

SWR2 Wissen

Jugendlicher Körperkult

Hungern, pumpen, posten

Von Anja Schrum

Sendung: Samstag, 17. April 2021, 8:30 Uhr

(Erstsendung: Samstag, 4. April 2020)

Redaktion: Lukas Meyer-Blankenburg

Regie: Lukas Meyer-Blankenburg

Produktion: SWR 2020

Immer mehr Teenager sind unzufrieden mit dem eigenen Körper. Viele halten Diät oder treiben exzessiv Sport. Doch das kann gefährlich werden.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

O-Ton 1 (Pauli)

Es kommen immer wieder ähnliche Geschichten, die mir erzählt werden, also: Mein Hintern ist fett, meine Oberschenkel sind zu dick, der Bauch wölbt sich so vor. Dies stimmt nicht und das stimmt nicht, die Brust ist zu groß, zu klein.

Sprecher:

Das sagen Jugendliche in der Sprechstunde von Dr. Dagmar Pauli, Chefärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Zürich.

O-Ton 2 (Pauli)

Es gibt Studien, die gezeigt haben, dass in den letzten zehn Jahren die Körperzufriedenheit von jungen Mädchen insbesondere, aber auch bei den Jungen, in den letzten zehn Jahren zum Beispiel in Deutschland nochmal abgenommen haben. Und das sind so – je nach Alter – 50 bis 70 Prozent, die ihren Körper nicht mögen, bis hin zu Selbsthass. Und ungefähr 30 Prozent sagen, sie fühlen sich dadurch auch psychisch belastet.

Ansage: Hungern, pumpen, posten – Jugendlicher Körperkult. Von Anja Schrum.

O-Ton 3 (Pauli)

Es ist schon oft so, dass sie diese Fotos angucken und dann gucken sie, ist das bei mir auch so, dass ich da z.B. eine Lücke zwischen den Oberschenkeln habe, wie das gefordert wird. Das habe ich schon oft gehört, dass sie sagen: Ich möchte so dünn sein, dass meine Oberschenkel sich nicht berühren. Oder ich möchte, dass der Bauch sich nach innen wölbt und nicht nach außen. Und das sieht man ja auf diesen Challenges und das ist ein häufiges Thema.

Sprecher:

Mit Challenges, also Wettbewerben in den Sozialen Medien, versuchen Jugendliche ihre Körper auf ein bestimmtes Ideal zu trimmen. Beim „Thigh Gap“ (englische Aussprache) zum Beispiel müssen die Oberschenkel so dünn sein, dass beim Stehen eine möglichst große Lücke zwischen den Beinen entsteht. Wer den sogenannten „Toblerone Tunnel“ „schafft“, bei der passt ein Schoko-Riegel zwischen Intimbereich und Oberschenkel. Bei der AbCrack-Challenge (engl. Aussprache) dagegen soll ein Spalt vom Brustbein bis zum Nabel sichtbar werden. Das ist aber nur durch hartes Bauchmuskeltraining und extreme Diät zu erreichen. Das Internet, beobachtet die Psychiaterin Dagmar Pauli, ist voll von einschlägigen Fotos und Workout-Vorschlägen für solche Challenges aber auch andere Formen des Körper-Tunings.

O-Ton 4 (Pauli)

Das finde ich, spielt eine zunehmende Rolle, dass über diese Influencerinnen, die einen großen Raum in der Welt für manche oder viele junge Menschen einnehmen, dass die oft so ein Idealbild verkörpern – das ist ja auch alles gefakt, was die Influencerinnen da auf ihren Seiten posten. Und wenn sie unkritische Fitness-Influencerinnen sind, dann sind sie natürlich so ein Vorbild für alle, die finden: Möglichst viele Muskeln, möglichst gar kein Fett, möglichst perfekt alles und

möglichst immer Sport machen und da geraten schon manche in so einen Kreislauf von übermäßigem, zwanghaften Training und gerade wenn man so eine Tendenz hat zu Perfektionismus und Zwanghaftigkeit, dann kann der Sport sehr schnell zwanghaft werden.

