

Bild der Frau

Alle Körper sind schön, hört man jetzt oft. Aber werden Mädchen heute wirklich mit einem anderen Gefühl groß als die Generationen vor ihnen?

Von Pia Ratzesberger, Süddeutsche Zeitung, 13.08.2023

Der vorletzte Schultag vor den Sommerferien, man kann die Freiheit schon riechen. Ein Tanzkeller in Bielefeld, drei Mädchen vor einer großen Spiegelwand, die tun, was man eben tut, wenn Zeit eine vollkommen zu vernachlässigende Größe ist. Sie halten ihre Handys vor ihre Gesichter, fliegen durch Tiktok, legen sich am Boden auf den Bauch und drehen sich wieder auf den Rücken, die Arme so weit von sich gestreckt, als wollten sie die Welt von sich wegstoßen.

Jara, 14: Ich habe eine Freundin, die will nicht mit uns ins Freibad gehen, weil sie sagt, dass wir im Gegensatz zu ihr richtig dünn sind, und da will sie dann nicht so danebenstehen. Na ja, ich finde sie voll schön eigentlich. Aber ich bin halt untergewichtig und sie ist normal.

Natalya, 15: Sie ist jetzt auch nicht richtig unzufrieden mit ihrem Körper, aber zum Beispiel ihre Oberschenkel stören sie so im Vergleich zu uns, darum geht es. Und sie mag ihre Augenbrauen nicht, weil sie hat blonde Haare und hat halt gar keine.

Jara, 14: Und sie hat so Pünktchen auf der Haut, die fallen mir gar nicht auf, aber sie sieht sich am öftesten selbst. Ich glaube, die meiste Kritik hat man an sich selbst.

Und wie geht es euch selbst so, als Mädchen?

Jara, 14: Als Mädchen wird halt mehr von einem erwartet als von Jungs.



Sophie, 14: Hm, was denn?

Natalya, 15: Na, viel zu vieles. Dass man dünn ist. Dass man einen Arsch hat, dass man Titten hat.

Sophie, 14: Wenn man zu dünn ist, ist es blöd, weil dann ist man ein Stock. Wenn man zu dick ist, ist man halt dick. Man kann eigentlich nur ganz perfekt sein.

—

Dieser Text könnte von Sophie erzählen, von der diese nüchterne Analyse stammt. Oder von Jara, deren Freundin gestern mit ihr Schluss gemacht hat und die heute Morgen keinen Bock hatte, sich zu schminken, weil ruhig jeder sehen soll, dass sie „depri“ ist. Von Natalya, die den ganzen Nachmittag schon darauf wartet, dass dieser eine Typ endlich wieder online ist, und noch mehr darauf, dass er zurückschreibt. Von Merle, Lia, Aylin oder Mascha, Katharina, Elena oder Özlem, deren echte Namen hier ebenfalls nicht stehen sollen, weil das die Abmachung war, um mal zuzuhören im Mädchentreff Bielefeld, einem Verein der freien Jugendhilfe, in dem jede vorbeikommen kann, die nach der Schule nicht weiß, wohin mit sich. Manche kommen jede Woche in die Altbauwohnung, andere alle paar Monate, wieder andere monatelang jeden Tag und dann nie wieder. Ihre Erzählungen sind so unterschiedlich wie sie selbst, doch gibt es diese eine Sache, die sie und so viele andere verbindet. Um die soll es gehen.

—

Mehr als 40 Prozent der Mädchen im Alter von elf, dreizehn und fünfzehn Jahren fanden sich in einer großen deutschen Studie 2018 ein wenig zu dick oder viel zu dick. Je älter die Mädchen wurden, desto mehr von ihnen waren davon überzeugt, dass irgendwas nicht stimmt mit ihrem Körper. Legte man Mädchen Schattenbilder hin und fragte, welche der Silhouetten sie sich wünschten, wählten 2015 drei Viertel der befragten Schülerinnen in Wien eine untergewichtige oder stark untergewichtige Figur. Beide Zahlen zitiert das Robert-Koch-Institut in seinem letzten Bericht zur

Mädchengesundheit, doch seitdem könnte sich ja etwas getan haben. Könnten Fragen sich verändert haben, die nicht nur, aber besonders Frauen verfolgen, und die nie ausgesprochen worden sein müssen, um sich im Innersten abzulagern und im Fluss der Wochen, Monate, Jahre immer mal wieder nach oben geschwemmt zu werden: Bin ich zu dick? Sieht das komisch aus? Ist das normal? Gehört das nicht anders? Glatter? Straffer? Perfekter?

Annahme: Kein Quadratcentimeter des weiblichen Körpers war nicht schon mal Gegenstand existenzieller Unzufriedenheit. Jede Pore wird beurteilt, jede Wölbung, wahrscheinlich von anderen, und ganz sicher von einem selbst.

—

Vielleicht erinnert sich die ein oder andere noch an die Kampagne von Dove, dem Hersteller von Deos und Duschbädern, dessen Marketingabteilung vor 19 Jahren erkannte, dass sich eine Creme besser verkaufen könnte, wenn sich die Frau beim Anblick der Werbung nicht hundsgemeinelend, sondern vielleicht sogar ein kleines bisschen gut fühlt. Das Ergebnis: Auf Plakaten waren von 2004 an auch Frauen in Unterwäsche zu sehen, die noch immer überdurchschnittlich gut aussahen, aber nicht mehr ausschließlich den Maßen 90-60-90 gehorchten.

