

Die Seite Drei

## Die Schönheit der anderen; Hervorstehende Rippen, Knochen, Schlüsselbeine: Für die einen ist das krank, für andere ein Idealbild. Wie Algorithmen auf Instagram junge Menschen in eine Szene treiben, in der Hungern gefeiert wird und Essen als Versagen gilt

2991 words  
12 January 2022  
Süddeutsche Zeitung  
SDDZ  
3  
German  
Copyright 2022 Süddeutsche Zeitung GmbH

VON SVEA ECKERT, SIMON HURTZ, LENA KAMPF,

BERIT KRUSE UND SULAIMAN TADMORY

Jasmin zählt. Eine Portion gedünstetes Gemüse, 80 Kalorien. Eine Schüssel Blaubeeren und etwas Birne, 82 Kalorien. Sie ist mit einer Freundin verabredet, sie hat eigentlich keine Lust. Andererseits: Mit dem Fahrrad zu dem Treffen zu fahren, minus 300 Kalorien. Und eine Ausrede für ihre Eltern, nicht zu Abend essen zu müssen. Das bringt sie näher an ihr Ziel, unter 40 Kilo.

Ihrer Freundin verschweigt sie, wie es ihr geht. Das schreibt sie nur auf [Instagram](#). „Heute ist so ein komischer Tag. Vielleicht, weil ich ein paar Cornflakes gefuttert habe.“ Jetzt fühlt sie sich schlecht. „Ich hasse mich selbst, ich bin so eine schlechte Freundin, ich bin so eine schlechte Schülerin, ich bin einfach total nutzlos.“

Sie schreibt das ihren 1099 Followern. Auch die zählt sie.

Jasmin ist 17, macht bald Abitur. Ihr Wohnort und ihr richtiger Name tauchen in diesem Text nicht auf, um sie zu schützen. Vor dem Haus ihrer Eltern sind Felder, in der Ferne ein paar Hügel. Im Haus sind die Wände gelb, die Fliesen rot, Holzmöbel, in der Ecke stehen Musikinstrumente. Ihre Eltern, sagt Jasmin, verstehen sie nicht. Offen redet sie erst draußen, bei einem Spaziergang, sie friert, trotz der dicken Kleidung und der schweren Stiefel. Sie friert immer, wie alle Magersüchtigen.

Ihre Magersucht beginnt, als sie vor zwei Jahren mit einer Diät ein paar Kilo abnimmt. Fotos aus dieser Zeit zeigen ein Mädchen mit Normalgewicht, aber sie fühlt sich zu dick. Nach der Diät bekommt sie Komplimente, sie nimmt immer mehr ab. Als sie 40 Kilo wiegt, schicken die Eltern sie zu einer Psychiaterin, die überweist sie an ein Krankenhaus. Jasmin nimmt zu. „Aber meine Einstellung hatte sich nicht geändert. Ich mag das, wenn man meine Knochen so ein bisschen sieht.“

Im Internet sucht sie nach Fotos abgemagerter Körper, um sich zu motivieren. Auf [Instagram](#) wird sie fündig. „Da waren Leute, denen ich alles anvertrauen kann. Denen es so geht wie mir.“ Ihre Follower, das sind die Freunde, die sie in der Schule nicht hat. So sieht sie das.

Wenn sie auf [Instagram](#) schreibt, wie schwer ihr das Abnehmen fällt, wird sie angefeuert: „u got this“, schreibt eine. „Das schaffst du.“ Nur manchmal erschrickt Jasmin: „Wie krank ist das eigentlich, dass andere Menschen das toll finden, dass ich so krass dünn aussehe?“

Die meisten Teenager in Deutschland nutzen [Instagram](#). Sie posten Selfies, lassen Freunde an ihrem Leben teilhaben. Influencerinnen inszenieren hier ihre scheinbar makellosen Körper, zeigen sich beim Training, geben Tipps - und beeinflussen Millionen Kinder und Jugendliche, die unrealistischen Schönheitsidealen nacheifern. Idealen, die krank machen können.