Sprecher:

Ob bei Instagram, Snapchat oder YouTube – überall finden sich perfekte Gesichter, ideale Körper. Eine Bilderflut, die via Smartphone auf Kinder und Jugendliche einströmt. Und die zu Vergleichen führt, die in Verunsicherung münden, davon ist Dagmar Pauli überzeugt. Hinzu kommen Fernsehformate wie „Germanys Next Topmodel“ mit Heidi Klum oder Berichte in Zeitschriften. Und dann ist da noch das, was die Ärztin als „Zweitgenerationen-Effekt“ bezeichnet: tradierte Schlankheitsideale, mit denen schon die Mütter aufgewachsen sind. Und die sie – bewusst oder unbewusst – an ihre Töchter weitergeben. In Form scheinbar harmloser Diäten etwa. Diese stünden häufig am Beginn einer Essstörung, sagt Pauli:

O-Ton 5 (Pauli)

Was ich fast immer sehe bei jungen Menschen ist, dass sie zunächst mal Selbstzweifel haben, Unsicherheit und dass die Diät ein Lösungsversuch ist. Also die Vorstellung, die ja auch gesellschaftlich induziert ist, wenn ich schlanker bin und ein bisschen abnehme, dann bin ich beliebter und schöner und mir geht's besser. Und dann fängt man an mit der Diät, dann nimmt man ein paar Kilo ab und dann kommt unter Umständen – je nach Veranlagung – so ein Teufelskreislauf in Gang. Also, je mehr man abnimmt, je mehr wird man euphorisch darüber und die Jugendlichen merken gar nicht mehr, dass sie sozusagen in eine Sucht vom „Nicht-Essen“ reinkommen und gar nicht mehr den Realitätsbezug haben.

Sprecher:

Was folgt, ist meist eine sogenannte Körperwahrnehmungsstörung, bei der der eigene Körper völlig verzerrt wahrgenommen wird:

O-Ton 6 (Pauli)

Sie sind dann schon grotesk dünn und sehen sich immer noch als dick oder vielleicht also gerade richtig, also da kommen einige Mechanismen in Gang, die durch die Unterernährung dann ausgelöst werden. Dazu gehört auch Depression, sozialer Rückzug usw.

Geräusch-O-Ton 1 (Dellert) YouTube-Video

www.youtube.com/watch?v=vzgWRUDDLxg&list=UU_0vna8RMfbpnO4h-jm19fQ&index=25

Sprecher:

Louisa Dellert ist Influencerin. Sie bloggt, betreibt einen YouTube-Kanal und ist auf Instagram vertreten. Angefangen hat alles vor ein paar Jahren mit dem Download der Instagram-App. Louisa scrollte sich durch die Accounts, sah überall Mädchen mit Sixpacks, Knack-Hintern und Thigh Gap – und fühlte sich schlecht.

O-Ton 7 (Dellert)

Ich hatte ja gar keine Ahnung von Sport, wollte einfach nur abnehmen, hab mir dann viel durchgelesen, viel Inspirationen auf Instagram geholt, hab mir dann gesagt: Okay, drei Mal am Tag Sport machen, das wird schon helfen, dass ich halt schnell abnehme plus einfach nur noch Salat essen, dann dürfte das eigentlich funktionieren. Das hab ich dann auch so durchgezogen.

Sprecher:

Louisa lässt sich nicht nur von Instagram und Co. inspirieren, sie fängt auch selbst an zu posten. Lädt Selfies von sich im Sport-Outfit hoch. Gewinnt immer mehr Follower.

O-Ton 8 (Dellert)

Die fanden das toll, je mehr ich abgenommen hab, je mehr Sixpack ich bekommen hab, desto weniger ich gegessen hab, desto mehr Likes und Kommentare habe ich dann da auch bekommen und um so mehr Follower sind dann auch dazu gekommen.

Sprecher:

Laut „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“ empfinden sich gut die Hälfte aller 15jährigen Mädchen und ein Fünftel der gleichaltrigen Jungen als zu dick – dabei sind sie normalgewichtig. Mehr als die Hälfte 15jährigen Mädchen hat bereits Diäterfahrung gesammelt, jedes vierte sogar mehrfach. Rund 20 Prozent der Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren weisen einzelne Symptome gestörten Essverhaltens auf, Gedanken wie: „Wenn ich Laufen gehe, dann darf ich essen“. Aber nur ein kleiner Teil von ihnen entwickelt eine Magersucht, eine Bulimie oder eine Mischform.

O-Ton 9 (Hartmann) Atmo (knarrzende Dielen)

Das sind leicht verdauliche, gut aufgebaute Infos, die für Schüler gut zu lesen sind...

