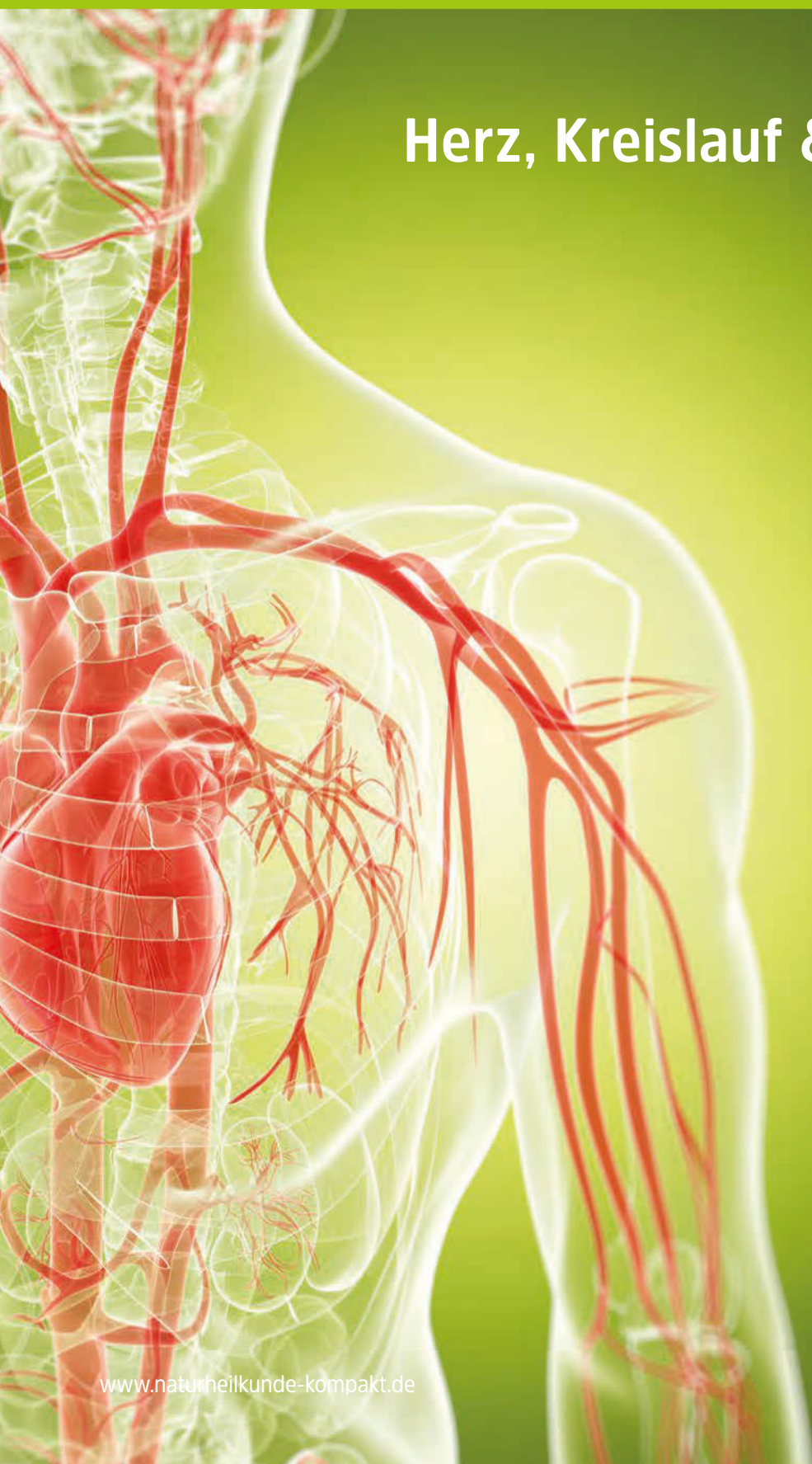


## Herz, Kreislauf & Durchblutung

### Sucht





# Gefährlich schön: Social Media und die Sucht nach Selbstoptimierung

## Wie Instagram und Co. Schönheitsideale beeinflussen

**Während in Afrika weibliche Rundungen als ein Zeichen des Wohlstands gelten, assoziieren Menschen in Europa eine schlanke, sportliche Figur mit Durchhaltevermögen, Erfolg und Ehrgeiz. Schönheitsideale lassen sich von Land zu Land unterschiedlich definieren. Sie hängen meist mit den gesellschaftlichen Verhältnissen der Kultur des jeweiligen Landes zusammen und spiegeln das aktuelle Bild von Schönheit wider. Volle Lippen, glänzendes Haar, makellose Haut und ausdrucksstarke Augen sind hingegen weltweit und auf vielen verschiedenen Plattformen allgegenwärtig und wirken inzwischen allzu normal.**

Denn auch Social-Media-Kanäle wie Instagram, TikTok und Snapchat beeinflussen mittlerweile das Schönheitsideal vieler Menschen. Verschiedene Filter zaubern ein nahezu perfektes Aussehen, womit beinahe jedes Selfie gelingt. Solche Filter verändern dabei die eigene Selbstwahrnehmung, so dass insbesondere junge Frauen unter einem enormen Schönheitsdruck leiden. Menschen werden mit Illusionen konfrontiert, die sie nach einem Ideal streben lassen, das auf natürlichem Wege kaum erreichbar ist.

### Was ist Schönheit?

Schönheit liegt letztlich im Auge des Betrachters, wie das bekannte Thukydides Zitat besagt. Aber was Menschen als ästhe-

