

# SOZIALE MEDIEN UND ESSSTÖRUNGEN | Zusammenhänge und Implikationen für die Soziale Arbeit

*Eva Wunderer; Maya Götz;  
Julia Greithanner; Eva Maslanka;  
Sigrid Borse; Ulrich Voderholzer*

**Zusammenfassung** | Soziale Medien nehmen Einfluss auf die Körperzufriedenheit und das Wohlbefinden junger Menschen. Erste Studien stellen auch einen Zusammenhang zu Essstörungssymptomen her. Um diesen näher zu beleuchten, wurden 143 von Essstörungen Betroffene schriftlich befragt: 77 Prozent erkennen einen Transfer von der virtuellen in ihre reale Lebenswelt, 42 Prozent einen deutlich negativen Einfluss des Internet-Postens auf ihre Essstörung. Um diesem entgegenzuwirken, gilt es, die Diversität der Körperbilder in (sozialen) Medien sowie die Medienkompetenz junger Menschen zu erhöhen. Die Soziale Arbeit kann dazu ihre Kompetenzen in der Kinder- und Jugendarbeit in die Waagschale werfen, wobei es strukturelle und inhaltliche Defizite aufseiten der Fachkräfte zu überwinden gilt.

**Abstract** | Social media have an influence on the physical contentment and well-being of young people. Initial studies also link social media to eating disorder symptoms. In order to shed light on this connection, 143 people with eating disorders were asked to answer a paper-and-pencil questionnaire. 77 percent of these confirm that there is a transfer from virtual to real world, 42 percent assert that internet posting has a significantly negative influence on their eating disorder. To counteract this impact, it is necessary to increase the diversity of body images in (social) media as well as the media literacy of young people. Social work can contribute to this process by sharing its skills in youth work. However, in doing so it is important to overcome structural deficits and deficits in the media competence of social workers.

**Schlüsselwörter** ► Essverhalten ► Essstörung  
► Körperbild ► Internet ► soziale Medien

und Professionelle als Akteure für die hermeneutische Wissenssoziologie. In: Hitzler, Roland; Reichertz, Jo; Schröder, Norbert (Hrsg.): Hermeneutische Wissenssoziologie. Standpunkte zur Theorie der Interpretation. Konstanz 2003, S. 267-285

**Sander, Kirsten:** Interaktionsordnungen. Zur Logik des Scheiterns und Gelingens professioneller Praxen. In: Hanses, Andreas; Sander, Kirsten (Hrsg.): Interaktionsordnungen. Gesundheit als soziale Praxis. Wiesbaden 2012, S. 15-34

**Schaarschuch, Andreas; Oelerich, Gertrud:** Theoretische Grundlagen und Perspektiven sozialpädagogischer Nutzerforschung. In: Oelerich, Gertrud; Schaarschuch, Andreas (Hrsg.): Soziale Dienstleistungen aus Nutzersicht. Zum Gebrauchswert Sozialer Arbeit. München und Basel 2005, S. 9-25

**Schruth, Peter:** Sozialrechtliche Grundlagen der Jugendberufshilfe. In: Enggruber, Ruth; Fehlau, Michael (Hrsg.): Jugendberufshilfe. Eine Einführung. Stuttgart 2018, S. 78-95

**Streck, Rebekka:** Nutzung als situatives Ereignis. Eine ethnografische Studie zu Nutzungsstrategien und Aneignung offener Drogenarbeit. Weinheim und Basel 2016

**van Rießen, Anne:** Zum Nutzen Sozialer Arbeit. Theaterpädagogische Maßnahmen im Übergang zwischen Schule und Erwerbsarbeit. Wiesbaden 2016

**1 Hintergrund** | „Durch den Vergleich mit anderen und deren Fotos habe ich das Bestreben entwickelt, meine Fotos mindestens genauso schön wie deren Fotos zu gestalten und diese (jeweiligen Personen) zudem in allen Hinsichten zu übertreffen. Um dies zu schaffen, habe ich die Essstörung gewählt“ (Nora, 18 Jahre).

Fotos in sozialen Netzwerken sind schön anzusehen: fröhliche, sportliche Menschen an traumhaften Orten – alles ist scheinbar perfekt. Das kann Druck erzeugen, wie das Zitat von Nora<sup>1</sup>, einer unserer Studienteilnehmerinnen, belegt. Jugendliche sind täglich gut 3,5 Stunden online. Die beliebtesten Internetangebote sind dabei *YouTube*, *WhatsApp* und *Instagram*. Letzteres ist insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen verbreitet. Sie folgen in dem sozialen Netzwerk Freund\*innen und Influencer\*innen und inszenieren sich selbst durch Fotos und Videos (Feierabend et al. 2018). Bereits bei *Facebook* lässt sich ein Zusammenhang zwischen dem Betrachten von Bildern schlanker Frauen und einer gesteigerten Kritik an und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper nachweisen (Cohen; Blaszczyński 2015, Eckler et al. 2017, Frost; Rickwood 2017, Kim; Chock 2015, Mingoia et al. 2017). Es ist davon auszugehen, dass sich dieser Trend bei *Instagram*, als sehr stark bildorientiertes Medium, verschärft. Die vermehrte Nutzung von *Instagram* bei jungen Frauen geht entsprechend mit höherer Selbstobjektivierung einher, der Vergleich mit Influencer\*innen ist mit einer Internalisierung dünner Körperbilder verknüpft, so dass die Nutzung der Plattform als negativer Einflussfaktor auf Wohlbefinden und Körperzufriedenheit gesehen werden kann (Brown; Tigge-mann 2016, Cohen et al. 2017, Fardouly et al. 2018).

Gerade im Vergleich mit Influencer\*innen sehen junge Frauen ihre Defizite, finden Ideen zur Körperinszenierung und retuschieren (vermeintliche) Mängel mit Filter-Apps. Dies zeigt sich sowohl in qualitativen Fallstudien mit Mädchen (14 bis 16 Jahre), die seit mehr als einem Jahr regelmäßig Bilder von sich auf *Instagram* posten, als auch in der Untersuchung einer repräsentativen Stichprobe mit 846 Jugendlichen, davon 404 Mädchen im Alter von zwölf bis 19 Jahren. In der repräsentativen Stichprobe geben 49 Prozent der Mädchen an, zumindest manchmal Filtersoftware zu nutzen, um Haare, Haut oder Figur zu optimieren. Dabei zeigen sich signifikante Ähnlichkeiten zu den Influencer\*innen, denen die Befragten folgen. Wer

einem Model oder einer/einem YouTuber\*in folgt, dem ist es zu 94 Prozent wichtig, schlank auszusehen (Götz 2019).