Sprecher:

Martina Hartmann greift nach einer Broschüre der „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“. „Gefährliches Ziel: Traumbody“ lautet der Titel. Gleich daneben liegen Infozettel zu Hilfsangeboten:

O-Ton 10 (Hartmann)

Hier haben wir eine WG, die mit essgestörten jungen Frauen arbeitet oder andere Selbsthilfe-Projekte...

Sprecher:

Martina Hartmann arbeitet seit 20 Jahren bei „Dick und Dünn“, einem Beratungszentrum bei Essstörungen in Berlin-Schöneberg. Auch sie kennt die Schönheitsideale und Körnernormen, denen Kinder und Jugendliche heute nacheifern:

O-Ton 11 (Hartmann)

Es ist wieder eine deutlich stärkere Hinwendung zu einem gut durchtrainierten Körper, das war in den 80er Jahren schon mal so eine Phase, das ging wieder weg zu hauptsächlich dünn, jetzt ist es in erster Linie dünn, aber muskulös, sowohl für Männlein, aber auch für Weiblein. Bei Jungs sehe ich da aber ein ganz extremeres Bild, also wirklich fast profihafter Bodybuilder-Körper. (...) Also nicht ganz so mächtig aufgepumpt, aber es muss ein definierter Sixpack sein bei den Jungs, so etwas.

Sprecher:

Auch wenn bislang vor allem Mädchen die Angebote von „Dick und Dünn“ nutzen, in den vergangenen Jahren suchen immer häufiger auch Jungs die Beratungsstelle auf, erzählt Hartmann.

O-Ton 12 (Hartmann)

Mädchen finden sich ja häufiger zu dick. Jungs, die können noch so gut durchtrainiert sein, die fühlen sich doch immer noch zu wenig trainiert. Also wir hatten auch schon öfter Jungs hier, wo man denkt, wow, Bodybuilder, so ein massiver Körper, aber die trauen sich nicht in die Badehose ins Freibad, weil sie denken, das ist noch gut, das ist noch nicht gut genug.

Sprecher:

Als „Biggerexie“ oder auch „Muskelsucht“ bezeichnen Expertinnen diese Selbstwahrnehmungsstörung. Es gibt aber auch „Sport-Anorexie“ oder „Sport-Bulimie“, Essstörungen kombiniert mit übermäßiger sportlicher Aktivität. Oder „Instarexi“, eine Wortschöpfung aus Instagram und Anorexie. Gemeint ist damit die Sucht nach Workout-Selfies, die Sportlerinnen zu immer krasserer Diäten und in Essstörungen treibt. Schon ganz junge kann es treffen, sagt Hartmann.

O-Ton 13 (Hartmann)

Tatsächlich – unser jüngster Betroffener, der war acht. Und das war ein Junge, der noch mitten in der Nacht – also, das war jetzt kein solch Bodybuilder-Junge, das war aber einer, der sich ganz heftig viel bewegen musste und der mitten in der Nacht seinem Schrittzähler noch gerecht werden musste, d.h. nachts um zwei noch seine 20.000 Schritte ableisten.

Sprecher:

Gerade bei Jungen bleibt ein Verhalten mit Krankheitswert lange unauffällig. Dass Dauer und Intensität des Trainings immer mehr gesteigert, die Ernährung strikt umgestellt wird – darüber macht sich zunächst einmal niemand Sorgen.

O-Ton 14 (Hartmann)

Die Eltern sind darüber sehr froh, weil der Junge vielleicht früher mal bisschen moppelig war und denken: Jupp, jetzt ist er auf dem richtigen Weg. Oder aber die Eltern sind selber auch – vielleicht selber auch infiziert von solchen sportsüchtigen Anwendungen, also wir haben hier auch mit einer Eltern-Generation zu tun, ich sag mal, Stichwort: Die Marathon-Väter und so. Das sind oft die Generationen, die dann für sich selbst gar nicht merken, dass sie da eigentlich schon ein Körperbild oder Leistungsbild transportieren, was bei ihrer Kindergeneration, was auslösen kann, was definitiv Krankheitswert haben kann

Sprecher:

„Dick und Dünn“ bietet Präventions-Workshops in Schulen an. Nach Geschlechtern getrennt. Für Mädchen und Jungs geht es dabei oft um intime Details. In gemischten Gruppen trauten sich deshalb viele nicht, offen zu reden, meint Hartmann. Bei den Jungen zum Beispiel ist ein wichtiges Thema der gefährliche Griff zu sogenannten „Anabolika-Kuren“ zwecks Muskelaufbau. In Bodybuilder- und Fitness-Kreisen wird der Griff zu anabolen Steroiden auch „stofften“ genannt.

