

# »Warum kann ich nicht so perfekt sein?«

## DIE BEDEUTUNG VON INFLUENCERINNEN BEI DER ENTWICKLUNG VON ESSSTÖRUNGEN

Maya Götz, Eva Wunderer, Julia Greithanner, Eva Maslanka

**In einer Studie wurden Menschen, die sich in Behandlung wegen Essstörungen befinden, befragt, welche Bedeutung Influencerinnen im Kontext der Entwicklung und des Lebens mit der Krankheit spielen.**

»Bei Lily Collins, Heidi Klum, Lena Gercke war es ein starker Einfluss. Es sah alles so perfekt aus«, erzählt Lina, 16 Jahre, die sich seit einem Jahr in Behandlung wegen Anorexie befindet. Nach 2 Klinikaufenthalten holt sie sich nun weiter Unterstützung in einer ambulanten Therapie.

Bei Facebook lässt sich ein Zusammenhang zwischen dem Betrachten von Bildern besonders schlanker Frauen und einer gesteigerten Kritik an der eigenen körperlichen Erscheinung von Frauen und Mädchen nachweisen (u. a. Mingoia et al., 2017). Dieser Trend verschärft sich für die Onlineplattform Instagram, die noch stärker visuell angelegt ist. Beauty-Influencerinnen zu folgen, geht mit einer erhöhten Internalisierung von dünnen Körperbildern bei jungen Frauen einher (Cohen et al., 2017) sowie mit einem vermehrten Gebrauch von Filtern zur Körperoptimierung auf Selbstbildnissen (Götz, 2019). Eine australische Studie zeigt: Selbst wenn Mädchen wissen, dass die Bilder mit Filtern verändert wurden, finden sie diese schöner und natürlicher als realistische Fotos (Kleemans et al., 2016). Entsprechend ist nachvollziehbar, dass die vermehrte Nutzung von Instagram

bei jungen Frauen (im Alter von 18 bis 25 Jahren) mit einer höheren Selbstobjektivierung und einem Vergleichen mit Influencerinnen einhergeht, sodass die Instagramnutzung insgesamt als ein negativer Einflussfaktor auf das Wohlbefinden und die Körperzufriedenheit gesehen wird (u. a. Brown & Tiggemann, 2016; Fardouly et al., 2018). Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, Perfektionismus und eine starke Orientierung an den Rückmeldungen anderer sind typisch für Menschen mit Essstörungen (Wunderer, 2015). Welche Tendenzen und Zusammenhänge sich dabei im Einzelnen zeigen, ist bislang weitgehend unerforscht. Hier setzt die Studie des IZI in Kooperation mit dem Bundesfachverband Essstörungen e. V. (BFE) und der Schön Klinik an.

### DIE STUDIE

Die Gesamtstudie geht der Frage nach, wie Menschen mit Essstörungen soziale Netzwerke zur Selbstinszenierung nutzen, inwieweit sie Filter anwenden, mit welchen Empfindungen dies einhergeht, welche Bedeutung Influencerinnen<sup>1</sup> in diesem Kontext haben und inwiefern die Instagramnutzung Einfluss auf das reale Leben und den Krankheitsverlauf nimmt. Die Betroffenen wurden per Fragebogen mit meist offenen Fragen sowie einigen standardisierten Items befragt.<sup>2</sup> Die Teilnahme war freiwillig, die Daten

wurden anonym unter Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften erhoben.<sup>3</sup>

An der Befragung beteiligten sich n=143 Betroffene, die sich zu diesem Zeitpunkt in Behandlung wegen einer Essstörung befanden. Sie waren zum Erhebungszeitpunkt zwischen 13 und 52 Jahre alt, zum großen Teil (n=138) Frauen sowie 4 Männer und eine non-binäre Person. Die Erhebungen fanden in 26 Einrichtungen<sup>4</sup> in Deutschland statt.

### DIE ERGEBNISSE

In vielen Bereichen ähnelt das Postverhalten der von Essstörungen Betroffenen dem der Gruppe der Mädchen insgesamt (vgl. Götz & Becker, 2019). Sie sind in ähnlicher Weise auf Instagram aktiv, beschreiben aber häufiger ein überkritisches Verhältnis zum eigenen Körper und Zweifel bzw. ein »Gedankenkreisen, ob das Posten eine »richtige« Entscheidung war« (Viola, 19 Jahre). Noch mehr als die repräsentativ befragten Mädchen (vgl. Götz & Becker, 2019) machen Mädchen und Frauen mit Essstörungen sich Gedanken über Likes und Kommentare und bearbeiten ihre Fotos mit Filter-Apps nach. Ihre Korrektur setzt körperbezogen an, sie bessern die Haut nach, bleichen die Zähne nach und ziehen das Gesicht oder den Körper schmäler. Fast 8 von 10 Betroffene (77 %) geben

an, dass die Bearbeitung der Fotos auch Veränderungen im realen Leben ausgelöst habe, sie dazu anregte, mehr Sport zu treiben und ihre Ernährungsweise zu ändern, sich beispielsweise gesünder zu ernähren und gezielt Diät zu halten. Für viele – nicht für alle – waren dabei bestimmte Influencerinnen von besonderer Bedeutung.