Was seitdem geschah:

Nike stellte Schaufensterpuppen in Plus-Size-Größen in seinen Londoner Flagshipstore.

H&M bewarb Bikinis mit Paloma Elsesser, die ihr Instagram-Profil mit dem Satz überschrieben hat: „Some girls are bigger than others.“

„Germany’s next Topmodel“ startete eine Staffel unter dem Motto „Diversity“, und irgendwann gewann dann sogar mal jemand, der ein bisschen anders aussah.

Bravo Girl befragte seine Leserinnen: „Wie body-positiv bist du? Mach den Test!“ Und jetzt bricht Barbie im Kino auch noch in Tränen aus, weil sie Generationen von Frauen unrealistische Körperideale mit auf den Weg gegeben hat.

Zeit also, mal nachzuforschen, ob sich nicht nur an der Oberfläche was verändert hat, sondern auch in der Tiefe. Werden Mädchen heute mit einem anderen

Gefühl groß als die Frauen vor ihnen? Gibt es eine zumindest winzig kleine neue Entspantheit im Umgang mit dem eigenen Körper? Oder führt der gut gemeinte Aufruf, sich jetzt doch bitte nicht mehr zu stressen, nur zu noch mehr Verkrampfungen?

—

Bevor es in den Tanzkeller des Mädchentreffs zurückgeht, noch ein Stopp im Klassenzimmer der Anne-Frank-Realschule in München. Dort hat an diesem Tag im Frühjahr der Gong zu einer ersten Stunde geläutet, in der ebenjene Fragen verhandelt werden sollen. Das muss man sich kurz anhören.

Seid ihr zufrieden mit eurem Körper?, fragt Danii Arendt, Pädagogin beim feministischen Projekt Amanda, in den Raum. Nach zehn Jahren wirkt sie noch immer so engagiert, als wäre dies ihr erster Workshop. Das Projekt, finanziert vom städtischen Jugendamt, ist in den Siebzigerjahren entstanden, seine Pädagoginnen gehen unter anderem mit dem Seminar „Wahnsinnig schön“ von Schule zu Schule, um über Schönheitsnormen und Körperideale aufzuklären.

Die Mädchen sind zwölf, dreizehn, vierzehn Jahre alt, tragen weiße Turnschuhe, Stiefel, enge Jeans, Baggy-Hosen mit großen Taschen und Sweatshirts, haben alle lange Haare. Die Siebtklässlerinnen haben sich schon auf ein paar harmlosere Fragen hin im Raum sortiert, ob sie frühstücken, Sport machen, nun bleiben zum ersten Mal alle an derselben Stelle stehen: Niemand sortiert sich auf der rechten Seite des Raumes ein, wo die stehen sollten, die mit ihrem Körper nicht zufrieden sind. Nur eine sagt: Man fühlt schon immer ein bisschen dicker, als man ist.

Hm. Noch eine Frage: Beeinflussen euch die perfekten Körper bei Social Media?

Das gleiche Bild wie eben. Glaubst du der Blitzumfrage, ist hier ganz und gar niemand beeinflusst von all den wunderschönen Figuren, mit denen einen das Internet überschüttet.

Man kann dieses Ergebnis auf mindestens drei Weisen interpretieren: Entweder es hat sich radikal viel verändert. Oder die Ermutigung, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist, hat den Druck mit sich gebracht, eben das auch zu tun: Lieb

dich, wie du bist! Oder es verhält sich im Klassenzimmer ähnlich wie beim Eisverkauf im Kinosaal, kurz bevor der Film losgeht: Würde sich eine melden, trauten sich die anderen. Es war ja sicher auch kein Zufall, dass die Mädchen im Tanzkeller in Bielefeld ausführlich über die Probleme ihrer Freundin sprachen. Aber lieber nicht über ihre eigenen.

Ein Beamer projiziert jetzt einen Clip an die Wand, der schon ein paar Jahre alt ist. Man sieht das Gesicht einer Frau, eines Models, ganz nah im Rahmen der Kamera, Scheinwerfer leuchten, fremde Hände bearbeiten ihr Gesicht, decken die Augenringe ab, ziehen die Augenbrauen nach, tragen Kajal auf, Lidschatten, Puder, im Zeitraffer geht alles so schnell, dass man kaum mitkommt. Dann werden Fotos geschossen, am Computer bearbeitet, der Hals nach oben gezogen, die Lippen verbreitert, die Augen vergrößert und ganz am Ende findet sich die neue, alte Frau auf einer Plakatwand auf einem Parkplatz wieder.

Obwohl die meisten hier Profis sind im Selfies retuschieren, schauen alle gebannt auf die Tricks von good old Photoshop; obwohl doch alle wissen, wie viel sie an ihren eigenen Bildern verändern, staunen sie, dass es die Werbung nicht anders macht.

Danii Arendt sagte vor dem Workshop, sie beobachte, dass sich da was verstärkt habe in den vergangenen Jahren: „Die Mädchen fangen an, ihren Körper von außen zu betrachten, noch bevor sie überlegen, wofür ist mein Körper eigentlich gut. Das Instagrammable-Sein, das merkt man total.“

Im Tanzkeller in Bielefeld hält Natalya ihre Handykamera vor ihr Gesicht wie einen Taschenspiegel, mit einem kleinen Pinsel fegt sie über ihre Haut, als würde sie Eiweiß steif schlagen. In ihrem Rücken die große Spiegelwand, warum sie nicht einfach dahin ...? Bin jetzt zu faul, da hinter zu laufen, sagt Natalya, ohne den Blick vom Handy abzuwenden. Ihre künstlichen Wimpern kleben an ihren Augen wie Federn. Sie nimmt sie nicht mal zum Schlafen ab.

