

Magersucht

«Ich hasse mein Aussehen, meine Persönlichkeit, mein Gewicht»

In Whatsapp-Gruppen
spornen sich junge Mädchen
per Handy an, dünner und
dünner zu werden. Das zieht
auch Pädophile an.

TEXT: NICOLE KRÄTTLI



Seit vier Stunden bin ich eine «Princess». So nennen sich die elf Mädchen zwischen 13 und 16 der Whatsapp-Gruppe, in der sie über ihre liebsten Themen sprechen: dünn sein, hungern, kotzen.

Eine solche Gruppe zu finden ist erschreckend einfach. Eine Google-Suche reicht, schon hat man Zugang zu Blogs wie «The Thin Girls», «My Skinny Secret» oder «Thin Dreams Fat Reality». Dort suchen Mädchen nach Gleichgesinnten, die sich in Gruppenchats gegenseitig weiter in die Mager-sucht treiben. Um der Gruppe beitreten zu dürfen, muss man sich bewerben: mit Name, Alter, Grösse, Gewicht, Zielgewicht, Dingen, die man an sich mag, und solchen, die man an sich hasst. Weil ich keine 14 mehr bin, keine 50 Kilo wiege und nicht das Ziel habe, stark untergewichtig zu werden, schummle ich. Nur wenige Stunden später schreibt mir Lara*.

Lara:

Hi. Schön, dass du geschrieben hast. In unserer Gruppe gelten folgende Regeln.
Sag mir, ob du einverstanden bist, dann füge ich dich im Chat hinzu.
1. Jeden Tag Feedback privat an mich und an die Gruppe: Gewicht, kcal gegessen, Sport.
2. Zwischen 7 und 22 Uhr mindestens 3x melden.
3. Jeden Dienstag eine Thinspo¹ an die Gruppe.
4. Jeden Mittwoch ein Bild von sich schicken.
5. Jeden Sonntag vor 18 Uhr aktuellen BMI² und 3 Bilder schicken: Waagebild, Bild mit geschlossenen Beinen von der Seite und Bild mit geschlossenen Beinen von vorn mit freiem Bauch und freien Beinen.
6. Jede Woche mindestens 400 Gramm abnehmen.
7. Immer versuchen, mehr kcal zu verbrennen, als man isst. Maximal 600–800 kcal pro Tag. Wenn drüber, mit MIA³ beseitigen oder Sport.
8. Fressattacken melden und gemeinsam analysieren. Werde jedoch massloses Fressen nicht dulden.
9. Alles bleibt unter uns!

Nur wer die Regeln akzeptiert, wird aufgenommen. Lara ist Gruppenleiterin: 15 Jahre alt, 1,70 gross, 49,6 Kilo leicht. Ihr Ziel: sich auf 40 Kilo herunterhungern. Sie schreibt: «Ich hab mich immer schon fett gefühlt und nach Bildern von dünnen Frauen gesucht. Genau so will ich auch aussehen.»

Aline* ist 13, gemäss BMI untergewichtig – und doch beschreibt sie sich als fett. «Ich hasse mein Aussehen, meine Persönlichkeit, mein Gewicht.» Jessica*, ebenfalls 13, ist mit einem BMI von 18,9 knapp normalgewichtig und damit die «Dickste» im Chat. «Ich bin faul, hässlich und undiszipliniert und hasse meine Figur. Vor allem meine Beine und meine Brüste, meine Hände und meinen Po», schreibt sie.

«Ständig negativ beeinflusst»

Seit Jahren suchen Mädchen, die an Magersucht leiden, in sogenannten Pro-Ana-Foren nach Gleichgesinnten. «Ana» steht für Anorexia nervosa (Magersucht), «pro» unterstreicht die Idealisierung der Krankheit. Dass diese Bewegung vom Internet auf Whatsapp überschwappt, ist neu. Was nach einer irrelevanten Verschiebung klingt, kann dramatische Folgen haben. «Whatsapp ist ein sehr schnelles Medium. Jugendliche werden durch die Nachrichten pausenlos an das Thema erinnert und ständig negativ beeinflusst. Sich abzugrenzen fällt so noch schwerer», sagt Dagmar Pauli, Chefärztin beim Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst des Kantons Zürich. Früher mussten sich die Mädchen aktiv in ein Ana-Forum einloggen, um zu sehen, wer ihnen geschrieben hatte. Heute landet Nachricht für Nachricht auf dem Handy.

