Ungesunder Körperkult

Forum Kinderschutz zum Einfluss Sozialer Medien auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Von Klaus Dercks, ÄKWL

Geht es um den menschlichen Körper, zeigen Soziale Medien ihre wenig soziale Seite: In einem endlosen Strom „optimierter“ Bilder geraten nicht wenige Kinder und Jugendliche massiv unter Druck. Unzufriedenheit, ein geringeres Körperwertgefühl, aber auch gravierende psychische Erkrankungen können die Folge sein — Grund genug für die Ärztekammer Westfalen-Lippe, bei ihrem Forum Kinderschutz im März den ungesunden Körperkult in Sozialen Medien und seine Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in den Fokus zu nehmen.

Unterschiedliche Professionen, vielfältige Blickwinkel auf Soziale Medien und ihre Folgen für Kinder und Jugendliche beim Forum Kinderschutz (v. l. n. r.): Dr. Hans-Albert Gehle, Dr. Rüdiger Haas, Eva Schoofs, Prof. Dr. Elke Grimminger-Seidensticker, Syliva Krenzel, Bielefelds Oberbürgermeister Pit Clausen, PD Dr. Michael Böswald, Vorsitzender des ÄKWL-Arbeitskreises Prävention, Roland Kober. Foto: kd

„Die Erwachsenen tragen die Verantwortung für die Digitalisierung, nicht die Kinder“, machte Ärztekammerpräsident Dr. Hans-Albert Gehle deutlich, wie die Aufgaben im Umgang mit digitalen Medien und den Folgen ihres Konsums verteilt sein sollten. Seine Folgerung: „Wir Erwachsenen sind als Vorbilder im Umgang mit Medien gefragt, nicht nur mit Anweisungen für eine Smartphone-Pause.“

Es brauche, so Dr. Gehle weiter, dringend Impulse, die „echten Familien und Freunden“ wieder Vorrang vor virtuellen Welten verschaffen könnten. „Es geht um existenzielle Krisen bei Kindern und Jugendlichen, um existenzielle Veränderungen in unserer Gesellschaft“, warnte der ÄKWL-Präsident vor verzerrter Wahrnehmung und weiteren unübersehbaren Folgen ausufernden Social-Media-Konsums.

Roland Kober ist Sozialarbeiter und Medienpädagoge. Beim Forum Kinderschutz berichtete er aus seiner langjährigen Praxis als Leiter eines Jugendzentrums in Münster. Ein Viertel der Zehn- bis 17-Jährigen, zitierte er eine Studie der DAK, nutze Soziale Medien riskant, jeder Zwanzigste gelte als süchtig. „Da kommt noch etwas auf uns zu.“

„Ohne WhatsApp möchten Jugendliche nicht mehr leben“, machte Kober die große Bedeutung Sozialer Medien in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen deutlich. Sie böten eine große Bühne mit eigenen Regeln: „Je lauter ich bin, desto mehr werde ich belohnt.“ „Soziale“ Medien seien jedoch eher „asozial“, wenn sie „depressiven Content“ transportierten und durch Verstärkung Verunsicherung bei Jugendlichen förderten.

Dabei eröffneten Soziale Medien durchaus positive Chancen: Als guter Ort für Selbstpräsentation und Identitätsbildung ermöglichten sie niedrigschwelligen Zugang zu Wissen, auch mit Gesundheitsinformationen zur eigenen Entwicklung. Sie ermöglichten, Communities zu finden und böten Gelegenheit zum Mitsprechen. Demgegenüber stehen jedoch Risiken: Vergleichsdruck und Perfektionsanspruch gehören dazu, ferner die Gefahr, von Cybermobbing betroffen zu werden, aus dem Ruder laufender Zeitaufwand bei Medienkonsum und die Vermittlung unrealistischer Körperideale.

Ein weiteres großes Problem: FOMO. Die Abkürzung stehe für „fear of missing out“, erläuterte Roland Kober, die Angst, etwas zu verpassen. „Das ist in den letzten zwei Jahren verstärkt wahrnehmbar, die Jugendlichen stehen unter psychischem Druck.“ Hinzu komme bei vielen Schlafmangel, bedingt durch den Konsum Sozialer Medien bis weit in die Nacht. „Einige brauchen nach der Schule erst einmal ihren Drei-Stunden-Power-Nap.“

„Jugendliche brauchen Medienkompetenz“, machte Roland Kober deutlich – was vor allem bedeute, dass sie lernen müssten, die in Sozialen Medien präsentierten Inhalte einzuordnen. Das sei eine Fähigkeit, die allerdings oft genug auch Eltern abgehe. Auch die müssten gestärkt werden, oft nähmen sie das Social-Media-Verhalten ihrer Kinder nicht wirklich ernst. Ein Fehler: „Es herrscht nun einmal kein harmonisches Miteinander in den Sozialen Medien.“ Professionelle Hilfe aufzustocken, sei dringend nötig. „Wir haben keine Ressourcen mehr, die Probleme zu bearbeiten.“

