

## Hörspiel Feature Radiokunst

### **Das Feature**

#### **Titel**

#### **Untertitel**

Autoren: Johanna Rubinroth und Carla Siepmann

Regie: Iris Drögekamp

Redaktion: Christian Lerch, Wolfgang Schiller

**Produktion: SWR/Deutschlandfunk 2023**

**Erstsendung: Dienstag, 19.03.2024, 19.15 Uhr**

Mit: Annemarie Brüntje, Carl Herten, Anne Müller, Lisa Schwarzer, Johannes Wördemann und Sylvana Krappatsch

Ton und Technik: Andreas Völzing und John Krol

### **Urheberrechtlicher Hinweis**

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

©  **Deutschlandradio**

**- unkorrigiertes Exemplar -**

## **GRACE\_PROLOG\_01 (NACHGESPROCHEN)**

Ähm, und wenn ich dann eine aktive Gruppe gefunden habe, komme ich erst mal in die Vorgruppe. Da muss ich mir schon überlegen was will ich? Was kann ich? Wer bin ich? Wie verhält sich die Gruppe, wie ist die Gruppendynamik. Wenn es zum Beispiel in der Gruppe heißt: „Du hast zum Beispiel ein Kilo zugenommen in der letzten Woche“ und der Gruppenadmin schreibt, du bekommst eine Verwarnung und du musstest zur Strafe drei Tage nichts essen, ist es zum Beispiel sehr vorteilhaft, das zu screenshotten und das dann per WhatsApp dann zu melden.

## **DISCLAIMER\_01**

Wir müssen auf Folgendes hinweisen: Es werden in dieser Sendung Essstörungen, sexualisierte Gewalt, Selbstverletzung und Suizid thematisiert. Für Menschen, die sensibel auf diese Themen reagieren, ist das folgende Feature nicht geeignet. Wer es sich dennoch anhören möchte, dem wird empfohlen, die Sendung gemeinsam mit einer vertrauten Person anzuhören.

## **GRACE\_PROLOG\_02 (NACHGESPROCHEN)**

Die Gruppen zu zerstören, ist eine nimmer endende Arbeit eigentlich. Wie schon gesagt, gegen Pro Ana zu kämpfen – das ist wie eine Hydra: Schlägt man einen Kopf ab, wachsen zehn nach.

## **TITELANSAGE:**

Gefährliche Freundschaften – im Hungern nicht allein  
Feature von Johanna Rubinroth und Carla Siepmann

## **DISCLAIMER\_02**

Wir verzichten bewusst auf die Nennung von konkreten Zahlen bezüglich Gewicht, BMI oder Kalorien, da diese von Menschen mit einer Essstörung als triggernd empfunden werden können.

## **001\_ANA SELBST (SCHAUSPIELERIN)**

Erlaube mir, mich vorzustellen. Mein Name, oder wie ich von sogenannten „Ärzten“ genannt werde, ist Anorexie. Mein vollständiger Name ist Anorexia Nervosa, aber du kannst mich Ana nennen.

## **001\_SPRECHERIN**

*Pro-Ana (Aussprache langes A) und Pro-Mia (Aussprache Frauenname Mia)* - sind Netzkulturen, die um die Jahrtausendwende entstanden sind; sie verharmlosen und verherrlichen Essstörungen. Ana - und Mia sind abkürzende Verniedlichungen und ambivalente Personifizierungen, geschaffen von den Betroffenen selbst; sie stehen für die Krankheiten Anorexie und Bulimie. In der Pro-Ana - Pro-Anorexie - Pro-Mia - Pro-Bulimie - Kultur werden die Krankheiten als selbst gewählter Lebensstil propagiert. „Pro-Ana“ wird als Sammelbegriff für beide verwendet.

## **002\_ANA SELBST (SCHAUSPIELERIN)**

Ich erwarte eine ganze Menge von dir. Du darfst nicht viel essen. Reduzierung der Fettaufnahme, Lesen der Nährwertangaben, Junk Food, Frittiertes etc. wird weggelassen. Aber es wird nicht lange dauern, dann werde ich dir sagen, dass das nicht genug ist.

## **002\_SPRECHERIN**

Die Betroffenen, zumeist Mädchen und Frauen, die an Anorexie und Bulimie leiden, treffen sich online, in Blogs, Foren, und privaten Gruppenchats, mit dem gemeinsamen Ziel: Gewichtsreduktion. In den 2010er Jahren war das wichtigste Symbol der Pro-Ana-Community die ANA selbst. ANA wurde als Person dargestellt, die den Betroffenen, ihren Getreuen, einen bestimmten Lebensstil vorgab - mittels Regeln, Anweisungen und sogar ganzen Briefen. Die große Zeit des Personenkults um ANA ist inzwischen vorbei.

## **003\_ANA SELBST (SCHAUSPIELERIN)**

Ich hoffe, wir werden gute Freunde.

## **ATMO Klingeln. ... Begrüßung Lena**

## **004\_SPRECHERIN**

Das Treffen mit Lena Meckenstock findet in einem Hotel in Hamburg statt, Lenas Wahlheimat. Sie kommt im Sommerkleid, nach dem Sport, zum Interview. Sie legt den Schmuck ab, zieht ihre

Schuhe aus und macht es sich auf dem Sofa gemütlich. Seit ihrem 15. Lebensjahr war sie in Pro-Ana-Foren und -gruppenchats aktiv. Den endgültigen Ausstieg hat sie nach mehreren Therapien geschafft.

#### **O-TON\_001 LENA**

Ähm, also reingekommen bin ich tatsächlich durch. Durch einen dämlichen Zufall. Im Grunde genommen. – Ähm. Als [00:14:45.00] ich in die Gruppe gekommen bin, wollte ich mir angucken, wie die Mädchen ticken, Die eine Krankheit, die ich seit zwei Jahren habe, als etwas Positives ansehen und ich konnte mir das gar nicht so richtig vorstellen – dann dachte ich halt ich ich guck mir das mal so eine Woche an und schau mal, wie das so ist. [00:08:15.00] Ähm. – Also ich kann es gar [00:10:05.00] nicht richtig erklären. Es war einfach. Nach einer Woche hatte ich nicht das Gefühl, dass ich jemals wieder ohne diese Mädchen leben könnte.

#### **005\_SPRECHERIN**

Seit sie 13 Jahre alt ist, leidet Lena Meckenstock an Anorexie oder Magersucht. Diese Essstörung tritt in verschiedenen Formen auf. Davon betroffene Menschen besitzen eine gestörte Wahrnehmung des eigenen Körpers und verweigern aus Furcht vor Gewichtszunahme oder dem Wunsch nach Gewichtsverlust die Aufnahme von Nahrung. Bei der Bulimie wiederum, von der sich "Pro-Mia" ableitet, leiden die Patientinnen und Patienten an häufigen Essattacken, bei denen sie in Folge die aufgenommenen Lebensmittel wieder abfasten, abtrainieren oder erbrechen.

#### **004\_ANA SELBST (SCHAUSPIELERIN):**

Ich fülle deinen Kopf mit Gedanken über Essen, Gewicht und

Kalorien. Denn jetzt bin ich bereits in dir drin. Ich bin in deinem Kopf, deinem Herzen und deiner Seele.

