

# „Hunger nach weniger!“

## Pro-Ana und Pro-Mia im Internet

Stefanie Bachmann, Daniel Hajok und Eva Schermutzki

Anorexie, die als Frauengestalt in Sepiatönen und hautengen „skinny“ Jeans feenhaft daherkommt, Tipps und Tricks zum schnellstmöglichen Gewichtsverlust und Beistand, wenn die Waage doch wieder ein paar Kilo mehr anzeigt – all diese Inhalte sind nicht mehr nur Realität geschützter

Pro-Ana- und Pro-Mia-Foren, deren Anhängerinnen Schutz in den Weiten des Internets suchen, sondern schmücken mittlerweile diverse Blogs und Social Network Sites. Der Jugendmedienschutz hatte bereits früh ein Auge darauf und sollte das Thema auch im Blick behalten.

### Anmerkungen:

1

Thinspirations (kurz: Thinspos) sind die Fotos der Magersüchtigen und dünnen, z. T. bearbeiteten und retuschierten Stars und Models, die sich auf fast allen Pro-Ana-/Pro-Mia-Seiten finden. Als „Inspiration, dünn zu sein,“ sind sie bildlicher Ansporn und Motivation für das Abnehmen.

2

Vermutet wird hier eine große Dunkelziffer nicht erfasseter Erkrankungen, da Männer abnormes Essverhalten erst sehr viel später als Frauen als krankhaft erleben und es für sie mit Scham verbunden ist, eine „typische Frauenkrankheit“ zu haben (vgl. Falbesaner/Czwink 2008).

Pro-Ana, das ist nicht mehr nur der Lifestyle der Erkennungsarmbändchen tragenden Anorexiestrukturen. Pro-Ana – das ist mittlerweile ein Sammelsurium an Crash-Diäten und schönen Bildern – mit „Thinspirations“ wohlklingend auf den Begriff gebracht.<sup>1</sup> Die Anhängerschaft ist gewaltig, die potenzielle Zielgruppe riesengroß – und jung. Über 20 % der Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren zeigen Anzeichen einer Essstörung (vgl. Hölling/Schlack 2007). Mehrmalige Diätversuche, Fastenkuren, ständiges Denken an und Reden über Essen, Dünnsein und eigenes Aussehen gehören dann zur Tagesordnung.

### Von der Krankheit zur personifizierten Dafür-Bewegung

Die am häufigsten diagnostizierten Essstörungen sind Magersucht (Anorexia nervosa) und Bulimie (Bulimia nervosa), auch Ess-Brech-Sucht genannt. Allein in Deutschland vermutet man über 100.000 Magersüchtige und über 600.000 Bulimie-Betroffene (vgl. Zeeck 2008). Die einen können nicht aufhören, nicht zu essen – aus panischer Angst vor Gewichtszunahme und mit Zwang zur Kontrolle. Die anderen können nicht aufhören zu essen und versuchen, die Kalorien dann schnellstmöglich wieder loszuwerden – durch Erbrechen, Abführmittel, exzessive sportliche Aktivitäten u. a. m.

Magersucht und Bulimie sind oft lang andauernde Erkrankungen, die meist im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter erstmalig auftreten – die Magersucht einige Jahre früher als Bulimie. Betroffen sind in erster Linie junge Frauen, aber es ist keineswegs ein rein „weibliches Phänomen“: 5 bis 15 % der Erkrankten sind männlich. Bei Magersucht geht man zuweilen sogar von 15 bis 25 % aus.<sup>2</sup> Mit einer Mortalitätsrate zwischen 5 und 20 % – auch hier schwanken die Zahlen erheblich – ist Magersucht auch die schwerere Erkrankung und lässt sich nur in etwa der Hälfte der Fälle vollständig heilen.

Wenn fremde Hilfe versagt, ist Selbsthilfe naheliegend. Oft rücken die Betroffenen zusammen, um mit dem Problem nicht allein zu sein. Und während die einen noch die Stühle zum Kreis aufbauen, finden sich die anderen im Netz ein – nicht immer, um das Problem auch als Problem anzugehen. Neben „Suizid-Foren“, „Sauf-Foren“ und „Ritzer-Seiten“ sind vor allem die Communitys der Pro-Ana-/Pro-Mia-Bewegung in die Schlagzeilen gekommen. Wie das „Pro“ schon sagt, bekämpfen hier die Betroffenen nicht ihre Essstörungen, sondern sprechen sich für sie aus, wollen sie aufrechterhalten (vgl. z. B. Bardone-Cone/Cass 2007). Mit ihren Assoziationen zu Mädchennamen kommen „Ana“ und „Mia“ dabei als idealisierte Personifikationen von Magersucht und Bulimie daher.

