Die Anonymität und sog. virtuelle Realitäten im Internet bieten nicht nur Angeboten mit fragwürdiger politischer Einstellung oder Gewalt verherrlichenden Inhalten Raum. Auch „exklusive" Foren, die Essstörungen zum erstrebenswerten Lebensziel verklären, tummeln sich im Web. Der Beitrag ab S. 180 in diesem Heft geht auf die Problematik der Essstörungen ein, an dieser Stelle bezieht die Autorin Eva Wunderer Stellung zum Thema.

„Du sollst nicht essen ohne dich schuldig zu fühlen"

Pro-Ana-Websites verharmlosen Essstörungen als „Lifestyle"

Dr. Eva Wunderer,
ANAD e.V.[1], München
E.Mail: wunderer@psg.uni-muenchen.de

„Wie schummele ich beim Wiegen?" „Indem ich mir eine Bleischnur in die Unterhose einnähe". Solche Tipps helfen nicht weiter auf dem Weg aus der Essstörung, sie sind vielmehr für Menschen gedacht, die in der Essstörung verbleiben wollen. Und sie finden Verbreitung im Internet. Pro-Anas, die Pro-Magersüchtigen, und Pro-Mias, die Pro-Bulimischen treffen sich auf zahlreichen, rasch wechselnden Websites und glorifizieren eine lebensbedrohliche Krankheit: die Essstörung.

Die 10 Ana-Gebote als „Thinspiration"

„Starving for perfection", Hungern für Perfektion, so lautet entsprechend der Claim eines Pro-Ana-Forums. Immerhin geben die Betreiber offiziell bekannt, dass bei ihnen fehl am Platze sei, wer sich zu Tode hungern wolle, und dass, wer Hilfe suche, auch Hilfe fände – ob und wie das dann umgesetzt wird, ist jedoch fraglich. Andere Sites, oft nur für Eingeweihte zu finden, idealisieren „Ana" und „Mia" zu erstrebenswerten Lebensinhalten. Anorexie ist demnach Lifestyle und keine Erkrankung, sie ist „Thinspiration".

Auf den Sites finden sich Tipps zum Abnehmen, Erbrechen, Verheimlichen der Symptome ebenso wie persönliche Briefe an die „Freundin" Ana und Fotos ausgemergelter Models und Magersüchtiger [1]. Zudem werden die Besucher und Chat-Teilnehmer mit „zehn Geboten" auf Ana eingeschworen (◆Abbildung 1), die z. B. heißen: „Du sollst nicht essen ohne dich schuldig zu fühlen" oder: „Dünn sein ist wichtiger als gesund sein". Teilweise werden auch Medikamente propagiert, die eigentlich Übergewichtigen das Abnehmen erleichtern sollen.

1. Wenn ich nicht dünn bin, kann ich nicht attraktiv sein!
2. Dünn sein ist wichtiger als gesund sein!
3. Ich muss alles dafür tun, dünner auszusehen/zu sein!
4. Ich darf nicht essen, ohne mich schuldig zu fühlen!
5. Ich darf keine „Dickmacher" essen, ohne hinterher Gegenmaßnahmen zu ergreifen!
6. Ich soll Kalorien zählen und meine Nahrungszufuhr dementsprechend regulieren!
7. Die Anzeige der Waage ist wichtiger als alles andere!
8. Gewichtsverlust ist GUT, Zunahme ist SCHLECHT!
9. Du bist NIE zu dünn!
10. Nahrungsverweigerung und dünn sein sind Zeichen wahren Erfolgs und Stärke!

Abb. 1: Die 10 „Gebote" der Pro-Ana-Bewegung, die die Teilnehmer auf die Krankheit als Lifestyle einschwören

[1] ANAD e.V. ist eine gemeinnützig anerkannte Initiative zur Therapie von Essstörungen mit Sitz in München. Das Angebot umfasst unter anderem eine eigene Beratungsstelle, ambulante Gesprächsgruppen und die therapeutischen Wohngemeinschaften ANAD-pathways.