Ein paar Minuten später steht sie dann doch vor dem Spiegel des Mädchentreffs, die Handykamera im Anschlag, ein Bein leicht angewinkelt, eines gestreckt. Das eine verdeckt das andere, man sieht das und weiß sofort, so wirken die

Beine schlanker. Eine von Dutzenden Regeln, die spätestens seit Einführung der ersten Digicams überliefert werden, von Freundin zu Freundin, von Frau zu Frau: Arme angewinkelt nach hinten strecken, dann wirken sie dünner. Seitlich hinstellen, dann wirkt die Hüfte schmaler. Kinn leicht nach oben, dann sieht der Hals nicht so breit aus. Natalya öffnet den Mund, nimmt ihr Pizzastück vorsichtig zwischen die Zähne und drückt ab. Die Fragen, die sich über solche Momente legen wie Cellophan: Warum werden die Regeln noch immer befolgt? Oder ist das eine selbstbewusste Entscheidung, eben genau das zu tun? Letztlich steht dahinter die allergrößte Frage: Kann eine Entscheidung wirklich frei sein?

Jara, das Mädchen, deren Freundin gestern Schluss gemacht hat, sagt auf der Turnmatte unten am Boden: Ich mach immer tausend Fotos von mir, aber irgendwie sehe ich auf allen hässlich aus. Ich habe ein einziges Foto von mir ohne Filter, wo ich finde, dass ich schön aussehe. Im Spiegel finde ich mich auch manchmal schön, und dann schaue ich in die Kamera und sehe aus wie ein Blockfisch.

Natalya: Du bist ein Blockfisch!

Jara: Halt die Fresse!

Sie lachen.

—

Es ist, das wird manchmal vergessen, ein Novum, die Hoheit über das eigene Bild zu haben. Früher setzten einen andere ins Bild, der Schulfotograf, die Großtante beim Familientreffen, und dann dauerte es Tage, Wochen, bis man das Ergebnis zu sehen bekam. Heute entscheidet man selbst über die Perspektive, korrigiert, retuschiert in Sekunden. Ein Gewinn an Macht. Nur kann ebendiese Macht auch ohnmächtig machen.

Jede Generation, die heute geboren wird, ist die am meisten fotografierte. Abermillionen Selfies schleudert die Welt jeden Tag hinaus ins Universum, und oft schleudert das Universum ein paar Fragen zurück: Passt das Bild auf dem Bildschirm in der Hand mit dem im Kopf zusammen? Sehe ich so aus, und wenn ja, finde ich das gut? Jedes Foto ist ein Test. Auch für die anderen. Wussten die Generationen ohne Smartphone wenigstens, dass die Madonnas und Makatschs einer anderen Welt

entschwebt waren, strahlt einen heute jeden Morgen am Handy im besten Licht die Mitschülerin aus der Parallelklasse an. Die Nachbarin zwei Häuser weiter. Die Ex-Freundin des Ex-Freunds. Die Möglichkeiten, sich zu vergleichen, sind so unbegrenzt wie der Feed. Das muss man erst mal aushalten.

Michaela Treu, Sozialpädagogin: Die Mädchen wissen gar nicht mehr, wie sie live aussehen durch die Standardfilter bei Snapchat und so weiter. Die Reaktionen, wenn wir bei uns im Jugendtreff ein ganz normales Foto gemacht und per Mail verschickt haben – das war eine Katastrophe, die haben sich dagegen gewehrt und heimlich versucht, hinterher zu retuschieren. Die fühlen sich zu klein, zu groß, zu dick, zu ungelentig. Die Augen stehen schief, die Nase ist zu groß, die Augenbrauen zu schmal und die Ohrläppchen hängen auch noch.

Danii Arendt, Sozialpädagogin: Wenn ich mit den Mädels Instagram-Accounts durchschaue und anmerke, dass die ja doch alle ziemlich gleich aussehen, dann fangen sie mir an zu erklären: Ja, aber die und die ist voll für Body Positivity! Die haben aber alle Körper, die noch immer den Idealen entsprechen, also was genau bedeutet dann Body Positivity? Wenn ich so aussehe, kann ich das leicht sagen. Das öffentliche Schönheitsbild hat sich über die Jahre zum Glück schon erweitert, aber wenn man schaut, wer die Idole von den Mädels sind, merke ich da keine großen Unterschiede. Es ist superselten, dass da eine Frau dabei ist, die ein bisschen curvy ist. Ich schaue immer noch dieselben oberkrassen Körper an. Wie viele Mädchen, Frauen seht ihr auf der Straße, die so ausschauen, frage ich dann immer?

—

Einmal durch die Profile scrollen, von denen die Mädchen so erzählen:

Lillysabri, Fitnesstrainerin, 881 000 Follower, in Bustier und Radlerhose liegt sie am Boden und streckt die Beine gegen die Decke, am Ende des Videos zieht sie den Hosenbund ein Stück runter, sodass man ihren Sixpack sieht, und zwinkert.