**1-1 Soziale Medien im Kontext von Essstörungen** | Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, Perfektionismus und eine starke Orientierung an den Rückmeldungen anderer sind typisch für Menschen mit Essstörungen (Wunderer 2015). Entsprechend lässt sich vermuten, dass die Beschäftigung mit auf das Aussehen bezogenen Posts sowie die eigene aktive Nutzung sozialer Medien den Prozess der Entwicklung einer Essstörung sowie deren Verlauf ungünstig beeinflussen können – oder, bei Abwärtsvergleichen, möglicherweise auch Entlastung zu bieten vermögen. Welche Zusammenhänge sich dabei im Einzelnen zeigen, ist wenig erforscht. Bisherige Studien nehmen vor allem Angebote in den Blick, die sich direkt mit Essstörungen beschäftigen und die Genesung oder die Essstörung selbst („Pro-ANA“-Bewegung) propagieren (etwa Eike; Booth 2017).

Eine Metanalyse kommt zu dem Schluss, dass die Nutzung sozialer Medien, zumeist *Facebook*, auch mit gestörtem Essverhalten einhergeht, und mahnt zugleich die Untersuchung der Auswirkungen stärker bildbasierter Sites, wie *Instagram*, an (Holland; Tigge-mann 2016). Die Konfrontation mit „fitspiration“ und „thinspiration“ in sozialen Medien triggert Vergleiche, die ihrerseits wiederum mit Symptomverhalten bei Personen mit Essstörungen assoziiert sind (Griffiths et al. 2018). Für gestörtes Essverhalten lässt sich ein Zusammenhang zwischen online rezipiertem und real ausgeführtem Verhalten finden (Branley; Covey 2017). Eine australische Studie zeigt, dass Mädchen, die regelmäßig eigene Bilder auf sozialen Medien teilen, eine stärkere Internalisierung des Schlankheitsideals zeigen und eher Maßnahmen ergreifen, um ihr Essverhalten zu zügeln. Dies gilt insbesondere für Mädchen, die viel Zeit für die Auswahl und Manipulation ihrer Fotos aufwenden (McLean et al. 2015). Analog berichten Cohen et al. (2018) einen Zusammenhang zwischen Aktivitäten rund um Fotos und Selfies auf sozialen Netzwerken einerseits und höherer Körperunzufriedenheit und bulimischer Symptomatik andererseits. In einer vergleichenden Studie zeigt sich, dass sich Betroffene, im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen, online insgesamt stärker mit Essen, Gewicht und Körperbild beschäftigen, sich stärker mit anderen vergleichen, mehr Online-Freund\*innen mit einer Ess-

<sup>1</sup> Die Namen sind frei erfunden.

störung haben und sich in Foren und Blogs besser aufgehoben und unterstützt fühlen. Zugleich berichten sie jedoch mehr negative Effekte nach dem Posten. Das Onlineverhalten hängt in fast all seinen Facetten positiv mit Symptomverhalten zusammen, wird in der Therapie jedoch kaum angesprochen (Bachner-Melman et al. 2018).

**1-2 Soziale Medien im Kontext Sozialer Arbeit** | Bröckling (2019) identifiziert im Kontext digitalisierter Lebenswelten entsprechend Gefährdungen im Bereich psychischer und physischer Gesundheit, im Bereich sozialer Kommunikation und Beziehungsgestaltung, Information, Marktteilnahme und digitaler Technologien. So müssen pädagogische und psychosoziale Fachkräfte seiner Ansicht nach folgenden Risiken begegnen:

- ▲ Konfrontationsrisiken im Spannungsfeld zwischen Orientierung und Desorientierung – mit dem Ziel, die Informations- und Beurteilungskompetenz junger Menschen zu fördern;
- ▲ Kontaktrisiken im Kontext sozialer Kommunikation, Identitätsarbeit und Sozialisation – mit dem Ziel, Jugendliche zu stärken, sich selbst zu schützen und problematische Erfahrungen zu bewältigen;
- ▲ Herausforderungen der Informationsgenerierung, -verarbeitung und -bewertung – mit dem Ziel, beispielsweise Einflussstrategien von Influencer\*innen zu entlarven;
- ▲ Herausforderungen im Bereich Datenverarbeitung, Big Data und Datenschutz.

**2 Zielsetzung der vorliegenden Studie** | Die vorliegende Studie untersucht die Bedeutung der Selbstinszenierung sowie wichtiger Influencer\*innen in sozialen Medien für die Entwicklung von Essstörungen (unseres Wissens nach) erstmalig an einer deutschen Stichprobe. Befragt wurden Betroffene, die aktuell wegen einer Essstörung in Behandlung sind. Sie werden dabei als Expert\*innen ihrer selbst und ihrer Erkrankung betrachtet. Auf diese Weise sollen Risiken in der digitalisierten Lebenswelt junger Menschen (mit Essstörungen) erkannt werden, um daraus erste Ansatzpunkte für psychosoziale Fachkräfte abzuleiten.

**3 Methodisches Vorgehen** | Im April und Mai 2019 wurde eine schriftliche Befragung durchgeführt. Die Studie fand im Rahmen einer Kooperation zwischen dem Internationalen Zentralinstitut für das

Jugend- und Bildungsforschung (IZI) in München sowie der Hochschule Landshut statt. Die Datenerhebung wurde vonseiten des IZI koordiniert. Die dafür nötigen finanziellen Mittel wurden vom IZI bereitgestellt. Der Fragebogen bestand aus offenen und geschlossenen Fragen, wobei Letztere teilweise an eine repräsentative Befragung weiblicher Jugendlicher angelehnt waren (Götz 2019), um einen Vergleich zu ermöglichen.