## **006\_SPRECHERIN**

Viele Menschen leiden an einer Mischform. Zu ihnen gehört auch Fanny. Bei ihr fing es an, als sie 13 Jahre alt war. Heute ist Fanny 21 und immer noch in Pro-Ana-Foren aktiv. Sie ist vor kurzem ins europäische Ausland gezogen. Das Treffen findet daher online statt. Im Hintergrund des Videocalls Fannys Katzen. Nur ihr Ehemann weiß über ihre Essstörung Bescheid. Ansonsten soll niemand davon wissen. „Fanny“ ist ein gewähltes Pseudonym, ihre Stimme ist zum Schutz ihrer Anonymität nachgesprochen: Mitte der 2010er Jahre war Fanny im Internet unterwegs...

## **001\_FANNY (nachgesprochen)**

Vermutlich suchte ich so was: Wie nehme ich am schnellsten ab? Wie viel Kilo kann ich wie viel Wochen verlieren? Wie ist es mit Kalorien? Was darf ich essen, was darf ich nicht essen? Eventuell habe ich auch Models gegoogelt. So diese Modeldiäten gibt es ja und die stehen auch meistens auf diesen Pro Ana Seiten und dann rutscht man da so rein.

## **007\_SPRECHERIN**

“Reingerutscht” - ist auch Jeanette Bayer. Die 21jährige hat ihre Ausbildung als Krankenpflegerin erfolgreich abgeschlossen und

wohnt heute in Zürich. Das Treffen mit ihr, an einem öffentlichen Platz, in einem Park in Bahnhofsnähe statt. Jeanette, müde von einer nächtlichen Autoreise aus Spanien, wo sie eine Jugendgruppe betreut hat, wirkt offen und reflektiert. Sie hat braunes langes Haar, große aufmerksame Augen. Und auch wenn das Gespräch immer wieder von Flugzeugen, Rollkoffern und Martinshorn unterbrochen wird - Jeanette bleibt gelassen und geduldig.

#### **O-TON\_002 JEANETTE**

[00:07:53.38] Also, ich war halt im Internet unterwegs —\_einfach sozusagen, [00:09:35.00] um mich selber zu triggern, um mich selber irgendwie fälschlicherweise zu motivieren.

#### **008\_SPRECHERIN**

Die Schweizerin suchte im Netz Vorbilder von dünnen Frauen, um sich für das Abnehmen anzuspornen.

#### **O-TON\_003 JEANETTE**

Und erst [00:09:45.00] dann stieß ich während diesen Recherchen auf diese Gruppen.

#### **THEATERSTÜCK\_001 (AUDIO VIDEO)**

Ich [00:15:20:00] habe ein paar Freundinnen im Netz und es ist unglaublich, wie gut wir uns verstehen und [00:15:25:00] uns deswegen gegenseitig helfen können. Ratschläge geben.

#### **009\_SPRECHERIN**

So wie Jeanette Bayer gelangen viele Menschen Online ohne Mühe an schädliche Inhalte. Das aufklärende Theaterstück mit dem Titel

“Pro An(n)a” warnt vor der Gefahren, die von Foren, Blogs und Chats, in denen Essstörungen verherrlicht werden, ausgehen.

### **THEATERSTÜCK\_002 (AUDIO VIDEO)**

Pascal zum Beispiel hat geschrieben, dass sie aufs Klo rennt und sich übergibt, wenn sie zu viel gegessen hat, vor allem an Feiertagen. Einfach den Finger in den Mund und gut. Und wenn das nicht funktioniert, soll man warmes Wasser mit viel Salz trinken. Schmeckt scheußlich. Zum Kotzen. Aber darum geht's doch. Mädchen, [00:16:00:00] ihr seid unersetzlich. Und dafür danke ich euch.

### **010\_SPRECHERIN**

Gemeinsam abnehmen und in der Krankheit nicht allein zu sein - das ist das erklärte Versprechen von Pro-Ana-Gruppen. Mehr noch: Pro - bedeutet, für die Anorexie, für die Essstörung zu sein, und sie nicht als etwas Schädliches, nicht als Krankheit zu begreifen. Eine Einstellung, die die Betroffenen in der Krankheit hält und eine Heilung verhindert. Die Krankenpflegerin Jeanette Bayer war in Pro Ana aktiv - auch in Gruppenchats.

### **O-TON\_004 JEANETTE**

Also irgendwie [00:13:10.00] ist das sehr kontrovers, aber ich bin nicht so selbstdiszipliniert, was die Essstörungen anbelangt. Ich brauchte oder brauchte viel Input von außen. — ich kriege es selber [00:04:50.00] nicht hin. Deshalb brauche ich so eine Gruppe, um dünner zu werden, um mehr abzunehmen.

### **011\_SPRECHERIN**

Für Fanny hingegen ist - neben dem Abnehmen - besonders die Freundschaft und der Austausch mit Gleichgesinnten wichtig.



## **002\_FANNY (nachgesprochen)**

Die Gruppenmitglieder haben mich sehr häufig angefeuert und haben sich mit mir gefreut, wenn ich Gewicht verloren habe und wenig gegessen habe. Und sie haben mir sozusagen auch gezeigt, wie sie es machen und dass es bei denen klappt, abzunehmen. Und dann habe ich es halt nachgemacht und habe auch abgenommen. Dadurch, dass die Körperwaage ja auch immer wieder hoch und runter geht von einem Tag auf den anderen und dann kommen halt immer so Kommentare wie: Ja, ach, das ist nur Darminhalt und es wird schon wieder runtergehen und mach dir keinen Stress.

## **012\_SPRECHERIN**

Innerhalb der Gruppen geht es nicht nur um das gemeinsame Hungern. Es geht auch um Kontrolle, Konkurrenz und Macht. Die jungen Frauen müssen jeden Tag genau aufschreiben, was sie gegessen haben, ob sie Sport und wie viele Schritte sie gemacht haben. Auch Schlafphasen, in denen Kalorien verbrannt werden, sind erfasst und mitberechnet. Wer am Ende des Tages zu viele Kalorien postet, wird von der Gruppenleitung bestraft. Mit Sanktionen wie fasten oder zusätzlichen Sporeinheiten. Mitglieder der Pro ANA Gruppen werden 24 Stunden überwacht. Lena Meckenstock war 2 ½ Jahre lang in mehreren Pro-Ana-Gruppen aktiv. „Reismädchen“ hieß eine, „Stardust“ eine andere. Als die Gruppenleiterin ausfiel, ist Lena eingesprungen und hat die Leitung übernommen.

### **O-TON\_005 LENA**

Und am Anfang war es ein müssen und sehr, sehr schnell [00:24:20.00] ein Gefallen daran — [00:22:24.98] Ja, es war, ähm, also es ging schon — auch sehr viel darum, wer hat in der Gruppe [00:22:35.00] mehr Macht. Und das ist eben auch das große Problem, was ich hatte, dass ich eben diese Gruppe geleitet habe und dass ich heute sehr gut weiß, dass das, äh, Machtmissbrauch war, den ich da ausgeübt habe und dass [00:22:50.00] ich, äh, das aufarbeiten muss.

### **003\_FANNY (nachgesprochen)**

Aber so, dass halt jeder mit egal welche Essstörung hat, rein reinkommen kann und so, dass man sich wirklich vernetzen kann und dass man irgendwie ein Safe Space hat für sich. ich bin ja eher so die Nette und muss halt zwischenzeitlich auch mal ein bisschen konsequent sein, was mir nicht so leicht fällt, aber das schaffe ich schon.