Nirgends wird das so deutlich wie in der Szene, in der sich Jasmin bewegt, dem kleinen, aber gefährlichen Teil von [Instagram](#), in dem Anorexie keine Erkrankung ist, sondern eine Auszeichnung. Mädchen posten Diäten und Trainingspläne, führen Tagebuch über Gewichtsverlust und Kalorienaufnahme. Das Hungern wird ästhetisiert: Rippen und Hüftknochen, hervorstehende Schlüsselbeine, puppenhafte Frauen, die ihre Taillen mit den Händen umfassen können. „Nenn es Krankheit, ich nenne es Perfektion“, postet ein Account. Manche schreiben, dass sie nicht mehr leben wollen, weil sie nicht abnehmen. „Ich habe so viel Hunger. Ich hasse mich.“

Diese Welt ist voller Abkürzungen. Pro-Ana und Pro-Mia lauten die wichtigsten, kurz für Anorexie und Bulimie. Das Pro bedeutet: Wer hier unterwegs ist, will nicht die Essstörung loswerden, sondern Kilos. In vielen Profilen stehen drei Zahlen: das aktuelle Gewicht, das Wunschgewicht und das Traumgewicht. Meist sind alle drei erschreckend klein.

Bei Jasmin steht: „ugw 40kg“ - Ultra Goal Weight, das Gewicht, nach dem sie sich sehnt. Mit 40 Kilogramm war sie im Krankenhaus. Sie will zwar auf keinen Fall zurück in die Klinik, aber sie will wieder so mager sein. Nie fand sie sich schöner.

[Instagram](#) gehört seit 2012 zu [Facebook](#), jenem Konzern, der jetzt offiziell Meta heißt und wieder cool werden will. Dafür spielt Instagram eine zentrale Rolle. Mehr als zwei Milliarden Menschen nutzen die App, die meisten sind jung. Im vergangenen Herbst machte die ehemalige Facebook-Mitarbeiterin Frances Haugen interne Dokumente öffentlich, die zeigen, dass der Konzern panische Angst hat davor, junge Nutzerinnen und Nutzer zu verlieren.

„[Facebook](#) hat verstanden, dass sie die nächste Generation brauchen“, sagte Haugen im Oktober vor dem [US-Senat](#). Tausende Seiten spielte sie Medien und US-Behörden zu. Das Material zeigt, dass der Konzern sich seiner Risiken und Nebenwirkungen bewusst ist. „[Facebook](#) weiß, dass es junge Nutzer zu Magersucht-Inhalten führt“, sagte Haugen bei ihrer Anhörung.

SZ, NDR und WDR haben mit Betroffenen gesprochen, interne Studien ausgewertet und monatelang recherchiert. Dabei ist das Bild einer Plattform entstanden, die vor einem Dilemma steht: Intern brüstet man sich, „die sicherste globale Gemeinschaft mit der meisten Unterstützung“ zu sein. Doch Instagrams eigene Forschung legt nahe, dass man diesem Anspruch nicht immer gerecht wird. Ausgerechnet die Jüngsten und Verletzlichsten kann [Instagram](#) nicht immer schützen.

Zum Beispiel Jasmin. [Instagram](#) habe sie verändert. Tagelang zu hungern, das habe sie dort gelernt. „Die anderen Accounts machen das halt. Da habe ich mich inspirieren lassen.“ Manchmal ist der Hunger zu stark, dann stopft sie Essen in sich hinein - und verzweifelt. „Ich kann es nicht genau beschreiben, aber ich fühle mich ziemlich schuldig, unhygienisch, dreckig von innen. Von außen könnte ich mich waschen, aber ich kann ja meine Gedanken nicht waschen.“

Auf [Instagram](#) hat sie zwei Accounts. Ein Profil trägt ihren richtigen Namen. Dort zeigt sie, was Eltern und Mitschüler sehen dürfen. 150 Menschen folgen ihr. „Ich bekomme nur 30 Likes auf meine Bilder, das ist echt wenig“, sagt Jasmin. Den anderen Account hat sie noch nicht so lange, aber der habe sich „krass“ entwickelt. „Ich weiß nicht, wie das auf einmal kam.“

Um nachzuvollziehen, wie das kam, haben SZ, NDR und WDR gemeinsam mit [Tamedia](#) aus der Schweiz rund ein Dutzend Testkonten auf [Instagram](#) angelegt. Die Profile heißen sk1nny\_sarah oder schmetterlilli und ähneln dem von Jasmin, also jenen von minderjährigen Mädchen mit dem Wunsch: dünner zu werden. Die Testnutzerinnen folgen einigen einschlägigen Accounts, [Instagram](#) reagiert sofort. Die nächsten Freundschaftsvorschläge heißen „My fasting diaries“ oder „starving is beauty“. Es sind Konten, auf denen Hungern glorifiziert wird und Essen als Sünde gilt.