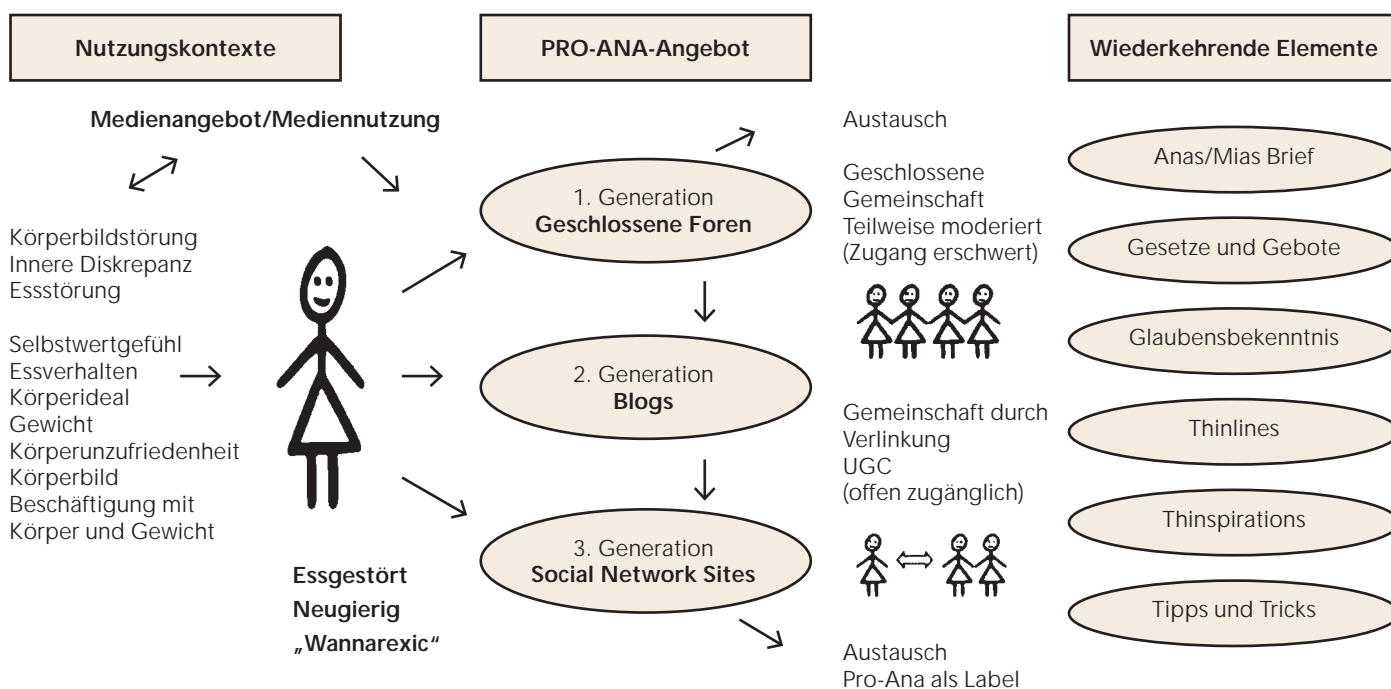


Abb. 1: Pro-Ana-/Pro-Mia-Angebote

Um zu wissen, was genau damit gemeint ist, muss man sich nur „Anas 10 Gebote“ und all die anderen appellativ formulierten Standards (v. a. „Ana Brief“, „Anas Ruf“, „Triggerlines“) der Bewegung anschauen, die längst frei zugänglich im Internet kursieren. Hier werden die Gedanken und Gefühle der Betroffenen in Worte gefasst („Du bist widerlich und fett“, „Du wirst niemals mager sein“), wird mit ihren Hoffnungen gespielt („Ich kann Dir einen tollen Körper geben“), die Krankheit zelebriert („Nahrungsverweigerung und Dünnsein sind Zeichen wahren Erfolgs und wahrer Stärke!“), zum Durchhalten animiert („Natürlich ist Abnehmen hart, wenn es leicht wäre, gäbe es keine Dicken“), manchmal sogar die Einstellung zelebriert, die Krankheit bis in den Tod aufrecht erhalten zu wollen (ATTE: „Ana till the end“)<sup>3</sup>.

### Pro-Ana/Pro-Mia im Internet

Die ersten Angebote dieser Art fanden sich in den 1990er-Jahren auf englischsprachigen Internetseiten. Im Jahr 2000 wurden sie dann zuerst in US-amerikanischen Medien thematisiert, ca. fünf Jahre später auch in Deutschland bekannt (vgl. Eichenberg u. a. 2011). Mit den Entwicklungen im Internet haben sich auch die Präsentations- und Partizipationsformen der Pro-Ana-/Pro-Mia-Angebote verändert, sodass mittlerweile drei unterschiedliche Generationen mit zum größten Teil

weiblicher Anhängerschaft<sup>4</sup> zu unterscheiden sind (siehe Abb. 1).

