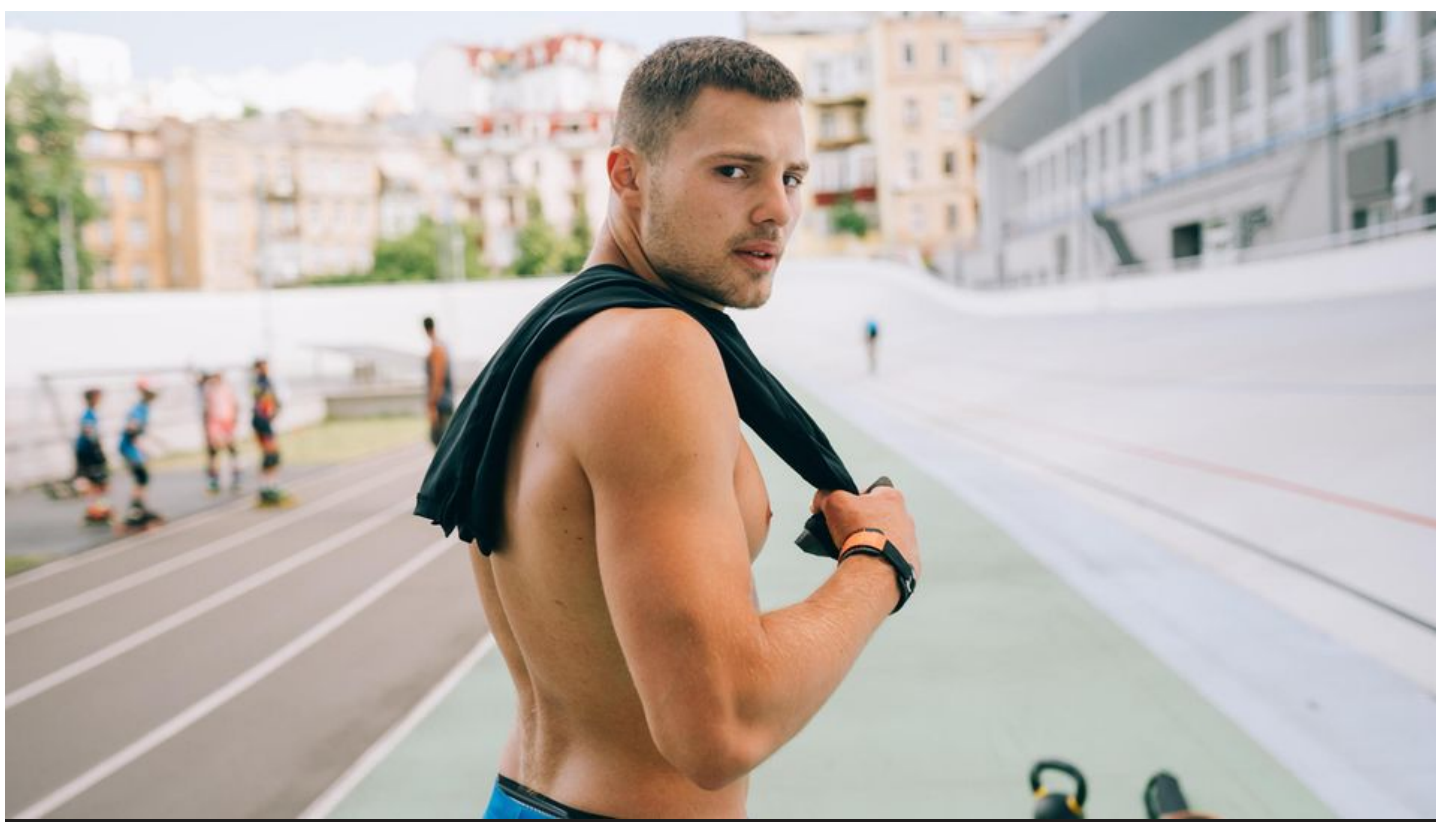


Gesellschaft Politik Panorama Kultur Lifestyle Digital Wirtschaft Sport Ges

Gesellschaft > Essstörungen und Sportsucht: Junge Männer folgen toxischem Schönheitsideal

ESSSTÖRUNGEN UND SPORTSUCHT

Das "starke" Geschlecht: Eine Generation junger Männer folgt toxischen Schönheitsidealen



Viele junge Männer opfern Gesundheit und Privatleben für einen perfekten Körper (Symbolbild)

© Oleksii Hrecheniuk / Picture Alliance



von **Julian Schmelmer**

01.05.2022, 20:57 • 7 Min. Lesezeit

MERKEN

Essstörungen, Sportsucht, Depressionen – trotz vieler Gefahren verfolgen immer mehr junge Männer mit exzessivem Kraftsport unerreichbare Schönheitsideale aus den sozialen Netzwerken. Wie schafft man es, den eigenen Körper zu lieben?