### **013\_SPRECHERIN**

Fanny leitet bis heute eine Pro ANA Gruppe. Sie studiert Pädagogik und begreift diese Aufgabe als “Übung für später” - wie sie es nennt - für ihren Beruf. Als “Admin” stellt sie die Regeln auf und kontrolliert deren Einhaltung. Fanny war nicht zufrieden mit der Leitung der Gruppenchats, in denen sie bisher aktiv war. Es wurde ihrer Meinung nach nicht genug auf Kontrolle geachtet. Deshalb hat sie eine eigene Gruppe mit einem ausgeklügelten Regelsystem erstellt: Unter anderem müssen sich die Mitglieder jeden Tag melden und bis 20 Uhr ein Foto von der Waage posten. Bei einer Fressattacke Gegenmittel einleiten. Täglich eine Mindestanzahl an Schritten laufen und bis 23:59 ein Beweisfoto senden. Die Anhängerinnen

der Pro-Ana-Kultur befinden sich in einem ständigen Wettbewerb:  
Mit sich selbst - und: mit anderen Betroffenen. Bei Jeanette Bayer  
hat dieser ständige Wettbewerb den gesamten Tag bestimmt:

#### **O-TON\_006 JEANETTE**

([00:24:52.19] Natürlich dachte ich auch immer dabei an die Gruppe, weil man musste ja immer am Ende vom Tag so eine Art Protokoll schreiben, wie viel man gegessen hat und wie viel man verbrannt hat. Und man wollte natürlich nicht die sein, die viele Kalorien gegessen hat, also was auch immer viel bedeutet in dem Sinne. Und man wollte ja irgendwie immer die Beste sein. [00:25:15.00]

#### **014\_SPRECHERIN**

Sogenannte "Challenges" sind in den Gruppenchats ein beliebtes Mittel, um sich gegenseitig anzuspornen, weniger zu essen und mehr Gewicht zu verlieren. Als Gruppenleiterin muss Fanny dafür sorgen, dass alle Gruppenmitglieder aktiv bleiben. Dazu gehört:  
Sich immer wieder neue Wettbewerbe auszudenken.

#### **004\_FANNY (nachgesprochen)**

[00:05:43] Also die häufigste, die wir machen, ist die Schritte-Challenge. Wer am meisten läuft, einfach Schritte. Und die krasseste ist glaub ich, ähm wer Prozentual am wenigsten wiegt oder wer am wenigsten Zucker isst zum Beispiel. Oder was ich ganz schwierig finde. Also für mich persönlich. Wenn wir die Challenge machen, dass man am Tag nur eine bestimmte Farbe essen darf und das wir, dass wir sagen okay, du darfst jetzt nur gelbe Sachen essen wie Bananen oder Mangos oder so was.

**O-TON\_007 TOBIAS HOFMANN**

[00:13:34.49] Das funktioniert natürlich sicherlich in so einer Community extrem gut, dass man etwas aufnimmt, was in der Erkrankung zumindest bei sehr, sehr vielen Betroffenen angelegt ist, nämlich ein Leistungsideal, also etwas zu schaffen und besser zu sein als andere.

**015\_SPRECHERIN**

Tobias Hofmann, Internist und Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie arbeitet seit 20 Jahren mit Patientinnen und Patienten mit Essstörungen.

**O-TON\_008 TOBIAS HOFMANN**

Das ist schon was, was wir klinisch sehr häufig beobachten. Nicht immer, aber sehr häufig.

**016\_SPRECHERIN**

Jeanette Bayer kann bestätigen, daß Erfolg im Wettbewerb mit den anderen zu einem Überlegenheitsgefühl führt.

**O-TON\_009 JEANETTE**

Und das war natürlich für mich schon so ein sehr [00:12:45.00] schönes Gefühl, weil da gab es oft auch BMI Rankings, wer hat den tiefsten BMI und ich war dann sehr schnell meistens die, die den tiefsten hatte.

**017\_SPRECHERIN**

Die Fixierung auf den BMI, den Body-Mass-Index, erklärt der Berliner Arzt Tobias Hofmann so:

**O-TON\_010 TOBIAS HOFMANN**

Der [00:20:20.00] BMI ist natürlich ein Maß für Schlankheit, Dünnheit,

krankhaftes Untergewicht, aber auch Normalgewicht und Übergewicht. Und letztlich kann ich daran messen, wenn man es aus einem Leistungsideal einer betroffenen Patientin sieht, wie gut [00:20:35.00] ich bin. Wenn der BMI niedriger ist, bin ich besser in der Logik. —

#### **O-TON\_011 JEANETTE**

[00:25:09] Ja, also eben, in der Gruppe wird halt einem vieles eingeredet, auch eben das falsche Selbstbewusstsein, durch das, dass man abgenommen hat und vielleicht im BMI wieder eine Ziffer tiefer ist, hat man natürlich viel Jubel, in dem Sinn, gekriegt — Und mit jedem Kilo, das fällt, siehst du immer besser und besser aus — Aber tatsächlich haben diese Gefühle vielleicht [00:25:50.00] ein paar Minuten angehalten und dann wollte man irgendwie dann immer noch etwas besser machen und es war nie genug.

#### **018\_SPRECHERIN**

Seit ihrem Ausstieg hat es sich Lena Meckenstock zur Aufgabe gemacht, aufzuklären: Über vermeintlichen Gemeinschaftsgefühle und die Gruppendynamik in Pro-ANA-Foren.

#### **O-TON\_012 LENA**

Wir sind auch nur Mädchen, die überall in Deutschland verteilt [01:07:45.00] wohnen und mit unseren Problemen alleine sind und nur über ein Handy miteinander verbunden sind und uns in einer lebensbedrohlichen Krankheit zusammengefunden haben.

#### **019\_SPRECHERIN**

Lena Meckenstock betreibt dazu die Website mit dem Titel “I am Not Annas Girl” und hält Vorträge über ihre eigenen Erfahrungen, unter anderem an der Berliner Charité.

#### **O-TON\_013 LENA**

[00:26:35.06] Ähm das stärkste was mich an die Gruppe gebunden hat, war — die Freundschaft. Dass diese Mädchen für mich ein [00:26:45.00] Familienersatz waren, dass ich mich nirgendwo so gut verstanden gefühlt habe, wie [00:26:50.00] da. — wir [00:18:40.00] haben alles miteinander

besprochen. Also wir haben, wir waren damals alle zwischen 14 und 16, das heißt, wir haben alle den ersten Liebeskummer miteinander durchgemacht.

#### **020\_SPRECHERIN:**

Auch wenn sich in manchen Gruppen, wie in der von Lena Meckenstock, starke Freundschaften entwickeln, geht es in anderen, um ein "kumpelhaftes Miteinander": Die Mitglieder aller Gruppen bestätigen sich gegenseitig in ihrer Krankheit, zeigen Verständnis für das, was außerhalb der Gruppen kaum jemand versteht, erklärt die Diplompsychologin Julia Leithäuser:

#### **O-TON\_014 JULIA LEITHÄUSER**

Das Umfeld einer Magersüchtigen ist ja eher in der Regel besorgt und animiert zum Essen, versucht für Therapie zu motivieren. Also im Grunde sind die einem enormen Druck ausgesetzt. — Das wird gesucht in diesen Foren, dass da alles, was in den in den Frauen los ist, ausgesprochen werden kann, ohne Angst vor Sanktion.

#### **O-TON\_015 LENA**

Und man hat mir nicht gesagt, dass das falsch ist und dass ich damit aufhören [00:11:25.00] soll — sondern das war für mich [00:11:30.00] der eine Ort, an dem ich verstanden worden bin. — (Und) wenn ich mich für mich zu Hause heimlich [00:18:05.00] gewogen habe und mich darüber gefreut habe, was da passiert, dann konnte ich das aber mit niemandem teilen. Und dann hatte ich auf einmal Mädchen, die [00:18:15.00] mir dazu gratuliert haben, wenn ich abgenommen habe.

