

”
Egal, wie
bedrohlich
die Welt
um mich
herum
wird,



meinen Körper kann ich kon- trollieren

“

In den sozialen Medien verherrlichen Trends wie SkinnyTok extremes Untergewicht. Was noch dazukommen muss, damit daraus eine Essstörung entsteht, erklärt die Psychologin und Medizinerin **Olga Pollatos**.

Die Regulierung des Körpergewichts ist ein Phänomen, das seit dem 19. Jahrhundert auftritt und immer auch mit Status zu tun hat.



„Das Kampffeld ist in beiden Fällen das Körperbild, insbesondere das der jungen Frau.“

Frau Pollatos, wenn wir über Körpergewicht sprechen, sehen wir zwei Extreme, die beide ungesund sind: Übergewicht und extreme Schlankheit. Ich finde das Thema „Gewicht“ sehr schwer zu fassen, wo beginnt es, ungesund zu werden?

Olga Pollatos: Innerhalb bestimmter Grenzen wird Gewicht als normal bezeichnet, das ist de facto ein Body Mass Index zwischen 25 oder 26 und 30. In den westlichen Zivilisationen sehen wir seit Jahren eine konstante Zunahme des Gewichts. Unsere Ernährung, unser Lebensstil tragen dazu bei, dass wir als Bevölkerung insgesamt schwerer werden. Und wir bewegen uns weniger. Zugleich sehen wir extrem dünne Körper. Das Kampffeld ist in beiden Fällen das Körperbild, insbesondere das der jungen Frau. Schlankheit unterliegt jedoch anderen psychologischen Mechanismen: Ich zeige, wie ich meinen Körper modellieren kann. Egal, wie unerklärlich oder bedrohlich die Welt um mich herum wird – meinen Körper kann ich kontrollieren. Und dann bekomme ich auch noch viele nette Rückmeldungen. Umgekehrt ist das typischerweise nicht so. Es bedeutet immer noch ein großes Stigma, wenn man stark übergewichtig ist.

Ab wann kann man von einer Essstörung sprechen? Sind die Übergänge fließend?

Der typische Beginn einer Anorexie liegt im jugendlichen Alter – in einer Zeit, wo der Körper der jungen Frau eigentlich beginnt, weiblicher zu werden und Gewichtspolster anzulegen. Diese Frauen fallen mit ihrem Gewicht hingegen unter eine kritische Größe, und es ist zu wenig Körperfett im Vergleich zur Körpermasse vorhanden. Sie beschäftigen sich ausführlich mit dem Gewicht und ergreifen aktive Maßnahmen, um nicht zuzunehmen. Das kann Erbrechen sein, ausgiebiger Sport, Missbrauch von Abführmitteln oder Ähnliches.

Es geht also um ein gestörtes Verhältnis zur Nahrungsaufnahme?

Typischerweise beginnt es mit einer Diät. Es besteht ein oft auch sozial unterstützter Wunsch, zwei, drei Kilo abzunehmen. Und wie mache ich das? Ich versuche, mehr Sport zu treiben und weniger Kalorien zu mir zu nehmen, oder andere Lebensmittel, die nicht so kaloriendicht sind. Magersucht ist stark in Richtung Körperbild-Optimierung getrieben. Im Verlauf der Erkrankung verliert sich der Kontakt nach außen, und die positiven Rückmeldungen bleiben aus, weil der Körper nicht mehr gut aussieht. Dann versuchen die betroffenen jungen Frauen, weniger körperbetont aufzutreten, eher mehrere Schichten Kleidung zu tragen, um diese befürchtete Rückmeldung zu vermeiden.

Den Frauen ist also bewusst, dass alles zu weit gegangen ist?

Ich glaube, viele wissen sehr wohl, wie wenig sie wiegen. Aber die allermeisten würden gleichzeitig sagen, das ist auch in Ordnung so, ich sehe gut aus, ich möchte nicht zunehmen. Ich möchte aber auch nicht mit meinem Aussehen konfrontiert werden.

Das ist für mich schwer nachzuvollziehen. Man weiß einerseits, da stimmt etwas nicht, und andererseits sieht man nicht, wie dünn man ist?

Das ist ganz typisch. Diese Menschen konfrontieren sich nur ungern mit ihrem eigenen Körper. Das ist ja auch Teil von Therapieregimes, in diese Spiegelkonfrontation zu gehen. Die allermeisten, egal wie dünn sie sind, benennen trotzdem sogenannte Problemstellen: Dann heißt es etwa, der Bauch ist jetzt in Ordnung, aber die Oberschenkel und das Gesicht sind noch zu dick.