Juliabeautx, Influencerin, 3,7 Millionen Follower, steht in einem engen, hellblauen Kleid vor einer weißen Wand, das linke Bein vor dem rechten überkreuzt, der rechte Arm liegt auf der nach rechts gekippten Hüfte, ihr Mund ist ganz leicht

geöffnet. Darunter steht: „Während ich diese Bilder poste, liege ich mit ner Tüte Chips ungeschminkt im Bett und gucke Kochvideos, obwohl draußen 27 Grad sind.“

Madisonbeer, Sängerin, 37 Millionen Follower, steht vor einem Bücherregal, die Hand an der Hüfte, das Shirt unter der übergroßen Reißverschlussjacke ein Stück nach oben gezogen, sodass man ihre schmale Taille sieht und die goldene Bauchkette.

Natalya, das Mädchen im Tanzkeller, hat zwei Profile bei Instagram, ein geheimes zum Stalken, um sich ungesehen andere Profile anzusehen, und ein öffentliches, um gesehen zu werden. Auf dem erinnert sie mit Filter ein bisschen an eine Figur aus einem Manga-Comic: auffallend große Augen, auffallend große Lippen. Einmal bauchfrei vor dem Spiegel, daneben ein Tool zum Abstimmen, mit Fragen, die man früher, wenn überhaupt, nur auf geheimen, zehnmal gefalteten Zetteln stellte, die unter den Schulbänken durch die Hände wanderten: Würdest du mich daten? Wie viele Schnäpse brauchst du, um mich zu küssen? Und die gegenwärtigste Variante: Like diese Story, wenn du mich hübsch findest.

Nie wieder sind die Vergleiche mit anderen so unerbittlich wie in diesen schwankenden Jahren, in denen man versucht, sich einzusortieren in eine Welt, die einem noch keinen Platz zugewiesen hat. In denen man noch nicht weiß, dass der Blick in den Spiegel niemals eine Antwort bringen wird, und ihn umso öfter befragt. Die Spiegel sind da, solange das Handy online ist, und sie verstärken die inneren Fragen tausendfach. Auf Tiktok poppen manchmal Tabellen auf, in denen links die Körpergröße aufgeführt ist, rechts das sogenannte Normalgewicht nach dem Body-Mass-Index. In den Kommentaren darunter werden Gewichtsangaben hin und her gespielt wie PS im Autoquartett. „Ich bin 1,45 groß und wiege 29 bis 30 Kilo“, schreibt eine, „bin 1,53 und wiege 39 bis 40 Kilo“, eine andere, und eine dritte, dass ihr Selbstbewusstsein schon in sich zusammenfalle, wenn sie sich nur die Tabelle ansehe.

Das Maßband wird ausgerollt, um das Ich zu vermessen. Die Waage konsultiert, um herauszufinden, ob man dem entspricht, was andere als normal bezeichnen.



Hört man ein paar Nachmittage im Bielefelder Mädchentreff zu, ist es natürlich nicht so, dass es ständig ums Gewicht geht, auch am Küchentisch nicht, vor Milchshakes mit Erdbeereis und Sandwiches mit Ketchup. Da wird höchstens mal laut geprahlt, wie viel man den ganzen Tag so esse, weil es schon auch cool ist, bei dem ganzen Wahnsinn nicht mitzumachen. Oder zumindest so zu tun, als ob nicht. Was aber schneller klar ist, als jeder Milchshake ausgetrunken: Selbst hier im Mädchentreff, wo die Mitarbeiterinnen versuchen, junge Frauen zumindest für ein paar Stunden von all den sinnlosen Regeln zu befreien, die die Welt so für sie bereithält, wo sie jedes einzelne Lied der Playlist auf Sexismus prüfen, gibt es kein Entkommen. Weil die Welt ist, wie sie ist.

Im Sofazimmer ist die Nintendo Switch jetzt angeschaltet, für Just Dance, im Video tanzen vier Avatare, schlanke Frauen in Strapsen, zu einem Song von Black Pink, einer K-Pop-Band, die Zeilen singen wie „I am so hot, I need a fan, I don't want a boy, I need a man“. Und vor den virtuellen Tänzerinnen stehen drei sehr reale Mädchen im Sofazimmer, eine mit Brille, eine mit Zopf, eine mit Kopftuch, die mit Buzzern in der Hand versuchen, so schnell mit den Füßen zu stampfen und so schnell mit den Hüften zu kreisen wie die Avatare. Keiner kommt dabei an das Mädchen mit dem Kopftuch ran, kein Wunder, sagen die anderen, die übe in den Pausen auf der Schultoilette. Am Ende erscheint auf dem Bildschirm, ohne dass jemand danach gefragt hätte: 45 Kalorien verbraucht!

—

Kalorien sind eine relativ neue Idee. Sie beförderten Anfang des 20. Jahrhunderts die Illusion, dass man seinen Körper gestalten könne, wie man möchte, solange man nur brav die Tabellen studiert. Der Beginn der Massenproduktion fiel dabei nicht zufällig mit dem Beginn des privaten Kalorienzählens zusammen, ist bei der Historikerin Nina Mackert nachzulesen, denn wenn alles verfügbar ist, wird Verzicht schick, und wer trotz möglicher Kontrolle noch zunimmt, ist selbst schuld. Und faul.

Die Erfüllung eines Schlankeitsideals wurde zur individuellen Leistung. Das in Schwung gebrachte Rad dreht sich bis heute: Die Massenproduktion verdiente daran, dass nun jeder selbst für sein Gewicht verantwortlich war, und wieder mal waren es vor

allein die Frauen, die an sich und ihren Körpern arbeiten sollten, die Diätpläne kaufen sollten, um zu genügen. Oder für wen war 1918 der erste Ratgeber basierend auf Kalorien wohl geschrieben?