#### **001\_BEN (GELESEN)**

Wir feiern uns gegenseitig für unser gestörtes Verhalten, weil wir sonst niemanden haben, mit dem wir feiern können.

## **021\_SPRECHERIN**

Ben ist 19 Jahre alt, lebt in einer Großstadt in Australien und betreibt einen Account auf Instagram, mit dem Namen: "Ben will be thin" - Ben wird dünn sein. Dort veröffentlicht er regelmäßig seinen Kalorienkonsum, Körperbilder und Gewichtsstatus. Auf dem Profifoto ist ein sympathischer Junge mit großen Maus-Plüsch-Ohren zu sehen. Er spielt Bassgitarre und ist ein großer Tierfan. Zurzeit betreut Ben in Vollzeit seine Mutter, die Krebs hat. Er möchte anonym bleiben,

## **002\_BEN (GELESEN)**

Es gibt einfach eine Gemeinschaft, man kann niemandem in seinem echten Leben von seiner Essstörung erzählen, also sind diese Seiten, die Websites und die Foren, alles, was wir haben.

## **022\_SPRECHERIN**

Viele Betroffene erzählen niemandem davon, dass sie in Pro-Ana-Gruppen aktiv sind, geschweige denn, was in den Gruppen vor sich geht. Mitverantwortlich dafür ist auch Ana selbst - die Personifizierung der Krankheit.

## **O-TON\_016 LENA**

[00:29:42.93] Es ist das erste Gebot von Ana. Also, man muss dazu sagen, es gibt eben im Internet tatsächlich die zehn Gebote von Anna. Woran man sich halten soll. Und das [00:29:55.00] erste Gebot ist: Niemand darf von ihr wissen.

### **005\_ANA SELBST (SCHAUSPIELERIN)**

Denn jetzt bin ich deine einzige Freundin. Wenn du dich entscheidest, gegen mich zu kämpfen, jemanden zu erreichen und ihm zu erzählen, was ich aus deinem Leben mache, wird alles zusammenbrechen! Niemand darf es erfahren, niemand kann die Schale brechen, mit der ich dich bedeckt habe.

### **023\_SPRECHERIN**

Weil die "Anderen", also diejenigen, die keine Essstörung haben, die Ziele der Magersüchtigen nicht verstehen, ist Geheimhaltung die logische Konsequenz. So zumindest empfinden es die Betroffenen; und ziehen sie sich zurück in ihre vermeintlichen Schutzräume.

### **O-TON\_017 LENA**

Ähm, also, [00:28:45.00] ich hatte in all der Zeit natürlich, ähm, ein ganz normales Umfeld. Das war eben das Schwierige, dass ich dieses Doppelleben geführt habe. — Und da habe ich auch selbst [00:29:15.00] bei meinem ersten Freund, bei meinem zweiten Freund, bei meiner besten Freundin, bei meiner Familie, gerade bei meiner Familie keinen Unterschied gemacht. Die durften das alle [00:29:25.00] nicht wissen, weil sie alle eine Gefahr dargestellt haben. Ja.

### **024\_SPRECHERIN**

Julia Leithäuser behandelt in ihrer Praxis in Bonn viele essgestörte Patientinnen:

### **O-TON\_018 JULIA LEITHÄUSER**

Das Geheimhalten macht das glaube ich auch interessanter und wertvoller für die für die Frauen und Mädchen. Und Geheimhaltung ist ja ohnehin ein Teil von Essstörungen.



### **THEATERSTÜCK\_003 (AUDIO VIDEO)**

Und denkt daran, dass ihr mit diesem Hunger und [00:37:20:00] diesem Kampf ja nie allein seid. Anna ist mit euch. Deswegen fühle ich mich besonders, weil nicht wir Anna wählen, sondern sie uns. Es ist eine Ehre und ein Glück, in eurem Kreis zu sein, auserwählt zu sein. [00:37:40:00]

### **025\_SPRECHERIN**

Wie gefährlich eine Krankheit ist, in der die Maxime lautet: "je untergewichtiger desto besser" spiegelt sich in der erschreckenden Statistik: Anorexia nervosa ist mit einer Mortalität von rund 10% die tödlichste psychische Erkrankung überhaupt. Laut Statistik - Datenbank Statista starben 2021 deutschlandweit 77 Menschen aufgrund von Essstörungen. In Krankenhäusern stationär behandelt wurden über 11.000. Bei den Todesfällen ist die Dunkelziffer nicht miterfasst. Genaue Angaben über die Verbreitung der Magersucht gibt es nicht, meint der Experte für Psychosomatik Tobias Hofmann.

### **O-TON\_019 TOBIAS HOFMANN**

und es ist oft [00:30:40.00] ein enormer Zwiespalt, in ganz, ganz schweren Verläufen eigentlich weiter abnehmen zu wollen, aber unbedingt leben zu wollen, das sind ganz schwierige, ganz schwer auszuhaltende Situationen für die Patientinnen.

### **O-TON\_20 LENA**

– Und dann gab es eben Atten [01:05:55.00] –

### **026\_SPRECHERIN**

Atte - (*deutsche Aussprache Atte*) das ist die Abkürzung für: "Ana 'til the end". Also: Ana bis zum Ende. Junge Frauen, die sich bewusst als Ziel setzen, sich zu Tode zu hungern.

#### **O-TON\_021 TOBIAS HOFMANN**

Da gibt es natürlich Überlappungen zu anderen Erkrankungen wie [00:31:05.00] emotional instabilen Persönlichkeitsstörungen, wo das vorkommt und die natürlich auch, wir nennen das [00:31:10.00] komorbid, also gleichzeitig auftreten können und natürlich auch miteinander verschränkt und das Kranksein als etwas Positives zu sehen.

#### **THEATERSTÜCK\_004 (AUDIO VIDEO)**

Wenn ich [00:14:25:00] allein wohnen würde, hätte ich überhaupt gar keinen Kühlschrank. Kein Essen in den Schränken. — Die Wohnung wäre ein echtes Heim. Im wahrsten Sinn des Wortes. Sie wäre wirklich sicher. Sicher vor Essen? Ja, so ein Heim ohne Kühlschrank, das wär's. Wie das Paradies ohne den Baum mit den verbotenen Früchten. [00:15:10:00]

#### **001\_JOHN (GELESEN):**

Meine Klientinnen müssen bereit sein, alle meine Anweisungen zu befolgen und mir Bodychecks zu schicken, die mir zeigen, wie ihr Körper aussieht.

#### **027\_SPRECHERIN**

Von dem verzweifelten Wunsch, abzunehmen, fühlen sich selbsternannte "Ana-Coaches" angezogen, die in verschiedenen Pro- Ana-Foren aktiv sind.

#### **005\_FANNY (nachgesprächen)**

Meistens lungern die in den Vorzimmern der WhatsApp Gruppe. Da lungern die rum und warten auf die Leute, die sich da bewerben wollen und erhaschen dann sozusagen die Handynummer und schreiben die Leute dann an.

