

## Einfluss des Schönheitsideals auf Jugendliche

Interview mit Nicola Hümpfner, Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Familientherapeutin (DGSF), ANAD e. V. Versorgungszentrum Essstörungen

► Sie beraten Menschen mit Essstörungen sowie deren Eltern, Freunde und Partner und sprechen an Schulen mit Jugendlichen über das Schönheitsideal und über Essstörungen. Wie sehr stehen Jugendliche unter dem Einfluss des aktuellen Schönheitsideals?

**Nicola Hümpfner:** Es beeinflusst Jugendliche sehr, auch wenn nicht alle ihr Handeln danach ausrichten. Druck entsteht gerade in der Pubertät, wenn Jugendliche nach Vorbildern und Zielen suchen, während sich parallel der Körper stark verändert. Bei Mädchen wächst in dieser Zeit vor allem das Körperfett, bei Jungs mehr die Muskelmasse. Wenn wir Workshops mit Schulklassen zur Prävention von Essstörungen machen, fällt uns auf, dass viele Schüler und Schülerinnen der Meinung sind, eine bedürfnisgerechte Ernährung passe nicht mit dem aktuellen Schönheitsideal zusammen. Die Jugendlichen sind gut informiert über das Diktat der Schönheit. „Thigh Gap“ (= Lücke zwischen den Oberschenkeln) und „Bikini Bridge“ (= herausstehende Hüftknochen, die das Höschen abstecken lassen) sind Begriffe, die alle kennen und die den Mädchen als erstrebenswertes Ideal präsentiert werden. Aber auch die Jungen fühlen sich unter Druck und wollen schlank und muskulös sein.

► Wie verbreitet sich das Schönheitsideal unter den Jugendlichen?

**Nicola Hümpfner:** Unsere Jugend ist viele Stunden am Tag mit dem Schlankheitsideal konfrontiert. Sowohl durch Fernsehsendungen, die Schlankheit mit Schönheit und Erfolg gleichsetzen, als auch durch Zeitschriften, in denen retuschierte Models abgebildet sind. Besonders im Internet findet man viele jugendgefährdende Inhalte, die Essstörungen verherrlichen und zum Hungern, Erbrechen und Lügen animieren. Internetseiten mit Pro-Ana- (pro = für, Ana = Anorexie) und Pro-Mia-Inhalten (Mia = Bulimie) werden überwiegend von Mädchen und jungen Frauen online gestellt, die ihre Krankheit aufrechterhalten wollen und keine Therapie anstreben. Sie geben Tipps zum Abnehmen und Erbrechen, stellen Ernährungsregeln und Gebote auf, erklären, wie man am besten das gestörte Essverhalten verheimlicht und andere in Bezug auf Essen anlügt. Es existieren WhatsApp-Gruppen zum Thema Pro-Ana oder Pro-Mia, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein

Gemeinschaftsgefühl vermitteln und so den großen Wunsch nach Zugehörigkeit befriedigen. In diesen Gruppen werden Regeln festgelegt, z. B.

### EMPFEHLUNG!

Wenn Sie Fragen zu Essstörungen haben, kontaktieren Sie unser Beratungsteam auf [www.anad-dialog.de](http://www.anad-dialog.de)

über die maximal erlaubte tägliche Kalorienzahl, Fastentage oder Aufzeichnung des Gegessenen. Die Jugendlichen geben sich gegenseitig Tipps und schicken sich Fotos ihrer Körper und der Anzeige der Waage. Auf Instagram werden Abnehmpartner gesucht, über YouTube verbreiten sich sogenannte Thinspirations, also Bilder von dünnen Körpern, die als Inspiration dienen sollen. Während früher Essstörungen eher im Verborgenen stattfanden, kann sich heute jeder über Methoden essgestörter Verhaltens informieren und Gleichgesinnte finden – und das anonym und bequem im Internet.

**Nicola Hümpfner:** Die Ursachen einer Essstörung sind komplex. Dennoch würde ich sagen, dass das medial verbreitete Schönheitsideal zum Teil zur Entstehung von Essstörungen beiträgt. Selbst wenn die Ursachen in einem anderem Bereich liegen, z. B. im mangelnden Selbstwert oder in der Neigung zum Perfektionismus, kann die ständige Konfrontation mit dem Schönheitsideal, der Auslöser für eine Essstörung sein. Zusätzlich kann die Verbreitung des Schlankheitsideals dazu beitragen, dass Essstörungen aufrechterhalten bleiben. Denn wer auf der einen Seite zunehmen und regelmäßig essen soll, auf der anderen Seite aber immer wieder an seinen vermeintlich unperfekten Körper erinnert wird, steht in einem inneren Spannungsfeld.

**Nicola Hümpfner:** Die Jugendlichen, die mir begegnen, sind meist sehr stark verunsichert und wissen überhaupt nicht mehr, was eigentlich normal oder gesund ist. Viele halten das, was wir als gestörtes Essverhalten bezeichnen würden, für normal. Diäten, Fasten, übertriebener Sport, verbotene Lebensmittel kennen manche Jugendliche bereits aus dem Elternhaus. Mich erschreckt, dass einige auch gelegentliches, aber absichtliches Erbrechen für nicht problematisch halten, sondern für eine weit verbreitete Praxis, um schlank zu bleiben. Ebenso sehen viele Jugendliche das Schlankheitsideal zwar als kritisch an, können sich jedoch davon nicht freimachen.

◀ Welchen Einfluss hat das Schönheitsideal auf eine Essstörung?

◀ Wie sehr sind die Jugendlichen heute verunsichert?