tisch und schön wahrnehmen, hat seinen Ursprung oft in den Stilikonen ihrer Zeit. Während in den 1920er-Jahren Stars wie Mary Philbin und Lila Lee mit einem eher kindlichen Typ den Begriff prägten, wandelte sich dies im Laufe der Jahrzehnte. In den 1990er-Jahren prägte beispielsweise die schlanke Kate Moss die Wahrnehmung von Schönheit, später kam ein selbstbewusster Style von Frauen wie Cameron Diaz oder Sandra Bullock hinzu. Heute, im Zeitalter von Social Media, zeigen Prominente ihre Eleganz vor allem auf Instagram. Zu einer bevorzugten Silhouette bei Frauen zählt neben straffen und vollen Brüsten oftmals auch ein wohlgeformter, praller Po. Ausgelöst unter anderem durch Reality-TV-Star, Model und Unternehmerin Kim Kardashian, die einen sogenannten Brazilian Butt Lift vornehmen ließ und ihre opulenten Rundungen gerne in Szene setzt. Mit ihren regelmäßigen Posts zeigen sie, ihre Schwestern Kylie Jenner und Khloé Kardashian oder Schauspielerinnen wie Scarlett Johansson und Halle Berry der Welt schöne Körper mit weiblichen Rundungen und glatter Haut. Auf diesem Wege vermitteln viele Influencer und Stars ihren Followern bestimmte Schönheitsideale und Körpertrends. Dass die Bilder und Videos jedoch oftmals mit einem Filter aufgenommen und stundenlang bearbeitet wurden, bleibt meist verschwiegen. Vor allem Beauty-Filter wie der „Bold Glamour“-Filter auf TikTok erscheinen immer realistischer, wodurch es schwieriger ist, bearbeitete Aufnahmen zu

erkennen. Selbst Menschen, die sich bereits vorher als schön beziehungsweise attraktiv betrachtet und keine Komplexe mit ihrem äußeren Erscheinungsbild gehabt haben, sind nach der Nutzung eines solchen Filters oft überrascht, wie sich ihr Äußeres verändern könnte.