## **028\_SPRECHERIN**

Für die Kontaktaufnahme werden meist Pro-Ana-Blogs genutzt, wo in der Kommentarfunktion Coaches ihre Angebote posten. Die Kontaktanzeigen sind teils tagesaktuell. Ein Coach stellt sich uns als John vor. Von seinen Klienten und Klientinnen lässt er sich "Sir" nennen. Er bietet seine „Dienste“ online an und hat dafür seine Mailadresse in einer Kontaktbörse angegeben. Bereits seit zwölf Jahren ist er Coach. Regelmäßig wird er von den Seiten-Verwaltern gesperrt, findet aber immer wieder neue Websites, auf denen er sich präsentieren kann. Laut eigener Aussage lebt John in den USA.

## **002\_JOHN (GELESEN)**

Ich schreibe schreckliche, gemeine Dinge über ihren Körper, gebe ihnen Tipps, um den Hunger zu kontrollieren... Ich bin im Grunde ein Tyrann und ein Vater in einem.

## **029\_SPRECHERIN**

Mit dem Versprechen, ihre Opfer - oder: Klienten und Klientinnen, wie John sie nennt - "dünn zu machen", erlangen die "Coaches" Zugang zu Betroffenen. Sie fordern gesundheitlich unzumutbare Gewichtsziele, verordnen die Aufnahme von extrem niedrigen Kalorienmengen; demütigen und beschimpfen Frauen mit normalen Körpermaßen. Die Nichtbefolgung ihrer Regeln bestrafen sie - zum Beispiel mit der Pflicht, zusätzliche Videos zu senden oder

zusätzlichen Sporteinheiten zu absolvieren. Julia Leithäuser versucht die Rolle der sogenannten Ana-Coaches zu verstehen:

#### **O-TON\_022 JULIA LEITHÄUSER**

Als Psychotherapeutin mache ich mir natürlich schon Gedanken darüber, was das so für Menschen sind [00:28:20.00] und was das so für Männer sind, die da ihre Zeit verbringen und mit welcher Motivation. Und es geht natürlich [00:28:30.00] ganz schnell auch ins Pathologische.

#### **003\_JOHN (GELESEN)**

Ich empfinde sexuelle Befriedigung dabei, denjenigen, über die ich Macht ausübe, Schmerz und Leid zuzufügen.

#### **030\_SPRECHERIN**

Fanny machte bereits als Teenagerin Erfahrung mit einem ANA-Coach.

#### **006\_FANNY (nachgesprochen)**

Das ging über - ich glaube SMS. Und das fing halt ganz einfach an, dass man sich erst mal kennenlernt und er dann halt so Fragen stellt wie: Ja, wie groß bist du? Wie schwer bist du? Was isst du im Moment? Wie viel Sport machst du? solche Dinge fragt er erst einmal und war erstmal auch ganz nett. Der fragt dich dann noch über Ziele und du sagst ihm dann auch, wo du hin möchtest mit dem Gewicht. Und bei mir war es tatsächlich sehr schnell auch, dass er gesagt hat okay, ähm, also ich will von dir aber ein Körperbild und zwar nackt.

### **031\_SPRECHERIN**

Die Bilder und Bodycheck-Videos fordern die meisten Coaches, bevor sie beginnen, ihre Opfer zu "trainieren". Die Coaches üben großen Druck aus.

### **007\_FANNY (nachgesprochen)**

... Nach kurzer Zeit meinte er so, "Ja, ich will dich dominieren und du musst genau das machen, was ich will. Und ich will auch Nacktfotos von dir und jeden Tag und ständig. Und du musst dich messen".

### **O-TON\_023 JULIA LEITHÄUSER**

Also ich denke das, dass das schon auch ein Phänomen ist, was ich eher in das Feld sexualisierte Gewalt tun würde. Also das würde ich da verorten, weil ich glaube, da geht es um Machtausübung, dass die, dass die Coaches versuchen eben die versuchen ja auch an pornografisches Material zu kommen.

### **032\_SPRECHERIN**

Laut Jugendschutz.Net (*Aussprache ohne dot*) einer gemeinsamen Jugendschutzstelle der Länder, können Pro - ANA Coaches mit den Bildern ihrer Opfer Geld verdienen: Nacktfotos, insbesondere von Jugendlichen und Kindern, verkaufen sich im Darknet gut.

#### **004\_JOHN (GELESEN)**

Wir werden als Raubtiere angesehen, was bis zu einem gewissen Grad auch stimmt.

#### **033\_SPRECHERIN**

Auch wenn das gezielte Anbahnen sexueller Kontakte mit Minderjährigen über das Internet - bekannt als Cybergrooming - verboten ist und strafrechtlich verfolgt werden kann: Die Scham der Opfer sowie Anonymität und Geheimhaltung machen die Ahndung für Polizei und Gerichte schwierig.

#### **008\_FANNY (nachgesprochen)**

Ich habe tatsächlich mal davon gehört, dass jemand mit diesen Bildern auch erpresst wurde. Der Coach hat dann wohl gesagt: Ja. Wenn du jetzt nicht das machst, was ich von dir will, dann schicke ich die Bilder rum.

#### **034\_SPRECHERIN**

Auch untereinander greifen die Betroffenen zu extremen Mitteln - so groß ist der Wunsch nach Gewichtsverlust. So ist es üblich, beleidigende Texte zu lesen - geschrieben von anderen Anhängern ANAs - um sich weiter in die „Sucht nach Weniger“ hineinzutreiben:

### **006\_ANA SELBST (SCHAUSPIELERIN)**

SCHAU DICH DOCH AN: Stell dich doch mal nackt vor den Spiegel. Wie sieht das aus? Willst du so ein Schwamm bleiben? Willst du das? Willst du das den Anderen antun? Dass sie so ein fettes Nilpferd in ihrer Gegenwart erleiden müssen...

### **035\_SPRECHERIN**

Jeanette Bayer war von dem harschen Ton in den Gruppen schockiert. Für andere waren Beschimpfungen eine Motivation:

### **O-TON\_024 JEANETTE**

[00:40:10.00] teilweise eben wird man oder wird der Körper beleidigt, damit die Essstörung angekurbelt wird und [00:40:20.00] — weil es in dem Sinne nicht nicht eine Beleidigung an die Person war, sondern einfach an den Körper. — Ich hatte nie den [00:40:55.00] Mut oder das Herz dazu, um jetzt den Leuten zu schreiben So, du bist fett, oder Das finde ich widerlich oder so, das wollte ich nie. —

### **036\_SPRECHERIN**

In den Briefen von Ana, die im Internet kursieren, werden die Beleidigungen auch direkt mit Handlungsanweisungen und -aufforderungen verknüpft:

### **007\_ANA SELBST (SCHAUSPIELERIN)**

Ich zwinge dich ins Badezimmer, auf deine Knie, du starrst ohne Gefühl in die Kloschüssel, deine Finger werden in deinen Rachen gesteckt und nicht ohne eine große Menge Schmerz wird dein Essen rauskommen. Wieder und wieder wird das wiederholt, bis du

Blut und Wasser spuckst und du weißt, dass alles raus ist. Du fette Kuh, du verdienst es, Schmerzen zu haben.

### **037\_SPRECHERIN**

Ein negatives Selbstbild, das Fasten, die Challenges, der Hunger, der Kontakt zu anderen Betroffenen bedeutet auch eines:

Ablenkung - sich nicht mit den tieferliegenden Problemen befassen müssen. Tobias Hofmann kennt diesen Mechanismus:

### **O-TON\_025 HOFMANN**

Warum machen Betroffene das und gehen in solche Communities? Natürlich ist das erst einmal ein Zusammenhang, der den eigenen Weg nicht in Frage stellt, sondern bestärkt — und dann das immer weiter Abnehmen [00:09:15.00] als Lösung für Probleme, die ganz anders gelagert sind, sieht. Also es ist natürlich nachvollziehbar, dass man diesen Weg sucht und sich darin [00:09:25.00] bestärkt fühlt, weil es konfliktfreier ist.

