



# Schönheit kommt von außen?!

## Soziale Medien haben Einfluss auf das Körperbild junger Menschen und die Entstehung von Essstörungen

Inzwischen ist die Studienlage eindeutig: Eine hohe tägliche Nutzungsdauer Sozialer Plattformen wie Instagram, TikTok und Co. begünstigt eine negative Körperwahrnehmung bei Kindern und Jugendlichen. Die Verbreitung von „trendigen“ Schönheitsidealen und Lifestyle-Tipps stellt – besonders für heranwachsende Mädchen, die bereits unter Körperunzufriedenheit oder -scham leiden – einen bedeutenden Faktor bei der Entwicklung von Essstörungen dar.

„Wenn man wirklich ohne Filter mal etwas hochlädt, finde ich sehr selbstbewusst, weil man Tonnen von Hate abkriegt.“ (Zitat einer 13-Jährigen nach Bamberger et al. 2023, S. 31)

Schon lange stehen Soziale Medien im Verdacht, den gesellschaftlichen Trend zur gewachsenen Fokussierung auf das Aussehen und zur Körper-Selbstoptimierung anzukurbeln: Die Anzahl von Schönheits-OPs und Botox-Behandlungen nimmt seit einigen Jahren unter immer jüngeren Menschen stetig zu. Handycameras mit Beautyfilter verzerrten die Selbstwahrnehmung bis hin zum Krankheitsbild „Körperdysmorphie Störung“. Reichweitenstarke Kanäle von Influencer\*innen stellen angeblich authentisch dar, wie eng Schlankeheit und persönliches Glück miteinander zusammenhängen.

2021 bestätigte die ehemalige Facebook-Mitarbeiterin Frances Haugen diesen Verdacht mit konzerninternen Dokumenten, die den schädlichen Einfluss von Instagram auf das Selbstbild von Teenagern belegten (Eckert et al. 2022). Allzu deutlich wurde die Zunahme von Essstörungen und Depressionen unter jungen Menschen aber als Folge der Corona-Pandemie. Den

Anstieg verschiedener psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen belegt eine Untersuchung des Zentralinstituts für kassenärztliche Versorgung 2023: Demnach nahmen Magersucht-Diagnosen im Jahr 2021 im Vergleich zu 2019 um 74 Prozent zu. Auch die Zahl der depressiven Störungen stieg überproportional an – zwischen 2019 und 2021 um 27 Prozent.

Jüngst konnten spanische Wissenschaftler\*innen durch eine Meta-Studie länderübergreifend nachweisen, dass Zusammenhänge zwischen der Nutzung Sozialer Medien und der Unzufriedenheit mit dem Körperbild und der möglichen Entstehung von Essstörungen bestehen.<sup>1</sup> Sie verglichen Daten von 50 Studien aus 17 Ländern miteinander, in denen 10- bis 24-Jährige befragt wurden. Weitere Studienergebnisse weisen darauf hin, dass die Unzufriedenheit mit dem Körperbild einer späteren Essstörung vorausgeht. (Vgl. Padín et al. 2021, S. 14)

Soziale Medien und ihre Inhalte begünstigen eine ganze Bandbreite von destruktiven Verhaltensweisen – auch die Entstehung von essgestörtem Verhalten. Essstörungen treten auf in Form von Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) oder als Binge-Eating-Störung (wiederkehrende Essanfälle).

### Mitauflöser oder Verstärker

Ein Erklärungsansatz bezieht sich auf Vergleichsprozesse: Instagram, TikTok, Snapchat usw. regen unentwegt den sozialen Vergleich an. Influencer\*innen versprechen Anerkennung und Erfolg durch Selbstoptimierung.

