

Empowerment

Mäks Roßmüller

Wenn man die sich liebenden fetten Menschen auf Instagram sieht, die sich unter Hashtags wie *#bodypositivity*, *#selflove* und *#empowerment* präsentieren, denkt man schnell über sich selbst: »Du musst dich halt einfach mal empowern!« Als wären wir alleinverantwortlich dafür, uns von gesellschaftlichen Strukturen und Unterdrückung zu lösen.

Diese neoliberale Form von Empowerment im Sinne einer kapitalistischen Selbstoptimierung begegnet uns nicht nur auf Instagram. Sie ist heute inner- und außerhalb sozialer → Medien omnipräsent. Da stellt sich die Frage: Was kann ein progressiv verstandenes Empowerment dem entgegensetzen?

Damit Empowerment tatsächlich transformativ, subversiv und emanzipatorisch sein kann, muss zunächst einmal deutlich werden, was Empowerment nicht sein sollte: Empowerment sollte weder ignorieren noch intellektualisieren, was wir schon als → Kind spürten: Als dicker_fetter Mensch anders behandelt zu werden ist nicht ok. Unseren → Körper abzuwerten ist nicht ok. Strukturell diskriminiert zu werden ist nicht ok und leider nicht alleine lösbar.

Damit Empowerment wirklich transformativ sein kann, muss es vor allem radikal kollektiv sein!

Radikal meint, es setzt an der Wurzel an: dem Körper, dem System und deren wechselseitigen Beziehungen. Den Bildern, die darauf abzielen, sich vom eigenen Körper zu trennen. Den Machtstrukturen, die davon profitieren.

Beim Körper anzusetzen ist somit ein radikaler Akt: Den Körper zu spüren wird zum Widerstand gegen das System, das von der Vereinzelung und der Taubheit profitiert. Die passendste Übersetzung von spürendem Empowerment auf der Körperebene ist Embodiment.

Seit Jahrhunderten werden körperbezogenen Praxen von verschiedensten marginalisierten Gruppen genutzt, um das Nervensystem zu regulieren und

die Integrität des Körpers wiederherzustellen. Die Gruppe ist dabei ein genauso wichtiger Bestandteil wie die Praxis selbst.

Bei meiner Arbeit zu *fat* Embodiment stelle ich Fettgewebe in den Mittelpunkt: Es wieder als überlebenswichtigen Teil des Körpers zu integrieren und seine Funktionalität und Lebendigkeit zu spüren. Dazu kommt die Transformation der strukturell geschaffenen Handlungs-/Bewegungsmuster, wie z.B. automatisch den Bauch einzuziehen. Im Ergebnis kann eine Beziehung zum eigenen Körperfett entstehen, die jenseits von Schönheits- und Attraktivitätsnormen liegt.

Fat Empowerment/Embodiment heißt, die Entscheidung zu treffen, mich nicht zu *verdünnisieren* und stattdessen zu irritieren: sich, andere, eine ganze Kultur. Es heißt, das Potenzial und die Kraft von Fettgewebe zu spüren und dadurch Diätlogiken zu widersprechen (→ Diäten). Auch die Art und Weise wie wir *ver_*lernen ist relevant. Denn Lernen erinnert oft an Diätlogiken, die Positives immer an das Ende eines durch Willen erkämpften Leidensweg voll entkörperter Disziplin setzten, und in denen die Handlung niemals Selbstzweck ist, sondern immer nur Mittel bleiben kann. Empowerment darf in jedem Schritt freudvoller Selbstzweck sein.

Dabei sollte jedoch nicht vergessen werden, dass *fat* Empowerment/Embodiment in einer fettphobischen Gesellschaft immer auch ein Risiko birgt.

Denn dem zu begegnen, was internalisiert wurde, was entwürdigt wurde, kann schmerzhaft sein. Es bedeutet auch eben jene Privilegien zu verlieren, die mit ›Entpowerment‹ und ›Disembodiment‹ einhergehen.

Dazu gehört etwa weniger sexuelles/soziales Kapital zu haben: da das Körpergewicht vielleicht zunimmt. Menschen, die *fat* Empowerment abwerten und Diätlogiken nicht aufgeben wollen, tun dies aber auch deshalb, weil es schmerzhaft ist, sich einzugestehen, dass all die Kraft, die ins Abnehmen gesteckt wurde, umsonst und sogar schädlich für den Körper war. Wer da aussteigt, hat oft mit der Abwertung von denen zu rechnen, die dabei bleiben.

Der Gewinn ist die Chance auf eine neue Beziehung zum eigenen Körper und Fettgewebe, die weniger davon abhängig ist, ob ich oder andere mich in den mich umgebenen Körpernormen attraktiv finden. Meinen Körper wertzuschätzen, auch wenn ich mich gerade nicht schön finde. Mir meinen Platz in der Welt mitzuerschaffen. Das ist für mich *fat* Empowerment.