Wenn Ernährung und schlanke Körper zur Religion werden

Soziale Medien und Trends wie „Clean Eating" beeinflussen die Menschen zunehmend. Vor allem junge Mädchen stehen unter einem enormen Druck, schlank zu sein und sich richtig zu ernähren. Katrin Waldner hat mit der Psychologin Marita-Maria Wedam-Leeb über neue Magertrends auf Instagram und Co gesprochen.

Marita-Maria Wedam-Leeb
hat an der Alpen-Adria-Universität in Klagenfurt Psychologie studiert und sich an der Österreichischen Akademie für Psychologie zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin ausbilden lassen. Sie betreibt eine Praxis in Villach.

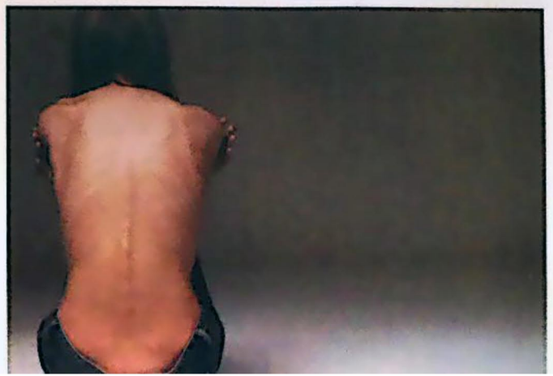
Selfies in den sozialen Medien erwecken den Schein, Schnappschüsse von alltäglichen Szenen zu sein. Tatsächlich stecken oft enorme Anstrengungen dahinter, das perfekt inszenierte Selbstporträt als spontane Aufnahme auf Instagram und anderen sozialen Medien zu präsentieren. Es ist kein Wunder, schließlich stehen hinter vielen dieser vermeintlichen Alltagsbildern enorme Werbeverträge.

Doch auch wenn kein Geld im Spiel ist, liegt den Menschen viel daran, sich im besten Licht zu präsentieren und statt der versprochenen Momentaufnahme bekommt der Konsument ein mit Photoshop oder diversen Filtern bearbeitetes Ergebnis des 50. Versuchs, einen „Schnappschuss" zu produzieren, vorgesetzt. Das ist eine Realität, hinter deren Fassade viele – vor allem junge – User nicht blicken. Sie verinnerlichen zunehmend Körperbilder, die mit Wirklichkeit nicht mehr viel gemein haben oder krank sind beziehungsweise zu Krankheiten führen können: Ein Beispiel dafür wäre die A4-Waist. Dabei halten sich vor allem Mädchen ein hochgestelltes A4-Blatt für das Selfie vor den Bauch, um zu beweisen, dass ihre Taille schmäler als das Blatt ist. Wichtig, um solch gefährlichen Magertrends entgegenzuwirken, ist eine positive Körperwahrnehmung, wie Marita-Maria Wedam-Leeb im Interview erzählt.

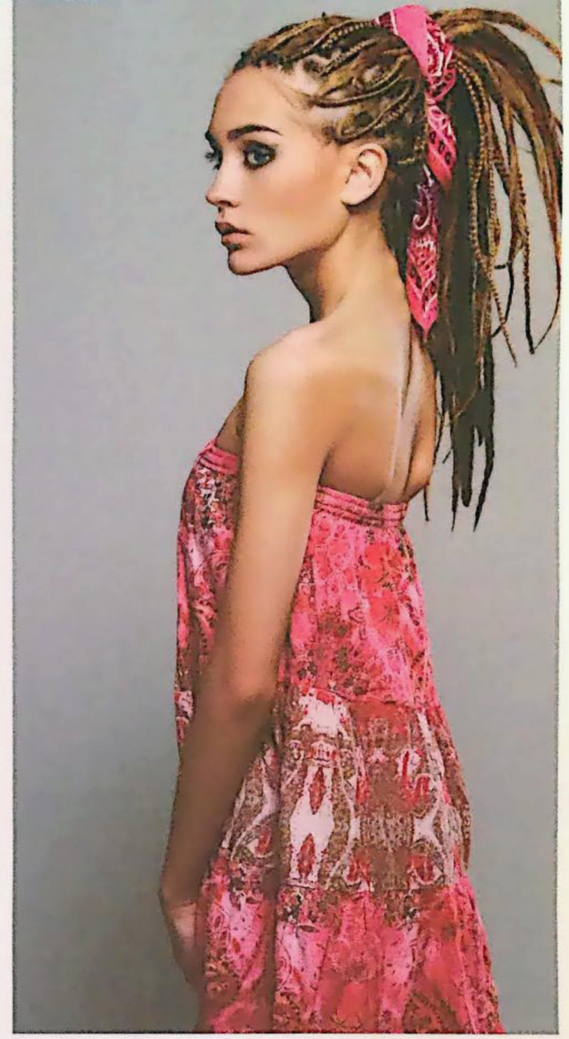
Verschärfen soziale Medien und moderne Bildbearbeitungsmethoden den Druck, schlank auszusehen?
Natürlich können soziale Medien als auch moderne Bildbearbeitungsmethoden diesen Druck verstärken. Durch die Betrachtung von „Medienschönheiten" wird der eigene Körper viel negativer wahrgenommen. Beispielsweise empfindet man sich selbst als zu dick, entwickelt eine gewisse Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, verspürt eine Art Schamgefühl oder depressive Stimmung oder entwickelt ein ausgeprägtes Bedürfnis nach einem schlanken Körper. Viele Personen, vor allem Jugendliche, wollen dem gesellschaftlichen „Schönheitsideal" entsprechen, um die dementsprechende Bewunderung oder gesellschaftliche Akzeptanz zu erlangen. Meistens sind hierbei Personen betroffen, deren Selbstwertgefühl und Selbstwahrnehmung zu gering ausgeprägt sind. Durch Anerkennung wie Likes auf Facebook, Instagram und Co kommt es zu einer Steigerung des mangelnden Selbstwerts.