Im Folgenden werden diejenigen Items kurz erläutert, die für die später geschilderten Ergebnisse relevant sind: Die erste Frage erhob, ob die Befragten auf sozialen Netzwerken (Facebook, Instagram, Snapchat sowie individuell ergänzte weitere Plattformen) posten. Dabei konnte „ja“, „nein“ oder „nicht mehr“ angekreuzt werden. In offenen Fragen wurde dazu erfragt, was gepostet wird beziehungsweise warum nicht (mehr) gepostet wird. Die zweite Frage richtete sich an diejenigen, die selbst Bilder auf einer der genannten Plattformen posten. Aufgeführt waren eine Reihe von Aspekten, die jeweils auf einer vierstufigen Skala von „gar nicht wichtig“ bis „sehr wichtig“ beurteilt wurden, beispielsweise „dass ich sportlich aussehe“, „dass die Bilder mich von meiner besten Seite zeigen“ oder „dass zu sehen ist, mit wem ich befreundet bin“. Auch diese Liste konnte um eigene, individuell wichtige Aspekte ergänzt werden.

Weitere offene Fragen im Fragebogen thematisierten die Gedanken beim Posten eigener Fotos, die Auswirkungen von Postings auf das eigene Körpergefühl, die Rolle der Rückmeldungen durch andere, die Wirkungen der Fotos und ihrer Bearbeitung auf Veränderungen im wirklichen Leben (zum Beispiel auf das eigene Ess- und Trainingsverhalten) und ob die Befragten aus heutiger Sicht sagen würden, dass das Posten Einfluss auf die Entwicklung und/oder den Verlauf der Essstörung hatte. Ferner wurde eine Reihe bekannter Influencer\*innen angegeben. Deren Einfluss auf die Essstörung sollte auf einer vierstufigen Skala von „gar kein Einfluss“ bis „sehr starker Einfluss“ beurteilt werden. Auch diese Frage war halboffen gestellt und es konnten individuell weitere Influencer\*innen ergänzt werden. Eine offene Frage ermöglichte den Befragten dann, den Einfluss der genannten Personen näher zu erläutern. Den Abschluss des Fragebogens bildete eine Rubrik mit Fragen zur Essstörungsdiagnose; bereits zu Beginn wurden soziodemografische Angaben (Geschlecht, Alter) erfasst.

Die Fragebögen wurden in Kooperation mit dem Bundesfachverband Essstörungen (BFE) und der Schön Klinik über therapeutische und Beratungseinrichtungen an die Betroffenen ausgehändigt. Vor Ort wurden die Fragebögen von Fachkräften, zum Beispiel im Rahmen von Gruppensitzungen, ausgeteilt oder an einer bestimmten Stelle zur Selbstmitnahme bereitgelegt. Da es sich teilweise auch um Beratungsstellen mit entsprechender Klient\*innenfluktuation handelte und nicht jede\*r Betroffene einzeln angesprochen wurde, ist eine systematische Ermittlung der Rücklaufquote nicht möglich. Dies – und auch eine Selbstselektion der Teilnehmenden – wurde in Kauf genommen, da Freiwilligkeit und Anonymität als hohes und schützenswertes Gut begriffen wurden. Die Teilnahme war selbstverständlich freiwillig, die Daten wurden anonym unter Einhaltung des Datenschutzes erhoben. Somit erhielt keine Fachkraft in den teilnehmenden Einrichtungen Einblick in die Daten oder wusste, wer teilnahm und wer nicht – außer die Befragten hatten ein Bedürfnis, sich darüber mit einer Fachkraft auszutauschen, da beispielsweise negative Gedanken oder Erinnerungen getriggert wurden. So wurde im Bedarfsfall eine produktive Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie ermöglicht und die Überforderung der Befragten vermieden.

Die Auswertung erfolgte für die wenigen geschlossenen Fragen mittels der Software SPSS. Zum Vergleich der Werte der von Essstörungen Betroffenen mit denjenigen einer repräsentativen Stichprobe (Götz 2019) wurden einfaktorielle Varianzanalysen (ANOVA) berechnet. Nonparametrische Verfahren erbrachten dieselben signifikanten Mittelwertunterschiede. Die offenen Fragen wurden inhaltsanalytisch ausgewertet in Anlehnung an das Vorgehen nach Mayring (2015). Teilweise wurde auch bei den offenen Fragen eine Quantifizierung durchgeführt, so dass zusammenfassende Aussagen möglich wurden, etwa zur Frage, wie viele der Befragten einen Einfluss des Postens auf ihr reales Leben wahrnehmen.

An der Befragung beteiligten sich bis zum Zeitpunkt dieser Auswertung 143 Betroffene, die sich wegen ihrer Essstörung in Beratung beziehungsweise Behandlung befanden. Sie waren zum Erhebungszeitpunkt zwischen 13 und 52 Jahre alt, jeweils 63 Personen waren zwischen 14 und 19 beziehungsweise zwischen 20 und 30 Jahre alt, eine Person war 13 Jahre alt, die anderen älter als 30 Jahre. Es handelte sich

zum großen Teil (n=138) um Frauen (vier Männer, einmal non-binär) aus 26 Einrichtungen in Deutschland (drei Kliniken, sieben Therapie-/Beratungseinrichtungen, 16 therapeutische Wohngruppen). Zwei Drittel der Befragten (66 Prozent) leiden an einer Anorexie. Dies war zu erwarten, da die Befragungen im Wesentlichen in stationären Einrichtungen stattfanden und dieses Setting vor allem für die Anorexie angezeigt ist. Elf Prozent gaben an, die ärztliche Diagnose einer Bulimie erhalten zu haben, eine geringere Zahl ist von einer Binge-Eating-Störung (sechs Prozent) beziehungsweise einer atypischen Anorexie (drei Prozent) betroffen. Jede\*r siebte Befragte berichtete, bis zum jetzigen Zeitpunkt mindestens zwei Essstörungsdiagnosen erhalten zu haben, in den meisten Fällen eine Anorexie und eine Bulimie (14 Prozent).