Jara, 14, unten im Tanzkeller, sagt zu dem Thema nur: Es kommt beim Gewicht ja auch drauf an, wie groß du bist und wie es verteilt ist, Muskeln sind schwerer als Fett und so. Wenn du Muskeln hast, bist du logischerweise schwerer. Und meine ganze Familie hat wie ich einen niedrigen BMI. Mein Dad hat auch einen von 19, also so zwischen Untergewicht und normal.

Auch normal, dass man heute den BMI, den Body-Mass-Index, seiner Familienmitglieder kennt.

—

Der Mädchentreff hat fünf Zimmer. Die Garderobe mit den Kostümen, aus der man oft nur ein Kichern hört. Den Flur mit den Computern, an denen sich die Fantasiewelten von Roblox aufbauen, die Küche, in der die Kühlschrankschranktür so oft auf- und zugeht wie die Whatsapp-Nachrichten eingehen, die Werkstatt mit den Heißklebepistolen, den Sofaraum mit der Nintendo Switch, und dann noch den Tanzkeller mit der Spiegelwand und den Innenhof mit dem Trampolin, auf dem zwischen zwei Saltos der Klassengossip durchgesprochen wird. Von Kiel bis Konstanz finden sich solche Jugendtreffs, die allein denen vorbehalten sind, die sich als Mädchen identifizieren, und so ist diese Altbauwohnung in Bielefeld ein im besten Sinne ganz gewöhnlicher Ort. Und so erzählt es doch einiges, dass an irgendeinem beliebigen Nachmittag in irgendeiner beliebigen Gruppe von einer Handvoll Mädchen mindestens zwei dabei sind, die einem später, abseits der anderen, von ihrer Essstörung berichten.

Eine von ihnen ist Laura. Es gehe um Körperbilder? Da hätte sie was zu erzählen, hat sie gesagt.

Sie setzt sich an einen großen Tisch, und während sie redet, bekommt man den Eindruck, dass da jemand ziemlich gut in sich aufgeräumt hat. Sie ist im Jahr 2003 geboren, der Teenagerzeit also gerade entwachsen, und vielleicht ist das ein ganz guter Standpunkt, um die Dinge mit ein wenig, aber doch nicht allzu großer Distanz zu betrachten. Sie war dreizehn, als Lena und Lisa, die blonden Zwillinge auf Tiktok,

genauso alt wie sie, sich ihren Promistatus ertanzten und Lauras Freundinnen nach der Schule sagten: Komm doch auch mit auf unser Video, bisschen tanzen, ist lustig. Laura blieb meist am Rand sitzen. Sie wollte das damals schon nicht, sich immer wieder ansehen müssen, neben den anderen, und dann enttäuscht sein, weil für sie klar war, dass die anderen besser aussahen. Sie ging mit den anderen auch nicht gerne shoppen, weil sie sich nicht traute, größere Hosen mit in die Umkleide zu nehmen. Größere Hosen bedeutete: in M oder L.

Ihr erstes Handy hat sie mit zwölf Jahren bekommen, zum Geburtstag. Im Lockdown dann, mit siebzehn, war es die einzige Verbindung, die ihr blieb. Sie begann, in ihrem Zimmer unter dem Dach die Workouts der Influencerinnen nachzuturnen, die nicht unbedingt propagierten, dass man dünn sein solle, aber als selbstbewusste Frau doch stark, muskulös, trainiert wie die Jungs, und so saß sie da und fragte sich: Wie kann ein Bauch verdammt noch mal so aussehen? Und warum habe ich den nicht? Während die Frauen in den Videos weiterturnten, saß sie da und weinte.

—

Eine Whistleblowerin, eine frühere Mitarbeiterin des Meta-Konzerns, zu dem Instagram gehört, hat Anfang 2021 eine interne Studie an die Öffentlichkeit gebracht, in der sich folgender Satz über Instagram fand: Die App verschlechtere das Körperbild bei einem von drei Mädchen im Teenager-Alter. Die Aussage passt zu dem Gefühl, das sich einschleicht, wenn man durch die Fotos treibt. Sie passt auch zu dem Eindruck, den Sozialarbeiterinnen, Lehrerinnen, Ärztinnen vermitteln: Schlank sein wollen, Riesenthema bei uns im Jugendtreff / im Klassenzimmer / in der Therapie.

Sucht man bei Instagram nach #ed für eating disorder, Essstörung, öffnet sich ein Fenster: „Können wir helfen?“ Bejaht man, werden einem drei Möglichkeiten angeboten: einer Freundin oder einem Freund eine Nachricht schreiben oder anrufen. Die Telefonseelsorge kontaktieren. Sich an ein paar „einfachen Dinge, die andere hilfreich fanden“, orientieren, etwa: Mache einen Spaziergang, trinke ein großes Glas Wasser und „achte darauf, dass du genügend isst und dich gesund ernährst“.

Ausgerechnet.

Wissenschaftlich belegt ist die naheliegende Gleichung, „viel Zeit auf Social Media = Essstörungen“ nicht eindeutig, weil es einerseits um hochkomplexe Krankheiten geht, die nie nur einen Auslöser haben, auch bei Laura nicht, und andererseits die Trennlinien schwer zu ziehen sind. Sind wirklich die Bilder schuld? Oder verbringen Teenagerinnen, die ohnehin anfälliger sind für Essstörungen, einfach mehr Zeit vor den Fotos als andere? Die Forschung ist noch dabei, den Einfluss zu messen. Aber niemand bestreitet, dass es einen Einfluss gibt.