Zielgruppe: junge Frauen mit Essstörungen

Besucher der Sites sind in der Regel junge Frauen. (Weitere Informationen unter Stichwort „pro ana“: www.magersucht-online.de, www.hungrig-online.de http://de.wikipedia.org/wiki/Pro_Ana). Etliche von ihnen haben bereits Therapieerfahrung, sie gehören dann vermutlich zu den 10–20 %, deren Essstörung trotz aller Behandlungsversuche chronisch wird. Schätzungen zufolge gibt es mehr als 400 Pro-Ana-Websites, eine genaue Erfassung ist schwierig, da viele sich infolge herber Kritik gegen unerwünschte fremde Besucher abschotten. Bei etlichen wird im ersten Fenster der Benutzerkreis festgelegt: Nur wer eine Essstörung hat und/oder über 18 Jahre alt ist, soll sich weiterklicken. *„Sie stimmen auch zu, dass Sie diese Seite nicht besuchen, weil sie anorektisch oder bulimisch werden oder abnehmen wollen“,* so die Pseudo-Absicherung der Betreiber.

Eine Online-Diagnostik muss man nicht durchlaufen, und so geraten immer wieder Personen ohne Essstörung auf die Sites. Diese so genannten **Möchtegern-Essgestörten** sind nicht gerne gesehen, denn die Foren leben von ihrer Exklusivität, davon, eine elitäre Gemeinschaft zu sein [2]. Nur wer wirklich hungert, wird aufgenommen – ein lebensgefährlicher Initiationsritus. Auch zwischen Ana und Mia gibt es bisweilen Zwist, denn anorektische Chat-Teilnehmer assoziieren Ana gerne mit pur, rein und diszipliniert, während Mia für schwach und betrügerisch steht.

Der Sog, dünn werden zu müssen

Unter der überwiegenden Zahl der Fachleute besteht Einigkeit, dass Pro-Ana- und Pro-Mia-Foren schwere psychosomatische Erkrankungen verharmlosen, ja propagieren, und entsprechend schädlich und gefährlich sind. Dorothea Voss von der ANAD Beratungsstelle bei Essstörungen in München findet besonders bedenklich, dass oft eine enge emotionale Bindung entsteht. Der Austausch sei sehr offen und herzlich und mache die jungen Frauen abhängig von dieser Art von Unterstützung. „Die Bilder, Texte und Gedanken ziehen die Betroffenen hinein in den Sog, dünn werden zu wollen, ja zu müssen.“

Etliche Provider haben bereits reagiert und Pro-Ana-Seiten aus dem Netz genommen. So findet sich heute unter www.pro-ana.de eine Warnung der Deutschen Forschungsinitiative Essstörungen e. V. (DFE) vor den einschlägigen Websites.

Allerdings gibt es auch andere Stimmen. So warnt Karen Dias in ihrem Aufsatz vor der Gefahr, dass die Ablehnung der Sites die Kluft zwischen denjenigen, die Hilfe suchen, und denjenigen, die (noch) nicht motiviert genug sind, verschärft [3]. Und Daniela Kölz kommt in ihrer Diplomarbeit, die in Zusammenarbeit mit www.hungrig-online.de entstand, zu dem Schluss, dass Pro-Ana-Seiten durchaus Präventions- und Selbsthilfewirkung haben, da zumindest auf einigen Seiten auch Risiken und Therapieangebote erwähnt werden und die Betroffenen sich austauschen können [4]. Kölz sieht insgesamt die negativen Aspekte jedoch deutlich überwiegen. So animieren die Seiten zum Nachahmen, verharmlosen die Konsequenzen und fördern die Symptome der Essstörung.

Zeit für ein gesellschaftliches Umdenken

Wir bei ANAD stufen die Pro-Ana- und Pro-Mia-Bewegung als sehr gefährlich ein und versuchen, durch Aufklärung gegen sie anzugehen. Verbote und Kontrollen im Internet sind sinnvoll, jedoch oft schwierig umzusetzen. Und solange in unserer Gesellschaft die Gleichung „dünn = schön“ gilt, werden immer wieder junge Menschen nach „Thinspiration“ suchen. Es muss sich also auch im öffentlichen Bewusstsein etwas ändern. Maßnahmen wie ein Mindestgewicht für Models sind da ein Schritt in die richtige Richtung.

Literatur

1. *Norris ML et al. (2006) Ana and the Internet: a review of pro-anorexia websites. The International journal of eating disorders 39:6, 443–447*
2. *Giles D (2006) Constructing identities in cyberspace: The case of eating disorders. Brit J of Social Psychology, 45, 463–477*
3. *Dias K. (2003) The ANA sanctuary: Women's pro-anorexia narratives in cyberspace. Journal of International Women's Studies, 4(2), 31–45*
4. *www.magersucht-online.de/modules.php?name=News&file=article&sid=497.*