#### 4 Ergebnisse | 4-1 Was, wie und wozu wird gepostet? | 63 Prozent der Befragten geben an, auf Instagram aktiv zu sein und dabei auch selbst Bilder und Beiträge zu posten, auf Facebook sind es 27 Prozent, auf Snapchat 37 Prozent. Diejenigen, die angeben, sie posten nicht beziehungsweise nicht mehr, geben als Grund oft an, dass sie sich unwohl in ihrem Körper fühlen, der Vergleich mit anderen sie unter Druck setzt oder sie Angst haben, was mit den Bildern geschieht und wie sie im (virtuellen) Umfeld aufgenommen werden.

Diejenigen Befragten, die auf sozialen Netzwerken posten, laden zu einem großen Teil körperbezogene Fotos hoch. 61 Prozent geben an, dass sie Selfies posten, jeweils 14 Prozent Bilder des ganzen Körpers beziehungsweise von Gesicht und Teilen des Körpers. Gut die Hälfte postet nach eigenen Angaben Bilder des eigenen sozialen Umfelds (52 Prozent), jede\*r Dritte postet Fotos von Urlaub oder Feiern (35 Prozent), 15 Prozent von Essen. Andere Inhalte werden seltener genannt.

Diejenigen Befragten, die auf sozialen Netzwerken posten, laden zu einem großen Teil körperbezogene Fotos hoch. 61 Prozent geben an, dass sie Selfies posten, jeweils 14 Prozent Bilder des ganzen Körpers beziehungsweise von Gesicht und Teilen des Körpers. Gut die Hälfte postet nach eigenen Angaben Bilder des eigenen sozialen Umfelds (52 Prozent), jede\*r Dritte postet Fotos von Urlaub oder Feiern (35 Prozent), 15 Prozent von Essen. Andere Inhalte werden seltener genannt.

Wenn sie Fotos posten, ist den Befragten vor allem wichtig, sich von der besten Seite zu zeigen (Mittelwert [MW]=1.6 mit 1= sehr wichtig und 4= gar nicht wichtig; Standardabweichung [SD]= .72) und möglichst schlank auszusehen (MW=1.6; SD= .75). Auch wollen die Befragten „natürlich“ (MW=2.0; SD= .66), „gut gelaut“ (MW=2.0; SD= .88) und „sportlich“ (MW=2.3; SD= .94) wirken. Andere Aspekte, wie zum Beispiel zu zeigen, mit wem man befreundet ist (MW=2.9; SD= .83), an welchem Ort man sich gerade

befindet (MW=2.9; SD= .91), wie man sich ernährt (MW=3.4; SD= .60) oder welche Dinge man sich gekauft hat (MW=3.5; SD= .74), sind in den Augen der von Essstörungen Betroffenen weniger zentral.

Darin unterscheiden sie sich von anderen weiblichen Jugendlichen. Der Vergleich mit einer repräsentativen Stichprobe von 250 14- bis 19-jährigen Mädchen und jungen Frauen (Götz 2019) zeigt, dass nicht von Essstörungen betroffene Jugendliche und junge Erwachsene in ihren Posts mehr Wert auf nicht das Aussehen bezogene Aspekte legen. Die repräsentativ Befragten (*ebd.*) sehen es als signifikant wichtiger an, sich an bestimmten Orten zu präsentieren (MW=1.9; SD= .78; F=66.63, p= .000) oder ihr soziales Umfeld zu offenbaren (MW=2.1; SD= .89; F=36.62, p= .000). Auch den eigenen Konsum (MW=2.3; SD= .98; F=66.93, p= .000) sowie die eigene Ernährung (MW=2.4; SD= 1.0; F=49.08, p= .000) zu präsentieren, ist jenen Befragten in der Allgemeinbevölkerung signifikant wichtiger als den Gleichaltrigen mit Essstörungen. Zudem finden es die repräsentativ Befragten etwas wichtiger, „sportlich“ (MW=1.9; SD= .87; F=5.98, p= .015), „natürlich“ (MW=1.7; SD= .74; F=6.27, p= .013) und „gut gelaunt“ (MW=1.6; SD= .73; F=8.98, p= .003) auszusehen. Die Nutzung von Filtern zur Veränderung der eigenen Bilder scheint bei von Essstörungen Betroffenen verbreiteter zu sein: 72 Prozent geben an, Filter zu nutzen, in der repräsentativen jungen weiblichen Stichprobe sind es lediglich 49 Prozent.

„Es schwingt vor dem Post immer etwas Angst mit, dass er negative Reaktionen hervorruft“, so beschreibt Hannelore, 20 Jahre, die Gedanken, die das Posten bei ihr hervorruft. Gut ein Drittel der Befragten (36 Prozent) beschäftigt sich gedanklich mit der Reaktion anderer, ein Viertel (24 Prozent) hofft auf Anerkennung: „Hoffentlich bekomme ich viele Likes“ (Tanja, 22 Jahre). 30 Prozent beschreiben eine kritische Eigenbetrachtung: „Die Bilder von mir selber erwecken einen Eindruck der Unzufriedenheit. Ich finde, auf Bildern sehe ich nie richtig schön aus (außer mit Filter)“ (Vivianne, 16 Jahre). 15 Prozent sind andererseits auch stolz auf ihre Fotos.

**4-2 Der Einfluss der Influencer\*innen** | Um den Einfluss von Influencer\*innen auf die Essstörung zu messen, wurde den Befragten eine Auflistung mit Namen vorgegeben, die sie individuell ergänzen

konnten. Am häufigsten wird *Heidi Klum* genannt, 50 Prozent der Befragten schreiben ihr einen Einfluss auf die Essstörung zu, ihr folgt *Lena Gercke* mit 37 Prozent. Als vergleichsweise einflussreich erlebt werden weiterhin *Pamela Reif* (25 Prozent), *Taylor Swift* (22 Prozent), *Kylie Jenner* (17 Prozent), *Bianca Heinicke* (17 Prozent) sowie *Kim Kardashian* (13 Prozent).