Kann dieser Druck so groß werden, dass er Essstörungen begünstigt?
Es ist durchaus möglich. Essstörungen wie Anorexia nervosa oder Bulimia nervosa könnten daraus resultierende Folgen sein. Während Anorexia nervosa durch einen willentlich selbst herbeigeführten oder aufrechterhaltenen Gewichtsverlust charakterisiert ist, drückt sich Bulimia nervosa anhand wiederholter Anfälle von Essattacken als auch einer übertriebenen Beschäftigung mit der Kontrolle des Körpergewichts aus.

„Clean Eating" ist ein Schlagwort auf Instagram. Was versteht man darunter und wann wird die Beschäftigung mit Essen krankhaft?
Da die Betroffenen einer Orthorexia nervosa ein krankhaftes Verlangen verspüren, sich möglichst gesund zu ernähren, könnte der neue Ernährungstrend des Clean Eating natürlich zu dieser Art von Essstörung führen. Angenommen, die Wertigkeit der Nahrungsmittel wird anhand ihrer Qualität als extrem begriffen und übertrieben, so bestünde die Möglichkeit, dass der Betroffene bezüglich einer vollwertigen Ernährung handlungsunfähig wird. Das heißt, dass sich die Betroffenen eine regelrechte Panik vor vermeintlich ungesunden Lebensmitteln aneignen. Als krankhaft wird grundsätzlich eine andauernde Beschäftigung mit dem Essen bezeichnet.



Thigh Gap, A4 Waist und Bikini Bridge heißen Beispiele für fragwürdige Ideale in sozialen Medien. Wie kann man diesem Schönheitswahn entkommen?
Es ist nicht leicht, heute auf soziale Medien zu verzichten, es ist aber auch nicht unbedingt die Lösung für dieses Problem. Hinsichtlich des Schönheits- und Schlankheitswahns sollte uns jedoch bewusst sein, dass die bearbeiteten Bilder von Profis, oder auch die Selfies vieler Promis oder selbst der Arbeitskollegin nicht grundsätzlich der Realität entsprechen. Vielmehr wird uns eine Realität vermittelt, die weder die unsere ist, noch tatsächlich die jener Menschen selbst, die sie suggerieren. Der Schlüssel zu einem guten Selbstwert- und Körpergefühl liegt zu einem großen Teil darin, welches Bild davon wir schon von unseren Eltern und frühen Bezugspersonen überliefert bekommen haben. Ihnen kommt dahingehend eine bedeutende Rolle zu. Es ist wichtig, Kindern ein gesundes Bild von sich selbst zu vermitteln und ihnen zu zeigen, dass es in Ordnung ist, dass Menschen verschieden sind und auch verschieden aussehen. Damit wird die Möglichkeit geschaffen, einseitige Körpermodelle, sprich Schönheitsideale, zu hinterfragen. So können Eltern zur positiven Körperwahrnehmung, eben zur kritischen Reflexion normativer Schönheitsideale und zu einem gesunden Essverhalten ihrer Kinder beitragen. Das ist der erste wichtige Schritt.



Begriffslexikon

Clean Eating:	Grundsätzlich das Essen von unverarbeiteten, frisch zubereiteten Lebensmitteln.
Tigh Gap:	Spalt zwischen den Oberschenkeln bei geschlossenen Beinen; problematisch weil er mehr mit dem Knochenbau als mit Gewicht zu tun hat.
A4-Waist:	Man hält sich ein hochgestelltes A4-Blatt vor den Bauch, um zu beweisen, dass die Taille schmaler als das Blatt ist.
Bikini Bridge:	Sie entsteht, wenn man am Rücken liegt und die Bikinihose zwischen den Hüftknochen spannt.
Orthorexia nervosa:	eine Essstörung, bei der die Betroffenen ein ausgeprägtes Verlagen, möglichst „gesund" zu essen, haben. Ob es sich dabei tatsächlich um ein eigenes Krankheitsbild handelt, ist umstritten.

Wissenschaft & Medizin