Die *erste Generation* lässt sich als Gemeinschaft geschlossener Internetforen charakterisieren, zu der nur zugelassen wird, wer überzeugend darlegen kann, an einer Essstörung erkrankt zu sein. Der Austausch erfolgt moderiert durch ein Mitglied des Forums (meist eine Mitbegründerin), wer sich nicht regelmäßig beteiligt, ist schnell wieder draußen. So entstand Pro-Ana/Pro-Mia als Insider-Untergrundbewegung: eine Gruppe, in der Neulinge einen fragilen Status haben (vgl. Giles 2006) und sich – vor allem ihre Krankheit – erst einmal beweisen müssen. In dieser Gemeinschaft geht es nicht zuletzt darum, sich mit anderen zu messen, Gleichgesinnten Kraft zum Durchhalten für eine Diätphase zu geben und sich durch den Austausch von Gedanken, Tipps und Tricks zum Thema „Essen und Gewicht“, motivierenden Bildern (Thinspirations) und Sprüchen (Thinlines) nicht alleine zu fühlen.

Mit dem Web 2.0 ließ sich dann schnell eine *zweite Generation* ausmachen – gekennzeichnet von einem nicht moderierten Austausch und der Selbstdarstellung der Anhängerinnen und Anhänger. Auf Seiten wie blogspot.com, myblog.de oder chapso.de präsentieren meist weibliche Jugendliche in Blogs tagebuchartig ihren Diätverlauf oder Abnahmeplan. Das Label „Pro-Ana“ verwenden sie gleich einem „tag“<sup>5</sup>, um Blogs Gleichgesinnter zu

3

Die meisten Pro-Ana-Anhängerinnen bezeichnen sich allerdings als „with Ana“. Sie möchten mit der Krankheit leben und nicht durch sie sterben.

4

Es gibt auch eine Bewegung männlicher User, die sich als „Ana's Boys“ bezeichnen.

5

Tag, Hashtag; auch Verschlagwortung

<sup>6</sup> Diese sogenannten „Wannarexics“ sind in den Foren der ersten Generation ausdrücklich unerwünscht. Durch Personen, die sich den reinen Anschein einer Essstörung geben, sieht der real erkrankte Kern der Pro-Ana-Bewegung die Glaubwürdigkeit der Gemeinschaft in Gefahr (vgl. Giles 2006).

<sup>7</sup> Auf Internetseiten, z. B. der Fotogalerie [www.weheartit.com](http://www.weheartit.com), lassen sich durch die Eingabe von „Thinspo/Thinspiration“ zahlreiche Bilder finden, die eben diesen „tag“ enthalten.

<sup>8</sup> In einigen prominenten Angeboten (z. B. <http://www.proanablog.com>) wird Pro-Ana zuweilen sogar als eine Art Diät beworben: „Get that thinspired Body you have always longed for.“

<sup>9</sup> Ein umfassender Überblick der meist „kleinteiligen“ Forschungsvorhaben ist kürzlich von Casilli u. a. (2012) vorgelegt worden.

verknüpfen und damit auch den Austausch untereinander (z. B. via RSS-Feeds) zu erleichtern. Tipps, Tricks, Gesetze und Gebote des Abnehmens werden gleich einer Crash-Diät durch das Netz gejagt und auch von nicht krankhaft essgestörten Userinnen und Usern dankend angenommen, um ihr Wunschgewicht zu erreichen.<sup>6</sup>

In der *dritten Generation* hat die Pro-Ana-/Pro-Mia-Bewegung Einzug in die Social Network Sites wie Facebook oder auch Twitter gehalten. Die sozialen Netzwerke und Mikroblogs dienen dann meist der Verlinkung zu Blogseiten und andersherum, binden die Inhalte also noch stärker in das WWW ein. Dabei wird weniger Wert auf die Gebote und Standards der Bewegung gelegt, die in den Foren der ersten Stunde faktisch immer eine Rolle spielten. Allein die Namen der User (@pro\_ana, @SkinnyCity, @ThinSkinnyAna) oder der Gebrauch der Hashtags (#ProAna, #Ana, #ProMia) enthüllt die Befürwortung der Essstörung. Die Nutzung der Seiten erweitert und vergrößert die Community innerhalb des Internets und vereinfacht das Auffinden der typischen Pro-Ana-Inhalte in den Foren und Blogs.