O-Ton 15 (Hartmann)

Wir wissen, dass deutlich mehr Jungs stofften als sie uns das sagen, aber wir wissen auch, dass der Zugang zu den Stoffen relativ einfach ist, über das Internet oder in Fitnessstudios so unter der Hand. Und unserer männlichen Kollegen sprechen das Thema in den Unterrichtseinheiten an. Auch die Gefahren dabei, was dann passiert, also tatsächlich, diese ganzen Testokuren, die haben ja mächtige Nebenwirkungen auch, die auch langfristige Schäden haben können, also das wird angesprochen.

Sprecher:

Bei den Mädchen hingegen geht es in den Workshops vor allem um falsche Schlankeitsideale, Leistungsdruck, Social Media und den Diät-Wahn:

O-Ton 16 (Hartmann)

Heute heißt das ja nicht mehr Diät, heute heißt das „Clean-Eating“ oder Detox, das sind Diäten – eigentlich in einem anderen Gewand kommen sie daher. Die, die solche Programme verkaufen, trauen sich gar nicht mehr, das Diäten zu nennen, weil das Wort ist schon verpönt, aber Detox und Clean-Eating und Low-Carb und ich weiß nicht was, das ist nichts anderes. Das sind Dinge, wo extremst eingeschränkt gegessen wird, wo Nährstoffgruppen massiv ausgegrenzt werden...

Sprecher:

In den neuen Medien werben Influencer nicht nur unverhohlen für das extreme Training oder den extremen Nahrungsverzicht. Verschiedene Angebote sollen den jungen Mädchen das Abnehmen erleichtern. Wo früher mühsam Kalorien gezählt werden mussten, kommen heute Apps ins Spiel.

O-Ton 17 (Hartmann)

Die haben natürlich alle möglichen Diät-Apps oder wenn es um Nährstoffe geht, sie fotografieren ihr Essen, lassen das dann von dieser App bewerten und scannen. Ich weiß nicht genau, wie diese Apps alle heißen, würde sie auch nicht nennen hier, aber hundertprozentig weiß ich, dass ganz viele Mädchen, die anfangen, also die jungen Dinger, mit zehn, elf Jahren, dass die, wenn sie das Gefühl haben, sie sind ein bisschen zu dick, oft erstmal solche Apps runterladen und dann glauben, dass ist das richtige Tool, damit kann ich mir Essenspläne machen und mich super schlank machen. – Ja, da fängt das Problem ja schon an, dass diese Apps oft gar nicht für Kinder gedacht sind.

O-Ton 18 (Dellert)

Wenn man einmal in so einem Rausch drin ist, das ist wie eine Droge, dann will man immer mehr und noch mehr Leute, fremde Menschen, die einen toll finden. Ist doch

ein schönes Gefühl, wenn man gesagt bekommt: Du bist ganz toll, da wehrt sich niemand dagegen, nur es kann sein, dass man damit so ein bisschen abhebt damit.

Sprecher:

Während ihrer Zeit als Fitness-Influencerin gerät Louisa Dellert selbst in den Diät-Wahn. Kilo um Kilo nimmt sie ab. Ihre Eltern und Freunde machen sich Sorgen, äußern diese auch. Aber die Likes der Follower wirken stärker:

O-Ton 19 (Dellert)

Auf Instagram gabs vielleicht ein, zwei Leute von über 100.000, die das doof fanden, aber ansonsten fanden es alle klasse, dass ich so abgenommen habe.

Sprecher:

Sixpack, durchtrainierte Beine, straffe Brüste, so habe sie damals ausgesehen, erinnert sich Louisa heute. Aber innerlich habe sie sich schlapp gefühlt und launisch, habe oft geweint.

O-Ton 20 (Dellert)

Ich habe irgendwann wirklich nur noch 46 Kilo gewogen und das halt weil ich drei Mal am Tag Sport gemacht habe, mir Alkohol verboten hab, Chips, Kohlenhydrate – also alles, was nicht gesund war, hab ich mir verboten und wirklich nur noch von Salat gelebt und war da wirklich in meinem Rausch, in meinem Fitness-Wahn drin, dass das auch kein Problem für mich war, das so umzusetzen, weil ich halt immer noch ein bisschen mehr abnehmen wollte und das total hübsch fand.