### **038\_SPRECHERIN**

Lena Meckenstock entwickelte ihre Magersucht als Reaktion auf eine PTBS - eine posttraumatische Belastungsstörung. Heute, nach ihrer Therapie versteht sie, was sie eigentlich in den Pro ANA Gruppen suchte.

### **O-TON\_026 LENA**

[00:27:30.00] Ich hatte ja, ich hatte ja einen gefüllten Tag. Ich musste mich den ganzen Tag damit beschäftigen. Was machen meine Mädchen? Ich musste mich damit beschäftigen. Was esse ich? Ich musste mich damit beschäftigen. Wie kann ich mein Umfeld belügen? — Sich mit all dem zu beschäftigen, nimmt wahnsinnig [00:27:55.00] viel Zeit ein und wahnsinnig viel Energie. Und in all der Zeit muss man sich nicht damit [00:28:00.00] beschäftigen, dass es einem nicht gut geht. —



### **039\_SPRECHERIN**

Stattdessen gab es Anerkennung von den vermeintlichen  
Freundinnen.

### **O-TON\_027 LENA**

Und das [00:06:20.00] war auf jeden Fall das, was ich mir davon erhofft  
habe, dass ich Dinge kontrollieren kann. — Das war etwas, was ich sehr,  
sehr gut konnte.

### **040\_SPRECHERIN**

Auch Jeanette Bayer, die in dysfunktionalen familiären  
Verhältnissen aufwachsen musste, bekam in der Gruppe etwas,  
was sie sich an anderen Stellen in ihrem Alltag vergeblich  
wünschte.

### **O-TON\_028 JEANETTE**

Andere Leute haben mich in dem Sinne nicht gesehen und  
[00:14:10.00] deshalb haben mich dann die Leute in der Gruppe  
gesehen. Und das war dann so ein bisschen der Fluchtort,  
[00:14:20.00] die Anerkennung.

### **041\_SPRECHERIN**

Während die meisten Online Selbsthilfeforen von psychischer  
Störungen den Schwerpunkt auf Heilung und Therapien legen,  
wirken die Pro ANA Foren als Katalysatoren für die Esstörung der  
Betroffenen. Verena Haas leitet im Campus der Charité in Berlin-  
Wedding, ein Team, mit dem sie nach einer neuen Therapieform  
gegen Magersucht forscht.

#### **O-TON\_029 VERENA HAAS**

Wir beschreiben [00:20:25.00] ja die Magersucht als Teilweise sehr verknüpft mit der eigentlichen Person, dass die Betroffenen [00:20:50.00] selbst ihre Krankheit als extrem identitätsstiftend erleben. — Das bin ich, das will ich, das kann ich besonders gut, [00:21:30.00] das möchte ich behalten und weiterverfolgen.

#### **THEATERSTÜCK\_005 (AUDIO VIDEO)**

Ich liebe das. Schlanksein ist keine Krankheit. Das ist eine Wahl, die man [00:12:35:00] trifft. Eine Lebenseinstellung.

#### **042\_SPRECHERIN**

Bieten die überall sichtbaren superschlanken Schönheitsideale einen Nährboden für die Legitimation von Essstörungen?

Unerreichbare Körperbilder werden - sowohl für Männer als auch für Frauen - auch in den sozialen Medien tausendfach geteilt. Doch nicht nur online ist die exzessive Beschäftigung mit dem "Schönsein" ständig präsent: In nahezu jeder TV-Serie kommt ein Charakter vor, der Diät hält; kaum ein Promi-Interview kommt ohne Fragen zu Beauty-OPs und Kleidergrößen aus.

#### **THEATERSTÜCK\_006 (AUDIO VIDEO)**

Lasst [00:19:55:00] euch nicht betrügen. Es gibt keine dicken Schauspielerinnen, Models, Moderatorinnen, Sängerinnen. Alle [00:21:00:00] wichtigen und schönen Erfolgsmenschen arbeiten stundenlang im Fitnessstudio. Nur wenige bekommen eine ideale Figur geschenkt, aber viele erreichen sie durch harte [00:21:10:00] Arbeit und Verzicht.

#### **043\_SPRECHERIN**

Bilder spielen eine wichtige Rolle in Pro Ana-Foren: Es sind Bilder ausgehungerner Körper, die einem auf den Seiten immer wieder

begegnen. Bilder von Körperteilen, Bilder von sehr dünnen Menschen.

#### **O-TON\_030 JEANETTE**

[00:27:15.00] Man musste auch morgens immer irgendwie so eine Inspiration senden als Bild. Also in dem Sinne einfach dünne Mädchen auf einem Bild.

#### **THEATERSTÜCK\_007 (AUDIO VIDEO)**

Ein [00:13:20:00] flacher Bauch, fast schon so eingestülpt und Schenkel, die oben nicht viel dicker sind, ohne diese hässliche Speckfalte. Da bitte ideal, wo sie sich nirgends berühren. Wenn man ganz normal mit geschlossenen Beinen [00:13:40:00] dasteht — Das [00:13:55:00] ist eine Sammlung von meinen Inspirationen. Du siehst dir so eine schlanke Vollkommenheit an und willst so sein, wie sie ja siehst, wie schön dein Körper wird, wenn du nur den Hunger beherrschst.

#### **044\_SPRECHERIN**

“Thinspirations” - nennen Betroffene, wie Jeannette, diese Fotos.

Das Wort setzt sich zusammen aus „thin“, also “dünn” und

„inspiration“, also Inspirationen, in denen der schlanke

Vorbildkörper als Motivation zum Abnehmen und zum Durchhalten

benutzt wird.

#### **O-TON\_031 JEANETTE**

Täglich bekommt man irgendwelche Bilder von sehr dünnen Mädchen und so und irgendwann wird das zu einem eigenen Idealbild. Und [00:07:20.00] — wenn ich nicht in der Gruppe war, dann habe ich mir sonst einfach [00:12:10.00] über so Social Media Plattformen irgendwie Content reingezogen, die genauso triggernd sein können.

#### **045\_SPRECHERIN**

Ob aber gesellschaftlichen Schönheitsideale und - extreme die

Entwicklung von Essstörungen begünstigen, ist laut Tobias Hofmann, von der Forschung unbestätigt:

**O-TON\_032 TOBIAS HOFMANN**

[00:08:25.00] Inwieweit das Schlankeitsideal eine Rolle spielt, können wir nicht genau sagen. Es ist naheliegend, aber es gibt da auch Fragezeichen. — Und Aber trotzdem [00:07:20.00] würde man sagen auch aus der Erfahrung, wenn wir mit Patientinnen sprechen, dass das eine Rolle spielt. —

**046\_ SPRECHERIN**

Schon lange vor der heute als Online-Phänomen bekannten Pro-Ana-Kultur wurde Magersucht als Lebensstil verherrlicht:

Beispielsweise in der Ära der Supermodels galt Untergewicht als Ideal und Crash-Diäten als Allheilmittel. Damals fanden sich Menschen zusammen, um gemeinsam abzunehmen. Heute posten Betroffene Kontaktanfragen in Pro-Ana-Börsen - sie suchen: Twins - Zwillinge genannt. Die Idee ist in beiden Fällen die gleiche: Sich gegenseitig motivieren und so die extremen Diäten konsequenter zu vollziehen.