Bei Anorexie gibt es also eine Selbstwahrnehmungsstörung. Das klingt nach etwas sehr Individuellem. Auf der anderen Seite aber schreibt die Gesellschaft das Dünnsein auch vor. Wie ist hier das Verhältnis, was ist Wahrnehmungsstörung und wo wird gesellschaftlicher Druck erfüllt?

Die meisten Phänomene erklären wir in der Psychologie mit Modellen. Hier würde ich gerne das biopsychosoziale Modell heranziehen, das biologische, psychologische und soziale Faktoren integriert. Wir sehen in Deutschland eine Leistungsgesellschaft, zugleich eine in hohem Maße individualisierte Gesellschaft mit einem Übermaß an Lebensmitteln. Wie habe ich auszusehen? Was wird von mir erwartet? Welche Regeln muss ich einhalten? Oft ist uns das aber zu wenig bewusst. Wir sehen bestimmte Vorbilder – auch Influencer spielen eine große Rolle – und werden dadurch stark beeinflusst. Zugleich gibt es bestimmte Faktoren in der Biologie, etwa die Pubertät, die Umstellung von Hormonen. Das sind oft Trigger in einer vulnerablen Phase des Lebens, in der sich biologisch viel verändert. Und es gibt psychologische Faktoren: Wie viel kann ich von dieser Welt kontrollieren? Wie läuft es in der Schule? Bin ich besonders perfektionistisch? Bin ich unabhängig von dem, was meine Peers mir erzählen? Wie wird in meiner Familie über den eigenen Körper kommuniziert? Welcher Subkultur fühle ich mich zugehörig, welche Regeln gelten dort? Was zeigen mir die Algorithmen der sozialen Medien an? Die Menschen sind individuell sehr unterschiedlich. Ich denke, insgesamt ist die Anorexie ein multikausales Phänomen. Zugleich muss man sagen: Es gibt bestimmte gesellschaftliche Regeln, Normen, Vorstellungen, die für Frauen immer ein Stück weit strenger oder exklusiver sind als für Männer.

„Diese Menschen konfrontieren sich nur ungern mit ihrem eigenen Körper.“

„Der typische Beginn einer Anorexie liegt im jugendlichen Alter.“

Spielt die soziale Herkunft der betroffenen jungen Frauen eigentlich eine Rolle?

Das lässt sich nicht einfach beantworten. Der typische Beginn von Körperbildproblemen ist das Jugendalter. Ob sich daraus eine Störung entwickelt, hängt von den vorhin genannten Faktoren ab. Gibt es in der Familie explizite Regeln, wie jemand auszusehen hat? Bewege ich mich in einer Community mit bestimmten Normen und Werten? Im Mädchenfußball werden Sie auf andere Menschen stoßen als im Ballett. Ein protektiver Faktor ist sicher eine gewisse Intelligenz. Kann ich mich etwa davon frei machen, den Erwartungen einer bestimmten Gruppe gerecht werden zu müssen? Bei der Magersucht gibt es häufig eine gewisse Vorbelastung, und diese Menschen überschreiten dann die Grenze in Richtung Störung. Aber eindeutig lässt sich das nicht vorhersagen. Es gibt Risikokonstellationen, bestimmte familiäre Muster. Typisch für die Betroffenen ist es, sich einen Bereich zu suchen, wo man Kontrolle ausüben kann: beim Sport, beim Essen.

Das Thema betrifft meistens Frauen. Aber seit ein paar Jahren habe ich in den sozialen Medien den Eindruck, dass auch Männer immer stärker betroffen sind. Sehen Sie das auch so?

Männer spielen im Bereich der Magersucht insgesamt eine immer noch sehr untergeordnete Rolle. Bei Adipositas überwiegen die Frauen übrigens nur leicht. Warum jetzt Männer auch stärker von Essstörungen betroffen sind, hat vielerlei Gründe. Das Thema Attraktivität tritt derzeit deutlicher in den Vordergrund und betrifft auch junge Männer. Allerdings geht es hier sehr häufig nicht alleine um das Gewicht, sondern um muskulöse, gut definierte Körper, und das führt zu anderen Ernährungsmustern als bei Frauen. Die Verbindung von Aussehen und Erfolg ist bei den Männern aber wahrscheinlich genauso ausgeprägt wie bei den Frauen.

Geht es bei anorektischen jungen Frauen auch darum, ein Kind zu bleiben? Ist da eine Art Angst vor dem Erwachsenwerden?

