Komplimente oder die Kommentierung und Bewertung von Gewichtszu- oder -Abnahmen, ein stetiges Hintergrundgeplätscher, mit dem Kinder aufwachsen. Sie lernen daraus, dass vor allem weibliche Körper, positiv wie negativ, bewertet werden dürfen, dass Körpererscheinungen Unterhaltungswert haben und im Familien- und Freund*innenkreis zum Kaffeeklatsch gehören. Kinder verstehen aber anhand der Gegenfrage »Möchtest du, dass andere Menschen

über deinen Körper sprechen und diesen bewerten?«, wie verletzend das sein kann.

Komplimente zu verteilen macht Spaß. Doch wir sollten uns bewusst machen, dass wir ohne Absicht beistehende Dritte verletzen könnten, wenn wir diese in das Kompliment nicht einbeziehen. Daher wähle lieber ein Zwiegespräch für diesen Moment.

Mache dich selbst vulnerabel und zeige deine Verletzlichkeit

Wenn wir mit Kindern sprechen, können wir zuerst unsere eigenen Erfahrungen teilen: Welche Körperteile mag ich an mir gerne und warum? Wir können sehr ehrlich mit Kindern sein und ihnen erklären, warum wir beispielsweise bestimmte Körperteile von uns nicht gerne mögen und diese immer hinter dem Handtuch oder dem übergroßen T-Shirt verstecken. Eventuell wurden wir als Kind immer wieder wegen (angeblichen) Dickseins gehänselt, durch Vergleiche mit anderen verletzt. Welche Erfahrung wir auch immer hatten, es lohnt sich, diese mit dem Kind zu teilen. Verdeutliche, dass dein Unwohlsein nicht von deinem Körper(teil) herrührte: *»Ich denke nicht, dass dicke Oberarme sich verstecken sollen. Meine Scham hat nichts damit zu tun. Verletzend waren die Worte und Blicke, die mir Menschen zugeworfen haben. Diese haben weh getan und haben dazu geführt, dass ich mich bis heute unwohl fühle. Das möchte ich nicht für dich. Ich möchte, dass du dich in deinem Körper wohl fühlst, so wie du bist.«*

Herausfinden, ob das Kind schon Vorurteile gegenüber dem Körper hat

Kinder lernen sehr früh, welche Genderkodierungen Kleiderfarben haben oder mit welchen Kleidungsstücken sie Komplimente erhalten (v. a. Mädchen). Mädchen können durch wiederholtes Feedback

zu ihrer Erscheinung lernen, wie wichtig das Aussehen ist, da es mit ihrem Wert verknüpft wird. Jungs erlernen durch die fehlende Kommentierung ihrer Erscheinung, wie unwichtig diese für ihre eigene Bewertung ist. Ebenso lernen Kinder früh, ob sie beim Griff nach dem Kuchenstück oder dem Verlangen nach Eis auf kritisches Stirnrunzeln oder Widerstand stoßen. Um herauszufinden, welche internalisierten Bilder das Kind hat, lohnt es sich, es beim Betrachten eines Buches oder dem eigenen Sprechen über den Körper zum Gespräch zu animieren.

Hat das Kind bereits Erfahrungen mit Ablehnung gemacht?

Beobachtest du, dass das Kind begonnen hat, den eigenen Körper in übergroßen, weiten Kleidern zu verstecken? Fängt es an, über den dicken Bauch zu sprechen und zieht ihn vor dem Spiegel ein? Spricht es über Diäten und teilt Lebensmittel zunehmend in gute (gesunde) und schlechte (ungesunde) ein? Sind Kalorien plötzlich ein Thema? Entwickelt es Interesse an Sport mit dem Ziel der Gewichtsabnahme? Sollten diese Anzeichen da sein, hat das Kind sicherlich schon gewichtsbedingt Diskriminierung erfahren. Spätestens jetzt ist es wichtig einzugreifen, mit dem Kind ins Gespräch zu kommen und herauszufinden, welche Bilder es internalisiert hat und wie sehr es unter diesen leidet. Studien haben nachgewiesen, dass schon fünfjährige Mädchen das Ideal des dünnen Körpers internalisiert haben und erste Diäterfahrungen machen.¹⁵ Eine gefährliche Entwicklung.

Das Sprechen über Körper entspannen

Lest gemeinsam Bücher über Körpervielfalt. Sprich mit dem Kind über Menschen und achte darauf, den Körper nicht als Beschreibungskriterium zu nutzen. Zeige deinem Kind, dass ein Mensch

viele Eigenschaften hat, die Figur ist nur eine davon. Lernt fettfeindliche Kommentare oder Abschnitte oder Bilder in Büchern zu identifizieren und gegenzuhalten. Sucht Vorbilder und betone unabhängig davon, ob dein Kind von Bodyshaming betroffen ist oder nicht, dass der Wert eines Menschen sich auf ganz anderen Ebenen ergibt als der der körperlichen Erscheinung.