Sprecher:

Fotos aus der Zeit zeigen einen mageren Körper mit hervorstehenden Knochen. Louisa trainiert weiter, kippt aber während des Trainings immer wieder um. Ihr Vater bringt sie zum Arzt. Der diagnostiziert einen Herzfehler. Vielleicht Louisas Rettung.

O-Ton 21 (Dellert)

Durch die OP, die hat mir einfach so krass die Augen geöffnet, ich würd mal sagen, am Anfang wars schwierig gleich wieder ganze Portionen zu essen, weil ich schon dann immer probiert habe, weniger zu essen, also ich konnte jetzt nicht auf einmal wieder einen großen Teller Nudeln auf einmal essen, aber ich hatte Appetit und ich hatte kein schlechtes Gewissen mehr.

Sprecher:

Auch die Kinder- und Jugendpsychiaterin Dr. Dagmar Pauli möchte etwas gegen den ungesunden Körperkult tun. Sie hat ein Buch geschrieben mit dem Titel: „SIZE ZERO“: „Größe Null“ als Synonym für Schlankeitsdruck und Schönheitswahn.

O-Ton 22 (Pauli)

Der unmittelbare Auslöser war ein Plakat am Züricher Hauptbahnhof, wo ganz offen und aus obszöner Weise aus meiner Sicht für Schönheitsoperationen an der Brust geworben wurde und da war eine wunderschöne, junge Frau, drauf, die sich nun die Brüste operieren wollte und dafür geworben hat mit dem Slogan: Meine Dinger – mein Ding.

Sprecher:

Es gäbe einen zunehmenden Machbarkeitswahn in Bezug auf den Körper, diagnostiziert die Kinder- und Jugendpsychiaterin. Bei Frauen wie bei Männern. Schönheit gelte heute nicht mehr als etwas Gegebenes, sondern als etwas, das man sich erarbeiten müsse: Mit Diäten, Workouts, Schönheitsprodukten und sogar Operationen. Diesen Zwang zur Selbstoptimierung verspüren nicht nur Jugendliche und Erwachsene. Pauli hat festgestellt...

O-Ton 23 (Pauli)

Dass schon jüngere Kinder ganz genaue Vorstellung davon haben, wie Körper auszusehen haben und dass sie so auch aussehen wollen und dass sie so einen Druck und so einen Perfektionismus haben in der Beziehung. Ich glaube, dass hängt damit zusammen, dass wir auch gesamtgesellschaftlich in so eine Richtung steuern, von einem Perfektionswahn. Alles muss immer besser, immer toller sein und man muss sich dann ja auch auf Instagram inszenieren, um das darzustellen, wie schön man ist, wie glücklich man ist. Und die Jugendlichen sind halt die vulnerabelste, die empfindlichste Gruppe, die sich davon am meisten beeinflussen lässt.

Sprecher:

Mit der massiven Ablehnung eigentlich normaler Körperformen geht aber noch etwas anderes einher. Auch das zeigen Studien immer wieder:

O-Ton 24 (Pauli)

Die Ablehnung von Menschen mit Übergewicht, also die Stigmatisierung von fülligen Körperformen ist ja auch sehr stark. Das sieht man in Werbung, das sieht man aber auch schon bei Kindern, die sind so beeinflusst, dass die dicken Kinder, die unbeliebtesten Kinder und die am meisten gemobbten Kinder sind. Und das schlägt natürlich ganz stark auf das Selbstwertgefühl von Menschen mit fülligen Körperformen.

Geräusch-O-Ton 2

Computer-Tatstatur...

O-Ton 25 (Schulz)

Das wollte ich unbedingt zeigen, das hat ein Fotograf gemacht, das ganze Ding heißt: „Selfie harm“...

Sprecher:

Dr. Iren Schulz sitzt am Laptop und sucht im Netz nach einer ganz bestimmten Seite. Schulz ist Medienpädagogin bei „Schau hin“, einer Initiative für Medienerziehung.

O-Ton 26 (Schulz)

Und das ist ja insgesamt ein Fotoprojekt, was eine große Öffentlichkeit erfahren hat, das finde ich auch gut, weil das ein guter Diskussionsanlass ist, das mal zu besprechen...