Follower\*innen lernen: Je näher am Schönheitsideal, desto beliebter, reicher und glücklicher. Je weiter davon entfernt, desto mehr Hasskommentare, Bodyshaming und Ausgrenzung. Diese Koppelung von objektiver Attraktivität und sozialen Vorteilen („Pretty Privilege“) existierte auch schon vor dem digitalen Zeitalter, ist gesellschaftlich verankert – und findet nun auf den beliebten Plattformen weitreichend Bestätigung. Hinzu kommt die algorithmenbasierte Auspielung von Videos, Reels etc. Sie kann junge Nutzer\*innen schnell in eine sogenannte Filterbubble geraten lassen, in der Fitness-, Ernährungs- und Schlankheitslifestyle à la Pamela Reif, Sonja Thiel oder Karl Ess zum Hauptlebensziel werden können.

Trotzdem kann der Konsum solcher Inhalte nicht als alleinige Ursache für die Entwicklung einer Essstörung gelten. Ihre Entstehung ist vielmehr ein komplexer Prozess und mit diversen Wechselwirkungen verbunden. Die Gesundheitswissenschaftler\*in Katharina Pilgrim vergleicht es in einem Beitrag im Deutschlandfunk (Titel: „Alle glatt, strahlend, perfekt“ vom 22.9.2022) mit dem Henne-Ei-Prinzip: Ob sich Kinder und Jugendliche, die bereits mit ihrem Körper unzufrieden sind, zu entsprechenden Inhalten hingezogen fühlen, ihnen deshalb im Feed mehr Aufmerksamkeit widmen und das wiederum negative Effekte verstärkt oder ob das zufällige Daraufstoßen der Auslöser ist, sei noch nicht abschließend geklärt. Es gibt hier kein einfaches Ursache-Wirkungsprinzip. Deutlich geworden ist aber bereits: Das Krankheitsbild betrifft überwiegend weibliche Personen. Hierzu trägt mit Sicherheit bei, dass Mädchen\* noch immer erleben, dass soziale Anerkennung über Attraktivität funktioniert.

Für bereits von gestörtem Essverhalten Betroffene können Soziale Medien eine verheerende Wirkung haben: Manipulative Magersucht-Coaches, die den Weg zur „perfekten Figur“ anleiten, Pro-Ana Gruppen oder virale Bilder (#thighgap #bikinibridge) können Auslöser und/oder Verstärker sein, die bereits Erkrankte weiter in die Negativspirale treiben. Plattformbetreiber

sperren regelmäßig entsprechende Hashtags, doch landen Hunger-Gruppen dann bei WhatsApp, wo sie für Außenstehende unsichtbar bleiben. Diese Phänomene sind seit langem bekannt, doch leider nach wie vor virulent, denn das Filtern und Löschen alleine beseitigt sie nicht.

### Hilfe zur Bewältigung

Die Kommunikationswissenschaftler\*innen Christina Peter und Hans-Bernd Brosius weisen darauf hin, dass eine weitere Perspektive auf die Wirkung von Sozialen Medien bislang fehlt bzw. zu wenig beachtet wird. Neben den problematischen Seiten ihrer Rezeption sollte deren mögliche potenzielle positive Rolle betrachtet werden: „Die Forschung sollte beleuchten, wie konstruktives Medienhandeln im Rahmen einer Essstörung aussehen und den Erkrankten nahegebracht werden kann.“ (Peter/Brosius 2021, S. 59)

Stärker in den Blick genommen werden sollten Influencer\*innen, die über mentale Gesundheit sprechen und ihre eigenen Schwächen oder negative Erlebnisse thematisieren. Sie machen ihre Verletzlichkeit oder emotionalen Tiefpunkte öffentlich. Indem sie Gefühle zeigen, diese aus der Tabuzone holen oder über Krankheitsbilder offen sprechen, könnten sie etwa Betroffene von Essstörungen motivieren, sich der Krankheit zu stellen. Möglicherweise erfahren diese durch Vorbilder in Sozialen Medien, dass es möglich ist, die Krankheit zu überwinden, und beginnen eine Therapie.