Mobbinganlass Nummer 1 in der Schule

»Als ich mit ca. 6 Jahren beim Seepferdchenkurs war, haben sich einige Kinder mit dem Schwimmlehrer übers Grillen unterhalten. Er fragte mich dann, ob ich viele Bratwürste essen würde, was ich verneinte, weil ich kein Fleisch aß. Daraufhin sagte er ›Wirklich nicht? Das hätte ich gedacht, du siehst nämlich so aus.«¹⁶ So erzählt eine weitere Stimme bei Instagram.

Beleidigung, Ausgrenzung, Ausschluss sind Mobbingformen unter denen viele Schüler*innen leiden.¹⁷ Die Art und Weise, wie Schüler*innen andere Schüler*innen attackieren, reicht von spitzen Bemerkungen bis hin zu physischer und psychischer Gewalt. Kinder, die zu Opfern von Mobbing geworden sind, leiden nicht selten ein Leben lang unter diesen verstörenden Erfahrungen. Diese beeinflussen ihren Selbstwert und können Anlass für Essstörungen, Depressionen und andere psychische Erkrankungen sein.

Schüler*innen, die mehrgewichtig sind, zählen zu den häufigsten Zielen von fettfeindlichen Angriffen. Vor allem weiblich gelesene Menschen, die noch stärker über ihr Aussehen bewertet werden, zählen dann zu den Opfern solcher Mobbingattacken. Schon im Grundschulalter beginnen Kinder sich für ihren Körper zu schämen. Sie erfahren erste Hänseleien über bestimmte Körperteile, beginnen zunehmend Bilder von Personen, die sie über die Sozialen

Medien konsumieren, mit sich selbst zu vergleichen und durchschauen die zumeist »perfekt« inszenierte Oberfläche der Influencer*innen nicht. Sie sehen die perfekte Fassade und bewerten diese unerreichbaren Schönheiten unrealistisch.

Mit dem Einsetzen der Pubertät beginnen Kinder und Jugendliche sich mit ihrem verändernden Körper kritisch auseinanderzusetzen. Die Veränderungen ihres Körpers verunsichern sie. Ihr Selbstwertgefühl und ihre Körperzufriedenheit nehmen ab. Sie hinterfragen und vergleichen sich zunehmend mit ihrer Peergruppe. Wenn sie in dieser vulnerablen Situation mit Abwertungen konfrontiert werden, ruft dies Scham, Trauer, Wut und/oder ein Gefühl der Einsamkeit in ihnen hervor.¹⁸ Möglicherweise schotten sie sich dann ab und verinnerlichen diese negativen Bilder.

Als Pädagog*innen und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen ist es daher sehr wichtig, mit Kindern über das Thema Bodyshaming zu sprechen, um frühzeitig eventuelle Verletzungen zu erkennen und junge Menschen in dieser vulnerablen Phase ihres Lebens zu unterstützen. Aber auch wenn sie nicht von körperbezogener Diskriminierung betroffen sind, sollte ihnen die Funktionsweise von Fatshaming aufgezeigt werden, damit sie zu Kompliz*innen von mehrgewichtigen Kindern werden und sich für diese einsetzen können. Denn nicht die Opfer sind das Problem, sondern bodyshamende Kinder und Jugendliche und die stille Akzeptanz der Mehrheit, die die Fortsetzung der feindlichen Handlungen und Äußerungen ermöglicht. Um Kinder und Jugendliche nicht zu schweigenden Mehrheitsangehörigen zu sozialisieren, müssen sie lernen, Allies zu sein, körperbezogene Diskriminierungen zu erkennen und die Freund*innen zu werden, die sich für andere einsetzen.

Die Causa Sportunterricht

Viele Erwachsene kennen den Ursprung ihrer Sportmuffigkeit sehr genau: der schulische Sportunterricht. Erniedrigung, sexualisierte Belästigung und Übergriffe durch Sportlehrer*innen sind häufige Erfahrungen, die nachwirken.¹⁹

Wer erinnert sich nicht an die Momente, als Schüler*innen dazu aufgefordert wurden, sich in zwei Gruppen aufzuteilen. Die sportlichsten Schüler*innen waren schnell vergeben, alle Schüler*innen wussten sehr wohl, in welcher Position in der Hackordnung sie einzureihen waren. Und zu schlimmster Letzt (von gut kann ja nicht die Rede sein) blieben dann diejenigen Schüler*innen zurück, die keines der Teams aufnehmen wollte. Sie mussten den Widerwillen des Teams, das sie letztendlich aufnehmen musste, spüren und ertragen. Alle Beteiligten erlernten aus diesen schamvollen Momenten folgende körperfeindliche »Wahrheit«: Mehrgewichtige Menschen dürfen in aller Öffentlichkeit beschämt und beleidigt werden, das ist gesellschaftlicher Konsens.