Sprecher:

Vor Iren Schulz auf dem Bildschirm erscheinen die Portraits von Teenagern. Aufgenommen vom britischen Fotografen Rankin, der die Bilder anschließend den 13- bis 19-jährigen überließ, damit sie sie mit Apps und Filtern nachbearbeiten konnten.

O-Ton 27 (Schulz)

Und quasi so lange rumarbeiten bis ihr euch schön findet und keiner der Kinder, Mädchen wie Jungen, hat sich so belassen wie sie sind, alle haben sich quasi bearbeitet.

Sprecher:

Schulz klickt sich durch die Vorher-Nachher-Bilder auf dem Bildschirm. Erschreckend findet die Medienpädagogin das Ergebnis.

O-Ton 28 (Schulz)

Die haben alle dieselben Codes benutzt, woran man sehen kann, was sich offensichtlich bei den Kindern und Jugendlichen manifestiert hat, was attraktiv ist. Mädchen haben die Lippen breit gemacht, die Nase schmal, die Augen riesengroß, das Kinn ganz schmal, ich finde das so alienmässig, wie die dann aussehen, die sehen alle gleich aus.

Sprecher:

Wie man auszusehen hat – schon Grundschulkinder saugen das auf wie ein Schwamm, sagt Iren Schulz. Das erfährt sie immer wieder, im Rahmen ihrer Arbeit, aber auch zu Hause, als Mutter einer Viertklässlerin:

O-Ton 29 (Schulz)

Also, was mich echt – ich bin sonst nicht so negativ – aber was mich echt erschüttert, dass Kinder in der 2., 3., 4. Klasse sagen: Ich bin zu fett, ich will so nicht mehr aussehen. Ich will nicht in die Schule gehen, die lachen über mich, weil... Man muss so und so aussehen, um beliebt zu sein... Das erschreckt mich.

Sprecher:

Was Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene oft nicht zur Kenntnis nehmen: Vordergründig geht es bei YouTube, Instagram und Co. um Sport und Fitness, Schönheit und Lifestyle. Dahinter aber steht eine riesige Werbe-Maschinerie. Die vermeintlichen Alltags-Posts sind hochprofessionell durchgestylt und inszeniert.

O-Ton 30 (Schulz)

Und natürlich ist es erstmal positiv, wenn Jugendliche Idole haben und darüber motiviert werden, ich will das gar nicht schlecht machen, aber das ist auch da eine gemachte Scheinwelt. Und die haben einen Riesenstab an persönlichen Trainern, an Lichtexperten und was weiß ich nicht alles, dass so ein Foto entsteht. Und das kann doch nur mit Frust und Enttäuschung und „Ich-sehe-scheiße-aus“ enden, weil man das einfach nicht erreichen kann.

Sprecher:

Kindern und Jugendlichen klar zu machen, dass die Wirklichkeit viel bunter und diverser ist, das ist die nächste große Aufgabe in der Auseinandersetzung mit Social Media, davon ist Iren Schulz überzeugt:

O-Ton 31 (Schulz)

Und das was jetzt so auf Eltern, auf Lehrer, auf Pädagogen usw. neu zukommt, den Kindern eine – sag ich mal – ganze Pralinen-Schachtel hinzuhalten mit verschiedenen Schokoladenstückchen und nicht nur die eine und dieselbe und zu denken: Das ist nur die, die schmeckt.

Sprecher:

Bislang ging es bei der medienpädagogischen Arbeit vor allem um Datenschutz und Privatsphäre, Cybergrooming, also Pädophile, die online Kinder ansprechen, um Mobbing und die Frage, wann und wie lange Kinder und Jugendliche im Netz sein sollten. Jetzt aber ist eine kritische Auseinandersetzung mit den Inhalten gefragt – ohne alles in Bausch und Bogen zu verdammen. Iren Schulz hat schon ein paar Ideen:

O-Ton 32 (Schulz)

Wir drehen einen Stopp-Motion-Film, wir machen ein Fotoprojekt und darüber Reflexionen anzustoßen und daher, eher nebenbei müssen die besprechen: „Na, wieso, was soll denn attraktiv sein? Nee, mach die Lippen nicht so groß! Wieso denn nicht?“ Und das man darüber nebenher so eine pädagogische Schiene fährt. Ich denke, wenn man da mit dem erhobenen Finger fährt, erreicht man nur das Gegenteil – wie auch schon immer.

Geräusch-O-Ton 3

Kneipe-Atmo entfernt, Cappuccino bereiten...