#### Inhalte und Formen des Austauschs

Waren die ersten Pro-Ana-/Pro-Mia-Angebote im Internet nur sehr restriktiv Auserwählten vorbehalten, sind heute unzählige Angebote bereits über die Suchmaschinen ausfindig zu machen und frei zugänglich. Die vor einigen Jahren bereits auf mehrere Hundert geschätzte Zahl allein deutschsprachiger Angebote (vgl. Eichenberg/Brähler 2007) dürfte mit dem zunehmenden Partizipationsgrad insbesondere der jungen Userinnen und User im Web 2.0 noch weiter zugenommen haben. Mit ihren gegenseitigen Verlinkungen suggerieren sie heute nicht mehr nur den schwer Essgestörten, sondern auch Interessierten gemeinsame (Sub-) Kultur und Gruppenzugehörigkeit. Auch deshalb gleichen sich die Angebote in ihrer Aufmachung mit oft betont mädchenhaften Farben (lila, rosa) und Motiven (Feen, Schmetterlinge) sowie in ihren Inhalten (vgl. Eichenberg u. a. 2011).

Als immer wiederkehrende Inhalte der Seiten werden „Anas 10 Gebote“ und die anderen appellativ formulierten Standards (siehe oben) meist unverändert von anderen Angeboten übernommen. Thinspirations und Thinlines sowie Tipps und Tricks, die oft in Kommentaren und Gästebucheinträgen kundgetan werden, sind in aller Regel auch mit von der Partie, gehören in ihrer konkreten Ausgestaltung aber zu den veränderbaren Inhalten.

Als Vorbilder suchen und teilen die Userinnen und User Modefotos von besonders schlanken Models, z. T. retuschierte Bilder von Stars, aber auch Fotos von Privatpersonen, die gern auch extreme Vorher-Nachher-Gewichtsvergleiche in Szene setzen. Interessanterweise zeigen die Thinspirations oft auch keine abgemagerten

Models, sondern vielmehr verspielte, meist bearbeitete, künstlerisch anmutende Bilder. Dabei stehen Themen wie Natur, Liebe, Freundschaft nicht metaphorisch für Schlankheit – die Bilder gewinnen erst im Zusammenspiel mit den idealisierten Körpern an Bedeutung: Nur wer dünn ist, kann so zufrieden, verliebt, glücklich sein.<sup>7</sup>

In den Thinlines findet sich nicht selten eine geradezu poetische Umsetzung von Anas Gesetzen und Geboten. Sie sind Ausdruck der asketischen anorektischen Denkweise und sollen das Hungern unterstützen. Im Ranking der beliebtesten Thinlines stehen dann Sätze wie Kate Moss viel zitiertes: „Nothing tastes as good as thin feels“ und andere „Lebenswahrheiten“ weit oben (siehe Abb. 2). Die fast immer auftauchenden Tipps und Tricks zeigen konkrete Möglichkeiten auf, wie das angestrebte Dünnsein zu erreichen ist. Es werden Ernährungstipps gegeben, die sich meist nahtlos in ein gestörtes Essverhalten einordnen lassen, und Tricks verraten, wie man bereits aufgenommene Kalorien schnell wieder wegbekommt (siehe Abb. 2). Aufrufe, die geposteten Tipps und Tricks nicht zu befolgen, sind dann der bekannte Kniff zum Schutz der entsprechenden Seite und nicht als ernst zu nehmende kritische Auseinandersetzung zu verstehen.

Gerade die jugendaffin gestalteten, frei zugänglichen Blogs, in denen es um Schlankheit und Dünnsein geht und dabei ein einseitig positives Bild von Essstörungen gezeichnet wird, faszinieren junge Menschen und werden von interessierten Neulingen nicht vordergründig als Essstörung verherrlichende Pro-Ana-/Pro-Mia-Angebote wahrgenommen. Mit ihren Tipps und Tricks zum Abnehmen sind sie oft die Zielseiten, auf die man als Resultat seiner Suche nach Diät- und Ernährungstipps gelangt.<sup>8</sup>

Insgesamt betrachtet ist ein Trend nicht zu übersehen: Mit dem Verlassen der geschlossenen Foren erschließen sich Pro-Ana-/Pro-Mia-Angebote auf Social Network Sites wie Facebook, Blogseiten wie Myblog und Mikroblogs wie Twitter immer größere Zielgruppen – nicht nur von Anhängern, sondern auch von Interessierten und Neugierigen. Aufgrund der sich auflösenden Trennschärfen zwischen privater und öffentlicher Kommunikation in Social Network Sites (vgl. Röhl 2010) erhöht sich damit auch die Wahrscheinlichkeit, mit solchen Angeboten zufällig in Kontakt zu kommen. Mögliche Gefahren für die Nutzerinnen und Nutzer sind nicht zuletzt vor diesem Hintergrund zu sehen.

