

Magersucht auf Instagram; Schön krank

Carolin Rückl;Cora Wucherer

2420 words
8 June 2021

[ZEIT online](#)

ZEITON

1/2021

German

Copyright 2021 Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co

Toni hört auf, normal zu essen, als sie 14 ist. Seitdem kämpft sie gegen die Anorexie. Dabei hilft ihr das, was sie auch krank gemacht hat: [Instagram](#).

Es gibt Tage, da hält Toni sich kaum aus. Dann trägt sie weite Klamotten. Auch jetzt hat sie lose Kleidung an, eine weiße Bluse und eine orangefarbene taillierte Hose. Als Toni ein kleines Stück Schokolade in den Mund nimmt, verzieht sie ihr Gesicht. Sie kaut langsam, schluckt dann. "Die Schokolade schmeckt gut", sagt sie und hält sich an ihrer Kaffeetasse fest. "Es ist besonders schwer, ungesunde Sachen vor Menschen zu essen. Aber ich glaube, ich werde es überleben." Anfang des Jahres hat Toni 365 solcher Challenges auf bunte Zettel geschrieben und sie in ein Glas gesteckt. Jeden Tag zieht sie einen: Kaffee mit Milch trinken. Die Kalorien-Zähl-App vom Handy löschen. Ein Brot mit Butter essen. Wenn Toni die Challenge geschafft hat, postet sie eine Story dazu auf [Instagram](#). Mal schreibt sie darüber, wie schwer es ihr gefallen ist, die Challenge zu machen, mal, wie gut es ihr geschmeckt hat.

Toni führt einen sogenannten Recovery-Account. Auf [Instagram](#) dokumentiert sie ihren Weg aus der Magersucht. Sie postet Bilder von Schokoriegeln, Kuchenstücken und heißer Schokolade. Und von sich selbst, so wie sie wirklich ist: Ohne Filter, auch mal mit Blähbauch, mit herausgewachsenem Ansatz oder verstrubbelten Haaren, mit Augenringen und Grimasse. Auf ihrem vorherigen Account hätte Toni solche Bilder nie gepostet. Auch damals zeigte sie Bilder von sich, aber nur die, auf denen sie sich schön fand, die vorteilhaft waren. "Ich habe damals bei jedem Bild gehofft, dass jemand darunter schreibt, dass es schön ist", erzählt Toni. Jedes Mal hoffte sie, dass sie viele Likes bekommt. Dann fühlte sie sich gut.

Tonis Weg in die Magersucht

Mit 14 meldete sich Toni auf [Instagram](#) an. Zwei Jahre später wog sie nur noch 45,6 Kilo bei 1,75 Meter Größe. Ihr Vorbild: vermeintlich perfekte Körper. Toni verglich sich nicht nur mit ihren Schulfreundinnen oder mit ihrer Schwester – sondern mit makellosen Körpern, so bearbeitet, dass sie gar nicht echt sein konnten. Aber das merkte Toni nicht. "Ich dachte, das wäre normal", sagt sie. "Ich hatte das Gefühl, diese Leute haben mehr Kontrolle über ihr Leben. Sie sind stärker, weil sie es schaffen, so auszusehen." Toni fühlte sich zunehmend unwohl in ihrem Körper, nichts an ihr gefiel ihr, weder der Bauch noch die Oberschenkel. Mit 14 begann sie ihre erste Diät. Laut einer Studie der [Weltgesundheitsorganisation](#) aus dem Jahr 2017 fühlt sich fast jedes zweite Mädchen in Tonis Alter zu dick, obwohl es normalgewichtig ist. Mit jedem Kilo, das Toni verlor, fühlte sie sich schöner – und beliebter. "Ich dachte, dass ich nur liebenswert bin, wenn ich gut aussehe", sagt Toni. Durch das Abnehmen gewann sie vermeintlich Kontrolle, das Gefühl, dass sie stark war und ihr Leben im Griff hatte. Zumindest so lange, bis das Nicht-Essen zu einem Zwang wurde.

Tonis Mahlzeiten wurden immer kleiner. Nachts schlich sie sich in die Küche und wog heimlich Lebensmittel ab. So wusste sie beim Frühstück, wie viele Kalorien in einem Löffel Müsli stecken. Den Kaffee trank sie schwarz, obwohl er ihr mit Milch besser schmeckt. Dazu machte Toni exzessiv Sport, fuhr Inlineskate bis zur Erschöpfung, oft mehrere Stunden am Stück. Sie fror ständig, ihre Finger und Zehen liefen schnell blau an. Ihre Haare fielen aus, oft war ihr schwindelig, mehrmals kippte sie einfach um. "Die Angst vor den Kalorien war so stark, dass ich jedes mal vor meinem Teller geweint habe", erinnert sich Toni. Sie schaffte es nicht einmal mehr, Kalorienhaltiges zu trinken, Cola zum Beispiel.