**O-TON\_033 TOBIAS HOFMANN**

Also es ist [00:22:45.00] natürlich so, dass soziale Medien und das Internet Dinge verschärfen, dynamisieren, wie ein Katalysator wirken.

**047\_ SPRECHERIN**

Die Echokammer, in der essgestörte Menschen sich gegenseitig immer wieder in ihrem krankhaften Lebensstil bestärken und ungesunde Inhalte teilen, begünstigt die Bildung einer

verschobenen Wahrnehmung, die zur Norm wird. Eine normale Portion Nahrung gilt schon als "Fressattacke". In einigen Gruppen gilt "einmal am Tag umkippen" als okay. In Jeanette Bayers Hunger-Gruppe folgten sogar auf den Verzehr eines Apfels Gewissensbisse und Selbstvorwürfe.

#### **O-TON\_034 JEANETTE**

Oft tröstete man die Leute, wenn sie irgendwie [00:18:40.00] einen Apfel zu viel hatten und sie sich schlecht fühlten und so —  
[00:18:45.00]

#### **048\_SPRECHERIN**

In der Online-Bubble der Gruppen wachsen die ungesunden Gedanken gedeihen - die Betroffenen verstärken sich gegenseitig in ihren Krankheiten und rutschen immer tiefer in die Spirale der Essstörung.

#### **O-TON\_035 JEANETTE**

Es war wie wenn man einen Raum betritt, aber den gesunden Anteil draußen lässt und man nur mit dem kranken Anteil dort reingeht [00:22:10.00] und alle anderen auch mit dem kranken Anteil dort sind.

#### **049\_SPRECHERIN**

Um zum Fasten zu motivieren, wird in der Pro-Ana-Szene zudem bewusst Ekel vor Essen geschürt.

### **THEATERSTÜCK\_008 (AUDIO VIDEO)**

Das ist, als hättet ihr eine kleine Katze gegessen. Aber [00:24:30:00] der echte Hardcore geht im Darm los. Was ihr gegessen habt, beginnt zu verfaulen. Wie bei einer Leiche. Nur schneller. Und dann kriecht diese Leiche drei Tage lang durch die ganzen 9 Meter eures Darms bis zum glücklichen Finale. Und glaubt ihr immer noch das, was ihr esst und wie viele Essen nichts bedeutet? Guten Appetit.

### **050\_SPRECHERIN**

In den Pro-Ana-Foren bestehen krankhafte Maßstäbe, welches Gewicht, welche Kalorienzahl und welcher BMI "gut" sind. Vielen Betroffenen fällt es schwer zu erkennen, welche Diskrepanz zwischen dem besteht, was allgemein als zu viel oder zu wenig betrachtet wird und was in Pro Ana die Norm ist. Die Ernährungswissenschaftlerin Verena Haas erklärt das so:

### **O-TON\_036 VERENA HAAS**

[00:04:10.64] – wir nennen das dann keine hohe Krankheitseinsicht haben. Das ist so der Fachbegriff und das nehme ich wahr als eine Unfähigkeit, den Ernst der Lage zu erkennen und auch zu erkennen, wie schwerwiegend diese Erkrankung ist und auch die Notwendigkeit, den Schritt aus der Erkrankung zu tun. [00:04:50.00]

### **051\_SPRECHERIN**

In den Pro-Ana Foren geht es zudem um Abgrenzung, um Exklusivität: Anders zu sein als die Anderen, besser zu sein als die Anderen.

### **O-TON\_037 JULIA LEITHÄUSER**

Also diese Kontrolle auszuüben über den eigenen Körper und auch über die eigene Gier. Und. Da wird dann auch so eine Abgrenzung gesucht zu den anderen, die sich eben nicht so gut kontrollieren können und die einfach fressen.

## **052\_SPRECHERIN**

Auch religiöse Rhetoriken werden in Pro ANA Foren gebraucht. Die „10 Gebote von Ana“ etwa, Fressanfälle werden als „Sünden“ bezeichnet, Ana und Mia sind nicht nur Freundinnen - sie werden geradezu als Göttinnen verehrt. Göttinnen, denen gehuldigt und gehorcht werden muss.

## **008\_ANA SELBST**

Mit mir hast du Großes zu erwarten. Ein Leben auf der Sonnenseite, gekrönt von unzähligen Triumphen. Beweis den anderen, mir und dir, was in dir steckt.

## **053\_SPRECHERIN**

Die weibliche Darstellung der Krankheit führt ebenfalls dazu, dass im Zusammenhang mit Essstörungen meistens von Frauen und Mädchen gesprochen wird. Verena Haas registriert auf ihrer Forschungsstation einen hohen Mädchenanteil.

## **O-TON 038 VERENA HAAS**

Und im Moment wird geforscht [00:26:55.00] an biologischen Gründen für diese sogenannte Mädchenwendigkeit. Das ist ein lustiges Wort. Aber möglicherweise ist es so, dass gerade im Jugendalter das Haupterkrankungsalter liegt. Ja, zwischen 14 und 15 Jahren. — Und man [00:27:20.00] geht davon aus, dass bei jugendlichen Mädchen entwicklungspsychologisch im Gehirn und auch im Körper mit Insulin und mit Hormonen in dieser Pubertätsphase die Empfänglichkeit besonders hoch ist. —

#### **054\_SPRECHERIN**

So ist es kein Wunder, dass auch in den Pro-Ana-Foren mehr junge Frauen als Männer zu finden sind. Dennoch beobachtet Ben, der 19 jährige Betroffene aus Australien, eine steigende Anzahl an Magersüchtigen Männern.

#### **003\_BEN (GELESEN)**

Es sind wahrscheinlich 90% Mädchen und 10% Jungs, ehrlich gesagt. Ich glaube nicht, dass es wirklich einen Unterschied gibt. Es wird als eine weibliche Sache dargestellt, weil die Leute denken, dass nur Frauen dünn sein wollen oder nur Frauen sich darum kümmern, wie sie aussehen, aber das ist zu 100% nicht der Fall.

#### **055\_SPRECHERIN**

Tobias Hofmann sieht in letzter Zeit immer mehr Männer, die klinisch auffällig werden, aufgrund von Essstörungen.

#### **O-TON\_039 TOBIAS HOFMANN**

[00:24:30.00] Woran liegt das? Sind Männer jetzt häufiger betroffen? Dürfen sie die Krankheit mehr auch als Krankheit zeigen und kommen deswegen in Behandlung? Sind sie öfter schwerer betroffen als Frauen? Und deswegen sind sie jetzt in höherer Zahl in den Kliniken und vielleicht nicht so ambulant. Wir wissen es nicht.

#### **056\_SPRECHERIN**

Bei vielen Pro-Ana-Inhalten handelt es sich um sogenannte "jugendgefährdende Inhalte"; diese sollten nach einer Einzelfallprüfung eigentlich gelöscht werden, erklärt



Jugendschutz.Net auf Anfrage. In Deutschland gibt es Bestrebungen, Pro-Ana-Inhalte schwerer zugänglich zu machen: Bei Eingabe bestimmter Hashtags werden die User und Userinnen auf warnende Seiten mit Hilfsangeboten geleitet. Die deutsche Jugendschutzstelle räumt ein, dass immer mehr gefährliche Inhalte Online gestellt werden, die nach wie vor einfach zu finden sind. Strafverfolgungsbehörden können erst tätig werden, wenn ein konkreter Strafbestand vorliegt.

