

Unterlagen für die Pressekonferenz vom 9.10.2018

Körperbild und Medien

Gesunde, schöne und junge Körper werden in den westlichen Kulturen medial idealisiert. Sie stehen **für Perfektion** und stellen dar, wie Individuen sein können, wenn sie sich richtig verhalten würden, z.B. an ihrer Figur und an ihrem Aussehen arbeiten würden. Mit dem perfekten Aussehen werden eine gesellschaftlich erfolgreiche Position und persönliches Glück und Erfüllung verbunden.

Die Konfrontation mit Medien, die ein schlankes, teilweise untergewichtiges Schönheitsideal propagieren, scheint allgegenwärtig, z.B. Zeitschriften, TV-Sendungen, Internet.

Medien bestimmen, was schön ist und was nicht. **Körperbilder** werden auf Plattformen wie Instagram, Beauty-Blogs oder YouTube-Kanälen visuell repräsentiert, (re-)produziert, verbreitet, modifiziert und angeeignet. Dadurch prägen digitale Medien die Entstehung aktueller gesellschaftlicher Normen, z.B. sie **schaffen Körpernormen**. Für Individuen stellt sich die Frage: „Wie muss ich aussehen, damit ich dazu gehöre?“

Bei Frauen geht es eher um das Schlankheitsideal, bei Männern um den besonderen Körper, mit dem man aus der Masse herausragt. Es besteht eher ein sog. „Grandiositätsdruck“.

Diese Normen entsprechen **Wunschbildern, die künstliche Schönheit, Schlankheit und Jugend von Frauen und Männern vermitteln**, und mit Träumen von Vitalität, Lebensfreude und Zugehörigkeit verbunden werden.

Die Mediendarstellung führt zu einer „**Gleichmachung**“, Unterschiede sollen aufgehoben werden. Es werden keine durchschnittlichen Menschen abgebildet, Authentizität wird nur vorgegaukelt.

Diese Darstellungen verdrängen die Tatsache, dass Menschen lebendige, sich stets verändernde Wesen sind, die auch altern und krank werden können. Die Realität der Menschen beruht auf Vielfalt. Deshalb brauchen wir ein **Konzept von Schönheit, das auf Vielfalt basiert**, wo Unterschiede respektiert werden und das Menschen unterstützt, ihr reales Selbstbild zu finden und sie so **in ihrer Authentizität bestärkt werden**.

Auswirkungen auf Jugendliche/junge Erwachsene

Jugendliche und junge Erwachsene befinden sich in einer notwendigen Entwicklungsphase. Sie hinterfragen die von den Eltern übermittelten Werthaltungen und sind auf der Suche nach neuen Möglichkeiten zur Identifikation. Diese Lebensphase ist durch das Auflösen geltender, haltgebender Werthaltungen und Rollenidentifikationen für alle Betroffenen von vermehrter Unsicherheit, Instabilität und damit Anfälligkeit begleitet.

Medien stellen grundsätzlich ideale Möglichkeiten dar, neue Rollenbilder zu finden.

Durch das unrealistische Schlankeitsideal, das allerdings medial bevorzugt vermittelt wird, entsteht eine falsche Wahrnehmung eines optimalen Körpers bei den Betrachtern. Durch die Flut an Bildern von vermeintlichen Idealkörpern wächst bei jungen Menschen **die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper**.

Es zeigte sich, dass schlankheitsidealisierende Medien einen negativen Einfluss auf Stimmung und Körperbild bei Menschen mit Vermeidungs- und Kontrollverhalten haben können, auch dann, wenn keine Essstörung vorliegt.

Besonders anfällig sind naturgemäß jene jungen Menschen, die ängstlich und selbstunsicher sind, schon ein negatives Körperbild mitbringen, und eine Tendenz zu Kontrollverhalten haben, z.B. sich häufig wiegen, oder ihre Körpermaße im Spiegel kontrollieren.

Wer unsicher ist, möchte sich an Normen orientieren. Vermehrte Unsicherheit erhöht die Bereitschaft, sich Normen unterzuordnen, so z.B. dem gängigen Schlankeitsideal unserer Gesellschaft.