Mitschuld: Social Media

Essstörungen sind bei Jugendlichen in Deutschland weit verbreitet: Nach Angaben der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#) zeigt etwa jede*r Fünfte Elf- bis 17-Jährige Symptome von Essstörungen. Mitschuld daran sind auch soziale Medien. "Gerade für die jungen Frauen und Mädchen, die ohnehin gefährdet sind, an einer Essstörung zu erkranken, können soziale Medien extrem gefährlich sein", sagt Eva-Maria Skoda. Die Ärztin forscht zu Essstörungen und Social Media. "Das passive Scrollen durch bearbeitete Bilder fördert unrealistische Vorstellungen von Schönheit. Diese ständige Inszenierung bestätigt Menschen mit einem ohnehin niedrigen Selbstwertgefühl darin, dass sie selbst nicht genug sind."

Lange versteckte Toni ihre Essstörung, auch vor ihren Eltern. "Ich bin immer ganz lange in der Schule geblieben, bis abends, damit ich nicht mit der Familie essen musste. Wenn ich dann abends ein Knäckebrot gegessen habe, habe ich meiner Mama ganz begeistert erzählt, was ich in der Schule alles gegessen habe, obwohl das eigentlich nicht so war", sagt Toni. Ihre Eltern machten sich Sorgen, schickten ihre Tochter zu Ärzt*innen und Therapeut*innen – bis sie sich nicht mehr zu helfen wussten. Toni weigerte sich zu akzeptieren, dass sie krank war. "Ich dachte, die Ärzt*innen und Therapeut*innen wollen mir nur einreden, dass ich eine Essstörung habe, damit ich dick werde", sagt sie. "Da war ich komplett in einer anderen Welt."

2018 kam Toni das erste Mal in eine Klinik, für fünf Monate. Sie arbeitete gegen die Ärzt*innen, versteckte ihr Essen, machte nicht mit. Als sie schließlich entlassen wurde, hatte sie vor dem letzten Wiegen "aufgetrunken" – Toni hatte drei Liter Wasser getrunken und so ihr Gewicht nach oben verfälscht. Es dauerte nicht lange, bis sie wieder in die Klinik musste.

Insgesamt viermal musste Toni stationär behandelt werden. Die Ärzt*innen verordneten ihr Sportverbot, nach jeder Mahlzeit musste sie eine halbe Stunde sitzen. "Natürlich habe ich dann immer noch heimlich zwanzig Liegestütze auf dem Klo gemacht", erzählt Toni heute. Bei ihrem dritten Klinikaufenthalt entschieden die Ärzte, sie über eine Magensonde künstlich zu ernähren. Erst nachdem sie mehrere Tage am Stück alle Mahlzeiten selbstständig zu sich genommen hatte, wurde die Sonde wieder entfernt. Entlassen werden konnte Toni nur mit Einverständnis ihrer Ärzt*innen – Eltern können ihre Kinder zwar auch gegen ärztlichen Rat entlassen, müssen dann aber auch die Verantwortung tragen. Das wollten Tonis Eltern nie.

Bis Januar 2020 bekam Toni jedes Mal Panik, wenn sie versuchte zu essen. Körperlich war sie sehr schwach. Sie konnte kaum Treppensteigen, die meiste Zeit nur liegen. So konnte und wollte sie nicht mehr leben. "Ich dachte: Entweder du besiegst die Essstörung oder du stirbst", sagt Toni. So fing Toni an, umzudenken: Sie begann, mit, statt gegen ihre Ärzt*innen zu arbeiten, hörte auf, heimlich Sport zu machen, und fing langsam wieder an zu essen.

Ihre Fortschritte teilte Toni auf ihrem Recovery-Account. Im Juni 2020 postete sie ihr erstes Bild: Sie trägt eine weite Hose und einen Verband am Arm, ihre Augen sind geschlossen, aber sie lächelt. " You are not your illness ", schrieb Toni unter den Post. Öffentlich zu machen, dass sie eine Essstörung hat, fiel ihr sehr schwer. Zu Beginn machte sich den Account vor allem für sich selbst: um ihre Fortschritte zu tracken und dokumentieren. Dann merkte sie, dass sie Dinge teilen kann, die ihr geholfen haben, und dass sie so auch andere unterstützen kann. Zum Beispiel die Einsicht, dass sie nicht Tausende Kilos zunimmt, wenn sie eine Cola trinkt. Oder dass jede*r Betroffene sein eigenes Tempo bei der Heilung hat und sich nicht gezwungen fühlen soll, schneller gesund zu werden. "Ich will anderen Betroffenen zeigen: Das ist mein Weg, ihr könnt den Weg auch gehen, wir können ihn zusammen gehen", sagt Toni.