Laura, 20: Ich bin abends immer noch eine riesenlange Runde spazieren gegangen und habe zwei, drei Workout-Videos von Instagram oder Tiktok gemacht. Als ich mein Abitur dann hatte und das Lernen wegfiel, war ich richtig lost, und es wurde immer schlimmer, ich habe tagelang nichts gegessen, weil meine Eltern im Sommer im Urlaub waren und ich allein zu Hause. Viele denken, Essstörungen sind eine schöne Krankheit, weil, man wird ja dünner, aber das sind sie nicht. Es ist nichts Schönes daran, sich eine ganze Hand in den Mund zu stecken, um sich zu übergeben. Oder eine Zahnbürste. Oder sich in den Bauch zu schlagen. Es ist richtig ekelhaft.

Das Risiko, an einer Essstörung zu erkranken, ist immer dann besonders hoch, wenn sich der Körper ohnehin stark verändert, in den Wechseljahren oder eben in der Pubertät. Wenn man vielleicht zum ersten Mal spürt, dass der eigene Körper einen für andere zum Objekt macht, wenn die Krankheit einem das Gefühl von Kontrolle über Unkontrollierbares vorgaukeln kann. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt an, dass von tausend Mädchen und Frauen im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa 28 an einer Binge-Eating-Störung erkranken, 19 an Bulimie und 14 an Magersucht, wobei die Grenzen in der Realität oft fließend sind. Die seltenste dieser Krankheiten ist ausgerechnet die Magersucht, die in der Öffentlichkeit viel Aufmerksamkeit bekommt. Vielleicht wird über sie so oft berichtet, weil sie dann doch für ein noch immer gern gesehenes Frauenbild steht. Für die genügsame Frau, die hungert, um schön zu sein, aber nicht zu solchen radikalen Mitteln greift, wie sich zu übergeben.

Diese drei Zahlen der Bundeszentrale, die Essenz aus mehreren Studien, sind niedriger, als man annehmen würde. Das dürfte daran liegen, dass bei vielen solcher Statistiken in der Regel nur Frauen erfasst werden, die sich in Behandlung begeben. Laura zum Beispiel hat das nie. Und sehr, sehr viele andere wohl auch nicht.

In einer anderen Studie des Robert-Koch-Instituts steht, dass in den Jahren von 2014 bis 2017 fast jedes dritte Mädchen Symptome einer Essstörung aufwies. Mädchen sind mehr als doppelt so oft betroffen wie Jungs, wenn auch bei diesen das Äußere, Muskeln und Sixpacks, eine viel größere Rolle spielt als früher mal (und gleichzeitig, weil die Realität nun mal komplex ist, nimmt bei beiden Gruppen krankhaftes Übergewicht übrigens tendenziell zu).

Laura ist heute wieder gesund, sagt sie, aber hat nicht vergessen, wie das war, als sie nachts nicht mehr schlafen konnte, weil ihr so kalt war. Sie nicht mehr die Treppe hochgehen konnte, ohne sich hinzusetzen, weil ihr so schwindelig wurde. Die anderen aber nur zu ihr sagten: Ah, du bist so dünn geworden, das sieht so schön aus!

Womit wir bei den Grundfragen wären: Warum wird in diesen aufgeklärten Zeiten, #bodypositivity, nach wie vor gelobt, wer abnimmt? Warum ist die Welt noch immer, wie sie eben ist?

—

Cidgem, 16: Es hat alles mit sechs, sieben Jahren angefangen. Als meine Tante mir gesagt hat, dass ich den Bauch einziehen soll, habe ich erst nicht verstanden, was sie meint. Aber je älter ich wurde, desto mehr wurde mir das klar.

Laura, 20: Es wird nicht so oft darüber geredet, aber bei mir hat es in der Grundschule angefangen, dass ich unzufrieden mit meinem Körper bin. Es lag hauptsächlich daran, dass ich so groß bin. Und ich war halt nie so dünn wie in „Germany’s Next Topmodel“ und habe das von meinen Freunden auch gespiegelt bekommen. Das war gar nicht unbedingt böse gemeint, es war halt immer so eine Feststellung. Meine Eltern haben mir auch das Gefühl gegeben, ich sei zu dick, obwohl sie das vielleicht gar nicht wollten. Das hinterlässt halt was.

Cidgem, 16: Ich habe mal am Telefon zufällig mitgehört, wie meine Cousine zu meiner Mutter gesagt hat: Ich würde ihr ja gerne Sachen von mir geben, aber du weißt ja, sie passen ihr nicht ...

Es reicht ein einziger Satz, von dem das Gegenüber vielleicht nicht mal ahnt, was er auslöst, und schon dreht sich das innere Karussell. Bis zum Alter von acht Jahren ungefähr sind Mädchen noch recht zufrieden mit sich. Dann, im Alter von neun, zehn Jahren ändert sich etwas. Mit neun kennt einer Studie von 2015 zufolge etwa ein Drittel den Gedanken, zu dick zu sein. Mit zehn sind es fast zwei Drittel.