»Ich dachte, ich müsste genauso viel wie sie trainieren, essen etc., damit mein Körper auch immer aussieht wie auf deren Bildern, was natürlich sehr unrealistisch ist. Sie führten auf Instagram das perfekte Leben, wie ich es mir vorgestellt habe.« (Shareen, 18 Jahre, in Behandlung wegen Anorexie und Bulimie)

Die Hälfte der befragten 138 Frauen und Mädchen sagt, Heidi Klum hätte zumindest »ein wenig Einfluss« auf die Entwicklung ihrer Essstörung gehabt (Abb. 1). Bei Lena Gercke, der Gewinnerin der 1. Staffel von *Germany's Next Topmodel*, sind es 37 % und bei Pamela Reif, der Fitness- und Lifestyle-Influencerin, ist es noch eine von 4.

In der qualitativen Analyse der Aussagen wird deutlich, dass gerade bei Pamela Reif, die für knapp 2 von 10 Betroffenen (18 %) eine »sehr starke« Bedeutung bei der Entwicklung ihrer Essstörung hatte, ihr zur Schau gestellter, sehr durchtrainierter und extrem schlanker Körper vermittelt, dass es möglich ist, ebenso auszusehen. Notwendig sei ein Leben mit »sehr disziplinierter gesunder Ernährung«, so dachte zumindest Ann-Kathrin (23 Jahre), die sich seit 4 Jahren in Behandlung wegen Anorexie befindet. Florentine (17 Jahre), in Behandlung zunächst wegen Anorexie, dann wegen Bulimie, bewunderte die Influencerinnen: »Ihre Bilder sind immer perfekt«, was ganz ihren eigenen Idealen entsprach, aber zunehmend die verzweifelte Frage mit sich brachte: »Warum kann ich nicht so perfekt sein?«

Diese recht direkte Übernahme der Körperbild-Ideale

führte bei einigen der Mädchen und Frauen, die sich in Behandlung wegen Essstörungen befanden, auch zu einer konkreten Übernahme des Sport- und Ernährungsverhaltens, das die Influencerinnen in ihren Videos zeigen. Ein häufig genannter Name hierbei war BodyKiss (Anne Kissner). Sie stellt in ihren Videos auf YouTube zum Teil detailliert dar, wie sie selbst »im Defizit lebt«, um so ihr Gewicht gezielt zu reduzieren.

Eine beispielhafte Beschreibung des Beginns eines ihrer Videos<sup>5</sup>:

Anne Kissner, erfolgreiche Lifestyle- und Fitness-Influencerin, steht in ihrer Küche. Sie blickt direkt in die Kamera, erzählt, dass sie zurzeit ja wieder »tracke«, weil sie ein bisschen aus der Form geraten sei. Das werde vermutlich keiner von ihren Zuschauer\*innen verstehen, aber sie habe das Gefühl, sie sei aus der Form gegangen. Sie zeigt dann auch, warum: Müsli auf dem Regal und (mit bedrohlicher Thriller-Musik unterlegt) Katjes vom gestrigen Abend auf dem Tisch. Das »Tracken«, d. h. das Verfolgen ihres Kalorienverbrauchs, geschieht via entsprechender App, in der z. B. die Kalorien der jeweiligen Mahlzeit eingetragen werden. Dann demonstriert sie, wie ihr Frühstück aussieht, nimmt sich gefrorene Erdbeeren und wiegt sie ab. 106 Gramm dürfen es sein ...

Viola, 19 Jahre und seit 5 Jahren in Behandlung wegen Anorexie, beschreibt, wie die Begeisterung für Anne Kissner anfänglich getrieben war von Be-

wunderung und dem Spaß am Sport. Doch nach und nach begann sie, wie BodyKiss, immer mehr, Kalorien zu zählen: »Es wurde dann Mittel für die Essstörung.« Die Begeisterung »hat sich ins Zwanghafte entwickelt, [zum] Gefühl, alles »richtig« machen zu müssen, Kalorien berechnen zu müssen, um abzunehmen bzw. Zunahme zu verhindern.«