Sprecher:

Ende Februar in einem Café in Berlin-Friedrichshain. Junge Menschen arbeiten an ihren Laptops, frühstücken nebenbei. Magda Albrecht hat sich einen Pfefferminz-Tee bestellt. Sie hat einen vollen Termin-Kalender. Neben ihrem Job in einer Agentur bloggt und twittert sie, hält Vorträge, gibt Workshops mit Titeln wie „Voll Fett – Gewichtsdiskriminierung und Körpernorm“.

O-Ton 33 (Albrecht)

Heidi Klum darf genüsslich in einen Burger beißen und Werbung für so eine FastFood-Kette machen und niemand würde sagen: Mensch, das ist aber ungesund, Frau Klum! Und jetzt stellen sie sich mal vor, ich wäre die Protagonistin in der Werbung – die würden aber einen Shitstorm abbekommen, warum da eine Dicke einen Burger isst. Ist ja total ungesund.

Sprecher:

Magda Albrecht geht es um weit mehr als die alltäglichen Beleidigungen und Diskriminierungen, denen Dicke ausgesetzt sind. „Fett gleich faul“ lautet die gesellschaftliche Zuschreibung. „Dicksein“ - das belegen zahllose wissenschaftliche Studien – geht mit sehr konkreten Benachteiligungen einher, im Bildungswesen wie im Berufsleben. Gegen all das kämpft Magda Albrecht:

O-Ton 34 (Albrecht)

Ich bin eine dicke Person, sie sind vielleicht eine schlanke Person, das sollte nicht mit Wertung belegt sein, ja. Können wir ruhig positiver belegen oder neutral benutzen und deshalb benutze ich gerne „Fat Expection, Fat Liberation“. Der neue Trend ist „Body positivity“, ich glaube, dass der Potential hat, dieser Begriff, weil der unterschiedliche Formen von Körperabwertungen mitdenkt, rassistische, sexistische... Warum sollen wir möglichst haarlos sein, keine Zellulitis haben, immer glatte Haut, ältere Frauen fallen raus aus der Logik von Schönheit usw.

Sprecher:

Die „Body positivity“-Bewegung setzt sich dafür ein, jeden Körper zu akzeptieren wie er ist. Dafür präsentieren Frauen sich ungeschminkt mit Fetttrollen, Falten, Dehnungsstreifen oder Narben – auch auf Instagram und Co. Insofern teilt Magda Albrecht die Kritik an den Social-Media-Plattformen nur zum Teil:

O-Ton 35 (Albrecht)

Einerseits spielen dort Körnernormen eine ganz große Rolle und andererseits muss ich auch immer hinzufügen: Das ist eine ambivalente Plattform, die bietet großes Potential. Und man sieht eben auch, dass viele Jugendliche, junge Erwachsene, gerade junge Frauen und Queers diese Plattform auch für sich vereinnahmen und – nehmen und stolz zeigen und sagen: Hey, es gibt mehr als nur diese eine Ideal-Idee von Körpern.

Sprecher:

Aber Albrecht mahnt auch: Der Begriff „Body positivity“ berge die Gefahr, dass er nur auf das Individuum bezogen werde. Nach dem Motto: Liebe dich selbst und alles wird gut. Das sei eine individuelle Strategie, bekämpfe aber nicht die diskriminierenden Strukturen, wie etwa Benachteiligungen Dicker bei der Jobsuche. Das macht die junge Aktivistin auch in ihren Vorträgen und Workshops deutlich. Zu ihr kommen Pädagoginnen und Pädagogen aus Kitas oder Jugend-Freizeit-Einrichtungen. Es geht etwa um die unterschiedliche Bewertung von Körpern, die schon in Kitas und Grundschulen an der Tagesordnung ist:

O-Ton 36 (Albrecht)

Das müssen gar keine fiesen Sprüche sein, das kann auch sein, dass das dicke Kind das einzige Kind ist in der Kita, das keine Süßigkeiten bekommt beim Geburtstag und das ist eine Form von einer Ausgrenzung und die anderen Kinder lernen: Aha, die Dicken kriegen nüscht, weil sie sowieso immer zu viel Essen – in Anführungsstrichen.