Die Auseinandersetzung mit den Influencer\*innen weckt bei den Betroffenen den Wunsch, wie diese auszusehen. Der Vergleich führt zu Zweifeln, der Selbstwert sinkt: „Ihre Bilder sind immer perfekt – warum kann ich nicht so perfekt sein?“ (*Florentine*, 17 Jahre). Es werden Körper- und Schönheitsideale vermittelt und, um sich diesen anzunähern, Ernährungs- und Trainingsweisen der Influencer\*innen übernommen. „Ich verglich die Mengen/Kalorien, die sie essen, mit meinen und dachte, dass so wenig Essen/Kalorien normal + gesund sind“ (*Frauke*, 22 Jahre).

In einigen wenigen Fällen sind die Influencer\*innen für die Betroffenen aber auch ein Ansporn in Richtung Gewichtszunahme und Genesung: „Dass man ruhig zu seinen Kurven stehen kann, entgegen allem Modelwahn“ (*Selma*, 30 Jahre). In diesem Zusammenhang werden unter anderem die Influencer\*innen *Fine Bauer* und *DatJulschen* genannt.

#### 4-3 Der Transfer vom virtuellen ins reale

**Leben** | 77 Prozent der Befragten bestätigen, dass das Posten einen Einfluss auf ihr reales Leben hat; dieser wird am häufigsten, wie oben schon erwähnt, als Änderung der Ernährungsweise oder des Trainingsverhaltens beschrieben: „Vor allem das Vergleichen mit Fotos von anderen sorgte (und tut es immer noch) dafür, dass mein Wunsch, dünner, sportlicher und muskulöser zu sein, immer größer wurde und ich immer trauriger und irgendwie auch etwas wütend wurde, weil ich nicht so hübsch sein konnte wie alle anderen. Ich verbrachte immer mehr Zeit mit dem Thema Muskelaufbau, Bauchfett verlieren usw.“ (*Maximiliane*, 17 Jahre). Nur zweimal in der gesamten Stichprobe wird ein positiver Einfluss beschrieben.

Hat das Posten auch direkten Einfluss auf die Essstörung? 42 Prozent berichten einen deutlich negativen Einfluss, 16 Prozent einen geringeren negativen. 39 Prozent der Befragten sehen keine Auswirkungen auf die Essstörung, positive Effekte erkennen nur wenige Befragte (drei Prozent).

Genauer analysiert werden im Folgenden die Antworten derjenigen 49 Befragten, die einen deutlich negativen Einfluss auf die Essstörung beschreiben. Der größte Teil davon gibt an, dass die Posts anderer eine Negativspirale auslösen, da sie sich als defizitär erleben und den perfekten Bildern nachzueifern versuchen (62 Prozent). 16 Prozent empfinden explizit Essens- und Sport-Posts anderer als schwierig. Ungefähr jede\*r Dritte sieht auch die eigenen Posts als einen negativen Einflussfaktor. Diejenigen, die einen deutlich negativen Einfluss auf die Essstörung wahrnehmen, sind im Vergleich zu denjenigen, die einen weniger starken abträglichen Einfluss wahrnehmen, selbstkritischer in der Betrachtung eigener Posts, messen den Likes und Rückmeldungen anderer eine höhere Bedeutung bei, vergleichen sich stärker mit Influencer\*innen und geben in höherem Maße an, ihr Selbstwert sinke durch den Vergleich. Auch erleben sie den Einfluss des Postens auf das reale Leben deutlicher, wobei vor allen Dingen Ernährungs- und Trainingsverhalten verändert beziehungsweise von Influencer\*innen übernommen werden.

### 5 Soziale Medien und Essstörung – Fazit |

Auch junge Menschen mit Essstörungen inszenieren sich in sozialen Medien, viele Phänomene scheinen ähnlich wie bei gesunden Gleichaltrigen. Es gibt jedoch Anzeichen, dass Betroffene stärker auf das Aussehen bezogene Bilder posten und andere Aspekte, wie zu zeigen, was man sich gekauft hat oder an welchem Ort man sich gerade mit wem befindet, als weniger zentral erachtet werden. Influencer\*innen, insbesondere aus dem Bereich Modeln und Fitness, spielen oftmals eine bedeutsame Rolle (Götz et al. 2019). Fast acht von zehn der Befragten erkennen einen Transfer von der virtuellen in ihre reale Lebenswelt, mehr als jede Vierte einen deutlich negativen Einfluss des Postens auf ihre Essstörung.

Die Nutzung sozialer Medien folgt bestimmten Zwecksetzungen. Diese zeigen starke Parallelen zu den Funktionen einer Essstörung, was die Faszination sozialer Medien einerseits und den wahrgenommenen Einfluss dieser auf die Essstörungssymptomatik andererseits ein Stück weit erklären kann. So dienen die Posts in sozialen Medien nach Aussage der Betroffenen dazu, zu zeigen, dass man (immer noch) dünn ist. Auch mit der Essstörung verfolgen Betroffene zumindest anfangs oft das Ziel, schlank und (vermeintlich) schön zu sein. Sie bekommen Anerkennung –

im virtuellen wie im realen Essstörungsleben. Die Betroffenen perfektionieren sich, ihr Aussehen, ihr Leben und können dies wiederum posten. Perfektionismus und ein starkes Schwarz-Weiß-Denken – im Sinne von: entweder bin ich perfekt oder nichts wert – sind für Essstörungen typisch. „Alle [Fotos] sollten den Schein wahren, dass ich das perfekte Leben führe und zufrieden bin. Der Außenwelt sollte gezeigt werden, dass es mir gut geht, alles so richtig ist & ich gar keine Probleme mit mir habe“ (Shareen, 18 Jahre).

Ein weiteres Motiv, das hinter der Nutzung sozialer Medien ebenso steht wie hinter einer Essstörung, ist der Wunsch, dazuzugehören, etwas wert zu sein, einen Platz zu finden. Bisweilen wird die Essstörung gar als „beste Freundin“ beschrieben. „Ich habe angefangen, weil ich durch die ES [Essstörung] sehr isoliert war und auf Insta [Instagram] viele ‚Recovery‘-Accounts aktiv waren. Ich kam dadurch in Kontakt, fühlte mich verstanden, bestätigt und weniger alleine. Ich habe mir eine Scheinwelt aus ‚Freunden‘ aufgebaut und hatte durch das Posten eine Aufgabe, Anerkennung, wenn ich Essen gepostet habe“ (Melanie, 26 Jahre). Die Essstörung ist ein Hilferuf, da hintergründige Probleme nicht anders gelöst werden können. Auch in sozialen Medien nennen die Befragten die Anerkennung für die Krankheit, das Bewusstsein, krank sein zu dürfen, als Zweck der Nutzung. „Jeder musste sehen, dass ich essgestört bin/damit zu kämpfen habe“ (Patricia, 18 Jahre).