Recovery-Accounts sollen echte, ungefilterte Körper zeigen – ein Gegenentwurf zu dem unerreichbaren Filter-Ideal. "Es ist normal, dass Menschen nicht perfekt aussehen", sagt Toni. "Es fühlt sich gut an, Bilder mit Blähbauch zu posten, weil es die Realität ist. Dafür brauche ich mich nicht schämen." Toni findet Unterstützung, sogar Freund*innen auf [Instagram](#). "Wahnsinn, wie weit du schon gekommen bist. Ich drück dich von Herzen und wünsche dir weiterhin viel Kraft ", schreibt eine von Tonis Follower*innen unter einem Bild von ihr, eine andere: "Wow!! Du kannst so stolz auf dich sein. Dein Gesicht ist so hübsch. Du bist so hübsch! Ich hoffe, du kannst das auch sehen."

Auch Recovery-Accounts können dünne Körper glorifizieren

Recovery-Accounts sollen bei einer Essstörung unterstützen und helfen. Die Ärztin Eva-Maria Skoda sieht den Trend kritisch: "Es gibt Recovery-Accounts, deren Besitzer*innen noch mitten in der Essstörung stecken und sehr dünn sind. Wenn diese Personen dann erzählen, wie gut es ihnen geht, seit sie wieder regelmäßig essen, ist das unglauwürdig. Recovery-Accounts können so Konkurrenzdenken anregen." Erzähle ein Account die Heilungsgeschichte einer Person, die immer noch stark untergewichtig ist, setze das manche Betroffene unter Druck. "Sie wollen es dann auch schaffen, eine normale Beziehung zum Essen zu haben, und trotzdem so dünn zu sein", sagt Skoda. Auch die Betreiber*innen selbst können sich gezwungen fühlen, immer mehr von ihren Fortschritten zu posten, um Likes zu bekommen.

Skoda zufolge sind Recovery-Accounts auf [Instagram](#) besonders problematisch, weil das Medium einen starken Fokus auf Fotos legt. "Sobald sehr dünne Körper glorifiziert werden, ist Vorsicht geboten", sagt die Ärztin. Bilder von sehr dünnen Körpern könnten triggernd wirken: Eine Betroffene postet ein Vorher/Nachher-Bild, weil sie stolz auf ihre Gewichtszunahme ist, aber eine Followerin sieht das nicht als Fortschritt, sondern eifert dem untergewichtigen Körper nach.

Skoda empfiehlt, die Kommentarfunktion unter besonders sensiblen Inhalten zu deaktivieren. Das helfe User*innen, aber auch Account-Betreiber*innen. "[Instagram](#) ist ein Medium, das soziale Interaktion fördert. Das schließt Kommentare ein wie 'Dünnere hast du mir besser gefallen'. Man muss für sich selbst prüfen, ob und wie gut man das wegstecken kann", sagt die Ärztin. Betroffene müssen sich also selbst schützen – auch davor, zu viel von ihrem Innenleben zu offenbaren: "Vielleicht ist einem selbst in ein paar Jahren unangenehm, wie viel man von sich geteilt hat", sagt Skoda.

Auch Toni gibt ihren Follower*innen auf ihrem Account tiefe Einblicke in ihr Leben und ihre Krankheit. Wenn es ihr schlechter geht, zieht Toni sich zurück. Dann helfen keine Likes mehr, dann braucht sie echte Hilfe statt [Instagram](#). Denn trotz der intensiven Betreuung ist Tonis Weg aus der Essstörung kein geradliniger. Corona traf sie hart: Da war kein Kontakt zu Freund*innen mehr, da war nur noch Toni und ihre Essstörung, allein in ihrem Zimmer. "In meinem Loch", beschreibt sie es. "Diese Einsamkeit, die ich durch Corona gefühlt habe, konnte ich gut durch Nicht-Essen kontrollieren. Es ist einfacher, die Essstörung auszuleben, als sich mit Problemen auseinanderzusetzen." Während der Pandemie verlor Tonis Alltag an Struktur – und Toni an Gewicht. "Da war ich wieder in den Zwängen: Ich bin wieder 20.000 Schritte am Tag gelaufen, habe Work-outs gemacht und wieder angefangen, meine Kalorien zu zählen", erzählt sie. "Ich war nur noch eine Maschine meiner Essstörung. Ich hatte oft Angst, dass ich nachts einschlafe und nicht mehr aufwache." Wieder musste Toni künstlich ernährt werden.