Dahinter stecken Instagrams Algorithmen. Die App versucht, Inhalte und Konten zu empfehlen, die einen interessieren. Oft ist die Logik simpel: Wer eine Fitness-Influencerin abonniert, sieht plötzlich lauter schöne junge Frauen, die vegane Proteinshakes trinken. Wer einem extremeren Account folgt, bekommt abgemagerte Körper vorgesetzt.

Und die Tendenz ist klar: Je extremer die Fotos, desto schneller gewinnen die Konten an Reichweite. Offenbar werden die Profile, die für die Recherche angelegt wurden, automatisch anderen vorgeschlagen. Dabei teilen sie selbst nur wenige Inhalte, Bilder schlanker Gliedmaßen und flacher Bäuche. Trotzdem beginnen andere, mit den Konten zu interagieren. Ein Mädchen kommentiert ein Bild: „Das will ich auch.“ Per Direktnachricht fragt eine andere: „Weißt du, wie man schnell dünn werden kann?“

Das erlebt auch Jasmin. Ihr zweites Konto hat schnell mehr als 1000 Follower. Die fragt sie: „Habt ihr Tipps, wie ich mich fühlen kann, ohne mich vollzustopfen?“ Sie teilt Fotos, die sie von sich im Krankenhaus gemacht hat, im Arm die Infusion. Nie wog sie weniger als damals. „Ich will diesen Körper und das Mindset zurück, guys“, schreibt sie. Beim ersten Mal löscht [Instagram](#) das Bild. Sie postet es erneut. Jetzt sieht man einen Warnhinweis: „Dieses Foto enthält Inhalte, die manche Personen als verstörend empfinden könnten.“ Wer klickt, sieht es trotzdem. 274 Menschen gefällt das.

[Instagram](#) ist die wichtigste Plattform für Teenager. In diesem Alter ist das Risiko am größten, eine Essstörung zu entwickeln. Die Erkrankung trifft am häufigsten Mädchen in der Pubertät, aber auch ältere Frauen, Jungen und Männer erkranken. Einer Analyse der [DAK](#) zufolge ist die Zahl der Jugendlichen mit starkem Untergewicht seit 2020 um mehr als ein Drittel gestiegen. Doch auch eine Therapie hilft nicht immer: Anorexie gilt als eine der gefährlichsten psychischen Erkrankungen, zwischen zehn und fünfzehn Prozent der Patientinnen sterben.

Kinder- und Jugendpsychiater führen den starken Anstieg im vergangenen Jahr vorrangig auf die Corona-Pandemie zurück. Welchen Einfluss soziale Medien und Plattformen wie [Instagram](#) auf Essstörungen haben, ist unter Fachleuten umstritten. Sabine Trepte, Professorin für Medienpsychologie an der Universität Hohenheim, hält die Forschung zumindest in einem Punkt für eindeutig: „Medien verstärken das, was Menschen in sich tragen.“ [Instagram](#) erzeuge eine negative Dynamik, wenn die Gedanken ohnehin schon um den eigenen Körper kreisen. „Wenn Frauen Zeit auf [Instagram](#) verbringen, verschlechtert sich ihr Körperbild“, sagt die Psychologin.