Keine direkte Erwähnung findet in der Befragung das Thema Kontrolle, das zentral für viele Betroffene ist: der Versuch, Kontrolle über Essen, Figur und Gewicht und damit letztendlich über das eigene Leben zu erlangen. Dieses Kontrollbedürfnis kann in den sozialen Medien zu einer Negativspirale führen, so dass immer stärker versucht wird, einen schlanken, perfekten, vermeintlich schönen Körper zu erlangen – durch Training, Diät oder gestörtes Essverhalten. Dies führt zwischenzeitlich zu Anerkennung. Die Angst, diese wieder zu verlieren, treibt den Teufelskreis jedoch weiter an und führt die Spirale immer weiter in die Essstörung fort (siehe Abbildung). Als Alternative nennen etliche Befragte, dass sie eigene Posts oder auch das Betrachten der Einträge anderer vermeiden, um sich selbst nicht mehr dem Vergleich auszusetzen. Dies kann auch aus der Erkenntnis folgen, dass Kontrolle in den sozialen Medien kaum möglich ist: Posts und Feedbacks der anderen lassen sich kaum beeinflussen.

**Abbildung: Soziale Medien und essgestörtes Verhalten – ein Teufelskreis**



**6 Soziale Medien und Essstörungen – Handlungsansätze** | Essstörungen sind komplexe Erkrankungen, die durch verschiedene Einflussfaktoren verursacht werden und auf tieferliegende Probleme verweisen (Wunderer 2015). Soziale Medien sind folglich nur ein Rädchen im Getriebe, doch sie nehmen Einfluss auf die Ideale und Vorstellungen von Mädchen und jungen Frauen, was ein glückliches und gesundes Leben ausmacht, und können, wie oben beschrieben, einen Teufelskreis in essgestörtes Verhalten triggern.

**6-1 Diversität der Körperbilder und Body Positivity** | Doch es ist auch ein „Engelskreis“ denkbar. Influencer\*innen sowie Models mit normalen oder üppigeren Körperformen, die ein realistisches, positives Körperbild und die Diversität von Körperformen propagieren, können dazu motivieren, den eigenen Körper anzunehmen und die Essstörung hinter sich zu lassen (Moreno-Dominguez et al. 2019). „Sich die Frage stellen: Motiviert mich dieser Account mich gut zu fühlen? Radikal ausmisten von Kanälen, die falsche Schönheitsideale vermitteln. Viel Zeit mit ‚echten‘ Menschen verbringen. Body-Positivity-Accounts folgen!“ (Petra, 21 Jahre). Mehr Vielfalt kann sich jedoch nur durchsetzen, wenn Nutzer\*innen ihr Verhalten ändern und anderen Vorbildern auf sozialen Medien folgen. „Den Kampf um die Definitionsmacht dessen, was Wahrheit oder Wirklichkeit sei, gewinnen diejenigen, die die meiste mediale Präsenz erzeugen, die die meisten ‚Klicks‘ und ‚Likes‘ erzielen, wobei emotionalisierte Diskurse erfolversprechender sind, als der Versuch der rationalen Überprüfung von in den Raum gestellten Fakten“ (Hill 2018, S. 41). Entsprechend muss die Soziale Arbeit proaktiv in die Wertediskussion eingreifen (Beranek 2018). Dazu kann in der

Präventionsarbeit beispielsweise gezielt der Wandel von Körperidealen im historischen Kontext aufgegriffen und reflektiert werden, wie stark Jugendliche sich Maßstäben unterwerfen wollen, die letztendlich durch wirtschaftliche Interessen diktiert werden.

**6-2 Ins Gespräch kommen** | Obschon der Einfluss der Medien auf Essstörungen – und auch auf andere psychische und soziale Probleme – lange bekannt ist, werden das Mediennutzungsverhalten und dessen Implikationen in der sozialen Anamnese selten systematisch erfragt und auch im weiteren Arbeitsprozess kaum berücksichtigt. (Soziale) Medien gehören zur Lebenswelt Jugendlicher und junger Erwachsener – oft stärker als zur Lebenswelt professioneller Helfer\*innen. Dies gilt es anzuerkennen und Betroffene als Expert\*innen ihrer selbst und ihrer Erkrankung ernst zu nehmen. Das kann zum Beispiel bedeuten, das Smartphone in die Beratung einzubeziehen und sich Beispiele gemeinsam anzusehen. Dabei ist eine positive Grundhaltung wichtig. Es geht nicht darum, wie ich als professionelle\*r Helfer\*in die Bilder bewerte, sondern was sie den Klient\*innen bedeuten und bei ihnen auslösen.

**6-3 Medienkompetenz vermitteln** | Medienkompetenz kann negative Effekte der Nutzung sozialer Medien abschwächen (Hierl 2019, McLean et al. 2016, 2017, Wade et al. 2017). Entsprechend ist eine informierte, kritische und selbstbewusste Auseinandersetzung mit sozialen Medien wichtig. Dies wird auch von mehreren Befragten als Empfehlung genannt: „Sich bewusst machen, dass die Bilder die Personen in ihrer besten Art und Weise darstellen, wenn nicht sogar überarbeitet in einer Weise, in welcher Personen in echt gar nicht aussehen“ (Ann-Kathrin, 23 Jahre). Wissen allein reicht dabei nicht aus. Eine Studie von Kleemans et al. (2016) zeigt: Selbst wenn Mädchen bekannt ist, dass die Bilder mit Filtern verändert wurden, finden sie diese schöner und natürlicher als realistische Fotos. Filter und Retusche können andererseits auch positiv gesehen werden – als Möglichkeit, sich vom eigenen Bild zu distanzieren und damit das Feedback weniger persönlich nehmen zu müssen. Es zählt somit die subjektive Bedeutungssetzung, die individuelle Logik der Betroffenen.