Frauke, 22 Jahre und seit 4 Jahren in Behandlung wegen Anorexie, beschreibt, wie sie sich an der Lebensweise von Anne Kissner und anderer Fitness-Influencerinnen orientierte, dem Ernährungsverhalten, der dauerhaften Diät, dem exzessiven Sport. »Ich verglich die Mengen/Kalorien, die sie essen, mit meinen und dachte, dass so wenig Essen/Kalorien normal + gesund sind.« Frauke nahm innerhalb von einem Jahr 18 Kilogramm ab und entwickelte eine Anorexie. Sie ging für 8 Monate in eine Klinik, verbrachte nach einem Rückfall noch einmal 10 Monate in einer auf Essstörungen spezialisierten Klinik und ist weiterhin in stationärer Behandlung. Vor dem Hintergrund ihrer heutigen Erfahrung würde sie jüngeren Mädchen raten, sich klar von den dargestellten scheinbar glücklichen Lebensweisen abzugrenzen und sich selbst zu fragen: »Macht mich das glücklich? Wer bin ich, was macht mich aus?«

Anne Kissner allein bewirkte sicher weder Fraukes noch Violas Essstörung. Essstörungen sind komplexe Erkrankungen, die durch viele verschiedene Einflussfaktoren verursacht werden und auf tieferliegende Probleme verweisen (Wunderer, 2015). Dennoch nehmen (soziale) Medien Einfluss auf die Ideale und Vorstellungen von Mädchen und jungen Frauen, was ein glückliches und gesundes Leben ausmacht. So kann etwa das Format *Germany's Next Topmodel* das eigene Körpergefühl verschlechtern,

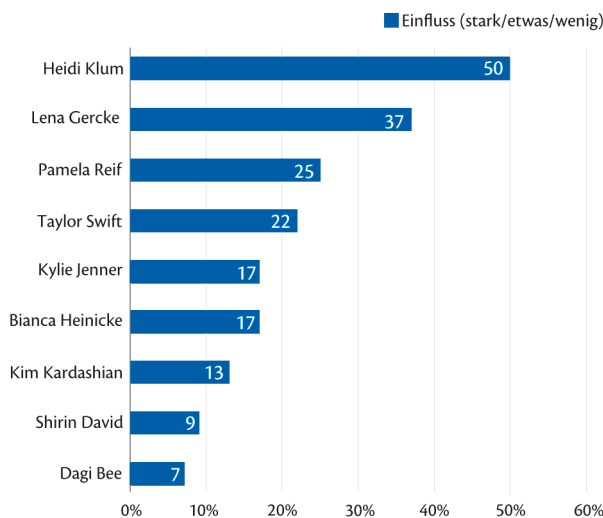


Abb. 1: Influencerinnen, die nach Selbsteinschätzung der Befragten mindestens »ein wenig Einfluss« auf die Entwicklung der eigenen Essstörung hatten (n=138)

die Idealisierung sehr dünner Körper nahelegen und zur Anpassung und Unterdrückung von eigenen Körpergefühlen anregen (Götz & Mendel, 2015). Influencer\*innen bestimmen die aktuellen Trends der Jugendkultur. Sie beeinflussen, indem sie (scheinbar) authentisch und völlig offen einen Blick in ihre Lebenswelt gewähren, und setzen so nicht nur Trends, was Marken und Mode angeht, sondern werben für bestimmte Lebensweisen und Produkte, die unhinterfragt als Ideale angenommen werden.

Die qualitative Analyse der Aussagen der von Essstörungen Betroffenen zeigt dabei auch: Es geht nicht immer um eine direkte Übernahme der Ideen einer Influencerin. Anastasia, 15 Jahre und in Behandlung wegen einer Binge-Eating-Störung, beschreibt, dass es nicht eine Person war, die sie beeinflusst hat, sondern »vielmehr das ganze ›Gefühl, welches auf Instagram verbreitet wird, und die Werte, die vermittelt werden«. Gerade bei Mädchen mit stark perfektionistischen Zügen und niedrigem Selbstwertgefühl – 2 häufige Merkmale von Menschen mit Essstörungen – entsteht durch das ständig repetierte Schönheitsideal eines ausgesprochen schlanken Körpers und den Anschein eines perfekten, stets erfüllten und glücklichen Lebens, welches auf Instagram inszeniert wird, ein enormer Druck. Da die Influencer\*innen das Gefühl vermitteln, sie würden ihr Leben authentisch wiedergeben, erscheint das eigene Leben mit seinen alltäglichen Sorgen, Misserfolgen und Problemen vergleichsweise defizitär. Nicht nur der eigene Körper, sondern die ganze Lebensweise kann dem Vergleich nicht standhalten.

