

Dünne Körper auf der digitalen Bühne

Soziale Medien prägen den Alltag junger Menschen – und wie sie ihren Körper sehen. Problematische Trends wie SkinnyTok machen sichtbar, warum Jugendschutz im Netz mehr ist als eine Frage des Alters.

Arkadia ist jung, brünett und vor allem eines: extrem schlank. Innerhalb weniger Monate hat die Influencerin 30 Kilogramm abgenommen und ihren Körper anschließend auf TikTok zum Schwerpunkt ihrer Beiträge gemacht. In zahlreichen Videos spricht sie vom „Skinny Girl Mindset“ und von „Skinny Truth“, stellt ihrem Publikum Fragen wie: „Willst du einen Snack, oder willst du bis Sommer der Snack sein?“ oder: „Hast du wirklich Hunger, oder hast du kein Leben?“ Dünn zu sein bedeutet für Arkadia Selbstliebe, Disziplin und Kontrolle. Mit dieser Einstellung ist die junge Frau im Internet weder allein noch die Spitze des Eisbergs.

Unter Hashtags wie #skinnygirl oder #skinnyistheoutfit filmen vor allem junge Frauen ihre eingefallenen Bäuche und mageren Beine, teilen kalorienarme Rezepte, geben Abnehmtipps und äußern sich abwertend über andere Körperformen. Die Botschaften und Ratschläge ähneln sich: Kontrolliere deine Portionen, trink viel gegen den Hunger, geh mindestens 10.000 Schritte am Tag. Dünn sein ist in den als „SkinnyTok“ bezeichneten Kreisen kein Zustand, sondern eine Lebenseinstellung.

Eigentlich ist der namensgebende Hashtag auf TikTok verboten. Wer danach sucht, sieht die Illustration eines lächelnden Magens, der sich selbst umarmt, darunter die Worte „Du bist nicht allein“ und ein Aufruf, sich Hilfe zu suchen. Die Schlankheit verherrlichenden Inhalte sind dennoch geblieben, tauchen in abgewandelter Form auf und werden weiterhin tausendfach geklickt – unter anderem von Jugendlichen.

Dass der Konsum solcher Inhalte nicht folgenlos bleibt, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen bereits seit längerem. 2023 analysierten britische Forscherinnen 50 Studien aus 17 Ländern und veröffentlichten ihre Ergebnisse im Fachjournal *PLOS Global Public Health*. Die Expertinnen kommen zu dem Schluss, dass die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei Jugendlichen steigt, je mehr Zeit sie auf Social-Media-Plattformen verbringen. Als zentrale Faktoren nennen die Autorinnen den ständigen Vergleich mit anderen sowie die Verinnerlichung eines sehr schmalen, meist dünnen Körperideals.

Gleichzeitig betonen die Forscherinnen, dass sich soziale Medien bei Jugendlichen unterschiedlich auswirken. Während viele Inhalte ohne nachhaltige Folgen konsumieren, reagieren andere deutlich sensibler. Besonders problematisch sei der wiederholte Kontakt mit idealisierten Körperdarstellungen für Jugendliche, die ohnehin psychisch belastet oder verunsichert sind. In diesen Fällen könne Social Media einen ungesunden Zugang zum Thema Ernährung befeuern – bis hin zu Essstörungen.

Mythen aufweichen

Eine Beobachtung, die Claudia Fuchs aus ihrem Arbeitsalltag kennt. Die Psychotherapeutin ist in leitender Funktion für das Kompetenzzentrum „sowhat“ tätig, das Menschen mit unterschiedlichsten Essstörungen in Wien, St. Pölten und Mödling betreut – darunter auch Anorexie. Den einen Auslöser für Essstörungen gebe es ihrer Erfahrung nach nicht. „Social Media ist nicht an allem schuld“, sagt Fuchs. „Aber wir merken, dass wir einen Zeitvorsprung verlieren – an Information, an Beratung. Social Media ist einfach immer schneller als wir.“

Jugendliche kämen häufig mit dem Gefühl in die Beratungsgespräche, bereits gut über Essstörungen informiert zu sein. Ihre Quellen ähneln sich: TikTok, YouTube, Instagram. Auf die Frage, ob die von ihnen konsumierten Inhalte von Fachpersonen stammen, lautet die Antwort häufig: nein. „Unsere Arbeit besteht dann oft darin, Mythen wieder aufzuweichen“, so Fuchs. Keine leichte Aufgabe – denn das Thema sei grundsätzlich schambesetzt, und sich einen Irrglauben einzugestehen, ebenso.