Die Pubertät ist ein kritisches Moment, vieles ist im Wandel. Das kann immer ein Auslöser sein. Bei sehr untergewichtig anorektischen Kindern und Jugendlichen gibt es den Effekt, dass in dieser kritischen Phase bestimmte Veränderungen später oder gar nicht eintreten. So setzt die Regelblutung bei einem Gewicht unter einer kritischen Grenze aus oder wird unregelmäßig. Diese

Jugendlichen könnten also kein Kind bekommen. Wenn sie 14 oder 15 sind, steht das eher im Hintergrund. Aber natürlich führt es dazu, dass typisch weibliche Formen ein Stück weit unterbleiben. Bestimmte Aspekte, die mit der Rolle der Frau verbunden sind, werden nicht erfüllt. Das ist eine Möglichkeit, sich zu einem gewissen Grad aus dem Erwartungshorizont der Gesellschaft herauszuziehen. Sexualität ist ein anderes Kampffeld. Es geht es in jungen Jahren darum, seine Identität zu finden, erste Erfahrungen zu machen, die vielleicht auch negativ sind. In Beziehungen können Dinge passieren, die man nicht kontrollieren kann. Bei manchen Betroffenen sieht man sehr deutlich diese Idee: „Ich bleibe auch in meiner Körperform möglichst unsichtbar, kindlich.“ Themen wie Partnerschaft, Sexualität stellen sich dann erst gar nicht. Aber insgesamt lässt sich keine Regel ableiten, denn wir sehen auch Betroffene, die auf Autonomie drängen, aber eben nach ihren eigenen Spielregeln.

Besonders in den sozialen Medien fällt mir auf, dass sehr dünne Frauen oft ziemlich androgyn sind, weil sich der Körper gar nicht entwickeln konnte. Das ist ein aktueller Schönheitsrend, der alles, was später kommt, also auch ältere Frauen, komplett ausgrenzt. Es gibt ja nur ein kleines Zeitfenster, in dem man überhaupt so aussehen kann. Gibt es bestimmte Zeiten oder Umstände, in denen ein solches Schönheitsideal besonders in ist und wo auch die Magersucht zunimmt?

Das Thema Gewichtsregulation begleitet uns seit Beginn der Moderne, mit den entsprechenden Moden seit dem 19. Jahrhundert. Es hat immer mit Ernährung, mit Status zu tun. In Gesellschaften, in denen existenzielle Not herrscht, taucht das Schlankheitsideal in der Regel nicht auf.

In den letzten Jahren kommt aber noch etwas anderes hinzu: Es geht vor allem darum, dass man schlank ist und zugleich an den richtigen Stellen Kurven hat. Das geht jedoch physiologisch oder anatomisch gar nicht. Sie können nicht an bestimmten Stellen extrem schlank sein und an anderen Stellen wohldefinierte Kurven haben, es sei denn, Sie trainieren, lassen Operationen vornehmen oder nutzen Push-ups oder Ähnliches, um sich so zu modellieren. Hier wird nur noch so getan, als ob das mit Anstrengung allein zu erreichen wäre.

Generell führen Krisenzeiten immer dazu, dass das Kampffeld Körper ein Stück weit mehr in den Vordergrund tritt. Auch wirtschaftliche Unsicherheit führt dazu, dass wir uns Bereiche

„Es kann durchaus sinnvoll sein, sich eine Zeitlang von TikTok abzumelden.“

„Generell führen Krisenzeiten immer dazu, dass das Kampffeld Körper ein Stück weit mehr in den Vordergrund tritt.“

Magersucht ist von dem Wunsch nach einem optimierten Körper getrieben. Gesellschaftliche Erwartungen und Vorbilder spielen eine wichtige Rolle.

suchen, wo wir Kontrolle ausüben können: Mein Körper zeigt, was ich zu mir nehme, welchen Lebensstil ich pflege, wie kompetent ich bin.

Aber wieso dieser Wunsch nach Schlankheit? Man könnte in krisenhaften Zeiten auch den Wunsch verspüren, die Muskeln zu trainieren, um wehrhaft zu werden.

Es sind halt keine unbekanntenen Muster, in die wir verfallen. Junge Männer würden wahrscheinlich eher in die Richtung denken, die Sie ansprechen – wohldefiniert, muskulös, stark. Bei Frauen ist das Bild immer etwas anders. Sie wollen häufig nicht bedrohlich auf andere wirken. Das geht so weit, dass Zuschreibungen wie „rank und schlank“ eine Frau besonders schützenswert machen können.