Mehrere Befragte sprachen sich dafür aus, gänzlich auf soziale Medien zu verzichten oder zumindest nicht selbst zu posten. Dies ist jedoch nicht vereinbar

mit dem Wunsch dazuzugehören und drückt, als Vermeidungsreaktion, nicht unbedingt Medienkompetenz aus. Ziel muss entsprechend ein reflektierter, kreativer und selbstbestimmter Umgang sein (Hill 2018), um sich „sicher, verantwortungsvoll, vorteilhaft und genussvoll in der Medienwelt zu bewegen“ (Lange; Klimsa 2019, S. 196).

Orientierung kann dabei der 2013 entwickelte Europäische Referenzrahmen für digitale Kompetenzen (Carretero Gomez et al. 2017) bieten. Dort wird bei der Basiskompetenz „Datenverarbeitung“ unter anderem die Befähigung zur Bewertung der Glaubwürdigkeit und Verlässlichkeit der digitalen Quellen als Kompetenzziel benannt. Im Kompetenzbereich „Erstellung von Inhalten“ geht es um die Frage, wie ich mich und meine Bedürfnisse mittels digitaler Medien adäquat zum Ausdruck bringen kann; die Entwicklung von Kompetenz in diesem Bereich ist wichtig, da ein Großteil der Nutzer\*innen selbst postet, was der interaktiven Ausrichtung sozialer Medien entspricht. Dazu sind Kompetenzen aus den weiteren im Referenzrahmen benannten Bereichen „Kommunikation“, „Datensicherheit“ und „Problemlösung“ vonnöten. Im fünften Kompetenzbereich, der „Problemlösung“, wird hohe Kompetenz folgendermaßen beschrieben: „I can integrate my knowledge to contribute to professional practice and knowledge and guide others in creatively using digital technologies“ (ebd., S. 19). Dies zu erreichen, ist für Fachkräfte der Sozialen Arbeit im Umgang (nicht nur) mit Menschen mit Essstörungen ein erstrebenswertes Ziel.

Die Screenager-Studie stellt in mehreren europäischen Ländern jedoch nicht nur einen Mangel an Ausstattung für digitale Kinder- und Jugendarbeit fest, sondern auch Defizite in der Medienkompetenz der Fachkräfte (Harvey 2016). Es gilt entsprechend einerseits, den Kompetenzerwerb der Fachkräfte zur fördern durch die Entwicklung von Handwerkszeug zur systematischen Anamnese der Nutzung und Effekte sozialer Medien sowie zur Schulung der Kompetenz im Umgang mit sozialen Medien. Andererseits bedarf es auch finanzieller und struktureller Ressourcen (López Peláez et al. 2018).

Digitale Medien können dabei als Inhalt, als Arbeitsinstrument und für Aktivitäten genutzt werden (Stüwe; Ermel 2019): als Inhalt, um beispielsweise Körperbilder in sozialen Medien zu diskutieren und

reflektieren; als Arbeitsinstrument und für Aktivitäten, indem (soziale) Medien als Mittel zum Kompetenzerwerb genutzt werden – beispielsweise, indem Schulungsinhalte online vermittelt und Medienprojekte initiiert werden, die eine kritische, kreative Auseinandersetzung mit (sozialen) Medien erlauben.

Die Soziale Arbeit muss sich der Risiken, die in digitalisierten Lebenswelten entstehen, annehmen. Dazu allerdings reicht ein „Weiter wie bisher, garniert mit etwas neuer Technik“ nicht aus (Stüwe; Ermel 2019, S. 178, in Anlehnung an Kreidenweis).

**Professorin Dr. Eva Wunderer** lehrt psychologische Aspekte Sozialer Arbeit mit dem Schwerpunkt Kindes- und Jugendalter an der Hochschule Landshut, Fakultät Soziale Arbeit. E-Mail: wunderer@haw-landshut.de

**Dr. Maya Götz** leitet das Internationale Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI). Ihre Forschungsschwerpunkte sind das Medienverhalten von Kindern und Jugendlichen sowie die Medienaneignung von Mädchen und jungen Frauen. E-Mail: maya.goetz@br.de

**Julia Greithanner und Eva Maslanka** sind wissenschaftliche Mitarbeiterinnen am Internationalen Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen.

**Sigrid Borse** ist die zweite Vorsitzende des Bundesfachverbandes Essstörungen (BFE) und leitet das Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen.

**Professor Dr. Ulrich Voderholzer** ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und ärztlicher Direktor der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee.

Dieser Beitrag wurde in einer Double-Blind Peer Review begutachtet und am 28.10.2019 zur Veröffentlichung angenommen.

## Literatur

**Bachner-Melman**, Rachel; Zontag-Oren, Einat; Zohar, Ada H.; Sher, Helene: Lives on the line. The online lives of girls and women with and without a lifetime eating disorder diagnosis. In: *Frontiers in Psychology* 9/2018, pp. 1-10

**Beranek**, Angelika: Zwischen Algorithmen und Wertediskurs. Auswirkungen der Digitalisierung auf die Profession der Sozialen Arbeit. In: Hammerschmidt, Peter; Sagebiel, Juliane; Hill, Burkhard; Beranek, Angelika (Hrsg.): *Big Data*,

Facebook, Twitter & Co. und Soziale Arbeit. Weinheim und Basel 2018, S. 155-177

**Branley**, Dawn Beverley; Covey, Judith: Is exposure to on-line content depicting risky behavior related to viewers' own risky behavior offline? In: *Computers in Human Behavior* 10/2017, pp. 283-287

**Bröckling**, Guido: Pädagogisches Handeln zwischen Potenzialen und Gefahren digitaler Lebenswelten. In: *Pro Jugend* 1/2019, S. 4-8

**Brown**, Zoe; Tiggemann, Marika: Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. In: *Body Image* 4/2016, pp. 37-43

**Carretero Gomez**, Stephanie; Vuorikari, Riina; Punie, Yves: The Digital Competence Framework for Citizens DigComp 2.1. With eight proficiency levels and examples of use. Published by the European Commission. Luxemburg 2017