Unrealistische Körperbilder sind ein prägendes Element unseres Alltags. Egal ob auf Werbereklamen oder im Park – überall sieht man in den ersten warmen Tagen des

Frühlings wieder Sixpacks und andere definierte Muskelpartien. Allerdings ist der Trend zu extremen Muskeln wohl nirgendwo so präsent wie auf Instagram. Hunderte Hobbysportler posieren hier oberkörperfrei vor Umkleidespiegeln und werben mit Nahrungsergänzungsmitteln für den schnellsten Weg zum Astralkörper. Einer von ihnen ist Fabian Nießl.

Der Regensburger ist Fitnessinfluencer und Personal-Coach. In seiner Jugend entdeckte er den Kraftsport für sich und baute immer mehr Muskelmasse auf. Sport war für ihn nicht nur ein Hobby sondern der einzige Halt in seiner Depression. Fitness, Ernährung, ständige Vergleiche – "Ich wollte das Bild von einem starken Mann aufrecht erhalten, der keine Schwäche zeigen kann", sagt Fabian heute. Was führt Menschen in die Sportsucht und wie gelingt ein gesunder Umgang mit dem eigenen Körper?

Fitness-Influencer kämpfte mit Depressionen

Sportbegeisterten Instagram-Usern dürfte der Name Fabian Nießl ein Begriff sein. Hier verdient er sein Geld als Fitness-Influencer und versammelt mehr als 240.000 Abonnenten und Abonentinnen hinter sich. Bis es soweit kommen konnte, musste er jedoch einen langen Leidensweg erdulden. Gegen Ende seiner Schulzeit beginnt Fabian sich für Kraftsport zu interessieren. "Mit 16 definiert man sich über die Größe seines Bizeps", sagt er. "Natürlich habe ich es für Andere getan, wollte mich aber auch selbstbewusster fühlen."

Dann prasseln innerhalb kürzester Zeit mehrere Schicksalsschläge auf ihn ein. Erst verhinderte eine schwerwiegende Verletzung seine Aussichten auf eine professionelle Fußballkarriere, kurze Zeit später schmiss er auch seine Ausbildungsstelle hin. Zudem trank er viel zu viel Alkohol, war selbst tagsüber immer wieder betrunken. Wie aus dem Nichts nahm sich dann auch noch sein Großvater das Leben. Fabian fiel in ein Loch und zeigte Anzeichen einer Depression. Das einzige was ihm Halt gab, war der Sport. Sechs bis sieben Tage die Woche schleppte er sich für jeweils drei Stunden ins Fitnessstudio.



fabian.niessl
Regensburg, Germany

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)

8,951 likes

fabian.niessl

„So wie du aussieht kann ich dir das einfach nicht glauben. Das ist alles nur geheuchelt, um Aufmerksamkeit zu bekommen.“ Das Feedback zum letzten Post war so ausgesprochen, dass ich heute

Aufmerksamkeit zu bekommen. Das Feedback zum letzten Post war so aussagekräftig, dass ich heute gerne einfach weitererzähle. Den eben genannten Satz musste ich in meiner Vergangenheit oft hören. Oder zumindest sinngemäß. Mir wurde so oft - und auch jetzt passiert das noch regelmäßig - unterstellt, dass man mir aufgrund meiner äußeren Erscheinung nicht glaubte, dass ich psychisch krank war. „Neben den Muskeln kommen noch die Tattoos dazu, dann das Piercing in der Nase... nein, nein, das passt einfach nicht und sensibel ist der Kerl auch nicht. Von wegen ‚unsicher‘, das ist alles nur Show. Irgendeine Erklärung für seine Arroganz braucht er ja.“ Das verletzt mich wirklich jedes Mal, wenn ich das höre. Aber wisst ihr, was das eigentliche Problem ist? Dass ich mir dieses Schutzschild bewusst zugelegt habe, damit niemand hinter die Fassade schauen konnte. Ich wollte einfach nicht, dass man weiß, wie es mir wirklich geht und dass ich um einiges schwächer und verletzlicher bin, als man es vermuten könnte. Und jetzt rege ich mich auf, dass der Plan aufging? Aber kannst du verstehen, warum ich das gemacht habe? Oder ist das komplett absurd? Ich sag's euch, diese allgegenwärtige Unsicherheit ist richtig anstrengend. Egal wo ich hinkam, sobald ich meine Wohlfühlzone verlassen musste und keinen sicheren Rückzugsort hatte, fühlte ich mich schutzlos ausgesetzt. Ich hatte sogar Angst davor, auf eine Feier oder in die Disco zu gehen. Soviele Menschen, laute Musik, ich muss gut drauf sein, weil das ja alles super ist, kein Ort für Angst und Panik. Nein, Menschen in meinem Alter machen das, um sozial dazuzugehören. Aber warum machte mir das so zu schaffen? Egal, einfach mal die Birne zuschütten, denn Alkohol lässt die Angst verschwinden. Exzessiver Alkoholkonsum in Verbindung mit der damaligen Einnahme von Anti-Depressiva war ein Pulverfass, das direkt am nächsten Tag explodierte. Der Alkohol verließ den Organismus, die Panik kam zurück. Mit doppelter Wucht. Aber was tut man nicht alles, um seine Unsicherheit zu kaschieren? Im nächsten Post geht's weiter. ❤️🐱 #teamPW @fabian.niessl