Bei Essstörungen handelt es sich um psychosomatische Erkrankungen. Sie seien häufig ein Versuch, Emotionen zu regulieren, erklärt Fuchs. Gleichzeitig folgen sie einem suchtvähnlichen Belohnungssystem. Online-Trends wie SkinnyTok, aber auch die in den 2000er Jahren entstandenen Pro-Anorexia-Foren, wirkten in dieser Dynamik wie ein Brennglas: Je unsicherer Betroffene mit sich selbst seien – also je schlechter die psychische Befindlichkeit –, desto eher würden solche Inhalte auf einen „Nährboden der Sehnsucht“ fallen. Auslöser könnten unter anderem Überforderung, Belastungen oder Veränderungen der Lebensstruktur sein, wie ein Schulwechsel. Die Essstörung werde dann zu einer Art „sicherem Hafen“ – überschaubarer als der Alltag. Viele würden problematisches Essverhalten zudem im eigenen Umfeld vorgelebt bekommen, etwa durch betroffene Familienmitglieder, die selbst nie in Behandlung waren.

Wichtigste Informationsquelle

„Digitale Räume prägen die Lebensrealität von Jugendlichen sehr stark“, sagt Desirée Schmuck, Professorin für Medienwandel und Medieninnovation an der Universität Wien. Der Digital News Report zeige bereits seit mehreren Jahren, dass soziale Medien junge Menschen nicht nur unterhalten, sondern der wichtigste Zugang zu Informationen und Nachrichten seien. „Soziale Medien haben – anders als journalistische Medien – keine klassischen Gatekeeper, die Inhalte filtern oder einordnen“, erklärt Schmuck, warum sich problematische Trends insbesondere auf TikTok und Co. schnell verbreiten. Auf diese Weise erreichen viele Beiträge ihr Publikum ungefiltert, trotz vereinzelter Bemühungen der Plattformen, besonders extreme Videos zu löschen.

Studien zeigen, dass Eltern sozialen Medien häufig tendenziell positiv gegenüberstehen. Nur jedes fünfte Elternteil gebe an, dass das eigene Kind problematische Inhalte sehe, während jedes zweite sage, dass Kinder auf Plattformen wie Instagram oder TikTok viel Neues lernen. „Über spezifische, oft problematische Trends wissen Eltern selten Bescheid – und wenn, dann oft erst, wenn negative Folgen bereits sichtbar werden“, so Schmuck.

Die Forschung würde zeigen, dass eine aktive, begleitende Medienerziehung der richtige Ansatz sei. Eltern sollten mit ihren Kindern über die Inhalte sprechen, die sie sehen oder sie zusammen mit ihnen konsumieren. Aber: „Es ist unmöglich, alle Aktivitäten von Kindern im Blick zu haben“, sagt Schmuck. Umso wichtiger sei es, Medienkompetenz frühzeitig und ausreichend zu stärken. Gleichzeitig betont sie, dass soziale Medien nicht nur problematisch seien. Bestimmte Formen der Nutzung könnten das politische Wissen junger Menschen erweitern, demokratisches Engagement fördern oder Kreativität anregen.

Handlungsbedarf

Über 100.000 Follower beobachten derzeit, was Arkadia auf TikTok macht: wie sie ihre Figur formt, was sie isst – und was nicht. Ihre Inhalte passen perfekt in den Zeitgeist. Online werden Frauen bereits seit Jahren wieder dünner, während die Bodypositivity-Bewegung in weite Ferne rückt. Auch Entwicklungen wie die Verbreitung von Abnehmspritzen ihren Beitrag dazu geleistet.

SkinnyTok ist dabei kein Einzelfall, sondern einer von zahlreichen problematischen Trends. Seit einigen Jahren wird deshalb verstärkt politisches Handeln gefordert. Länder wie Australien haben bereits Altersbeschränkungen für soziale Medien eingeführt, auch in Österreich sind entsprechende Maßnahmen geplant. Sie können ein erster Schritt sein – greifen jedoch zu kurz, wenn sie isoliert bleiben.

Denn die Dynamiken hinter Trends wie SkinnyTok lassen sich schwer mit einer Altersgrenze wegregulieren. Wie die Einschätzungen aus Therapie und Forschung zeigen braucht es mehr, um Jugendliche zu schützen: Aufklärungsarbeit, Medienkompetenz, ein Umfeld, das sich Interessiert und den Konsum zusammen mit den Jugendlichen reflektiert. Gleichzeitig stehen auch die Plattformen in der Verantwortung, die Verbreitung problematischer Inhalte wirksam einzudämmen.

SkinnyTok macht deutlich, warum Schutz im digitalen Raum mehr ist als eine Altersgrenze. Plattformen, Politik und Umfeld tragen Verantwortung gleichermaßen. Denn auch wenn Arkadia unter 14-Jährige künftig nicht mehr erreicht, genügt ein weiteres Lebensjahr – und ihre Inhalte sind zurück auf den portablen Bildschirmen.