Tabea Ernst weiß, wie sich das anfühlt. Sie hat es erlebt, am eigenen Körper. „Hier, das ist 2015“, sagt sie, während sie in ihrer Hamburger Wohnung auf dem Laptop durch ihre alten [Instagram](#)-Fotos scrollt: blonde Haare, schwarzes Top, bauchfrei, man sieht jede Rippe. „Meine Freundin war völlig schockiert.“

Damals ist Tabea Ernst 23 Jahre alt, und Essen ist ihr Feind. „Ich habe Panikattacken bekommen, wenn mir jemand gesagt hat: Iss mal ein Brötchen.“ Die dunkelste Stunde erlebt sie auf der Couch in ihrem Elternhaus, zitternd, zwei Daunendecken bis zum Kinn. „Ich war bei meinem untersten Gewicht angekommen, habe die ganze Zeit geforen.“ Sie macht Pausen, während sie spricht, sucht nach den richtigen Worten. „Ich schaute an die Decke, meine Lider fühlten sich unfassbar schwer an. Ich merkte: Wenn ich jetzt die Augen zumache, dann öffne ich sie nicht wieder.“

Der Tiefpunkt ist auch der Wendepunkt. „Das Leben ist schön, ich will leben“, habe sie da gedacht. „In diesem Moment habe ich entschieden: Okay, jetzt muss sich etwas ändern.“ Acht Wochen liegt Tabea Ernst im Krankenhaus, fünf Monate in einer Spezialklinik. In ihrem Herzen sammelt sich Wasser, fast hätte sie sich zu Tode gehungert. Sie saß im Rollstuhl, um keine Kalorien zu verbrennen. „Bei jeder Anstrengung hätte mein Herz aufgehört können zu schlagen.“ Fünf der Mädchen und jungen Frauen, die sie während der Zeit in der Klinik kennenlernt, sind gestorben.

Im Krankenhaus begegnet ihr eine Frau mit Depressionen, sie stellt ihr eine Frage, die Tabea Ernst bis heute begleitet: „Wenn du so viel Disziplin hast, um gar nichts zu essen, warum kannst du diesen Willen nicht nutzen, um da wieder rauszukommen?“ Sie erkennt: Die Einzige, die was verändern kann, ist sie selbst - und sie beginnt bei [Instagram](#). Statt die App zu löschen, mistet sie aus. „Ich bin jedem entfolgt, der mir nicht guttut. Ganz viele Models, alle haben in Unterwäsche posiert, und alle waren unglaublich dünn.“

Jahrelang hatte sie jeden Tag Magermodels gesehen, sobald sie die App öffnete, wie ein Schwamm habe sie die krankhaften Schönheitsideale aufgesaugt. „Unsere ganze Gesellschaft hat doch ein Problem mit Essen. [Instagram](#) spiegelt das wider“, sagt Tabea Ernst. Sie bewunderte früher Supermodels, heute folgen Mädchen Fitness-Influencerinnen, die sich beim Training zeigen und keine Kohlenhydrate essen. „Diät-Hypes sind auf [Instagram](#) Normalität. Für mich hängt das eng mit dem Schlankeitswahn zusammen.“

Diesen Zusammenhang kennt [Instagram](#) genau. Der Konzern beschäftigt Forschungsteams, die untersuchen, wie die Plattform auf Nutzerinnen und Nutzer wirkt. Einer internen Studie zufolge sagt ein Drittel der weiblichen Teenager, die sich unwohl in ihrem Körper fühlen, [Instagram](#) verstärke ihre negative Selbstwahrnehmung. Bei derselben Befragung antworteten aber auch 23 Prozent der Nutzerinnen, dass die Plattform ihnen bei ihrer Essstörung helfe. „Wir arbeiten stets an einem ausgewogenen Verhältnis zwischen der Entfernung schädlicher Inhalte und der Möglichkeit, über Erfahrungen mit Essstörungen zu sprechen“, sagt eine Managerin auf Nachfrage.

Auch für Tabea Ernst war [Instagram](#) Teil des Problems und Teil der Lösung. Sie entdeckt Hashtags wie #bodypositivity oder #edwarrior, eine Abkürzung für „Eating Disorder Warrior“, Kämpferin gegen Essstörung. Dort tauscht man sich aus mit Leuten, die auch an Magersucht leiden, aber zunehmen wollen. „Ich glaube nicht, dass es etwas bringt, [Instagram](#) zu verurfeln. Aber es ist so verdammt schwer, einen gesunden Umgang damit zu finden.“

