



SCHÖNER & STRAFFER

Perfekte Bilder im Internet nehmen zu, Essstörungen auch. Heizen Social Media den Schlankeitswahn an?

Text: Ursina Ehrensperger

Schönheiten backen Herzhaftes, beissen lustvoll in pastellverzierte Cupcakes, lecken sich die Schoggi-finger. Willkommen in der Welt der Social Media.

Auf Facebook oder Instagram springen einen die Bilder perfekt geschönter Körper förmlich an. Schlanke Taille und doch ein Doppel-D im Körbchen, ein Sixpack wie Cristiano Ronaldo – und ob!

Doch nicht nur unerreichbare Stars und Models setzen die Trends. Immer mehr sind es die Jungs und Mädels von nebenan. Jungs und Mädels wie du und ich, einfach straffer, schlanker und schöner.

Heizen Social Media den Schlankeitswahn an? Sind sie mitverantwortlich für Essstörungen?, fragen sich besorgte Eltern und Pädagogen.

Im Hinblick auf die Doku «Die Seele im Hungerstreik» hat TELE Antworten gesucht: von einer Influencerin, einer ernährungspsychologischen Beraterin und einer Medienexpertin.

1) Gilt dünn als schön?

2) Heizen Social Media wie Instagram den Schlankeitswahn an?

3) Sind auch Männer davon betroffen?

4) Sind wir heute mehr gefährdet als noch vor 10 oder 20 Jahren, einem ungesunden Körperideal nachzueifern?

SYLWINA
Influencerin

1) «Meiner Ansicht nach entspricht Dünnsein nicht dem gängigen Schönheitsideal. Schlank ja, aber auch gesund und fit. Viele gehen ins «Gym», achten auf einen schönen und trainierten Körper.»

2) «Dass Social Media den Schlankeitswahn anheizen, glaube ich nicht. Auch nicht, dass ich dank meinem Körper erfolgreich bin. Es geht im Internet nicht nur ums Aussehen, sondern darum, etwas mitzuteilen: Spannende Leute sind gefragt. Jeder kann für sich selbst entscheiden, von wem er sich inspirieren lässt. Eine junge Frau gestand mir einmal, dass meine Posts sie unter Druck setzen und sie mir deshalb nicht mehr auf Instagram folgt. Ich finde, das hat sie genau richtig gemacht: Jeder ist selber verantwortlich dafür, an wem er sich misst und welche Ziele er im Leben hat.»

3) «Auch Männer inszenieren sich, aber individueller. Sie stört es wohl weniger, was andere über sie denken – oder sie tun jedenfalls so.»

4) «Schönheit war auch schon früher ein Thema. Der einzige Fall von Magersucht in unserer Familie ist interessanterweise in der Generation meiner Grossmutter zu finden.»

NICOLE MEYBOHM
Ernährungspsychologische Beraterin IKP, Workshop-leiterin bei der Fachstelle PEP (pepinfo.ch)

1) «Schlank – bis hin zu dünn – ist immer noch in. Gesäss und Oberweite sind aber wieder fülliger als auch schon.»

2) «Ja. Das Internet konfrontiert uns mit extrem vielen Bildern. Nur: Die sind oft nicht echt, sondern bearbeitet. Das kann zu einer verschobenen Selbstwahrnehmung führen: Wir sehen uns anders im Spiegel, als wir tatsächlich sind, weil wir uns automatisch mit perfekten (Instagram-)Bildern vergleichen. Laut Studien finden sich über 50% der Mädchen zu dick. In meiner ernährungspsychologischen Beratung stelle ich fest, dass magersüchtige Patientinnen von sozialen Netzwerken z.T. negativ beeinflusst werden.»

3) «Ja. Bei ihnen ist es aber vielmehr der Druck, möglichst muskulös zu sein. Muskelsucht geht oft auch mit einer Essstörung einher.»

4) «Dem Menschen ist ein Bedürfnis nach Schönheit angeboren. Das ist nicht falsch, da müssen wir uns nicht hinterfragen. Aber tatsächlich vergleichen wir uns heutzutage mit mehr unrealistischen Bildern als noch vor 10 Jahren. Schade: Eigentlich sollten wir uns doch vielmehr daran orientieren, wer wir sind und was uns guttut. Sind wir mal unter der Erde, interessiert sich niemand mehr für unsere Kleidergrösse, sondern für das, was er mit uns erlebt hat.»

LILIAN SUTER
Fachgruppe Medienpsychologie an der ZHAW (zhaw.ch)

1) «In einer Studie der ZHAW (2015) zu Schönheitsidealen gaben fast 60% der Mädchen an, abnehmen zu wollen. Unter #fitspiration werden auf Instagram Sport und gesunde Ernährung gefeiert – mit schlanken, straffen Körpern.»

2) «In sozialen Netzwerken sind «schöne Vorbilder» rund um die Uhr zugänglich und werden durch Bearbeitung ins beste Licht gerückt. Natürlich besteht so die Gefahr, sich mit vermeintlich perfekten Menschen zu vergleichen und «schlechter» abzuschneiden.»

3) «Junge Männer wollen vor allem Muskeln. Dafür gehen viele ins Fitnessstudio, einige zählen Kalorien oder nehmen Nahrungsergänzung ein. Studien zum Einfluss sozialer Medien aufs männliche Körperbild gibt es aber fast keine.»

4) «Früher war's nicht unbedingt besser, schon immer existierten «schöne Vorbilder». Online gibt es derzeit Gegen-trends zum Schönheitswahn: Making-ofs von bearbeiteten Bildern oder Körper, die nicht dem vermeintlichen Ideal entsprechen (#bodypositivity). Zudem sind für das eigene Körperbild nicht die Medien allein verantwortlich. Sehr prägend sind auch die Familie und das engere Umfeld.»

DIE SEELE IM HUNGERSTREIK
Magersucht & ihre Ursachen
Mittwoch, 10. Okt., 20.15, 3sat



Alles auf Instagram: Influencerin Sylwina (29) postet täglich neue Bilder.