Viele sportliche Disziplinen orientieren sich am Gedanken der Leistung und des Messens aneinander. Wer ist am schnellsten, geschicktesten und ausdauerndsten? Kinder erlernen, dass sich durch kontinuierliche Praxis einer Disziplin ihre Leistung verbessert. Das ist ja per se kein Problem und Bewegung ist ein wichtiger Gegenpol zum meist von sitzender Haltung gekennzeichneten Schullalltag. Leider befördert diese Leistungsausrichtung, die besonders den traditionellen Sportdisziplinen immanent ist, dass Kinder, die aus den verschiedensten Gründen keine Spitzenleistungen abliefern können, häufig Demütigungen in Form von Kommentaren, Demonstrationen und Ignorieren über sich ergehen lassen müssen. Gerade im Schulrahmen sollte Sport aber den Grundgedanken haben, Kinder über sportliche Angebote zu Gesundheitsförderung, Bewegung, Teamfähigkeit und Empathie zu animieren. Der Leistungsgedanke

sollte dem nachordnet sein. Gerade für deprivilegierte Kinder, die vielleicht nicht über das Elternhaus mit sportlichen Aktivitäten in Berührung kommen, stellt die Schule eventuell den einzigen Ort dar, an dem sie für Sport begeistert werden können. Wenn dieser Ort jedoch zu einem Ort der Scham und Erniedrigung wird, dann kehrt sich die Wirkkraft um und Kinder assoziieren Sport mit diesen negativen Gefühlen.

Es gibt dank engagierter Sportlehrer*innen viele Ansätze, die sich gut für den Sportunterricht eignen. Wir haben folgende zusammengestellt:

- Die Kinder bilden einen Kreis und zählen der Reihe nach bis zur gewünschten Gruppengröße durch, alle Kinder mit derselben Ziffer bilden dann eine Gruppe.
- Spiele im Sportunterricht einbinden, die sich nicht an Leistung oder Konkurrenz orientieren, sondern auch mentale Gesundheit, Spaß und Freude bringen: Yoga, Tanz, Gymnastik.²⁰
- Besteht die Notwendigkeit, Noten zu vergeben? Oder kann der Bewertungsmaßstab individualisiert werden, indem man sich am Ausgangspunkt des Kindes orientiert? Ein Beispiel: Ein Kind, das schon immer Handball gespielt hat, wird selbstverständlich besser spielen als andere Kinder, die statt Handball beispielsweise Schwimmen oder eben keinem Sport nachgehen. Damit das Kind, das bisher noch keinen Sport praktizierte (oder einen anderen), nicht benachteiligt wird, wird sein Lernfortschritt im Umgang mit dem Ball und dem Team bewertet – also sein Zugewinn! Andernfalls ergibt sich sonst oft der gegenteilige Effekt der Demotivation.

Empowerment für mehrgewichtige Kinder

Fettfeindliche Ausgrenzung und Mobbing Erfahrungen sind tiefgreifende Verletzungen, die umso härter treffen, da sich die Täter*innen häufig ihres Fehlverhaltens kaum oder nicht bewusst sind und nicht selten durch eine unterstützende und unwissende Mehrheit geschützt werden. Wie können Bezugspersonen oder Pädagog*innen Kinder empowern, die bereits fettfeindliche Ausgrenzungen erfahren haben?

Zeige dem Kind, dass es wundervoll ist, so wie es ist

Zeige, wie vielfältig Körper sein können und dass nicht alle Körper gleich designt sind. Es gibt große und kleine Körper. Dicke und dünne Körper und all jene Körper, die sich dazwischen und jenseits dieser Kategorien bewegen.

Achte darauf, was dein Kind an Medien, Büchern und Liedern konsumiert

Gerade auch Kindermedien enthalten fettfeindliche Inhalte. Überlege dir vorab, wie du damit umgehst, wie du das mit dem Kind thematisierst. Denn es sind diese kleinen Wörter und Wortbilder, die die Grundlage für Selbstliebe, aber auch Selbstablehnung transportieren.

