

# Leitlinien für Medienschaffende zum verantwortungsvollen Umgang mit dem Thema Essstörungen<sup>1</sup>

IZI, BFE

## 1. Essstörungen als sehr ernstzunehmende, komplexe Erkrankungen mit Langzeitfolgen wahrnehmen

Für verantwortungsvolle Medienschaffende ist es wichtig, sich mit dem Thema Essstörungen auseinanderzusetzen und die Zusammenhänge, Hintergründe und Folgen im Sinne des aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstands zu kennen. Sie wissen um ihre besondere Verantwortung in der konkreten Berichterstattung, ihre Möglichkeit zur Prägung gesellschaftlicher Vorstellungen von Norm und Schönheit und um ihre Verantwortung für die Menschen, mit denen sie arbeiten.

## 2. Mehr Vielfalt der Körperformen ermöglichen

In den Medien ist seit Jahrzehnten eine Verengung der Körperideale, insbesondere bei Mädchen und Frauen, zu beobachten. Dies betrifft mittlerweile auch zunehmend Jungen und Männer. Verantwortungsvoll handelnde Medienschaffende setzen ihre Möglichkeiten ein, diesem Trend entgegenzuwirken und mehr Vielfältigkeit bezogen auf Größe, Gewicht, Körper- und andere Aussehensmerkmale in die Medien zu bringen. Einer Idealisierung von Untergewicht wirken sie u. a. durch einen Mindest-BMI für Models, Schauspielerinnen und Schauspieler und Moderatorinnen und Moderatoren entgegen.

## 3. Gewichtsdiskriminierung vermeiden

Verantwortungsvoll handelnde Medienschaffende vermeiden die Abwertung und Kritik am Körpergewicht und an einzelnen Körperteilen. Ihr Ziel ist es, Menschen ganzheitlich zu sehen und ihnen wertschätzend zu begegnen.

## 4. Die Verbindung von »schön = schlank + sexy = erfolgreich« aufbrechen

Dadurch, dass nahezu ausschließlich sehr schlanke Körper im Fernsehen gezeigt bzw. übergewichtige Personen als weniger attraktiv und erfolgreich dargestellt werden, entsteht der Eindruck, eine schlanke Figur sei die Grundvoraussetzung für Lebensglück und gesellschaftlichen Erfolg. Verantwortlich handeln im Medienbereich heißt, gezielt diese unzutreffende und diskriminierende Gleichsetzung aufzubrechen, Szenen zu vermeiden, in denen extreme Gewichtsreduzierung glorifiziert oder gar als Lösung sozialer Probleme (Einsamkeit, Ausgrenzung, Mobbing etc.) dargestellt wird.

## 5. Realistische Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung fördern

Verantwortungsvoll handelnde Medienschaffende fördern eine realistische Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung. Sie arbeiten gezielt mit Ernährungsexpertinnen und -experten zusammen und vermeiden die Diffamierung von Essen und bestimmten Nahrungsmitteln, z. B. Fett, Kohlenhydraten. Verantwortungsvolle Medienschaffende wissen, dass Sendungen, in denen gezeigt wird, wie Menschen innerhalb sehr kurzer Zeit ihr Gewicht reduzieren, ein gestörtes Essverhalten bei den Zuschauerinnen und Zuschauern auslösen oder verstärken können. Entsprechend stellen sie Gewichtsreduktion immer in den Rahmen eines ganzheitlichen und gesunden Körperkonzeptes und psychischer Gesundheit

<sup>1</sup>Dieser Leitfaden wurde auf der Basis einer Expertenbefragung entwickelt. 44 Personen, die professionell in der Betreuung von Patientinnen und Patienten mit Essstörungen arbeiten, äußerten frei ihre Hinweise für Medienschaffende. Die daraus entwickelten typischen Äußerungen wurden dann in Zusammenarbeit mit Sigrid Borse (Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen gGmbH), Prof. Dr. Eva Wunderer (Hochschule Landshut), Martina Hartman (Beratungszentrum bei Essstörungen Dick & Dünn e. V., Berlin) sowie weiteren ausgewiesenen Expertinnen und Experten im Bereich Essstörungen redigiert. Ihnen allen einen herzlichen Dank!

## Eine verantwortungsvolle Darstellung von und Berichterstattung über Essstörungen achtet auf:

### 1. Realistische Darstellung von und Berichterstattung über Essstörungen

Bei Essstörungen handelt es sich um schwere, oft langwierige Erkrankungen, die nicht selten mit körperlichen und psychischen Langzeitfolgen einhergehen. Ziel einer verantwortungsvollen Thematisierung von Essstörungen ist es, über verschiedene Krankheitsbilder und ihre Hintergründe zu berichten, den Leidensdruck, unter dem die Betroffenen und ihre Familien stehen, nicht zu verharmlosen und über Folgen und Gefahren von Essstörungen adäquat zu informieren. Eine verantwortungsvolle Thematisierung der Erkrankung vermeidet dabei sensationsheischende Berichterstattung oder eine Zurschaustellung dünner Körper und deutlich untergewichtiger Models auf dem Laufsteg. Eine Idealisierung oder Glorifizierung von Essstörungen wird ebenso gemieden wie eine unangemessene Dramatisierung oder diskriminierende Formulierungen wie »Magermädchen«, »Klappergerüst«, »Wal«, »Rollmops« o. ä.

### 2. Vermeidung essstörungsverstärkender Szenen

Essstörungen können durch mediale Darstellungen getriggert werden. Szenen, in denen beispielsweise Erbrechen oder auch exzessive Essanfälle im Detail gezeigt werden, können zu Nachahmung verleiten und so zur Entstehung einer Essstörung beitragen. Verantwortungsvolle Berichterstattung und fiktionale Inszenierung des Themas wissen um diese Zusammenhänge und wägen im Detail ab, welcher ein angemessener Weg zwischen realistischer Darstellung, Aufklärung und Anregung zur Nachahmung ist.

### 3. Achtsamer Umgang mit Betroffenen

Bei Essstörungen handelt es sich um psychische Erkrankungen. Entsprechend gehen verantwortungsvolle Medienschaffende ausgesprochen achtsam mit den Betroffenen um. Durch professionelle Beratung werden unsensible Formulierungen, wie „Aber du siehst doch gar nicht so dünn aus“ zu einer jungen Frau mit Magersucht, im Vorhinein geklärt und vermieden. Verantwortungsvolle Berichterstattung wahrt dabei in jedem Moment die Würde der betroffenen Personen und vermeidet vereinfachende Wirkungszusammenhänge und Schuldzuweisungen im sozialen Umfeld.

### 4. Fachliche Beratung

Verantwortungsvolle Medienschaffende wissen um die Notwendigkeit einer fachlichen Beratung durch Essstörungsexpertinnen und -experten. Schon zu einem frühen Zeitpunkt der Planung einer Sendung beziehen sie Expertinnen und Experten mit ein. Wenden sich Personen, die an einer Essstörung leiden, in Form von Leserbriefen an Medienverantwortliche, gehört es selbstverständlich zum verantwortungsvollen Handeln, professionell geschultes Fachpersonal bei der Beantwortung hinzuzuziehen.

### 5. Konkrete Information über professionelle Hilfestellung für Betroffene

Menschen, die an einer Essstörung leiden, brauchen eine professionelle Unterstützung. Verantwortungsvolle Berichterstattung vermittelt dies und bietet bei einer Berichterstattung oder fiktionalen Inszenierung der Thematik immer auch konkrete Informationen zu Beratungsstellen, ambulanten und (teil-)stationären medizinischen und psychotherapeutischen Hilfsangeboten.