Auf Tonis Recovery-Account wurde es still in der Zeit ihres Rückfalls. Toni postete weniger, dann gar nicht mehr. "Ich habe mich geschämt. Durch den Account habe ich selbst gemerkt, dass etwas gewaltig schief läuft: Ich erzähle hier was von 'man muss sich nur anstrengen und dann schafft man das', während ich selbst wieder richtig abstürze", erzählt Toni. "Ich habe dann in der Story angekündigt, dass ich mir eine Auszeit nehme, weil es mir gerade nicht so gut geht. Aber es ist okay, wenn es einem mal nicht so gut geht, auch das ist die Realität." Auch darüber schreibt Toni offen auf [Instagram](#).

Nach ihrem letzten Klinikaufenthalt im September 2020 zog Toni in eine therapeutische Wohngruppe. Weil die Gefahr für einen Rückfall hoch war, hielten Tonis Therapeut*innen, Ärzt*innen und Eltern das für die beste Idee. "Eine Wohngruppe ist sozusagen der Übergang zwischen Klinik und daheim", beschreibt es Toni. "Meine Eltern müssen nicht mehr Verantwortung für alles tragen, das war für sie sehr stressig und oft sehr schwierig und hat auch unsere Beziehung beeinflusst." In der Wohngruppe wohnt sie gemeinsam mit sechs anderen Mädchen. Dort bekommt Tonis Tag Struktur: Gemeinsam mit Betreuer*innen und Therapeut*innen dokumentiert sie ihre Mahlzeiten und ihren Gewichtsverlauf.

Molly, Poppy und Trixie

Toni muss sich bis heute jeden Tag aufs Neue gegen die Essstörung entscheiden. Das ist ein anstrengender Prozess: Lernen, wieder zu essen, und lernen, alte Verhaltensweisen zu erkennen und aufzugeben. "Ich mache mir jeden Tag klar: Ich darf jetzt nicht aufhören, sonst geht alles wieder von vorne los", sagt Toni.

In schwierigen Momenten helfen Toni ihre drei Ratten, Molly, Poppy und Trixie. Sie wohnen in ihrem Zimmer in der Wohngruppe. Für andere Lebewesen Verantwortung zu übernehmen, macht Toni stärker. "Wenn ich meine Ratten füttere, denke ich mir: Ich muss mich auch selbst füttern", sagt Toni und lacht, als ihr eine Ratte über die Schultern läuft. "Sie helfen mir, wenn ich traurig bin, weil sie sehr lustig sind. Und sie helfen mir bei meinen Schlafstörungen, weil ich das gute Gefühl habe, dass ich nicht alleine bin."

Was andere von ihr denken, wie sie wirkt, ob sie schön ist, ob sie dünn genug ist – solche Fragen haben Tonis Gedanken früher komplett beherrscht. Wenn ihr das Gedankenkarussell heute zu viel wird, fasst sie die Gedanken in Worte. Wenn sie mit dem Rad unterwegs ist, bleibt sie stehen und tippt in ihr Handy, dann erst fährt sie weiter. Ihr Handy ist voller Notizen und Gedichte, die wie gemacht klingen für Poetry-Slam-Bühnen. Sie stand noch nie auf einer. Wie auch, Toni schreibt erst, seitdem die Pandemie ausgebrochen ist. Also liest Toni am Küchentisch aus den Notizen vor. In der Frühlingssonne leuchten ihre orange gefärbten Haare, fast wie unter einem Scheinwerfer. Lässt die Pandemie es irgendwann zu, will Toni im echten Scheinwerferlicht stehen. Wenn es ihr dann gut genug geht.

"Denn unter der Hülle des Lebens/ Wollte ich mich nicht verlieren/ Doch du hast mich bekommen/ Und kannst alles kontrollieren/ Warum frag ich, ob du weißt, wie das ist, natürlich weißt du es, aber es stört dich nicht/ Von Sinnen, besessen stehst du vor mir/ Auf mich gerichtet/ Die Lüge, die Wahrheit, das frisch polierte Messer/ Ich frag dich nicht mehr/ Ana/ Natürlich weißt du es und du weißt es besser"

Du bist dir nicht sicher, ob du eine Essstörung hast? Du weißt nicht mehr weiter? Oder du möchtest jemanden aus deinem Umfeld unterstützen und weißt nicht wie? Bei der Telefonseelsorge findest du online oder telefonisch unter den kostenlosen Hotlines 0800-1110111 und 0800-1110222 rund um die Uhr Hilfe. Du kannst dich dort anonym und vertraulich beraten lassen, welche Form der Therapie dir helfen könnte. Bei Fragen zu den Themen Essstörungen kannst du dich an das anonymen Beratungstelefon der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#) wenden: 0221-892031, Mo-Do 10.00-22.00 Uhr, Fr-So 10.00-18.00 Uhr.

PMG49285387-ZEDE20210608-http://xml.zeit.de/zett/2021-06/magersucht-instagram-recovery-accounts-anorexie-gesundheit

Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG

Document ZEITON0020210608eh68000bj