Dialog statt starrer Verborte

Was tun? Roland Kober skizzierte Handlungsempfehlungen aus der medienpädagogischen Praxis: Es gelte, die eigene Medienkompetenz zu stärken. Dialog mit den Jugendlichen gehe vor starre Verbote, auch sei es realitätsfern, Smartphones verbieten zu wollen. Vor allem aber sei aktive Beteiligung der Eltern gefragt, sie müssten Vorbildfunktion übernehmen. Es werde Zeit und Geld kosten, die Stärkung von Medienkompetenz institutionell zu verankern und die Aufgaben in diesem Bereich auf viele Schultern zu verteilen. „Doch es nutzt nichts, nur Tablets zu kaufen, wenn später niemand da ist, der sie zusammen mit den Jugendlichen bedienen kann.“

Mit dem Einfluss sozialer Medien auf die Körperwahrnehmung von Kindern und Jugendlichen und ihren psychischen Folgen sehen sich Dr. Rüdiger Haas und seine Kolleginnen und Kollegen täglich konfrontiert. Der Ärztliche Direktor der LWL-Klinik Marl-Sinsen berichtete beispielhaft aus der

Versorgung von Anorexie-Patientinnen. „Wir hatten noch nie so schwere Erkrankungen wie jetzt." Auch die Folgen der Corona-Pandemie zeigten sich hier noch schlimmer als befürchtet. Im Leben der Jugendlichen während der Pandemie habe bei vielen kein Ausgleich zwischen digitalen und analogen Situationen stattgefunden. „Viele fanden nach Corona nicht mehr zurück, sie blieben im Digitalen stecken", beschrieb Dr. Haas.

Der Konsum Sozialer Medien könne schon früh in die kindliche Entwicklung eingreifen, erläuterte Haas — wenn das Smartphone zwischen Eltern und Kinder gerät. Schauten Eltern aufs Smartphone, gelinge es einem Kind nicht, sich in ihren Augen wiederzufinden. „Kinder müssen gesehen werden. In den Augen der Eltern entwickelt sich der Mensch zum Menschen", so Haas. Mit dem Smartphone als Aufmerksamkeits-Barriere fehle die Möglichkeit zur prompten elterlichen Reaktion. Die Bildung der kindlichen Identität liege in den Augen und in der Verantwortung der Eltern. „Da geht es um Millisekunden. Sonst ist das Kind wieder weg."

Soziale Medien, die dort transportierten Bilder und das eigene Körperbild der Nutzerinnen und Nutzer: Dr. Haas sprach weitere Felder an, die insbesondere seit der Corona-Zeit verstärkte Aufmerksamkeit fordern. Körperdysmorphophobie, den Zwangserkrankungen zugerechnet, gehöre dazu. Sie betreffe häufig Jungen, die mit ihrem Körperbild nicht zufrieden seien. Transgender-Themen erhielten in den letzten Jahren, befördert durch Soziale Medien, mehr Aufmerksamkeit. Die digitale LGBTQ-Community werde dabei oft positiv wahrgenommen.

Selbstverletzungen sind ein weiteres Phänomen, das durch Soziale Medien eine Erweiterung erlebt. „Männer zahlen dafür, dass sich Mädchen tief schneiden oder auch den Namen des Zahlenden in die Haut schneiden", beschrieb Dr. Haas eine erschreckende Entwicklung und warnte: „Fast alle Chats oder Foren sind Eintrittspforten für Gewalt." Das könne für Kinder und Jugendliche zur Gefahr werden, ein weiterer Grund, die Medienkompetenz zu stärken.

Das Forum Kinderschutz der Ärztekammer bringt in jedem Jahr nicht nur Ärztinnen und Ärzte, sondern auch Angehörige anderer Professionen zum fachlichen Austausch zusammen. Bei der vom Arzt und Journalisten Thomas Schwarz moderierten Veranstaltung lieferten Best-Practice-Beispiele weitere Impulse zum Thema:

ComeSport ist der Titel eines Projektes, das Körperbilder und Social Media im Schulsport thematisiert. Jeder zweite Jugendliche nutze Social Media auch, um Fitness-Workouts zu machen, berichtete Prof. Dr. Elke Grimminger-Seidensticker, Leiterin der Arbeitsgrupe Sportdidaktik und Sportpädagogie der Fakultät für Naturwissenschaften der Universität Paderborn. Ein ambivalentes Phänomen: Einerseits würden mit Hilfe Sozialer Medien auch Kinder- und Jugendliche sportlich aktiv, die es sonst eher nicht wären. Andererseits könne Sport, etwa im Kontext von Anorexie, missbräuchlich genutzt werden.