Sich einer Diät zu unterziehen kann subjektiv die Stimmung verbessern, indem ein Zuwachs von Kontrolle suggeriert wird und das Gefühl der Selbstunsicherheit zurückgedrängt wird.

Risikopersonen für die Entwicklung von Essstörungen sind jugendliche Mädchen in westlichen Industrieländern mit Überangepasstheit in der Kindheit und mangelnder Entwicklung eines positiven Selbstwertes und Körpergefühls. Diese Mädchen und jungen Frauen sind besonders empfänglich für gesellschaftliche Normen und geben dem Druck nach Schlankeitsideal eher nach als Frauen mit einem positiven Selbstwertgefühl.

Betroffene berichten, viel Zeit auf Plattformen wie Instagram zu verbringen. Anziehend sei die Selbst-Darstellung öffentlicher Personen, z.B. Bloggerinnen, die ihr Leben mit zahlreichen „Followern“ teilen, ein perfektes Leben führen, superschlank und erfolgreich seien und dabei vollkommen authentisch wirkten. Es stelle sich der Wunsch ein, auch ein so perfektes Leben führen zu wollen.

Man erhalte hier auch viele Hinweise zu Essensplänen und Diätvorschlägen und Tipps für Schönheitsoperationen. Es werde die Botschaft vermittelt: „Wenn Du es machst, wie ich, kannst Du es auch so schön haben“. Superschlank werde verbunden mit geliebt werden, dazu gehören, ein Leben in den tollsten Restaurants und immer währendem Urlaub zu führen. Das Betrachten dieser Seiten vermittele Hoffnung, ein Flüchten in eine heile Welt. „Wenn man eine Person ist, die viel vergleicht, ist man anfällig für nacheifern.“

Der Versuch nachzueifern und die empfohlenen Maßnahmen umzusetzen sei dann aber mit „Megastress“ und dem Gefühl von Scheitern und einer Verschlechterung des eigenen Essverhaltens verbunden.

Prävention, was können Eltern, Freunde, Betroffene tun? Was brauchen Jugendliche und junge Erwachsene um realistisch draufschauen zu können?

Eltern und Freunde können zunächst ihr eigenes Schönheitsideal überprüfen. Viele Betroffene von Essstörungen erzählen, dass sie für die anfängliche Gewichtsabnahme viel positives Feedback erhalten haben, was sie bestärkt habe, weiterzumachen.

Kinder und Jugendliche sollten in ihrer Eigenart, mit ihren Besonderheiten und Unterschieden wahrgenommen und bestätigt werden. Wir sollten gerade den Normen gegenüber, die Aussehen und Figur betreffen, sehr kritisch gegenüber stehen.

Wiederholte Diätversuche der Eltern oder das Vorleben hoher Leistungsansprüche im Sport in Verbindung mit dem Ziel, einen perfekten Körper zu trainieren können die Entstehung ungünstiger Rollenbilder unterstützen.

Zur Prävention könnte auch eine Beschäftigung mit dem schlanken Schönheitsideal von Bedeutung sein, indem besonders junge Menschen geschult werden, achtsam Werbung und andere Medien, denen sie sich freiwillig oder unfreiwillig ausgesetzt sehen, wahrzunehmen und damit zusammenhängend essstörungsbegünstigende Gedanken bei sich selbst zu detektieren. Auch hier sind Eltern und Lehrer gefordert.

Von Essstörungen Betroffene wünschen sich „recovery stories“, nachvollziehbare Geschichten, von Menschen, die es wirklich geschafft haben, aus einer Essstörung heraus zu finden. Auch den Verzicht von negativen Geschichten, wenn „Stars“ wieder zunehmen, die auf einschlägigen Plattformen hochgespielt würden und suggerieren, „das schlimmste, was dir passieren kann, ist zuzunehmen“.

Meine Ausführungen stützen sich auf folgende Grundannahme: Erkrankungen der Psyche sind multifaktorielle Störungen. Das bedeutet, dass **innerpsychische, körperliche, soziale und soziokulturelle Einflüsse** bei der Entwicklung von Störungen **in einem komplexen Wechselspiel** ineinander greifen. Anders gesagt, es gibt keine einfachen Zusammenhänge.