Besonders stossend findet Iris Cook von der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen die strengen Regeln innerhalb dieser Gruppen: «Es ist bedenklich, dass sich diese jungen Mädchen so strikten Auflagen unterwerfen, die ihnen jede Lebensfreude nehmen.»

Die virtuelle und die reale Welt würden zudem so stark verschmelzen, dass ein Ausschluss aus einer solchen Whatsapp-Gruppe vergleichbar sei mit dem Ausschluss aus dem realen Freundeskreis. «Das erhöht den Druck, die strengen Regeln einzuhalten.» ▶

¹Thinspo = Thin Inspiration, Anregung zum Abnehmen

²BMI = Body-Mass-Index, Masszahl zur Bewertung des Körpergewichts in Bezug zur Körpergrösse

³MIA = Bulimia nervosa, Ess-Brech-Sucht

*Name geändert

Aline:

Ich wäre gern so dünn wie die auf dem rechten Bild. Die hat so ne schöne Figur.

**Lara:**

Ja, die gefällt mir auch. Aber ich will noch dünner sein. Dünner als alle anderen. Ich will nicht schön dünn sein, sondern extrem dünn – feenhaft. ❤️

Aline:

Ich will weisse Crop-Tops anziehen und einfach gut aussehen darin. ❤️

Lara:

Ich will im Bikini rumlaufen, ohne ständig den Bauch einzuziehen und mich zu schämen. 😞

Aline:

Ich will so dünn sein, dass meine Hüftknochen mega rausstechen. Und meine Rippen. Und meine ... wie heissen die noch mal ... diese Knochen am Hals? 😞

**Lara:**

Ich auch! 😍❤️😞

Jessica:

Ihr seid doch schon alle so schön. Ich wäre auch gern so schön, aber diese Gene wurden mir leider nicht vererbt. 😞

Lara:

Omg. Jessica, du bist voll schön.

Jessica:

Nein. 😞❤️ Drum muss ich abnehmen. Manchmal wünschte ich mir aber auch, es wäre mir einfach egal.

Lara:

Ich denke mir das auch öfters. Aber bei Zunahme krieg ich Panik. Bei viel Zunahme fang ich an zu heulen. Darum kann ich nicht nicht Kalorien zählen. Geht nicht.

Es ist kurz nach Mitternacht. Das Handy vibriert pausenlos. Einziger Inhalt, wer wie viel gegessen, verbrannt und zugenommen hat. Fast im Sekunden-takt gehen neue Nachrichten ein. Die ganze Nacht über. Drei Mädchen waren im Ausgang und haben die Chat-gruppe mit Whatsapps bombardiert. Eine hat zu viel getrunken und musste sich übergeben. Die Reaktion der anderen fiel etwas anders aus als erwartet: «Toll», «Ich will auch» oder «So einfach kann Abnehmen sein», loben sie.

Was die Gruppe mit Einzelnen macht

Morgenzeit ist Waagezeit. Mit leerem Magen wiegen sich die Mädchen und verkünden das Resultat stolz oder frustriert in der Gruppe. Ohne weiter nachzudenken, stelle ich mich ebenfalls auf die Waage. 200 Gramm weniger, ich lächle. Im nächsten Moment merke ich, was die Gruppe mit mir macht.

Aline:

Hey Leute. Ich könnte heulen. Wir hatten gestern Grillabend, und ich hab voll zugenommen. Wiege heute 48,2. Hätte nie gedacht, dass ich so viel auf einmal zunehmen kann. 😞 Scheiss Jo-Jo. Esse nie wieder Fleisch. Heute ab aufs Laufband und nichts mehr essen.

Lara:

Ja, iss nichts heute.

Aline:

Hab aber so Hunger, und mir ist schwindlig.

Lara:

Das ist normal. Trink heisses Wasser oder iss eine Wassermelone, wenn es gar nicht mehr geht. Hab mal 67 Stunden gefastet. Da hab ich echt gelitten und fast überall hingekotzt. Aber hat geholfen. ❤️

Aline:

Muss ich auch versuchen. Morgen ist bei uns nämlich 34 Grad, und ich kann einfach keine kurze Hose anziehen. Bin fett. Fuck.