Maya Götz, Pädagogin: Ich forsche seit Langem zu Körperbildern von Mädchen. Die Hälfte der Zeichentrickfiguren, die Kinder im frei empfangbaren Fernsehen und den Mediatheken zu sehen bekommen, sind dünner, als es in der Realität möglich ist, und das vermittelt völlig falsche Vorstellungen von Körpern. Die Wespentaille der Disneyprinzessinnen zum Beispiel oder Barbie, die in der Realität nicht mal ihren Kopf heben könnte, weil ihr Hals zu lang ist.

Ulrich Rosar, Soziologe: Das Absurde ist, dass es nicht um das geht, was die Menschen wollen, sondern um das, was alle glauben, was die Menschen wollen. Die meisten Menschen können sich in unseren Zeiten des Überflusses zwar tatsächlich darauf einigen, dass Schlankheit attraktiv ist. Aber die Werbung überzeichnet das und bietet uns vor allem unrealistisch superschlanke bis magere Körper an. Das, was wir bei Frauen als normalschlank wahrnehmen, ist meistens untergewichtig.

Silja Vocks, Psychologin: Wir haben mal eine Studie gemacht, bei der wir versucht haben zu messen, wie Mädchen und Jungs sich selbst sehen. Jungs schauten ähnlich lange auf die Bereiche ihres Körpers, die sie vorher als attraktiv markiert hatten, wie auf die vermeintlich unattraktiven. Bei Mädchen war das anders. Sie schauten besonders auf Bereiche, die sie an sich selbst nicht mochten. Oft waren das Bauch, Beine, Po, also die Orte, an denen sich eine Gewichtszunahme am ehesten manifestiert.

Maya Götz, Pädagogin: Jahrelang habe ich in meinen Vorträgen referiert, dass die meisten Frauen, die dem Schlankheitsideal entsprechen wollen, sich für viel Arbeit entscheiden. Nach meinem zweiten Kind habe ich mich dann selbst dafür entschieden. Zu stillen zehrte am Körper und na ja, da habe ich die Gelegenheit genutzt, und das mal knallhart durchgezogen, mit dem Kalorienzählen, den Diäten, und richtig viel abgenommen. Klar habe ich viele Komplimente bekommen. Und klar hat sich das gut angefühlt. Es ist ja nicht so, dass man, nur weil man die Mechanismen erforscht, ihnen nicht erlegen wäre.

Der Graben zwischen Theorie und Praxis scheint bei diesem Thema besonders tief zu sein, da muss man nur mal ehrlich zu sich selbst sein. In der Theorie weiß man als einigermaßen aufgeklärte Erwachsene um die Inszenierung im Internet, um die erdrückenden Ideale, die kleine Varianzen haben (Skinny, Strong, Sanduhr), aber immer Arbeit am Körper bedeuten. Um den Milliardenmarkt mit Crosstrainern, Shape-Unterhosen und Fillern, der die Arbeit am Körper freundlich unterstützt. Man weiß um die Perfektionsansprüche an Mädchen wie Frauen, die jene Arbeit überhaupt erst notwendig erscheinen lassen. Würde jede ihren Körper nämlich lieben, wie er eben ist, ungestraft, ungespritzt, würde der Markt schneller erschlaffen, als man vom Crosstrainer gesprungen ist, woran sehr viele Unternehmen ein ausgesprochen geringes Interesse haben. Die Defizite der einen sind die Verdienste der anderen.

Man weiß also um den fiesen Trick, jedes noch so überflüssige Teil als Selbstermächtigung zu verkaufen (Barbie!). Um den gleichzeitig so simplen wie wohltuenden Mechanismus, sich einmal aufzupolieren und eine Portion Anerkennung abzuholen.

Man weiß, dass dieser Mechanismus mit dem „Male Gaze“ verbunden ist, dem männlichen Blick, durch den Frauen vor allem als Objekt wahrgenommen werden, und der über Jahrhunderte so oft das Bild bestimmt hat, dass man ihn unbewusst übernommen hat, was einem wiederum bewusst ist.

Man weiß, dass trotz aller neuen Ehrlichkeit und manch angenehm ungewohnter Perspektive auf Instagram oder Tiktok die Bilder noch immer ganz andere sind als jene, die sich einem eröffnen, wenn man sich in die Sauna setzt.

Viele Teenies wissen das auch. Sie werden in einer Welt groß, in der Seminare zu Schönheitsidealen nicht sonderbar sind, sondern Normalität, in der im Klassenzimmer wie im Tanzkeller Sätze fallen wie: „Das ist doch alles nur gefiltert“ – „Ich bin ja eigentlich schön so, wie ich bin“ – „Die wollen nur was verkaufen“ – oder „Man schminkt sich ja, um sich schöner zu fühlen, aber wenn sich keiner schminken würde, wäre es egal“.

In der Praxis allerdings ist es noch immer leichter, anderen zu beteuern, dass die Wölbungen, die Dellen, die Narben doch vollkommen okay seien, als sich das selbst zu glauben. In der Praxis ist es vielleicht ein bisschen viel verlangt von der Theorie, auf einen Schlag zu ändern, was sich über Jahre und Jahrzehnte in Körper eingeschrieben hat.

Die Mütter der Teenagerinnen von heute nämlich sind selbst mit dem herrschenden Schlankheitsideal groß geworden. Susie Orbach, amerikanische Psychotherapeutin, beschreibt das in ihrem Buch „Bodies“: Eine Mutter, die möchte, dass die Tochter körperliches Selbstvertrauen entwickle, werde bestrebt sein, dies im körperlichen Umgang zu vermitteln. Aber auch wenn sie auf der bewussten Ebene versuche, den Körper der Tochter anders zu formen, als ihr eigener geformt wurde, vermitteln sich doch die vielschichtigen Wünsche und das faktische Körpererleben der Mutter.