[view all 255 comments](#)

"Immer härter trainieren, immer mehr Muskeln aufbauen. Das war damals Fluch und Segen zugleich", sagt Fabian Nießl heute. "Das Gym war mein Zufluchtsort. Dort habe ich mich stark gefühlt, weil ich mehr Muskeln hatte als die meisten anderen." Diese Art der Vergleiche sind typisch für die Fitnessszene. Selbstzweifel und Missgunst entstehen beim Blick auf die benachbarten Hantelbänke und setzen sich vor dem Spiegel in der Umkleidekabine fort. Jeder noch so kleine Fehler wird bemängelt oder zum Problem erklärt. Die makellosen Körper der Vorbilder im Netz scheinen unerreichbar.

Immer mehr junge Männer leiden an Essstörungen

In Fachkreisen wird diese Störung des Selbstbildes als Muskeldysmorphie bezeichnet. Ein Problem, welches besonders häufig bei jungen Männern auftritt. Betroffene berichten von einer unzureichenden Ausprägung der Muskulatur, gemessen an der persönlichen Idealvorstellung. Die Folgen sind in der Regel Essstörungen und exzessiver Kraftsport. "Es handelt sich um psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter", meint Menya Creutzberg vom Berliner Beratungszentrum für Essstörungen Dick und Dünn e.V.. Dabei geht es in der Regel nicht um den Körper an sich, sondern den Umgang mit der eigenen Person.

Die Krankheit löst einen enormen Druck auf die Betroffenen aus. Die Gesellschaft erkennt an, wenn man sich gesund ernährt und viel Sport treibt. Eine Sportsucht und Essstörung

lassen sich aber leicht von einem gesunden Lebensstil unterscheiden, wenn ein Gefühl von Kontrolle durch Trainingspläne und Kalorienzählen lediglich vorgetäuscht wird, erklärt Creutzberg. Voraussetzungen für die Krankheit sind ein negatives Selbstbild des Körpers und ein geringes Selbstwertgefühl. Insbesondere Jugendlichen fällt es schwer mit den eigenen Emotionen wertschätzend umzugehen, weswegen Menschen in der Pubertät besonders anfällig für Muskeldysmorphie seien, so Creutzberg.

Die Beratungsstelle verzeichnet in den vergangenen Jahren einen enormen Anstieg der Klienten und Klientinnen, darunter auch viele Jugendliche. Laut der KKH Kaufmännische Krankenkasse stieg die Zahl der Männer, welche sich wegen einer Essstörung in Behandlung befinden von 2008 bis 2018 um 59 Prozent in der Gruppe der zwölf- bis 17-Jährigen. Bei Männern über 40 waren es sogar 95 Prozent. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung geht davon aus, dass bis zu 54 Prozent der Besucher und Besucherinnen von Fitnessstudios unter einer Muskeldysmorphie leiden.

Hypermuskulosität: das Schönheitsideal unserer Zeit

Breites Kreuz, großer Bizeps und Sixpack gelten heute für viele nicht mehr als Statussymbol, sondern als Grundvoraussetzung. Schließlich transportieren Filme, Fernsehsendungen und vor allem soziale Medien ein Männlichkeitsbild, das selten ohne definierte Muskeln auskommt. Der Hype um Kraftsport hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Zufriedener mit ihren Körpern sind die Menschen aber nicht. Eine Studie des britischen University College London ergab erst kürzlich, dass die Generation Z deutlich häufiger unzufrieden mit ihrem Körper ist als alle Generationen vor ihr.