#### **O-TON\_040 LENA**

Wir [01:10:20.00] sind alle Digital Natives und meine Generation und alle, die danach kommen, werden so viel schneller an Informationen kommen, als sich Menschen ab 40 [01:10:30.00] aufwärts überhaupt vorstellen können.

#### **057\_SPRECHERIN**

Chat-Gruppen zum Thema Essstörungen unterliegen keiner behördlichen Kontrolle und sind damit eine regelrechte Blackbox. Messenger-Dienste wie WhatsApp, Signal oder Threema sind verschlüsselt und können nur schwer beobachtet und kontrolliert werden. So schwierig die Ahndung von Straftaten in den Pro-Ana-Communities ist, so schwierig gestaltet sich auch der Ausstieg und die Therapie.

#### **O-TON 041 TOBIAS HOFMANN**

Und dann ist es so, dass natürlich das [00:27:55.00] ein langwieriger Prozess ist. Gewichtsveränderung ist auch in die andere Richtung extrem schwierig. — Und dann spielt auch noch eine Rolle, dass wir am Ende doch immer noch ein limitiertes Verständnis von der Erkrankung haben.

## **058\_SPRECHERIN**

Hinzu kommt, dass die Patientinnen und Patienten von Tobias Hofmann meistens ihre Teilnahme bei Pro Ana verschleiern. Lena Meckenstock verrät den Grund dafür:

## **O-TON\_042 LENA**

[00:10:55.00] in dem Moment, wo man sich seinem Umfeld offenbart, versuchen die einem das ja wegzunehmen. [00:11:00.00 — Ähm, ich habe Jahre später meine damalige Psychiaterin [00:56:30.00] nochmal getroffen, die ich zuletzt mit 18 dann gesehen habe. Ähm. Und sie hat gesagt, wir wussten immer, dass da was ist, aber wir wussten nicht, was.- -- Und sie stand mit offenem Mund vor mir. War so, da sind wir nicht drauf [00:56:45.00] gekommen.

## **O-TON\_043 TOBIAS HOFMANN**

[00:02:56.58] Na ja, eine Möglichkeit wäre natürlich, expliziter danach zu fragen..

## **059\_SPRECHERIN**

Lena Meckenstock fiel der Ausstieg aus Pro Ana schwer.

## **O-TON\_044 LENA**

Direkt danach war nur Scheiße. [00:38:25.00] Ich habe das gehasst. Also, du musst dir vorstellen, denke an deinen ersten Liebeskummer. So am ersten Morgen denkst dir nicht mega geil, Mein Leben ist super, sondern du denkst dir einfach nur ich möchte ihn zurück. Bitte....

## **060\_SPRECHERIN**

Heute will sie Heiltherapeutin werden, um anderen Menschen helfen zu können. Pro Ana sei für sie keine Gefahr mehr, glaubt sie:

**O-TON\_045 LENA**

Was hauptsächlich [00:54:05.00] daran liegt, dass ich eine massive Wut auf sie habe und aufklären möchte, darüber klar machen möchte, wie gefährlich das ist, was da passiert. Ähm. [00:54:15.00] —

**061\_SPRECHERIN**

Die Psychologin Julia Leithäuser hat ein Szenario eines gelungenen Umgangs mit Pro-Ana in der Therapie entworfen: Grundlage ist mit den Patientinnen und Patienten, die scheinbar positiven Aspekte zu hinterfragen.

**O-TON\_046 JULIA LEITHÄUSER:**

und wenn es einem in der Therapie gelingen würde, das deutlich zu machen, dass das Gut sich anfühlt und aber trotzdem, ja, das selbstschädigende Verhalten befördert - also ich glaube, dann wäre die Therapie einen Schritt weiter.

**062\_SPRECHERIN**

Bei Jeanette Bayer hat genau dieses Vorgehen zum Erfolg geführt.

**O-TON\_047 JEANETTE**

[00:31:41.67] Diesbezüglich Ja, total. Mir hat es geholfen, dass man nicht mega darauf geht, dass ich in der Gruppe bin, sondern mehr was dahinter ist. Warum bin ich in der Gruppe und was gibt es mir und was kann ich stattdessen machen? [00:31:55.00]

**063\_SPRECHERIN**

Heute ist Jeanette Bayers Verhältnis zu Pro Ana ein anderes. Die Schweizerin gilt inzwischen als geheilt und arbeitet als Krankenpflegerin. Sie hat gelernt auf sich zu achten, die Emotionen anders als über die Nahrung, zu regulieren.

#### **O-TON\_048 JEANETTE**

Also ich sehe Pro Ana als einfach toxisch [00:36:40.00] und. Dass es nichts bringt, außer dass man sich das Leben noch komplizierter macht. Weil es ist schon kompliziert genug, wenn man eine Essstörung hat. So sehe ich das heute.---

#### **064\_SPRECHERIN**

Viele Betroffene, Therapeuten und Therapeutinnen sagen "eine Essstörung gehe nie ganz weg". Noch Jahre nach der Therapie besteht für manche Betroffene Rückfallgefahr. Fast alles kann ein Trigger sein - und manchmal reicht schon ein Bild auf einem der Social-Media-Kanäle.

#### **O-TON\_049 JEANETTE**

— Ich [00:34:50.00] denke TikTok ist so ein kleiner Endgegner von mir.

#### **065\_SPRECHERIN**

Bei Jeanette Bayer ist es tiktok, bei Anderen sind es Instagram oder X, vormals Twitter.

#### **O-TON\_050 JEANETTE**

Irgendwie finde ich Tik tok teilweise auch schon Pro Ana-mäßig. Es ist einfach so eine verheimlichte Pro Ana Bubble, die nicht so tituiert ist — Und das ist schon auch eine Gefahr für mich, weil das ja meistens ungefiltert [00:35:25.00] auf einen zukommt.

#### **066\_SPRECHERIN**

Damit diese Inhalte gar nicht erst gefährlich werden, sieht die Ernährungswissenschaftlerin Verena Haas Handlungsbedarf in

ganz frühen Jahren. Schon junge Menschen sollten lernen,  
wertschätzend auf ihren Körper zu schauen.

#### **O-TON\_051 VERENA HAAS**

Ich würde mir eher wünschen, dass die Politik [00:28:30.00] in Schulen mehr präventiv arbeitet, in dem Sinne, dass junge Mädchen eine Körperzufriedenheit erlangen. Ich glaube, das geht, dass man schon früh vermittelt, dass es viele unterschiedliche Körperformen gibt — Ja, um einfach [00:29:05.00] die Anzahl der jungen Mädchen zu verringern, die überhaupt Diät hält, um einen perfekten Körper zu erlangen.---

#### **THEATERSTÜCK\_009 (AUDIO VIDEO)**

Ich [00:48:35:00] träume davon, dass ich eines Tages in den Spiegel schaue und mir sage, dass ich ideal bin, dass ich nichts mehr tun muss, nur noch [00:48:45:00] leben.

#### **TITELABSAGE:**

Gefährliche Freundschaften - im Hungern nicht allein

Feature von Johanna Rubinroth und Carla Siepmann

Mit: Annemarie Brüntje, Carl Herten, Anne Müller, Lisa Schwarzer,

Johannes Wördemann und Sylvana Krappatsch

Ton und Technik: Andreas Völzing und John Krol

Regieassistentz: Jan Linden

Regie: Iris Drögekamp

Redaktion: Christian Lerch

Mit Aufnahmen des Stückes „Pro An(n)a“ von Marzena Ryłko,

Theater Rostock

Produktion: Südwestrundfunk mit dem Deutschlandfunk 2023.