### Einfluss auf die Selbstwahrnehmung

Laut einer ARD/ZDF-Onlinestudie von 2021 verbringt gut ein Drittel aller jungen Erwachsenen jeden Tag Zeit auf verschiedenen Social-Media-Plattformen, auf denen sie mit der vermeintlichen Fehlerfreiheit anderer Nutzer konfrontiert werden. Das hat Einfluss auf die Psyche. Denn wer ständig äußerlicher Perfektion gegenübersteht, beginnt an sich selbst zu zweifeln. Beim Blick in den Spiegel kommt Unsicherheit auf. Entspreche ich dem Ideal? Bin ich attraktiv?

Die vergangene Corona-Pandemie befeuerte diese Entwicklung noch weiter. Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer tauschten das Büro gegen den heimischen Schreibtisch, Videokonferenzen waren an der Tagesordnung. Diese virtuellen Meetings sind allerdings nicht nur praktisch, sondern lenken den Fokus des Betrachters häufig auch auf eigene Schwächen wie Tränensäcke, Zornesfalten, Doppelkinn oder unreine Haut. Insbesondere ungünstige Kameraperspekti-



ven und schlechte Belichtung sorgen dafür, dass uns unser eigenes Gesicht in Videokonferenzen oftmals nicht gefällt. Wer sich nun täglich über mehrere Stunden auf dem Bildschirm betrachtet, hat genug Zeit, seine Mängel ausgiebig zu analysieren. Studien zeigen vor allem den Effekt auf junge Menschen zwischen 15 und 35 Jahren: Je häufiger Nutzer sich selbst mit dem Erscheinungsbild ihrer abonnierten Influencer vergleichen, desto größer die Unzufriedenheit. So geraten manche Menschen unter psychischen Druck. Des Weiteren verbergen sich hinter den Schönheitsidealen Risiken wie Depressionen, Essstörungen und andere psychische Erkrankungen. Immer mehr junge Menschen halten diesen Leidensdruck nur schwer aus. Um ihrem Idealbild näher zu kommen, sind manche sogar bereit, sich einem operativen Eingriff zu unterziehen, auch wenn ein gesundheitliches Risiko besteht.

## Vom Wunsch zum Zwang

Mit der ersten Behandlung öffnet sich manchmal so auch das Tor zur Sucht: Abhängigkeiten entstehen im Gehirn aufgrund einer Fehlsteuerung des Belohnungssystems, wobei sowohl biologische und genetische als auch psychische und soziale Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Suchtmittel setzen Botenstoffe wie das Glückshormon Dopamin frei – fehlt dieser Reiz, setzt ein Belohnungsdefizit ein und es entsteht ein unkontrollierbares Verlangen. Jemand, der unter einem Drang zur Selbstoptimierung leidet, lässt sich beispielsweise die Nase korrigieren und erlebt nach der Abheilung beim ersten Blick in den Spiegel ein Gefühl der Freude, welches allerdings schnell wieder verflicht. Um die Empfindung zu erneuern, bedarf es des nächsten Termins im OP. Die Maßnahmen finden daraufhin in immer kürzeren Abständen statt. Während grundsätzlich wenig gegen ästhetische Korrekturen spricht, ist es empfehlenswert, die eigenen Motive zu hinterfragen.

Warum möchte ich meinen Körper anpassen? Bin ich durch die Vielzahl von Hochglanz-Postings in meinem Instagram-Feed geblendet? Ist mein Ziel überhaupt realistisch? Es ist auch sinnvoll, diese Fragen an Vertrauenspersonen zu stellen, um eine ehrliche Antwort aus einer anderen Perspektive zu erhalten. Das können Freunde und Verwandte sein, aber etwa auch die Kosmetikerin oder der Heilpraktiker, die man seit Jahren aufsucht. Bei solchen Patientinnen muss letztlich auch durch den Arzt immer eine sehr strenge Aufklärung über Risiken, Sinnhaftigkeit und eventuelle vorliegende Narbenbildung erfolgen. Denn ein Trend, der ei-



Abb. 1: Der Anblick ihrer Vorbilder lässt junge Menschen immer häufiger an sich selbst zweifeln.

