

Selfies, Körperkult und Essstörungen 4.0

Millionen von Selfies schwirren im World Wide Web auf den entsprechenden Plattformen herum. Was auf den ersten Blick wie eine harmlose Form der Selbstdarstellung wirkt, ist auf den zweiten für viele Jugendliche gar nicht so harmlos. Der Druck zum "coolen" Selbstporträt kann in eine Essstörung führen.

Nur wer einen "guten" Körper hat, ist cool

Der Po darf nicht zu groß, aber auch nicht zu klein sein. Ein flacher Bauch ist bei den jungen Frauen ein Muss, junge Männer streben einen durchtrainierten Oberkörper an, sagt Lisa Tomaschek-Habrina, Psychotherapeutin, Leiterin von "So what" und Expertin auf dem Gebiet der Essstörungen. "Fakt ist: Sportlich, schlank und durchtrainiert zu sein, das ist das Nonplusultra. Wer da nicht mithalten kann, der ist nicht cool."

Daher gilt es für die Betroffenen Wege zu finden, cool zu werden oder cool zu bleiben. Und einer dieser Wege kann in eine Essstörung, wie etwa in die Bulimie, die Ess-Brechsucht führen, wo unkontrolliert hochkalorisches Essen - von Schokolade über Kuchen bis hin zum Schweinsbraten und Chips - fast inhaliert wird, nur um wenig später das Ganze wieder zu erbrechen.

Zahl der Betroffenen hat sich verzehnfacht

Aktuelle Zahlen belegen, dass sich in Zeiten der verstärkten Selbstdarstellung im Netz die verschiedensten Arten von Ess-Störungen zugenommen haben, also Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht), Binge Eating Disorder (Störung mit Essattacken) und Orthorexia Nervosa (krankhaftes Gesundessen). In den vergangenen 20 Jahren haben sie sich verzehnfacht, mit einer zuletzt ansteigenden Kurve. "Das ist schon eine sehr, sehr hohe Steigerung!", sagt Tomaschek-Habrina im Ö1 Mittagsjournal.

Zwanghafter Körperkult

Jugendliche ständen ständig unter Druck schön zu sein, etwas darzustellen. "Der Körper wird zur Dauerbaustelle, der Zwang zur Optimierung wächst - wenn man z.B. Gewicht abgenommen hat, kann man das mit einem Selfie zeigen, so unter dem Motto: Jetzt hab' ich nur noch so und so viele Kilos. Auf diesen 'Abnehmerfolg' erwarte ich mir dann eine Rückmeldung aus dem Netz."

Eine Rückmeldung, dass ich eh' cool bin, also dass ich etwas wert bin. Natürlich sind nicht alle jungen Frauen und Männer gefährdet. Meist steckt hinter einer Essstörung eine Zerrissenheit, eine innere Leere, die die unterschiedlichsten Ursachen haben kann. "Es gibt nicht nur *den* einen Grund. Man könne nicht sagen, nur weil die Medien jetzt so Überhand nehmen kommt es zu einem Anstieg von Essstörungen. Aber es ist bestimmt ein großer Einflussfaktor, dass jeder sich jederzeit selbst ins Netz stellen kann, sich jeder selbst ins rechte Licht rücken kann, ein Bild von sich zeichnen kann, das Anklang findet.", so Tomaschek-Habrina, Leiterin von sowhat.