Abwertende Sprüche über das Aussehen und den Körper von anderen gibt es in allen Lebensbereichen. Eine Sängerin sei zu alt oder nicht sexy genug, um noch Konzerte zu machen, eine Politikerin zu dick oder ein männlicher Promi zu klein und hager. Gerade die Abwertung von dicken\*fetten Menschen wird oft nicht als gesellschaftliches Problem gesehen, da ein hohes Körpergewicht als Risikofaktor für die Gesundheit gilt. Dabei hört die Menschenwürde nicht ab einem bestimmten Gewicht auf. Die Abwertung von Körpern, insbesondere solchen, die unsere Gesellschaft nicht als “schön” und “gesund” anerkennt, gehört leider zum Standardrepertoire vieler Diskussionen in Sozialen Medien. Vor allem, wenn sich dicke\*fette Frauen und queere Personen (of Color) öffentlich äußern, werden ungefragt ihre Körper kommentiert (die Gründe dafür liegen auch in [Rassismus](https://docs.google.com/document/u/0/d/1s4J_J2_jREzSf8PGYW8QKdGGTGpTZ3u5aGOVkWq-27w/edit), [Sexismus und Queerfeindlichkeit](https://docs.google.com/document/u/0/d/1_K25mFmKSFGFusm4Pw7q07p6Suf_tmeAPLqs5gcz0RA/edit)). Dicke\*fette Körper werden in sozialen Medien oft persönlich abgewertet, aber auch strukturell leiden dicke\*fette Menschen unter Ausgrenzung und Häme. Manchmal wird diese Form der Abwertung auch Lookismus, Bodyshaming oder Fatshaming genannt.

**Benenne Abwertungen und weise Kommentare zurück**, die sich beispielsweise abschätzig über den Körper einer Politikerin auslassen, obwohl es eigentlich um ihr neues Amt als Bürgermeisterin geht.

*„Wir können gerne über die Inhalte und Vorhaben ihrer Politik diskutieren, aber ob die Person dick oder dünn ist, spielt dabei nun wirklich keine Rolle. Bitte unterlassen Sie abwertende Kommentare.”*

**Entkräfte Vorurteile und falsche Annahmen,** wenn Abnehmen die Lösung für alle Probleme einer Person sein soll.

*„Abnehmen ist nicht die Antwort auf alles! Das zu behaupten ist diskriminierend und in manchen Fällen einfach fahrlässig. Zum Beispiel werden sehr viele Krankheiten übersehen, weil Ärzt\*innen die Ursachen für das Unwohlsein oft auf das Mehrgewicht zurückführen. Dünnen Menschen wird auch nicht sofort geraten, sie sollen erst einmal zunehmen, bevor weiterbehandelt wird.”*

**Du willst dein Gegenüber überzeugen?** Unter einem Insta Reel einer Fat-Aktivistin über neue Sommerkleidertrends schreiben User\*innen, dass dicke\*fette Mädchen doch besser lange Kleider tragen sollten, die nicht so sehr auffallen.

*„Bunte, knallige Farben und enge Kleidung können von allen Menschen getragen werden. Wir haben uns bloß an das Verstecken dicker Körper gewöhnt, weil etwa viele Geschäfte Kleidung in kleinen Größen in allen Farben und Mustern anbieten, aber in größeren Größen gibt es oft nur weit geschnittene und farblich sehr schlichte Kleidung. Dicke\*fette Körper werden damit in unserer Gesellschaft stigmatisiert, sie sollten sich besser verstecken, sich klein und unauffällig machen. Schön, dass sich das langsam ändert.”*