Lara:

Ist zwar gegen die Regeln, aber manchmal kann ich nicht anders und kotze. Dann passt auch die Hose wieder. ❤️

Aline:

Ich kann gar nicht kotzen. Wollte das mal, aber ging nicht. Bin zu blöd dafür. 😞👎❤️ Ich will aber auch nicht, dass mir die Haare ausfallen und die Periode ausbleibt.

Jessica:

Meine Tage kommen jetzt schon nur alle zwei Monate.

Lara:

Meine Haare fallen aus. Meine Tage hatte ich schon ewig nicht mehr. Und ich muss ständig die Zähne putzen. Unter acht Minuten geht gar nicht.

Lara:

Diese Gruppe ist meine Familie. ❤️

Jessica:

Bei mir ist das auch so. ❤️❤️

Lara:

Freunde, die man so nie finden wird, mit denen man sich beim ersten Treffen vom ersten Moment an super versteht und über alles reden kann.

**Aline:**

Ich kann mir sonst nirgendwo Hilfe holen. Keiner versteht mich.

«Der Druck, der durch eine solche Whatsapp-Gruppe entsteht, kann mitunter lebensgefährlich sein», sagt der Winterthurer Medienpsychologe Gregor Waller. «Es entsteht ein Gruppendenken, dem sich der Einzelne fast nicht widersetzen kann. Diese Mädchen agieren zudem in einem geschlossenen System – losgelöst von der Aussenwelt. Kritisches Denken wird unterbunden.» Indem sich die Teilnehmerinnen gegenseitig in ihrem Verhalten bestärkten, werde die Krankheit zusätzlich begünstigt.

Wenn ein Mädchen auf der Kippe steht

Doch es wäre falsch, zu glauben, Mädchen würden durch solche Gruppen magersüchtig, sagt Dagmar Pauli vom Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst. Die Diskussion sei mit jener über die Auswirkungen von «Germany's Next Topmodel» auf das Essverhalten junger Mädchen zu vergleichen. «Ganz viele Mädchen schauen sich diese Sendung an, ohne eine Essstörung zu entwickeln. Wenn ein Mädchen allerdings ohnehin schon auf der Kippe steht, kann eine solche Show natürlich ein auslösender Faktor sein.»

Ebenso sei es mit den besagten Whatsapp-Gruppen. Am Anfang stehe ein Mädchen, das sich mit dem Thema Magersucht bereits befasste und aktiv nach Gleichgesinnten suche.

Lara:

Hey Leute, vergesst nicht, euer Bild zu schicken! Es ist Mittwoch!!! Hier ist meins:

**Aline:**

Und meins:

**Jessica:**

Schaut euch das von Martina* an:

**Aline:**

Wer ist das??

Lara:

Ach ja. Die war auch mal im Chat dabei. Und die hat immer solche Bilder geschickt. 😊

Jessica:

Omg, hahaha. 😊 Ich lach mir gerade einen ab.

Aline:

Und warum hat die solche Bilder geschickt?

Lara:

Weil ihr Coach das von ihr verlangte.

Jessica:

Die «Coaches» sind immer die Schlimmsten.

Aline:

Leute, ich schnalls nicht.

Lara:

Die liess sich von so nem Pädö coachen. Der hatte absurde Regeln.

Aline:

Was für Regeln?

Lara:

1. Nicht mehr als 700 kcal am Tag. Sonst sofort Sport oder kotzen.
2. 3- bis 5-mal Sport am Tag.
3. Abends Alk trinken.
4. Video, wie du trinkst und Sport machst.
5. Haare wachsen lassen – Achseln und Muschi.
6. Jeden Morgen Körperbild nur im Slip – kein BH.
7. Jeden Morgen Waagebild – nackt auf Waage.
8. Bei Nichteinhalten der Regeln gibts Strafen wie Ritzen, Verbrennen oder Selbstbefriedigung – alles mit Videobeweis.

Es ist doppelt gefährlich für die Mädchen. Keine 24 Stunden im Chat, haben sie schon etliche Bilder von sich und gar von Ex-Mitgliedern ausgetauscht, meist sind sie darauf dürrig bekleidet, manchmal nackt. Sie fühlen sich in diesem vermeintlich geschützten Raum sicher. Das zieht Pädophile an.