In den vergangenen Jahren hat Instagram eine Reihe von Maßnahmen umgesetzt, um Teenager zu schützen. Die Plattform arbeitet mit externen Experten zusammen. Manche Fotos werden hinter Warnhinweisen verborgen, die auf Hilfsangebote verweisen. In Deutschland sind das die „Nummer gegen Kummer“ und die [Telefonseelsorge](#). Aber mit wenig Aufwand lassen sich Tausende Bilder und Konten finden, die gegen die [Instagram](#)-Richtlinien verstoßen. Für jeden verbannten Suchbegriff etabliert sich ein neuer, die Szene ist immer einen Schritt voraus. Auf Nachfrage verweist das Unternehmen auf seine Technik, die es in der EU leider nur eingeschränkt einsetzen dürfe. Man sei darauf angewiesen, dass Nutzerinnen und Nutzer problematische Inhalte melden. Jasmin käme nie auf die Idee, das zu tun.

Auch Tabea Ernst hat auf [Instagram](#) nie ein Foto gemeldet. Sie versucht, anders zu helfen. Als Yoga-Lehrerin und Coach gibt sie Seminare, die ein besseres Gefühl für den eigenen Körper vermitteln sollen. Mit ihrer Magersucht geht sie offen um, thematisiert sie auch auf [Instagram](#). „Mir schreiben dort immer wieder Mädchen“, sagt Tabea Ernst. „Die stecken oft mitten in der Krankheit, denen geht es genauso dreckig wie mir damals. Früher hat mich das jedes Mal wieder zurückgeworfen. Jetzt kann ich mich besser abgrenzen.“

Tabea Ernst hat dafür mehrere Jahre, einen Klinikaufenthalt und eine Therapie gebraucht. Sie ist immer noch dünn, ernährt sich bewusst, auf ihrem Blog teilt sie vegane und zuckerfreie Rezepte. Die meisten alten Fotos hat sie gelöscht. Es falle ihr schwer, diese Fotos heute anzuschauen, sagt sie. „In mir löst das ganz, ganz große Angst aus, und ich muss mich immer noch mal vergewissern: Nein, das ist vorbei, heute geht es dir besser.“

Fünf Jahre nachdem sie mit 37 Kilo auf der Couch lag und dagegen kämpfte, die Augen zu schließen, sei sie körperlich gesund, sagt Tabea Ernst. „Aber einen Teil der Magersucht trage ich immer noch in mir.“ Sie hofft, dass andere von ihren Erfahrungen lernen. Vor Kurzem fragte eine Schule, ob sie etwas über [Instagram](#) und Magersucht erzählen könne. „Ich würde das supergern machen. [Instagram](#) gehört mittlerweile so selbstverständlich zum Alltag, schon Kinder fangen damit an. Irgendjemand muss ihnen doch beibringen, wie man damit umgeht.“

Doch genau von diesen Kindern hängt Instagrams Zukunft ab. Die Jugend an den Rivalen Tiktok zu verlieren, sei eine „existenzielle Bedrohung“, heißt es intern. Kinder seien eine „wertvolle, aber bisher ungenutzte Ressource“. In einer Präsentation werden Möglichkeiten ausgelotet, Playdates, also Verabredungen von Kindern, zu nutzen, um das Wachstum anzukurbeln.

Die Testkonten von SZ, NDR, WDR und [Tamedia](#) zeigen, wie riskant das ist. Alle wurden als Profile von Minderjährigen angelegt, für die besondere Schutzmaßnahmen gelten. Trotzdem konnte man problematische Inhalte darüber nicht nur aufrufen, sondern bekam sie reihenweise automatisch vorgeschlagen. Die Accounts ziehen auch die Aufmerksamkeit anderer Nutzer auf sich. Älterer männlicher Nutzer.

„Ich mag es sehr, wenn man die Rippen und die Beckenknochen gut sieht“, schreibt ein Mann ans Testprofil, ein anderer bittet um Nacktbilder. Mehrere dieser „Coaches“ kontaktieren die fiktiven Mädchen, sie könnten beim Abnehmen helfen. Manche schicken Fotos skelettartiger Körper, des meisten Frauen aussehen. „Ich kann dich coachen. Aber wenn du versagst, werde ich strikt sein.“

