



LAUTERTAL

PRÄVENTIONSWOCHEN SCHÖNHEITSKORREKTUREN IN SOZIALEN MEDIEN SIND EINE GEFAHR FÜR DAS SELBSTBILD JUNGER MENSCHEN

Im Internet ist jeder hübsch

14. November 2018 Autor: [Thomas Tritsch \(tr\)](#)



Schüler, die Erste Kreisbeigeordnete und Gesundheitsdezernentin Diana Stolz (links) sowie Nikita Girard von Prisma (rechts) beim Präventionstag an der MPS.

© Zelinger

GADERNHEIM. Hightech-Firmen wie Samsung und Snapchat prägen mit ihren standardisierten Beauty-Filtern das Bild von Schönheit. Weil so viele Menschen sie benutzen, erhöht sich der Druck auf den Einzelnen, mit diesem vermeintlichen Ideal mithalten zu können.

Wie gefährlich der Beauty-Face-Modus in Handys für die Selbstwahrnehmung sein kann, diskutierten Achtklässler der Mittelpunktschule (MPS) Gadernheim im Rahmen der Bergsträßer Präventionswochen. Das Thema der siebten Veranstaltung waren Essstörungen.

Auch der Drang, seinem digitalisierten Alter Ego nacheifern zu wollen, kann ungesundes Ernährungsverhalten auslösen, so Nikita Girard von der Jugend- und Suchtberatungsstelle Prisma der Arbeiterwohlfahrt Bergstraße. Die Sozialarbeiterin traf auf offene und interessierte Schüler, die über ihre eigenen Erfahrungen sprachen.

Eine App gegen Pickel

Jeder der 24 Schüler besitzt ein Smartphone. Fast alle haben schon einmal ein Bild auf Instagram oder anderen Netzwerken veröffentlicht. Etliche haben dabei schon mindestens einmal eine App genutzt, die schlanker macht, Hautunreinheiten beseitigt oder die Augen vergrößert. Kurz: Um Pausbacken, Pickel oder Po zu optimieren braucht es keinen professionellen Grafiker mehr.

Jeder Normalo kann den Promis nacheifern und sich eine Dosis Glamour ins Gesicht zaubern. Allerdings arbeiten die Foto-Apps nach standardisierten Vorgaben, was dazu führt, dass geschönte Selfies immer ähnliche Merkmale zeigen. Das steigert den Druck, tatsächlich so aussehen zu wollen, so die Sozialarbeiterin.

Das Schönheitsideal stammt dabei in der Regel aus der westlichen Welt: schlank, schmales Gesicht, schmale Nase, große Augen. Die schnelle Bildoptimierung wirke als auslösender Impuls auf die Selbstwahrnehmung, sagen Experten. Im äußersten Fall könne das zur sogenannten Snapchat-Dysmorphophobie führen: einer gestörten Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Was mit dem einfachen Blick in den Spiegel beginnt, führt zu einer kontrollierten Beobachtung des Selbst und zur Manipulation des eigenen Ichs in digitaler Fotografie. Schlimmstenfalls endet es in der totalen Ablehnung des eigenen Körpers.

Am Beispiel leichter oder extrem retuschierter Fotos diskutierten die Schüler die Ergebnisse der Manipulation. Darunter stärker definierte Brustmuskeln bei Männern und unnatürliche Wespentailen bei Damen. „Schön ist anders“, kommentierte einer der Teilnehmer aus der Klasse von Anika Lehr die übertrieben bearbeiteten Körper.

Eine Diät als Einstiegsdroge

Die Schüler wussten bereits, aus welchem Kamerawinkel ein Selfie besonders vorteilhaft aussieht. Ein perspektivischer Trick, der aber nicht das Gefahrenpotenzial eines Filters habe, so Nikita Girard im Klassenzimmer.

Die Folge von stereotypen Idealen kann eine Essstörung sein. Eine psychosomatische Erkrankung, durch die der Körper über eine gesteuerte Nahrungsaufnahme manipuliert werden soll. Erstes Ziel ist dabei fast immer das Abnehmen.

Früher galt das als typisch weibliche Störung, heute ist jeder zehnte Magersüchtige und jeder vierte Bulimiker (Ess-Brech-Sucht) männlich. Vor allem während der Pubertät sind Menschen besonders gefährdet. „Diäten können eine Einstiegsdroge für ein gestörtes Essverhalten sein“, betont die Suchtberaterin. Zu einer dauerhaften optischen Veränderung führen sie laut Nikita Girard allerdings nur selten.

Entscheidender Faktor ist das geltende Schönheitsideal. Schlanksein wird in der Gesellschaft mit Attraktivität, Erfolg und Gesundheit gleichgesetzt. Der Druck hat sich erhöht, seit die Ideale nicht nur in Magazinen und auf Plakaten, sondern auch jederzeit auf dem Handy-Display kommuniziert werden. „Man hat aber nicht mehr Freunde, wenn man schöner aussieht“, so eine Schülerin kritisch.

Die Arbeiterwohlfahrt setzt auf Vorbeugung ohne Abschreckung und erhobenen Zeigefinger. Stattdessen zielt sie darauf ab, die Faktoren eines gesunden und ausgeglichenen Lebens zu betonen. Dazu gehörten eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein stabiles Selbstvertrauen. „Sei dein eigenes Vorbild“, riet Nikita Girard in Gadernheim.

Ein reflektierter Umgang mit Fotos in digitalen Netzwerken sei wichtig, um Manipulation von Wirklichkeit unterscheiden und damit die „Botschaft“ der Bilder relativieren zu können. „Lieber echt bleiben“, formulierte es ein Schüler.
© Bergsträßer Anzeiger, Mittwoch, 14.11.2018