Somit ist es nicht nur der eigene Körper, der im Vergleich defizitär wirkt, sondern das gesamte geführte Leben, das vergleichsweise immer unspektakulär, traurig und erfolglos erscheinen muss.

Die qualitativen Analysen zeigen aber auch: In einigen Fällen können Influencerinnen aus subjektiver Per-

spektive auch zur Heilung beitragen. Anke, 21 Jahre und seit einem Jahr in Behandlung wegen Anorexie, berichtet zum Beispiel von der bestärkenden Bedeutung der Influencerin DatJul-schen. Zentraler Moment des Selbst-Marketings dieser Influencerin ist es, sich mit unbearbeiteten Bildern zu präsentieren. Sie betont, wie sehr es ihr darum geht, wieder mehr Realität auf Instagram und YouTube zu zeigen und damit ihre Follower\*innen zu motivieren, den eigenen Körper zu akzeptieren. Für Anke war dies durchaus hilfreich: »DatJul-schen war besonders in den letzten Monaten wichtig und hat mir oft die Augen geöffnet, dass nicht alles so ist, wie es scheint.« Einzelne Betroffene berichten auch von der bestärkenden Kraft alternativer Körperbilder im Sinne der Body-Positivity. Leonie, während der Erhebung 31 Jahre alt und seit 19 Jahren in Behandlung wegen Bulimie, beschreibt, wie Fine Bauer sie auf ihrem Weg der Heilung unterstützt:

»Die Fine Bauer ist Model für große Größen. Seitdem ich sie verfolge, finde ich, dass ich auch mehr Bauch haben kann und darf.«

So wie Fitness-Influencerinnen erfolgreich die Notwendigkeit eines sehr dünnen Körpers, ständiger Diät und Fitness propagieren, ist auch eine Erweiterung des Schönheitsideals und die positive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper möglich. Unabdingbar sind dafür mehr Realitätsnähe, Individualität und das Zeigen von diverseren Körperbildern in der Medienlandschaft insgesamt, insbesondere aber auch bei den Influencerinnen. Denn, so zeigt die Studie, Influencerinnen haben einen deutlichen Einfluss auf die Ideale und Körperbilder wie auch auf das Trainings- und Ernährungsverhalten von Mädchen und Frauen und können so essgestörte Verhaltensweisen unterstützen. ■

## ANMERKUNGEN

<sup>1</sup> Es zeigte sich, dass Influencer in diesem Kontext keine zentrale Bedeutung aus Sicht der Befragten einnahmen, insofern wird im Folgenden nur die weibliche Form genutzt.

<sup>2</sup> Die Fragebögen wurden über therapeutische Einrichtungen an betroffene Menschen verteilt. Feldzeit war 4. April bis 15. Mai 2019.

<sup>3</sup> Die im Folgenden genutzten individuellen Namen sind frei erfunden.

<sup>4</sup> 3 Kliniken, 7 Therapie-/Beratungseinrichtungen, 16 therapeutische Wohngruppen

<sup>5</sup> »DIÄT UPDATE | SO esse ich im DEFIZIT«, Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=Sy1vXogYiKo> [2.7.19]

## LITERATUR

Brown, Zoe & Tiggemann, Marika (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43.

Cohen, Rachel, Newton-John, Toby & Slater, Amy (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187.

Fardouly, Jasmine, Willburger, Brydie & Vartanian, Lenny (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395.

Götz, Maya (2019). »Man braucht ein perfektes Bild«. Die Selbstinszenierung von Mädchen auf Instagram. *TelevIZion Digital*, 2019(1), 9-20.

Götz, Maya & Becker, Josephine (2019). Das »zufällig« überkreuzte Bein. Selbstinszenierungsmuster von Influencerinnen auf Instagram. *TelevIZion Digital*, 2019(1), 21-32.

Götz, Maya & Mendel, Caroline (2015). Der Gedanke, »zu dick zu sein«, und Germany's Next Topmodel. *TelevIZion*, 28(1), 54-57.

Kleemans, Mariska, Daalman, Serena, Carbaat, Ilana & Anschütz, Doeschka (2016). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110.

Mingoia, John, Hutchinson, Amanda, Wilson, Carlene & Gleaves, David (2017). The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females. *Front Psychol.*, 8, 1351.

Wunderer, Eva (2015). Praxishandbuch Soziale Arbeit mit Menschen mit Essstörungen. Weinheim: Beltz.

## DIE AUTORINNEN

Maya Götz, Dr. phil., ist Leiterin des IZI und des PRIX JEUNESSE INTERNATIONAL, München.

Dr. Eva Wunderer ist Professorin für Psychologische Aspekte Sozialer Arbeit an der Hochschule Landshut.

Julia Greithanner und Eva Maslanka sind freie Mitarbeiterinnen am IZI, München.