### Möglichkeiten zur Präventionsarbeit

Neben der Förderung von Medienkompetenz bzw. dem kritischen Blick auf die Glaubwürdigkeit von Medieninhalten im Allgemeinen müssen wirkmächtige Vorstellungen von „Normalität“ bzw. Normschönheit, Rollenbildern und Geschlechterklischees aufgebrochen und hinterfragt werden. Die Wertschätzung des eigenen Körpers (eine zentrale Entwicklungsaufgabe im Jugendalter) gepaart mit einem gesunden Misstrauen gegenüber „Geschäftsmenschen“ im digitalen Raum, die sich authentisch geben, können Schutzfaktoren sein. Digitalkompetenzen für Erziehungsverantwortliche und alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und sie begleiten, sind dabei von zentraler Bedeutung.

### Materialien

- Die Online-Beratungsplattform für junge Menschen juuuport.de bietet eine Ratgeberseite unter: [www.juuuport.de/ratgeber/schoenheitsideale](http://www.juuuport.de/ratgeber/schoenheitsideale)
- Erklärvideos und Materialien zum Download stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bereit – auch zur Frage „Fördern Soziale Medien Essstörungen?“ (2022) unter: [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

<sup>1</sup> „This systematic review provides a synthesis of the current state of knowledge on the relationship between the use of SM and ED psychopathologies and notes that the use of Social Media is significantly linked to body image concerns and the possible development and/or perpetuation of Eating Disorders.“ (Padín et al. 2021, S. 14)

### Quellen

- Bamberger, Anja/Stecher, Sina/ Berg, Katja/Gebel, Christa/Brügg, Niels (2023): „Ich habe einen normalen Account, einen privaten Account und einen Fake Account.“ Instagram aus der Perspektive von 12- bis 15-Jährigen mit besonderem Fokus auf die Geschlechterpräsentation. ACT ON! Short Report Nr. 10. Ausgewählte Ergebnisse der Monitoring-Studie. Unter Mitarbeit von Marion Biendl und Julia Gerum. München: JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis. <https://act-on.jff.de/short-reports>
- Eckert, Svea/Tadmory, Sulaiman/Kampf, Lena: Wie Instagram Essstörungen befeuert. *tagesschau.de* vom 11.1.2022.
- Kohring, Claudia/Akmatov, Manas K./Holstiege, Jakob/Heuer, Joachim/Dammertz, Lotte/Bätzing, Jörg: Inzidenztrends psychischer sowie Entwicklungs- und Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen in der ambulanten Versorgung – Entwicklungen zwischen 2014 und 2021. Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in Deutschland (Zi). *Versorgungsatlas-Bericht Nr. 23/05*. Berlin 2023. [www.versorgungsatlas.de](http://www.versorgungsatlas.de)
- Padín, Paula F./González-Rodríguez, Rubén/Verde-Diego, Carmen/Vázquez-Pérez, Raquel: „Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. In: *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, Vol. 15 3/2021, Article 6. <https://cyberpsychology.eu>
- Peter, Christina/Brosius, Hans-Bernd: Die Rolle der Medien bei Entstehung, Verlauf und Bewältigung von Essstörungen. In: *Bundesgesundheitsblatt „Medizin und Medien“* Ausgabe 1/2021, S.59. [www.springer.com/journal/103](http://www.springer.com/journal/103)



Silke Knabenschuh (AJ5)

Eine **körperdysmorphie Störung** liegt vor, wenn die übermäßige Konzentration auf einen oder mehrere eingebildete oder leichte Defekte im Erscheinungsbild einen erheblichen Leidensdruck verursachen oder die Arbeits- und/oder Lebensweise beeinträchtigt. (...) Die körperdysmorphie Störung beginnt normalerweise im Jugendalter und tritt bei Frauen etwas häufiger auf. (Merck & Co Inc. (Hrsg.): *MSD Manual der Diagnostik und Therapie für Patienten*, [www.msmanuals.com/de/abgerufen am 15.09.2023](http://www.msmanuals.com/de/abgerufen%20am%2015.09.2023))