Jeder Körper werde durch die Körpergeschichte der Familie geprägt. Folgt man diesem Ansatz, würde es also Generationen brauchen, um zum Einsturz zu bringen, was sich über Generationen aufgebaut hat. Nur ist die Gewichtsfrage eben keine allein familiäre, individuelle Angelegenheit, sondern eine systemische. Wer schlank ist, wer die Norm verkörpert, wird im Alltag bevorzugt, man bekommt nicht nur Likes, sondern im Zweifelsfall auch den Job, die Wohnung, das bessere Gehalt. Man hat am Markt die besseren Chancen, und andersherum: Wer einen guten Job hat, ein besseres Gehalt, dem fällt es leichter, schlank zu sein, als anderen. Und so ist das System ein Perpetuum mobile, Schlanke sind auch erfolgreich, weil sie der Norm entsprechen, dadurch

bekräftigen sie diese Norm aufs Neue, andere orientieren sich wieder an ihnen, werden auch erfolgreich, weil sie der Norm entsprechen, und so weiter und so weiter...

Dabei ist, was wir als schön empfinden, eigentlich variabel. Man kann das jede Saison beobachten, wenn sich nach und nach auf den Straßen des Landes zeigt, dass Vokuhilas jetzt wieder hübsch sind oder Buffalo-Schuhe oder Tattooketten, die einen Wimpernschlag zuvor als hässlich galten.

Sieht man etwas nur oft genug, gewöhnt man sich daran.

Der Rohstoff, aus dem Werbeplakate, Magazine, und ja, teils auch diese Zeitung, gebaut werden, sind übrigens Stockfotos. Diese vorproduzierten, vorgeblich alltagsnahen Bilder werden von Agenturen verkauft, und man muss nur mal einen Blick in eine Datenbank werfen, um die Uniformität noch mal aufs Schönste vorgeführt zu bekommen: Alle Frauen sind jung, schön, schlank. Körper, die auch nur annähernd durchschnittlich aussehen, finden sich erst, wenn man explizit nach „dicken Körpern“ sucht. Und diese Models sehen im Vergleich mit den anderen auffallend deprimiert aus.

—

Runter in den Tanzkeller, wo jetzt nicht mehr die Girl Gang sitzt, sondern zwei Freundinnen auf dem Sofa in der Ecke herumhängen. Die Handybildschirme erhellen die Gesichter wie Scheinwerfer. Die Mädchen sind jünger als die anderen, sind genau genommen noch keine Teenies, sondern Kinder. „Schau mal, sieht süß aus, oder?“, fragt eine von ihnen und zeigt auf ihrem Handy ein Foto von einem Mädchen mit chamäleongroßen Augen, es sieht aus, als säße eine Puppe im Dampfbad. Nie gesehen, das Mädchen, wer ist das?

Da sagt die Schülerin, fünfte Klasse: Mensch, das bin doch ich!

—

Je öfter man etwas sehe, desto stärker verinnerliche man das als Ideal, sagte Silja Vocks, die Psychologin. Das sei auch der Grund, warum theoretisches Wissen allein uns nicht davor bewahren könne, dass wir die perfekten Bilder, die uns jeden Tag umspülen, internalisierten. Wir seien ihnen nun mal ausgesetzt, und so drängten sie in unser Innerstes. Ob wir wollten oder nicht.

Und so macht es eben doch einen Unterschied, ob in einem Barbie-Film, den sich Hunderttausende Frauen ansehen, alle, bis auf ein, zwei Frauen, plastikpuppengleich aussehen. Solange die Bilder im Kino, in der Werbung, auf den Instagram-Accounts, auch unseren eigenen, bleiben, wie sie sind, bleibt die Welt, wie sie eben ist. Solange stört nichts den Kreislauf, in dem die Menschen sich an den vorhandenen Bildern orientieren, in dem die Unternehmen sie wieder zeigen, die Menschen sich wieder an ihnen orientieren, und die alten Ideale immer und immer wieder aufs Neue bestätigt werden.

Noch ein letztes Mal nach oben in die Werkstatt des Mädchentreffs, in der Laura sitzt, mit ihrem Handy in der Hand, auf dem Tiktok wummert. Manchmal wisse sie einfach nicht mehr, wem sie glauben solle. Da seien die schlanken, sehr dünnen Mädchen, die sagten: Abnehmen ist ganz leicht, wenn du es nur wirklich willst! Dann die, die ins Gym gehen, und sagen: Mädchen, ihr müsst stark sein! Die anderen, die einem vergewisserten: Mensch, ihr seid doch schön, wie ihr seid! Und dann auch noch die, die flüsterten: Hey, es sind halt Körper, ist alles nicht so wichtig! Letztere sind Laura am sympathischsten. Nur so richtig nehme sie das niemandem ab.

Klar, sie merke schon eine Veränderung, sagt Laura dann noch, sie hadere vielleicht nicht mehr ganz so mit sich und ihrem Körper, weil sie heute auch andere, nicht so stereotype Bilder sehe.

Aber na ja, der Sommer sei für sie nach wie vor eine schwierige Zeit. Mit dem Schwimmbad und so.

Sie könne sich da doch nicht einfach hinlegen, im Badeanzug.