Finde Spielsachen, Kindermedien oder Puppen, die es dem Kind erlauben, sich selbst darin zu reflektieren

Es ist wichtig für Kinder zu verstehen, dass sie, so wie sie sind, einen Platz in ihrer Fantasie- und Spielwelt haben. Versuche eure Sehgewohnheiten zu ändern. Es gibt die coolen, lustigen, kreativen Held*innen, deren Körper sich jenseits der Norm bewegen: Sucht und entdeckt sie.

Vermeide es, einseitige Verbindungen zwischen Körpergewicht und Gesundheit oder Krankheit zu kreieren

Es gibt dicke, sportliche Menschen und faule, dünne Menschen. Dicksein kann ungesund sein, Dünnsein auch. Die Figur einer Person sollte keinen dazu einladen, ungefragt Kommentare, vermeintliche Ratschläge oder Tipps zu geben.

Sprecht über Bodyshaming und Fettfeindlichkeit

Es hilft Kindern zu verstehen, was hinter diesen Konzepten steckt und dass diese Konzepte nichts mit ihnen und ihrem Wert zu tun haben.

Lernt eine Sprache der Wertschätzung

Frage dich: Was gefällt mir an meinem Körper? Was kann mein Körper? Was fühlt mein Körper? Und fokussiere dich auf die Stärken und Fähigkeiten des Körpers.

Zu guter Letzt möchten wir das symbolische Mikrofon wieder an Melodie reichen, die mit ihren Worten genau das wiedergibt, was wir dir als Geschenk, als Möglichkeit für euch mitgeben möchten: Zu tun, was dir beliebt!

»Mittlerweile habe ich das Gefühl, ich bin genau die Person, die ich sein möchte. Dass ich jetzt Eiskunstlauf mache, was ich mich früher nie getraut hätte, weil ja Eiskunstläuferinnen immer so dünn sind ... Das wollte ich immer als Kind machen und jetzt als sehr erwachsene Frau tue ich es. Das ist total schön!«

Ja genau, darum geht es. Folge deinem Traum und lass dich nicht von Meinungen oder Kritik anderer aufhalten. Es ist dein Leben.

Tipps für weiteres Empowerment

Bücher

- *Faith* (Limited Series), Jody Houser, Francis Portela and Marguerite Sauvage, von Valiant Comics, ab 14 Jahre: Die erste dicke Superheldin mit einer eigenen Comicreihe. Als Zephyr fliegt sie durch die nächtliche Stadt und rettet mit ihren Kräften die Stadt vor dem Niedergang. Für alle Comicfans, die nicht genug von der Superheldenwelt bekommen können. Leider gibt es diese Serie nur auf Englisch.
- *Groß. Eine Geschichte über Selbstliebe*, Vashti Harrison, Zuckersüß Verlag, ab 3 Jahre
- *Ballula Kugelfee*, von Asja Bonitz und Mele Brink, Edition Pastorplatz, ab 3 Jahre
- *Flauschig Mauschig*, Nora Burgard-Arp & Franziska Viviane Zobel, Jupitermond
- *Körper sind toll*, Tyler Feder, Zuckersüß Verlag
- *Alle haben einen Po*, Anna Fiske, Hanser Verlag
- *Anybody*, Katharina von der Gathen & Anke Kuhl, Klett Kinderbuch, ab 8 Jahre

Social Media

- @melodie_michelberger
- @marshmallow_maedchen.de
- @nkweeny
- @yzlm_
- @kurvenrausch
- @schoenwild
- @wenigstenseinhuebschesgesicht
- @yrfatfriend

Kalender

- 6. Mai: Anti-Diät-Tag. Dieser Aktionstag wurde von der Bodyaktivistin und Feministin Mary Evans Young im Jahr 1992 initiiert, um auf den problematischen Umgang der Gesellschaft mit Diäten, Schlankheitswahn und Fettfeindlichkeit aufmerksam zu machen.

Biografie des/der Expert*in



© Julia Marie Werner

Melodie Michelberger wurde 1976 in einem kleinen Dorf mit Blick auf die schwäbische Alb geboren. Sie arbeitete als Mode-Redakteurin und PR-Expertin für verschiedene Modetags, bevor sie begann, sich als Aktivistin für Körperakzeptanz zu engagieren. Auf Instagram folgen ihr mittlerweile knapp 60 000 Menschen.

Ihr Buch *Body Politics* erschien im Januar 2021 und löste in Deutschland eine Diskussion um Körperbilder und Fat Shaming aus. Melodie Michelberger schreibt viele Beiträge für Zeitschriften. Sie lebt mit ihrem Sohn in Hamburg.