Medienkompetenz ist gefragt

Nicht etwa Sportlehrerinnen und Sportlehrer, sondern Soziale Medien seien in Fitness-Fragen die erste Anlaufstelle, konstatierte Prof. Grimminger-Seidensticker. Eine Fortbildung für Sportlehrkräfte thematisiere im Projekt deshalb beispielsweise die Auseinandersetzung mit Körperbildern in Sozialen Medien und deren Bedeutung für Heranwachsende. Hier tue eine kritische Auseinandersetzung not: Disclaimer, dass gezeigte Bilder bearbeitet seien, mindere nicht die Unzufriedenheit der Betrachter mit dem eigenen Körper, nannte Grimminger-Seidensticker ein Beispiel — auch hier brauche es Medienkompetenz bei Heranwachsenden und Lehrkräften gleichermaßen.

„Jeder braucht einen anderen Ansatz", beschrieb Eva Schoofs die Herausforderung, der sie sich in der Arbeit als Kinder- und Jugendtherapeutin täglich neu stellt. Bei aller Vielfalt der Problemstellungen in der therapeutischen Praxis gebe es Gemeinsamkeiten, Schoofs formulierte deshalb Vorschläge für den Umgang mit Jugendlichen:

„Fragen statt Vorträge" könnten Raum für eine ehrliche Reflexion schaffen, so Eva Schoofs. Erwachsene sollten Social Media nicht per se verurteilen, bloß weil es derlei in der eigenen Jugend noch nicht gegeben habe. Auch wenn die Beschäftigung mit der Materie mitunter Angst mache: „Probieren Sie es aus, tiktoken Sie doch mal!" So lasse sich am besten verstehen, was die große Attraktivität Sozialer Medien ausmacht. Zudem sei es hilfreich, sich von der oft unbewussten Idee zu verabschieden, dass früher alles besser gewesen sei. „Die Sozialen Medien sind nun einmal da, sie verschwinden nicht wieder." Verbote oder das Anordnen eines „vernünftigen" Umgang mit Social Media seien deshalb keine Lösung.

Von großer Bedeutung sei die Vorbildfunktion, die Erwachsene haben, unterstrich Eva Schoofs. „Da sind wir alle Influencer!" Und letztlich gelte es, Vertrauen in die Heranwachsenden zu haben: „Sie sind die Experten für sich selbst. Vielleicht finden sie eigene Lösungen. Wir sollten sie einbeziehen, auch wenn ihre Strategien anders aussehen.

„Interesse für jugendliche Lebenswelten" stellte auch für Sylvia Krenzel als das A und O der Begleitung und Beratung von Heranwachsenden dar. Die Diplom-Psychologin, Leiterin der Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen/Spezialisierte Fachberatung sexualisierte Gewalt im Mädchenhaus Bielefeld, warf einen mädchenspezifischen Blick auf den Körperkult in den Sozialen Medien. Bewertung und Normierung von Körper und Schönheit seien dort allgegenwärtig. Jugendliche, so ihre Wahrnehmung, seien oft nicht gut auf schädliche Informationen und Einflüsse vorbereitet, Eltern oft überfordert. „Körper und Schönheit sind ein Feld der Selbstwirksamkeit. Das wird zum Problem, wenn sie das einzige Feld für Selbstwirksamkeit bleiben."

Die Optimierung von Körper und Aussehen seien für Mädchen kulturübergreifend als Betätigungsfeld akzeptiert und gerieten besonders dann zum großen Thema, wenn ihnen andere Felder verwehrt blieben, erläuterte Sylvia Krenzel. „Körperoptimierung ist für Mädchen zudem eine naheliegende Bewältigungsstrategie nach Beschämungserfahrungen." Erschreckend sei, dass Mädchen in diesem Zusammenhang untereinander oft nicht solidarisch seien, Körperkult fördere vielmehr die Konkurrenz untereinander. Soziale Medien und der dort vermittelte Körperkult böten Möglichkeiten des Abtauchens in eine Gegenrealität zu Traumatisierung, Gewalt und Überforderung, die Fokussierung auf den eigenen Körper eigne sich zudem zur Komplexitätsreduzierung in schwierigen Zeiten. Viele Ansatzpunkte, um Heranwachsende im Umgang mit Sozialen Medien zu unterstützen: „Wir brauchen deshalb eine große Präsenz von wirksamen Präventionsmaßnahmen für Jugendliche im digitalen Raum."