Ich möchte noch einmal auf die fließenden Übergänge zu sprechen kommen. Das scheint mir besonders wichtig. Wer einmal eine Diät gemacht hat, hat vielleicht erlebt, was das für ein schmaler Grat ist: Man fängt an, Kalorien zu zählen, denkt über Ernährung nach und stellt sein natürliches Essverhalten in Frage. Wie sieht aber ein gesunder Umgang mit Ernährung und Sport aus?

Was die Ernährung betrifft, gibt es eindeutige Empfehlungen. Mir ist wichtig: Alles, was zu einseitig ist, wird schwierig. Ob ich von sehr viel Proteinen rede oder anderen Bestandteilen, die grundsätzlich gesund sind: Eine gewisse Ausgewogenheit der



SKINNY – KÖRPER UND KONTROLLE

Schlankheit ist heute neben Jugend das entscheidende Schönheitsideal. Doch dieses Ideal hat sich immer wieder gewandelt. Gesellschaftliche Rahmenbedingungen hatten stets einen Einfluss: wechselnde Frauenrollen, der Kapitalismus als System, Klassismus, Rassismus und heute auch die sozialen Medien. Woher kommt der unstillbare Wunsch abzunehmen? Darum geht es in der dreiteiligen Hördoku „Skinny – Körper und Kontrolle“. Alle Folgen finden Sie in der BADW-Mediathek unter [badw.de/skinny](https://www.badw.de/skinny) oder überall, wo es Podcasts gibt.

Ernährung ist immer von Vorteil. Und ähnlich sehe ich das mit Aktivität. Ich könnte versuchen, eine Stunde am Tag moderat oder leicht aktiv zu sein. Und wenn ich die Chance habe, im Alltag Bewegung einzubauen, sollte ich diese nutzen – unabhängig davon, ob ich gezielt noch einen Sport betreibe oder nicht. Was das Essen für Kinder und Jugendliche angeht: Man weiß, dass unterschiedliche Farben, Texturen und Inhaltsstoffe von Vorteil sind. Gezielt kann man auf die ungesättigten Fettsäuren schauen. Es spielt eine Rolle, welches Öl ich verwende. Es ist gut, ein paar Nüsse zu ergänzen, oder Beeren. Das Thema Diäten kennen die allermeisten von uns. Aber wir sehen, dass es schwer ist, mehrere Schrauben im Lebensstil gleichzeitig zu drehen. Man muss das versuchen, was eine gewisse Chance auf Umsetzung hat. Ich könnte zum Beispiel versuchen, im nächsten Jahr ein gesundes Frühstück zu etablieren. Über einen längeren Zeitraum ist die Chance besonders groß, dass daraus eine Gewohnheit wird. Und dann ist es auch keine Anstrengung mehr.

Sprechen wir noch einmal über die sozialen Medien. Wenn man einmal mit dem Thema anfängt, ist man durch die Algorithmen plötzlich nur noch umgeben von Schlankheit, Sport, gesunder Ernährung. Wie kommt man aus diesem Hyperfokus wieder heraus?

Da möchte ich Ihnen gerne einige Beispiele nennen, die von meinen Patientinnen stammen: zunächst eine Begrenzung an Zeit,

die sie überhaupt in sozialen Medien verbringen. Manche nennen auch den Begriff „Digital Detox“. Es kann durchaus sinnvoll sein, sich eine Zeitlang von TikTok abzumelden. Sie können auch sagen, bestimmte Themen ignoriere ich konsequent oder packe sie in eine Art Schatzkiste. Ich beschäftige mich erst wieder in einigen Tagen damit, und dann nur so lange, bis ich merke, das belastet mich. Man muss aus der Spirale herauskommen. Ein weiterer wichtiger Hinweis ist, soziale Aktivitäten zu pflegen. Das kann auch als Korrektiv wirken.

Fragen: Ir

Prof. Dr. Olga Pollatos

leitet die Abteilung für Klinische und Gesundheitspsychologie an der Universität Ulm. Die Forschungsschwerpunkte der Psychologin und Medizinerin liegen unter anderem in den Bereichen Essstörungen und Adipositas, Körperwahrnehmung, Angst- und Zwangsstörungen sowie Schmerz- und Stressverarbeitung. Sie ist seit 2024 Mitglied der BADW und hat als Expertin an der dreiteiligen Hördoku „Skinny – Körper und Kontrolle“ mitgewirkt.