#### Eine Gefahr für die Nutzerinnen und Nutzer?

Mit Bekanntwerden der Foren der ersten Generation hat sich auch die Wissenschaft mit Pro-Ana-/Pro-Mia im Internet auseinandergesetzt und kann auf mittlerweile zehn Jahre Forschung zum Thema zurückblicken.<sup>9</sup> In den

Prominente Thinlines	Wiederkehrende Tipps/Tricks
<p>„ Nothing tastes as good as thin feels“</p> <p>„ Hunger hurts but starving works.“</p> <p>„ Die Kunst des Lebens besteht darin, sich selbst unter Kontrolle zu haben.“</p> <p>„ Der schwerste Sieg, aber auch der wichtigste, ist der Sieg über sich selbst.“</p> <p>„ I want a perfect body I want a perfect soul“</p> <p>„ Iss, um zu leben, aber lebe nicht, um zu essen!“</p> <p>„ Jedes Mal, wenn du ‚Nein, danke‘ zum Essen sagst, sagst du ‚Ja, bitte‘ zu Ana.“</p> <p>„ Schmerz ist nur so wirklich, wie man ihn zulässt.“</p> <p>„ Quod me nutrit me destruit“</p> <p>„ Bist du glücklich mit dir selbst? Nein! Also hör auf zu essen und fang an zu hungern!“</p> <p>„ Dünn sein hat seinen eigenen Geschmack.“</p>	<p>„ So oft und lange wie möglich Wechselduschen! Kurbelt die Fettverbrennung an.“</p> <p>„ Iss in Unterwäsche vor dem Spiegel.“</p> <p>„ Putz deine Zähne (auch gut für ein schönes Lächeln). Außerdem macht es deinen Atem frisch &amp; du fühlst dich sauber. Du wirst nicht die Lust verspüren, diese Reinheit mit Essen zu zerstören.“</p> <p>„ Wasser!!!! Heißes Wasser macht dich warm und voll, kaltes Wasser verbrennt mehr Kalorien, da der Magen es erst auf Körpertemperatur erwärmen muss.“</p> <p>„ Spare das Geld, mit dem du dir Essen gekauft hättest, und belohne dich damit (kauf, was du willst ... nur kein Essen!!!) jedes Mal, wenn du ein Kilo abgenommen hast.“</p> <p>„ Kannst du dich mal wieder nicht beherrschen???? Nimm einen Bissen, kaue und spuck ihn aus. Nicht schlucken!“</p> <p>„ Höre nicht auf, dich zu bewegen – zappel und hüpf herum, das verbrennt Kalorien. Kinder sind niemals fett, weil sie den ganzen Tag rumhüpfen.“</p>

Abb. 2: Prominente Thinlines und wiederkehrende Tipps/Tricks auf Pro-Ana-Angeboten<sup>10</sup>

frühen inhaltsanalytischen Arbeiten wurden die Angebote noch vordergründig als Möglichkeit für Betroffene gesehen, sich über ihre Erfahrungen auszutauschen und dominante kulturelle Skripte zu verhandeln (vgl. Dias 2003). Als solche waren sie auch schnell zahlreicher und besser organisiert als die „traditionellen“ Selbsthilfeangebote im Netz und Seiten professioneller Organisationen (vgl. Chesley u. a. 2003). In späteren Analysen wurden dann die wiederkehrenden Elemente in Aufbau und Inhalt der Seiten identifiziert und dabei die einseitig positive Darstellung von Essstörungen hervorgehoben (vgl. Norris u. a. 2006) sowie auf die Diversität der Untergruppen innerhalb der Pro-Ana-Community abgestellt (vgl. Giles 2006). Teilweise wurden hier und in weiteren Studien auch die Bedeutung für die Identitätsarbeit der Nutzerinnen und Nutzer sowie Aktivitäten zur Identitätskonstruktion innerhalb der Angebote herausgestellt (vgl. z. B. Day/Keys 2008).

Auch hinsichtlich möglicher Gefahren ist schon einiges geforscht, aber bislang – wie so oft bei problematisierten Medienangeboten – wenig Verlässliches herausgefunden worden. Analysen der Kommunikation auf Pro-Ana-/Pro-Mia-Seiten kommen beispielsweise zu dem Ergebnis, dass der therapeutische Wert der Seiten fraglich (vgl. Brotsky/Giles 2007) und der Umgang der Communitymitglieder untereinander von einer Negativeinstellung gegenüber der Heilung von Essstörungen gekenn-

zeichnet ist (vgl. Haas u. a. 2010). Eine experimentelle Studie, bei der die Wirkung von Pro-Ana-Seiten im Vergleich zu Modewebseiten mit durchschnittlich schlanken Models hinterfragt wurde, fand sogar Hinweise dafür, dass die Rezeption von Pro-Ana-Inhalten auch bei Nicht-essgestörten negative Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein, die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gewicht und die Körperbildwahrnehmung haben kann (vgl. Bardone-Cone/Cass 2007), was gerade für die kritische Betrachtung von Angeboten der zweiten und dritten Generation ein wichtiger Hintergrund ist.