«Dich einem Coach unterwerfen»

Lennard etwa, einen selbsternannten «Ana-Coach». Er wirbt auf dem Blog «Thin Girls» für seine «Dienste»: «Du strebst nach dem perfekten Körper? Du sehnst dich nach festen Regeln, in denen du nur dein Bestes zu geben und Anweisungen zu befolgen brauchst, statt selbst ständig entscheiden zu müssen? Du bist für die Erfüllung deiner Sehnsucht bereit, dich und deinen unperfekten Körper einem Coach und der Perfektion zu unterwerfen? Dann bewirb dich. Ich garantiere sofortige Antwort und absolute Diskretion, auch übers Coaching hinaus!» ▶

Ich schreibe ihn per Whatsapp an. Bereits nach elf Nachrichten kommt «Coach» Lennard auf den Punkt: «Du kannst deinen Körper nicht immer nur bestrafen, manchmal musst du ihm auch Befriedigung gönnen. Gönnst du dir ab und zu Befriedigung?» Ich erzähle ihm, ich würde hie und da Schokolade oder Chips futtern. «Meine Frage konnte man auch zweideutig verstehen :-), klärt mich Lennard auf.

Die Begründung, warum Selbstbefriedigung wichtig sei, um abzunehmen, fällt noch kreativer aus: «Du musst lernen, dich einem männlichen Führer zu unterwerfen. Nur wenn du dich mir voll unterwirfst, kann ich dich zu Höchstleistungen bringen.»

«Ich nehme auch Nacktbilder»

30 Minuten und acht Nachrichten später stellt Lennard Forderungen – er arbeite schliesslich nicht kostenlos. «Du darfst dir meinen Lohn aussuchen», bietet er an. Ich gebe mich ahnungslos. Als Schülerin hätte ich kaum Geld, behaupte ich. «Ich nehme auch

Nacktbilder. Ich werde sie auf keinen Fall verschicken oder ins Netz stellen, falls du das meinst. Das kann ich dir zu 100% garantieren», verspricht er.

Bei der Schweizerischen Kriminalprävention ist das Phänomen weitgehend unbekannt. «Das Problem mit Whatsapp ist, dass es sich um einen nicht einsehbaren Kreis handelt», sagt die stellvertretende Geschäftsleiterin Chantal Billaud. Rechtlich gesehen werde Herstellung, Versand und Speicherung solcher Bilder Minderjähriger erst problematisch, wenn es sich um Nacktbilder und eindeutig aufreizende Posen handle. Dann spreche man rechtlich von Kinderpornografie. «Sich «sexy präsentieren» kann bereits unter diese Kategorie fallen, das muss allerdings die Justiz von Fall zu Fall beurteilen.» Selbst die jungen Frauen könnten sich strafbar machen, weil sie Bilder hergestellt und verbreitet haben. Eltern können so etwas kaum verbieten, weiss Billaud. Das Gespräch zu suchen und auf die Gefahren hinzuweisen könne aber viel bewirken. ■

Jessica:

Meine Eltern haben mitbekommen von Ana, und ich werde jetzt aus der Gruppe aussteigen. Ich mach weiter, aber nicht mehr in Whatsapp.

Aline:

Krass. Du Arme.

Lara:

Ich wäre vor drei Wochen fast eingeliefert worden. Die Freundin meines Vaters wollte mich in die Jugendpsychiatrie stecken, weil ich nichts esse. Wenn die meine Narben sehen würden, käme ich sofort in die Klappe. Haha. Aber ich will nicht aufhören.

Aline:

Krass. Niemals. Ana und diese Gruppe sind das Beste, was mir passieren konnte.

DER ANGENEHMSTE WEG, NOCH KLÜGER ZU WERDEN

Ein schmelzender Schneemann? «Diät»! Eine zerschossene Lesebrille? «Krimi»! Ein Ballon ohne Luft? «Seelennot»! So überraschend wie die Titelblatt-Sujets sind unsere Geschichten. Wer das «NZZ Folio» liest, wählt den angenehmsten Weg, noch klüger zu werden.

Daniel Weber

Daniel Weber, Chefredaktor «NZZ Folio»

Jetzt Probe lesen! Die nächsten 4 Ausgaben für nur 20 Franken. SMS mit Keyword NZZFOLIO54, Namen und Adresse an Nr. 880 (20 Rp./SMS) oder unter nzz.ch/folio54