Toxische Schönheitsideale betreffen zwar überwiegend Frauen, dieser wird allerdings auch deutlich häufiger problematisiert. Auch wenn seit Jahren nicht mehr das Schönheitsideal von untergewichtigen blassen Models der 90er Jahre, sondern "slim-thick"-Körperformen von Shirin David und Kim Kardashian im Mittelpunkt stehen, hat die viel zitierte "Body-Positivity" wenig verändert. Bei Männern geht der Schönheitstrend derweil unverändert in Richtung Hypermuskulosität. Instagram trägt sehr zu diesem Hype bei.

Die sozialen Netzwerke stehen seit Jahren in der Kritik, einen nachweislich negativen Einfluss auf die Psyche und das Essverhalten junger Menschen, insbesondere junger Mädchen, zu haben. Die Corona-Pandemie hat diesen Trend noch einmal kräftig vorangetrieben. Während Fitnessstudios schließen mussten, versprachen eine unbegrenzte Zahl an Trainings- und Ernährungsvideos auf YouTube "XXL-

Transformationen", "4% Körperfett" und "Bizeps-Explosionen". Einige junge Männer finden hier Disziplin und Motivation für eine gesunde Lebensweise. Bei anderen führt das unrealistische Körperideal zu Krankheiten, mentalen Problemen und Depressionen.

Erschöpfungserscheinungen oder mangelnde Motivation?

Im Fitnessstudio stehen für viele nicht die Freude an Bewegung oder der kompetitive Wettkampf im Vordergrund, sondern die Optimierung des eigenen Körpers. Jede Facette des Lebens wird den sichtbaren Ergebnissen untergeordnet. So kommt es, dass ein niedriger Body-Mass-Index häufig über eine gesunde Psyche gestellt wird. "Selbstzweifel habe ich auch immer wieder und an manchen Tagen werden die auch lauter", meint Fabian Nießl, "trotzdem habe ich durch die Depressionen gelernt, wie undankbar dieses Verhalten mir selbst gegenüber ist. Es war ein Strudel aus Selbstzweifel und Selbstzerstörung."

Der Druck kräftig und muskulös auszusehen, ist oft durch das eigene Umfeld bedingt. Dabei sind es nicht einmal die möglichen Partner oder Partnerinnen, welche diese Body-Transformationen erwarten, sondern junge Männer mit denselben Problemen. In ihren Augen beweist körperliche Stärke eine starke Disziplin, dicke Menschen werden dagegen als faul und antriebslos abgewertet. Auch sie könnten es doch schaffen, wenn sie nur dem richtigen Trainingsplan folgen und Supplements einsetzen würden.

"Viele Männer denken noch immer sie müssen das 'starke' Geschlecht sein, was überhaupt nicht mehr zeitgemäß ist", so Fabian Nießl. "Es gibt viele von diesen Bildern: 'Männer sollen nicht weinen, Männer sollen keine Schwäche zeigen, Frauen stehen nicht auf Weicheier.' Im Grunde ist es aber einfach ein brutales Zeichen von Stärke, wenn du dir deine eigenen Schwächen eingestehen kannst."

Männliche Body-Positivity

Wie wichtig ein positives Umfeld sein kann, weiß auch Claus Fleissner. Der 42-Jährige ist Plus-Size-Model und setzt sich im Internet für männliche Body-Positivity ein. "Ich war schon als Kind ziemlich dick", berichtet der Blogger: "Durch meinen Freundeskreis habe ich aber tatsächlich nie Ausgrenzung oder Mobbing erfahren müssen. Ich habe mir nie Gedanken darüber gemacht, ob ich jetzt ins Schwimmbad gehe oder was die Leute denken könnten. Ich will mich in meinem Leben nicht einschränken müssen." Den Druck bereits im Teenager-Alter ein Sixpack zu besitzen, kennt Claus natürlich trotzdem: "Nicht nur Mädchen kriegen falsche Körperbilder vermittelt. G.I. Joe, He-Man – das sind alles Muskelberge, die auch absolut kein normales oder gesundes Körperbild vermitteln."



extra_inches_plussizeblog
Frankfurt, Germany

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)

1,082 likes

extra_inches_plussizeblog

Bauch-Schau beim Bademoden-Shooting für @ceceba.bodywear letztes Jahr. Auch wir dicken Jungs können doch zeigen was wir haben! Bodypositivity! 👍

#modelonduty
#BodyPositivity
#kultmodels

#plussizegermany #men_diversity #plusmenrevolution #bigandtall #plussizeblogger #brawn
#plussizemalemodel #plusmalefashion #mensxxlstyle #plussizegermany #diversityinfashion #plussize
#tummytuesday #everybodyisabeachbody #swimwear #bademode