Parallel zu solchen Ergebnissen gab es immer auch relativierende Berichte. Insbesondere wird darauf hingewiesen, dass Pro-Ana-/Pro-Mia-Angebote – wie andere Medienangebote auch – aus unterschiedlichen Gründen genutzt werden und die Nutzung daher auch mit sehr unterschiedlichen Implikationen verbunden sein kann, die keineswegs mit einer Verstärkung der Essstörung auf den Punkt zu bringen sind (vgl. z. B. Mulveen/Hepworth 2006).<sup>11</sup> Doch von wem und weshalb werden die Angebote eigentlich genutzt? Mit den Ergebnissen einer 2008 durchgeführten Onlinebefragung von 220 Nutzerinnen und Nutzern deutschsprachiger Pro-Ana-Foren lässt sich sagen: Die Angebote werden in erster Linie von jungen Frauen genutzt, die an einer Essstörung erkrankt sind und z. T. bereits mehrere Jahre darunter leiden. Die meisten sind mit dem eigenen Gewicht (auch

10

Ein Ranking beliebter Thinlines findet sich z. B. unter: <http://hungernachweniger.myblog.de/hungernachweniger/page/1996425/best-Thinlines>. Wiederkehrende Tipps und Tricks finden sich z. B. auf: <http://proana-thedream.over-blog.de/pages/tipps-und-tricks-3714895.html>.

11

Es ist zwar davon auszugehen, dass eine Identifikation der Nutzer mit den Inhalten krankhaftes Verhalten fördern kann. Inwiefern die Angebote aber die Entwicklung einer Essstörung hervorrufen oder unterstützen können, bleibt abhängig vom individuellen Kontext der User und ihren persönlichen und sozialen Ressourcen (vgl. Baumann 2009).

- Literatur:**
- Bardone-Cone, A. M./ Cass, K. M.:** *What Does Viewing a Pro-Anorexia Website Do? An Experimental Examination of Website Exposure and Moderating Effects.* In: International Journal of Eating Disorders, 40/2007/6, S. 537–548
- Baumann, E.:** *Symptomatik des Medienhandelns. Zur Rolle der Medien im Kontext der Entstehung, des Verlaufs und der Bewältigung eines gestörten Essverhaltens.* Köln 2009
- Baumann, E.:** *Medien-Macht? – Macht Medien! Hintergrund und Potenziale des Einsatzes von Medienprojekten bei der Bewältigung von Essstörungen.* In: merzWissenschaft, Themenheft „Medien und Gesundheitsförderung“, 6/2011/55, S. 81–96
- Brotsky, S./Giles, D.:** *Inside the „Pro-ana“ Community: A Covert Online Participant Observation.* In: Eating Disorders, 15/2007, S. 93–109
- Casilli, A. A./Tubaro, P./ Araya, P.:** *Ten years of Ana. Lessons from a transdisciplinary body of literature on online pro-eating disorder websites.* In: Social Science Information, 51/2012/1, S. 121–139
- Chesley, E. B./Alberts, J. D./Klein, J. D./ Kreipe, R. E.:** *Pro or con? Anorexia nervosa and the Internet.* In: Journal of Adolescent Health, 32/2003/2, S. 123–124
- Day, K./Keys, T.:** *Starving in cyberspace: a discourse analysis of pro-eating-disorder websites.* In: Journal of Gender Studies, 17/2008/1, S. 1–15
- Dias, K.:** *The Ana Sanctuary: Women's Pro-Anorexia Narratives in Cyberspace.* In: Journal of International Women's Studies, 4/2003/2, S. 31–45
- Eichenberg, C.:** *Kriterien für die Beurteilung von Selbsthilfeforen im Internet hinsichtlich ihrer Nützlich- bzw. Schädlichkeit am Beispiel von Foren für essgestörte Menschen. Gutachten zum Problemkreis der „Pro-Ana-Foren“ für den FSM e.V. Berlin 2007*
- Eichenberg, C./Brähler, E.:** *Editorial: „Nothing tastes as good as thin feels...“.* Einschätzungen zur Pro-Anorexia-Bewegung im Internet. In: Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie, 7/2007, S. 269–270
- Eichenberg, C./Flümann, A./Hensges, K.:** *Pro-Ana-Foren im Internet. Befragungsstudie ihrer Nutzerinnen.* In: Psychotherapeut, 6/2011, S. 492–500
- Falbesaner, T./Czwick, A.:** *Männliche Magersucht.* In: PHOENIX – Ärztemagazin, 3/2008, S. 6–8
- Giles, D.:** *Constructing Identities in Cyberspace: The Case of Eating Disorders.* In: The British Journal of Social Psychology, 45/2006/3, S. 463–477
- Haas, S./Irr, M./ Jennings, N./Wagner, L.:** *Communicating thin: A grounded model of Online Negative Enabling Support Groups in the pro-anorexia movement.* In: new media & society, 13/2010/1, S. 40–57
- Hölling, H./Schlack, R.:** *Essstörungen im Kindes- und Jugendalter. Erste Ergebnisse aus dem Kinder- und Jugendgesundheits-survey (KiGGS).* In: Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 6/7-2007, S. 794–799
- Liesching, M.:** *Pro-Anorexia im Weblog. Zur Indizierungspraxis der Bundesprüfstelle.* In: tv diskurs, Ausgabe 48, 2/2009, S. 66–69
- Martijn, C./Smeets, E./ Jansen, A./Hoeymans, N./ Schoemaker, C.:** *Don't Get the Message: The Effect of a Warning Text before Visiting a Proanorexia Website.* In: International Journal of Eating Disorders, 42/2009/2, S. 139–145
- Mulveen, R./Hepworth, J.:** *An interpretative phenomenological analysis of participation in a pro-anorexia Internet site and its relationship with disordered eating.* In: Journal of Health Psychology, 11/2006/2, S. 283–296
- Norris, M./Boydell, K./ Pinhas, L./Katzman, D.:** *Ana and the Internet: A Review of Pro-Anorexia Websites.* In: International Journal of Eating Disorders, 39/2006/6, S. 443–447
- Rauchfuß, K.:** *Abschlussbericht der Recherche zu Pro-Anorexie-Angeboten 2006/2007.* Mainz 2008. Abrufbar unter: [http://jugendschutz.net/pdf/bericht\\_pro-ana.pdf](http://jugendschutz.net/pdf/bericht_pro-ana.pdf)
- Röll, F. J.:** *Social Network Sites.* In: K.-U. Hugger (Hrsg.): *Digitale Jugendkulturen.* Wiesbaden 2010, 2. Aufl., S. 209–224
- Zeec, A.:** *Essstörungen. Wissen, was stimmt.* Freiburg 2008