Die Coaches kontaktieren auch echte Nutzerinnen. Meist minderjährige, deshalb bleiben sie hier anonym. Eine ist 16, magersüchtig und verletzt sich selbst. Auf ihrem Profil postet sie Fotos ihrer nackten Beine, übersät mit Wunden. Erst machen die Männer ihr Komplimente. Dann wollen sie Bilder von ihr, möglichst in Unterwäsche. „Um zu sehen, wie dünn oder wie dick ich bin.“ Die Coaches schüchtern ein und drohen. Wenn sie zu viel esse, solle sie sich selbst verletzen, befahlen sie. Ein Mann bietet ihr Geld für Fotos vom Kotzen. Eine anderer will Bilder, auf denen sie sich ritzt, möglichst voller Blut. Die Nachrichten stoßen sie ab, sagt die Jugendliche, aber manchmal sei sie so verzweifelt, dass sie sich darauf einlasse: Vielleicht die Nachhilfelehrerin Coach oder die Nachrichtliche Helfen.

Ein anderes Mädchen, ebenfalls 16, soll Gegenleistungen erbringen: „Zuerst sollte ich eine Kerze anzünden und mir das Wachs auf den Bauch kippen. Oder mich mit einem Feuerzeug verbrennen“, sagt sie. „Erg hat wortwörtlich gesagt, ich soll mich blutig schlagen.“ Später fordert der Mann ein Video, in dem sie sich selbst befriedigt. Sie bricht den Kontakt ab.

SZ, NDR, WDR und [Tamedia](#) melden [Instagram](#) mehrere der vermeintlichen Coaches. Sofort folgt eine automatisierte Antwort: „Meldungen wie deine sind wichtig, damit [Instagram](#) auch weiterhin ein sicherer Ort bleibt, an dem sich alle wohlfühlen.“ Danach geschieht: nichts. Die Accounts bleiben online. Eine Pressesprecherin sagt, das Verhalten der Coaches verstoße absolut gegen Instagrams Richtlinien. Man nehme das Problem sehr ernst.

Die Weihnachtsferien, sagt Jasmin, seien hart gewesen, überall Plätzchen und Süßigkeiten, lauter Herausforderungen für sie. „Wenn ich etwas zu essen sehe, dann kann ich an nichts anderes mehr denken als daran, es zu essen“, sagt sie. Erliegt sie der Versuchung, macht sie sich Vorwürfe. Ihre Follower fragt sie, ob ein Stück Baumkuchen schon eine Essattacke war.

Für Jasmin ersetzt der [Instagram](#)-Account das Tagebuch, das sie lange geschrieben hat. Das Tagebuch gebe keine Antworten, sagt sie. [Instagram](#) schon. „Da habe ich Menschen zum Reden, weil sonst niemand da ist“, sagt sie. „Ich freue mich darüber, aber es macht mich auch traurig, dass es so viele sind, denen es so geht wie mir. Dass es so viele gibt, die sich an [Instagram](#) wenden, weil sie im echten Leben niemanden haben.“

Jetzt habe immerhin die Schule wieder angefangen, da könnten die Eltern nicht mehr kontrollieren, ob sie etwas zu Mittag isst. „Es ist so anstrengend, den ganzen Tag von Leuten umgeben zu sein, wenn ich gleichzeitig das Gefühl habe, sie seien unerreichbar“, postet sie auf ihrem [Instagram](#)-Account. „Ich wünsche mir eine Umarmung, ist das zu viel verlangt?“ Dann folgt ein Bild von ihrem Abendessen: Früchtetee, drei saure Gurken, 40 Kalorien.

Wenn Sie sich betroffen fühlen, kontaktieren Sie bitte die [Telefonseelsorge](#) (<http://www.telefonseelsorge.de>[<http://www.telefonseelsorge.de>]). Unter der kostenlosen Hotline 0800-1110111 oder 0800-1110222 erhalten Sie Hilfe von Beratern, die oft Auswege aus schwierigen Situationen aufzeigen konnten.

Ihre [Instagram](#)-Follower, das sind die Freunde, die sie in der Schule nicht hat

Fünf der Mädchen und Frauen, die sie in der Klinik kennengelernt hat, sind gestorben

Erst machen die Männer ihr Komplimente, dann wollen sie Fotos, möglichst in Unterwäsche

Süddeutsche Zeitung GmbH

Document SDDZ000020220112e1f1c0000h