[view all 52 comments](#)

Was bleibt ist das Bild, dass man für einen psychisch starken und lobenswerten Charakter auch einen starken Körper besitzen sollte. Claus Fleissner kennt die Vorurteile gegenüber seiner Person: "Dicken Menschen wird Maßlosigkeit vorgeworfen. Ich bin gesund und durchgecheckt, deshalb gebe ich da wenig drauf." Trotz seines Übergewichts wirkt der Frankfurter glücklich und selbstbewusst in seiner Rolle. Verdient mit seinem Körper durch Fotoshootings und Werbekampagnen sogar einen beachtlichen Nebenverdienst.

Wie gefährlich der Trugschluss aus psychischer und mentaler Stärke sein kann, zeigt aber auch der Werdegang von Fabian Nießl. Er brauchte Jahre bis ihm Ärzte und Therapeuten seine Krankheit abnahmen. "Niemand glaubt, dass du krank bist, wenn du ins Solarium gehst, Tattoos und jede Menge Muskeln besitzt", berichtet er. Selbst in der Therapie wird ihm immer wieder vorgeworfen, er würde seine Depressionen vorspielen. Inzwischen hat Fabian die Krankheit überwunden und arbeitet weiter als Fitness-Influencer auf Instagram. Seine eigene Profession sieht er dennoch kritisch und erkennt die Gefahr von Filtern und Bildbearbeitung an. "Es lohnt sich nicht mit einem Ideal aus den sozialen Medien zu vergleichen, weil es einfach nicht der Realität entspricht."

Die Schattenseiten sozialer Medien

Um den falschen Vorbildern zu entkommen, sollte man seinen Social-Media-Konsum zu überdenken, meint der Influencer. "Social Media bietet viel Mehrwert aber eben auch viel Fake-Scheiß und Oberflächlichkeit." Bis heute postet Fabian viele oberkörperfrei Bilder, inzwischen haben sich aber immer mehr Beiträge dazwischen gemischt, in denen er über seine Krankheit aufklärt. Ob er ein T-Shirt trägt oder nicht wirkt sich dabei nicht auf die Zahl der Likes aus, versichert er.

Plattformen wie Instagram und TikTok können zwar das Selbstbild und die eigenen Körperwahrnehmung negativ beeinflussen, trotzdem wollen auch Claus Fleissner und Menya Creutzberg sozialen Netzwerke nicht verteufeln. Schließlich bieten diese auch Raum für Austausch. "Erstrebenswert ist seit jeher ein Körperideal was nur wenigen Individuen einer Gesellschaft zugänglich ist", meint die Mitarbeiterin der Beratungsstelle. Wichtig sei es daher seinen Feed so divers wie möglich zu halten und verschiedene Körperformen lieben zu lernen.

Wie man lernt seinen Körper zu lieben

Wie bricht man also aus dem toxischen Zyklus von Selbstzweifeln, gesellschaftlichen Druck und Vorurteilen aus? So unterschiedlich wie die Protagonisten, sind auch ihre Herangehensweisen. Plus-Size Model Claus Fleissner will äußerliche Veränderungen gar nicht erst groß thematisieren – egal ob jemand zugenommen oder abgenommen hat. "Du weißt nie, wie es den Menschen geht. Vielleicht hat er auch abgenommen, weil er unter einer Stoffwechsel-Störung leidet oder in einer depressiven Phase keinen Appetit hat." Er hofft, dass in der Modebranche weiterhin mehr auf Diversität gesetzt wird.

Auch Menya Creutzberg sieht die unterschiedlichen Anforderungen an männlich und weiblich sozialisierte Personen als größtes Problem. Daher sei es wichtig "Stereotypen zu reflektieren und vorgegebene Männerrollen zu verlassen. Auch sie dürfen weich und unsicher sein, Sport als uncool, aber Nagellack und untrainierte Oberarme als schön empfinden."

Fabian Nießl ist der Meinung, dass sich Kraftsport und mentale Gesundheit unter den richtigen Voraussetzungen miteinander vereinbaren lassen. "Für einen psychisch gesunden Kraftsport ist es wichtig, dass du mit dir im Reinen bist. Man kann sich auch Motivation oder Inspiration holen, sollte direkten Vergleichen aber aus dem Weg gehen."

#THEMEN [Esstörung](#) • [Body Positivity](#) • [Männer](#) • [Schönheitsideal](#) • [Depression](#)

MEHR ZUM THEMA