bei Untergewicht) unzufrieden und haben bereits Therapieerfahrungen gesammelt (vgl. Eichenberg u. a. 2011).

Sieht man sich die Nutzungsmotive an, dann scheinen die Angebote für viele Nutzerinnen die einzige Möglichkeit darzustellen, sich über ihre Krankheit, die im Freundeskreis oder in der Familie oft verheimlicht wird, auszutauschen. Dabei sehen die meisten Pro-Ana als Selbsthilfegruppe, um mit der Essstörung leben zu können<sup>12</sup>, und nur die wenigsten als Möglichkeit, die Essstörung gemeinsam zu überwinden. Der Wunsch, andere Betroffene kennenzulernen, das fehlende Verständnis von Nichtbetroffenen, ein persönliches Mitteilungsbedürfnis und die Unterstützung anderer Betroffener sind dann die wesentlichen Motive für die Nutzung der Angebote. Neugierde, die Möglichkeit, andere für die Pro-Ana-/Pro-Mia-Bewegung zu begeistern, und die Hoffnung, mit der aktiven Teilnahme am Forum die eigene Essstörung loszuwerden oder zumindest Informationen darüber zu bekommen, wie professionelle Hilfe zur Überwindung der Krankheit gefunden werden kann, haben demgegenüber allenfalls eine randständige Bedeutung (ebd.).

### Pro-Ana/Pro-Mia aus Jugendschutzperspektive

Wie andere Studien resümiert auch die soeben zitierte, dass die Nutzung von Pro-Ana-/Pro-Mia-Angeboten nicht zwangsläufig negativ wirkt und sich gerade für die von Essstörungen Betroffenen je nach Nutzer motivation sowohl Vor- als auch Nachteile für den Umgang mit der eigenen Krankheit ergeben können. In der generalisierenden, an potenziellen (!) Gefahren orientierten Perspektive des Jugendmedienschutzes wurden die Angebote aber von Beginn an sehr kritisch gesehen. In Abgrenzung zu Selbsthilfeangeboten wie [www.magersucht.de](http://www.magersucht.de) und umfassenden Informations- und Kommunikationsplattformen wie [www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de) werden Pro-Ana-/Pro-Mia-Seiten, die Magersucht und Bulimie einseitig propagieren, indem sie die Folgen verharmlosen oder gar verherrlichen, als jugendgefährdend eingestuft (vgl. Rauchfuß 2008). Doch wann genau ist ein Angebot in diesem Sinne jugendschutzrelevant?

