

Der Standard, 6. Juni 1997

Dünne Gesellschaft- Dickes Unglück

Zwei Bücher nähern sich dem Problem Übergewicht – im Falle der weiblichen Körperfülle oft sowohl ein psychologisches Problem als auch ein wirtschaftlicher Faktor – auf unterschiedliche Weise.

Kerstin Scheller

Blitzdiäten, Appetitzügler oder Schlankheitsdrinks aus der Apotheke: Wie jedes Jahr kurz vor dem Start der Badesaison versuchen sich vor allem Frauen wieder in ihre Schwimmsachen hineinzuhungern. Zwischen zwei bis drei Milliarden Schilling sollen Österreicherinnen im Jahr für Diätprodukte ausgeben. Der grundsätzliche Konsens dabei lautet: Schlank ist gut. Und das hat bisher den analytischen Zugang zum „Problem Übergewicht“ nicht gerade gefördert. Die Diskussionen drehen sich zwar um die beste und schnellste Methode, wie man zum Normalgewicht und damit in weiterer Folge auch zu einem genormten Körper kommt. Übergewicht als Metapher war bisher aber nicht von Interesse. Zu stark das Tabu, zu erdrückend das Leiden.

Nun werden einerseits die Methoden, einen schlanken Körper zu erreichen, immer diffiziler, verbrämt mit neuesten Erkenntnissen aus Wissenschaft und Psychologie, andererseits beginnt ein analytischer Keim, ein sozialwissenschaftliches Pflänzchen, durch die hermetische Decke zu brechen. Das von der Schlankmacherin Uschi Rollar verfasste Buch *Schön durch Mentaltraining* etwa weist den Weg Richtung Schlankheit mittels Suggestion. Der Tenor lautet: Man muss nur richtig wollen. Birgit Buchinger und Beate Hofstadler haben in ihrem Buch das Problem Übergewicht dagegen wissenschaftlich zu ergründen versucht. „Bei jeder Diät hab’ ich zwei, drei Kilo mehr draufgehabt“, lautet zum Beispiel die Erfahrung von Angelika Egger, einer der sechs Frauen, die in diesem Buch die Geschichte ihres Lebens mit Übergewicht schildern. Die Interviews mit den sechs Österreicherinnen erweisen sich als sechs individuelle Lebensgeschichten, in denen sich das Übergewicht sowohl als psychischer als auch sozialer Faktor erweist. Die Sozialwissenschaftlerinnen Birgit Buchinger und Beate Hofstadler haben die Betroffenen im Rahmen eines Forschungsprojekts des Wissenschaftsministeriums über deren „Figurprobleme“ befragt. Anhand der ausgewerteten Gespräche entwickelten sie einen Ratgeber zu *Ich bin dick! Was nun?* „Wir stellen aber in diesem Teil der Arbeit keine neue Diät vor, die garantiert schnell wirkt“, schickt Hofstadler gleich vorweg. Denn, so meint sie, Radikalkuren könnten schon deshalb nicht zum Ziel führen, da sie zu kurz griffen.

An diesem Punkt setzt auch Uschi Rollar mit ihrer Methode *schön, fit und schlank* an. Durch ein Beauty-Mentaltraining soll das Unbewusste beeinflusst werden. „Denken sie sich schlank“ lautet ihr Postulat. Eine „erfolgreiche Diät“ beginne im Kopf, und dieser müsse zuerst umgepolt werden. Den Begriff Abnehmen will Rollar ab sofort positiv besetzt wissen. Nicht mehr Gedanken an Kalorien zählen und kein schlechtes Gewissen beim „Sündigen“ sollte damit verbunden werden. Vielmehr sollen sich Frauen unter Diät eher die Vorstellungen einprägen, wieder Komplimente zu erhalten, wieder kurze Röcke tragen zu können, wieder glücklich zu sein. Diese Vorfremde, schlank zu werden,

motiviere am ehesten zum Durchhalten, wie Rollar aus eigener Erfahrung weiß. Wobei das Durchhalten allein dann auch nicht immer zum Ziel führt, wie sich anhand der von den beiden Sozialwissenschaftlerinnen aufgezeichneten Geschichte der Beatrix Bachmann feststellen lässt: Allein mit positivem Denken wollte sie ihr Essverhalten ändern und verband damit „die Hoffnung, dass das Selbstbewusstsein steigt“ und sie „dann mehr unter die Leute gehen würde“. Das Gewicht aber blieb, und damit gelang ihr auch nicht der Weg aus der Einsamkeit. Dieses Los teilt Bachmann mit einigen ihrer interviewten Leidensgenossinnen: Dicke Menschen stehen zunehmend unter sozialem Druck, beobachtete Hofstadler. Das Figurdiktat der Werbung fördere „Stigmatisierung und Ausgrenzung“, Schlanksein stehe heute für Gesundheit, Schönheit und Leistungsfähigkeit. Dicksein dagegen bedeute Maßlosigkeit, Trägheit und Krankheit. „Je dicker ich war, desto wertloser bin ich geworden“, stellte in diesem Sinne auch Manuela Markl fest. Übergewicht ist nicht allein ein Problem überflüssiger Kilos, sondern vor allem ein gesellschaftspolitisches, sagen die Soziologinnen. Dazu zählen sie auch das Umfeld, in denen Frauen sich bewegen.

Soziale Abhängigkeit, familiäre Herrschaftsverhältnisse oder alleinige Zuständigkeit für Kindererziehung prägen ganz extrem den Lebenszusammenhang der betroffenen Frauen. Dicke Menschen sind jedoch keineswegs eine homogene Gruppe, ist für Hofstadler eine der zentralen Erkenntnisse ihres Forschungsprojekts. So wurde etwa ein Fall augenscheinlich, in dem eine der interviewten Frauen mit dem Essen ihre Aggressionen erstickte („Entweder ich zerdeppere jetzt alles, oder ich ess' was“). Eine andere habe schon als Kind „aus Langweile gemampft“, bei wieder einer anderen fungierte die Fettschicht als Schutzpanzer - Essen wird bei den sechs Frauen zu einem „Ventil“. Übergewicht sei Hofstadler aber nur das „Symptom“, das Problem hinweise. Weshalb Schlankheitskuren für sie auch eher reine Symptombekämpfung denn ein Auseinandersetzen mit den Ursachen darstellen. Obendrein befolgten die Frauen nur oktroyierte Verhaltensregeln und änderten ihre Eßgewohnheiten daher nicht aus eigenem Antrieb. Gerade diesen „inneren Motor“ glaubt Rollar indes durch positives Denken in Gang bringen zu können, wogegen Hofstadler der Ansicht ist, dass es eben keine Lösung sei, Probleme durch ein gutes Gefühl zu überdecken. Sie ist sich der Tatsache aber bewusst, dass diese Methode und auch Diäten rasch - wenn auch nur vorübergehend - zu einem zumindest sichtbaren Ergebnis führen. Etwas, was durch ihren eher „unbequemen“ Ratgeber wohl nicht zu erwarten ist. Schließlich fragten sie und ihre Kollegin ja zuerst einmal: „Warum bin ich dick“, und erst dann „warum will ich dünn sein“. Immerhin fünf der sechs Interviewten wünschen sich vor allem ein „leichteres Leben“, sie hoffen mit dem Gewicht ihre privaten Probleme loszuwerden.