nem in jungen Jahren gefallen hat, kann aufgrund des normalen Alterungsprozesses und durch Veränderungen der Lebensumstände irgendwann missfallen. Auch das Rückgängigmachen vieler Operationen ist entweder gar nicht mehr möglich oder gestaltet sich deutlich schwerer als der primäre Eingriff. Wer also versucht, Unerreichbares wahr werden zu lassen, findet sich zwangsläufig in der Abwärtsspirale von endlosen medizinischen Verfahren wieder, deren Ergebnisse letztlich doch nie mit der vermeintlichen Vollkommenheit der Instagram-Stars konkurrieren können.

## Risiken und Nebenwirkungen

Die moderne westliche Medizin birgt vergleichsweise wenige Gefahren. Wer sich unter das Messer legt, geht jedoch zwangsläufig Risiken ein. Auch bei kleinen Eingriffen gibt es mögliche Komplikationen wie Blutergüsse, Wundheilungsstörungen und Infekte. Es ist deshalb die Pflicht des Facharztes, das Gespräch mit dem Patienten zu suchen und die Risiken genau aufzuzeigen. Zeigt dieser kein Verständnis, sollte ein Schlussstrich gezogen werden. Das geschieht jedoch nicht immer. Ein seriöser ästhetisch-plastischer Chirurg hingegen nimmt sich Zeit für seine Patientinnen und Patienten, klärt umfassend auf und sorgt für ein gutes Vertrauensverhältnis. Nur auf dieser Basis ist eine sichere Behandlung gewährleistet. Doch selbst wenn alle Anwendungen medizinisch einwandfrei verlaufen, sind Spätfolgen nicht auszuschließen – vor allem solche emotionaler Natur.

Krankhafte Selbstwahrnehmung führte etwa bei der „Katzenfrau“ Jocelyn Wildenstein zum späten Schrecken: Nach operativen Eingriffen für mehrere Millionen Dollar, die ihre unrealistischen Vorstellungen nicht erfüllen konnten, wollte sie die Änderungen rückgängig machen – ohne Erfolg. Wer sich aus den falschen Beweggründen entscheidet, leidet möglicherweise ein Leben lang unter den Folgen.

## Fazit

Zwar bietet die moderne plastische Chirurgie mittlerweile viele Möglichkeiten, persönliche Wünsche medizinisch und ästhetisch umzusetzen, doch

Operationen sollten Patienten nur aus ernsthaften Motiven anstreben. So haben viele Verfahren nicht nur einen optischen Nutzen, sondern können auch notwendig für die Gesundheit der Patienten sein, wie beispielsweise aufgrund von starkem Übergewicht oder einem schmerzhaften Lipödem. Manche Menschen leiden auch aufgrund von Narben oder Cellulite psychisch unter ihrem Aussehen, sodass sie ästhetische Eingriffe für ihr geistiges Wohlbefinden durchführen lassen. Deshalb erfahren die Behandlungen berechtigterweise immer mehr Akzeptanz und müssen kein Geheimnis bleiben. Körperliche Mängel liegen bei den meisten Social-Media-Nutzern aber nicht vor. Dafür haben sie oftmals seelische Probleme, bei denen besser ein Psychiater zurate gezogen wird. Um künftig nicht mehr negativ von der vermeintlichen Realität beeinflusst zu werden, sollten online auch lieber authentische Vorbilder gesucht werden, die eine gesunde Einstellung zum eigenen Körper anpreisen. Daneben sind auch Medien und Therapeuten, Heilpraktiker, Kosmetiker sowie Familie und Freunde gefragt, um Nutzern deutlich zu machen: Glaub nicht alles, was Instagram dir zeigt, denn oft trägt der Schein.

**Dr. med. Mehmet Atila**

**Keywords:** Schönheitsideal, Social Media, Sucht



Dr. med. Mehmet Atila

Dr. med. Mehmet Atila, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Direktor des Medical-Inn-Zentrums in Düsseldorf.