Sprecher:

Magda Albrecht will Bewusstsein schaffen. Ihre Tipps sind keine höhere Mathematik – laufen aber diametral dem entgegen, was uns Tag für Tag in analogen wie digitalen Medien „vorgekaut“ wird. Und hinterfragen, was als Konsens zu gelten scheint. Die Aktivistin nennt ein Beispiel:

O-Ton 37 (Albrecht)

So wie aktuell über Ernährung gesprochen wird, diese binäre Logik von es gibt nur gutes Essen und es gibt nur schlechtes Essen und nüscht dazwischen. Und die Pommes sind immer schlecht und die Brokkoli sind immer gut – ist ja totaler Quatsch...

Sprecher:

Gut oder böse – und dazwischen? Nichts! Albrecht ermuntert die Pädagoginnen mit Kindern und Jugendlichen darüber zu sprechen, was sie liken. Wem sie folgen. Was sie als schön empfinden, was nicht und warum...

O-Ton 38 (Albrecht)

Wenn die jungen Mädels sagen, sie wollen gerne Germanys Next Topmodell sehen, ist es keine gute Idee zu sagen: Ihr seid ja alle bisschen bescheuert, macht das mal nicht! (...) Sondern wir müssen ja erstmal Kinder und Jugendliche ernst nehmen, in dem was sie wollen, sondern dann wäre wahrscheinlich eine gute Idee, sich gemeinsam mit ihnen hinzusetzen, das zu schauen und danach kritisch darüber zu reden: Finden wir es überhaupt gut, wie dort Mädels dargestellt werden? Die werden ja häufig in Konkurrenz zu einander dargestellt? Die werden bewertet, ob sie ein halbes Pfund zugenommen haben? Finden wir das gut wie dort mit Mädchen umgegangen wird?

Sprecher:

Die Kinder- und Jugend-Psychiaterin Dagmar Pauli geht einen Schritt weiter. Sie wünscht sich, dass derartige Formate ganz verschwinden oder zumindest überarbeitet werden.

O-Ton 39 (Pauli)

Dann glaube ich auch, dass es für bestimmte Sendungen so eine Art „Jugendverträglichkeitsprüfung“ braucht, wo man guckt, wie kann man die auch modifizieren, diese Sendungen, dass die nicht zur Abwertung von bestimmten Körperformen oder dass sie nicht psychische Störungen auslösen.

Sprecher:

Pauli plädiert außerdem für eine verstärkte Präventionsarbeit in den Schulen.

O-Ton 40 (Pauli)

...also dass die Jugendlichen lernen, was ist Fake und was ist echt. Aber auch kritisches Hinterfragen von bestimmten Bildern und Sendungen, die man sieht. Dann aber auch, was ist gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten im Sinne von: Gemeinsam Essen, gemeinsam Sport machen, Spaß dabei haben, Genuß-Fähigkeit fördern und weniger so: Was ist gesund, was ist ungesund, was darf man essen und was nicht?

Sprecher:

Zuhause sollten Eltern vor allem dann hellhörig werden, wenn ihr Kind große Selbstzweifel äußert, zumal wenn diese sich stark auf das Äußere beziehen, meint Pauli:

O-Ton 41 (Pauli)

Das merkt man oft ja schon früh, da haben die Eltern, glaube ich, eine wichtige Rolle in der Bestärkung des Selbstwertgefühls und zwar jetzt nicht nur auf das Aussehen, sondern auch auf die anderen vielen, wichtigen Qualitäten, die das Kind so hat, und dass sich nicht so alles am Körper und an der Schönheit festmacht. Aber natürlich auch über das Aussehen. Es ist sehr schön, wenn Eltern ganz spontan dem Kind sagen können: Schau mal, das steht dir aber gut, du siehst schön aus, also Komplimente sind sicher auch positiv.

Sprecher:

Körperkult und Optimierungswahn führen bei Kindern und Jugendliche vielfach zu Selbsthass und Essstörungen. Eltern sollten ihre eigenen Körperideale kritisch hinterfragen. Statt auf Diäten und Schrittzähler zu setzen, sollte sie lieber Freude an Geschmack und Bewegung fördern. Die Werbebranche – allen voran die Influencer*innen – sollten sich ihrer Verantwortung bewusster werden. Wenn Appelle nicht helfen, müssen gesetzliche Regelungen her. Und auch die Medien sollten überlegen, ob die tausendste Diät-Sendung wirklich sein muss. Alle zusammen sollten den Druck rausnehmen, damit Kinder und Jugendliche zufriedener aufwachsen können.

* * * * *