In den Beurteilungskriterien der Freiwilligen Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter (FSM) wird diese Frage in der Unterscheidung von „nützlichen“ und „schädlichen“ Internetangeboten zu Essstörungen beantwortet.<sup>13</sup> Fokussiert auf Foren, die ein „krankhaftes“ Schönheitsideal propagieren und die Teilnahme an die Erfüllung von „Aufnahmekriterien“ (z. B. Angabe von Gewicht, BMI, Zielgewicht oder Zusicherung der Pro-Ana-/Pro-Mia-Gesinnung) knüpfen, werden einige dekonstruktive Umgangsformen mit Magersucht und Bulimie als jugendschutzrelevant benannt. Darunter fallen beim Thema „Magersucht“ Ratschläge zum immer weiteren Abnehmen und zur Verheimlichung der Gewichts-

abnahme, zur Täuschung Angehöriger bzgl. des eigenen Essverhaltens und vorliegender Erkrankung sowie zur Manipulation von Gewichtskontrollen (z. B. beim behandelnden Arzt). Beim Thema „Bulimie“ fallen darunter Ratschläge zur Aufnahme von Nahrungsmitteln, die sich leicht wieder erbrechen lassen, und zum unbemerkten Erbrechen.

Ein weiter ausdifferenzierter, praxistauglicher Katalog mit formalen und inhaltlichen Kriterien lag den viel beachteten Recherchen von jugendschutz.net zugrunde. Mit ihnen konnte die Jugendschutzrelevanz eines beachtlichen Teils der Pro-Ana-Angebote im Internet nachgewiesen werden. Im Ergebnis der umfangreichen Recherchen von 2006/2007 wurde dann festgestellt, dass 80 % der 274 geprüften Angebote in der vorgefundenen Darstellungsweise die unbeschadete Entwicklung von Kindern und Jugendlichen beeinträchtigen oder (schwer) gefährden können (vgl. Rauchfuß 2008). Die eingeleiteten Maßnahmen sind ein gutes Beispiel für „beherztes Durchgreifen“: Die Provider wurden kontaktiert und waren bis auf eine Ausnahme sofort bereit, die beanstandeten Angebote zu löschen oder zu sperren. Wie viele Angebote dann allerdings anderswo aufgetaucht sind, ist nicht bekannt. In dem einen Fall des „uneinsichtigen“ Providers wurde ein Indizierungsantrag bei der Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien (BPjM) gestellt und im Ergebnis Ende 2008 erstmals ein Pro-Ana-Blog indiziert.<sup>14</sup>

### Kein Ende in Sicht?

Mit Indizierungen, Sperrungen und Löschungen ist das Thema allerdings noch lange nicht aus der Welt. So ist in den letzten Jahresberichten von jugendschutz.net eine steigende Anzahl von Pro-Ana-Angeboten dokumentiert (2011 waren es 616), von denen nach wie vor die meisten jugendschutzrelevant sind. Insbesondere der zunehmende Anteil von schwer kontrollierbaren Web-2.0-Angeboten verursacht den Jugendschützern Sorgenfalten. Man beschreitet daher auch andere Wege, versucht etwa, die Plattformbetreiber dazu zu bringen, Links zu Beratungsangeboten auf den Angeboten zu integrieren – mit ersten Erfolgen. Um ungewollte Kontakte zu verhindern, sollten auch die verschiedenen Filteroptionen und die Implementierung von Warnhinweisen, die gar nicht so wenige Userinnen und User zum Verlassen der Seiten bringen (vgl. Martijn u. a. 2009), weiterhin als mögliche Schutzmaßnahmen bestehen bleiben.

Der beste Weg aber bleibt die Prävention. Jugendliche sollten über gut gemachte Informations- und Beratungsangebote die Möglichkeit haben, sich über Essstörungen zu informieren und mit Betroffenen und Experten ins Gespräch zu kommen. Entsprechende Angebote gibt es bereits, sie müssen nur noch besser in der Zielgruppe

bekannt gemacht werden. Nicht zu unterschätzen sind auch die Potenziale aktiver medienpädagogischer Projektarbeit, wie sie beispielsweise mit Betroffenen einer Essstörung durchgeführt werden können (vgl. Baumann 2011). Last, but not least sind Eltern, Fachkräfte und auch Internetprovider für das Thema zu sensibilisieren – ein Anspruch, der mit der Broschüre *Gegen Verherrlichung von Essstörungen im Internet* vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die im Oktober 2011 in 4. Auflage erschienen ist, einzulösen versucht wird.

Stefanie Bachmann ist Masterstudentin der Kinder- und Jugendmedien an der Universität Erfurt. Sie ist Mitglied im Siegelausschuss des Erfurter Netcodes.



Dr. Daniel Hajok ist Kommunikations- und Medienwissenschaftler und Gründungsmitglied der Arbeitsgemeinschaft Kindheit, Jugend und neue Medien (AKJM).



Eva Schermutzki ist Masterstudentin der Kinder- und Jugendmedien an der Universität Erfurt. Derzeit arbeitet sie an ihrer Masterarbeit zum Thema „Webradio für Kinder“.