**Cohen**, Rachel; Blaszczyński, Alex: Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. In: *Journal of Eating Disorders* 3/2015

**Cohen**, Rachel; Newton-John, Toby; Slater, Amy: The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. In: *Body Image* 4/2017, pp. 183-187

**Cohen**, Rachel; Newton-John, Toby; Slater, Amy: 'Selfie'-objectification. The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. In: *Computers in Human Behavior* 2/2018, pp. 68-74

**Eckler**, Petya; Kalyango, Yusuf; Paasch, Ellen: Facebook use and negative body image among US college women. In: *Women Health* 2/2017, pp. 249-267

**Eikey**, Elizabeth V.; Booth, Kayla M.: Recovery and Maintenance: How Women with Eating Disorders use Instagram. In: *iConference 2017 Proceedings*, pp. 227-240

**Fardouly**, Jasmine; Willburger, Brydie K.; Vartanian, Lenny R.: Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. In: *New Media & Society* 4/2018, pp. 1380-1395

**Feierabend**, Sabine; Rathgeb, Thomas; Reutter, Theresa: JIM-Studie 2018. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Stuttgart 2018

**Frost**, Rachel L.; Rickwood, Debra: A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. In: *Computers in Human Behavior* 11/2017, pp. 576-600

**Götz**, Maya: „Man braucht ein perfektes Bild“. Die Selbstinszenierung von Mädchen auf Instagram. In: *Televizlon Digital* 1/2019, S. 9-20

**Götz**, Maya; Wunderer, Eva; Greithanner, Julia; Maslanka, Eva: „Warum kann ich nicht so perfekt sein?“ Die Bedeutung von Influencerinnen in der Entwicklung von Essstörungen. In: *Televizlon* 1/2019, S. 29-31

**Griffiths**, Scott; Castle, David; Cunningham, Mitchell L.; Murray, Stuart B.; Bastian, Brock; Barlow, Fiona Kate: How does exposure to thinspiration and fitspiration relate to symptom severity among individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model. In: *Body Image* 4/2018, pp. 187-195

**Harvey**, Clare: Using ICT, digital and social media in youth work. A review of research findings from Austria, Denmark, Finland, Northern Ireland and the Republic of Ireland. Published by the National Youth Council of Ireland 2016

**Hierl**, Frida: „Alle perfekt, nur ich nicht?“ Wie sich die Darstellung von Körperbildern auf der Social Media Plattform Instagram auf weibliche Jugendliche auswirkt. Eine empirische Untersuchung. Landshut 2019

**Hill**, Burkhard: Digitale Medien, Medienpädagogik und Soziale Arbeit. In: Hammerschmidt, Peter; Sagebiel, Juliane;

**Hill**, Burkhard; Beranek, Angelika (Hrsg.): Big Data, Facebook, Twitter & Co. und Soziale Arbeit. Weinheim und Basel 2018, S. 33-53

**Holland**, Grace; Tiggemann, Marika: A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. In: *Body Image* 2/2016, pp. 100-110

**Kim**, Ji Won; Chock, T. Makana: Body Image 2.0: Association between social grooming on Facebook and body image concerns. In: *Computer in Human Behaviour* 7/2015, pp. 331-339

**Kleemans**, Mariska; Daalman, Serena; Carbaat, Ilana; Anschütz, Doeschka: Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. In: *Media Psychology* 1/2016, pp. 93-110

**Lange**, Andreas; Klimsa, Anja: Medien in der Sozialen Arbeit. Stuttgart 2019

**López Peláez**, Antonio; Pérez García, Raquel; Aguilar-Tablada Massó, M<sup>a</sup> Victoria: E-Social work: Building a new field of specialization in social work? In: *European Journal of Social Work* 6/2018, pp. 804-823

**Mayring**, Philipp: Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim 2015

**McLean**, Siân A.; Paxton, Susan J.; Wertheim, Eleanor H.; Masters, Jennifer Ellen: Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. In: *International Journal of Eating Disorders* 8/2015, pp. 1132-1140

**McLean**, Siân A.; Paxton, Susan J.; Wertheim, Eleanor H.: Does Media Literacy Mitigate Risk for Reduced Body Satisfaction Following Exposure to Thin-Ideal Media? In: *Journal of Youth and Adolescence* 8/2016, pp. 1678-1695

**McLean**, Siân A.; Wertheim, Eleanor H.; Masters, Jennifer Ellen; Paxton, Susan J.: A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. In: *International Journal of Eating Disorders* 7/2017, pp. 847-851

**Mingoia**, John; Hutchinson, Amanda D.; Wilson, Carlene; Gleaves, David H.: The Relationship between Social Networking Site Use and the Internalization of a Thin Ideal in Females. A Meta-Analytic Review. In: *Frontiers in Psychology* 8/2017

**Moreno-Domínguez**, Silvia; Servián-Franco, Fátima; Reyes del Paso, Gustavo A.; Cepeda-Benito, Antonio: Images of Thin and Plus-Size Models Produce Opposite Effects on Women's Body Image, Body Dissatisfaction, and Anxiety. In: *Sex Roles* 9-10/2019, pp. 607-616

**Stüwe**, Gerd; Ermel, Nicole: Lehrbuch Soziale Arbeit und Digitalisierung. Weinheim 2019

**Wade**, Tracey D.; Wilksch, Simon M.; Paxton, Susan J.; Byrne, Susan M.; Austin, S. Bryn: Do universal media literacy programs have an effect on weight and shape concern by influencing media internalization? In: International Journal of Eating Disorders 7/2017, pp. 731-738

**Wunderer**, Eva: Praxishandbuch Soziale Arbeit mit Menschen mit Essstörungen. Weinheim 2015

# „UNBEDACHTE“ WÜNSCHE WOHNUNGSLOSER MEN- SCHEN | Ein Hilfeansatz in der Wohnungslosenhilfe unter Berücksichtigung von Selbst- bestimmung

*Isabelle Rank*

**Zusammenfassung** | Das Leben wohnungsloser Menschen scheint in doppelter Hinsicht „unbedacht“ zu sein: Während ihnen erstens ein Obdach fehlt, sie ihren Alltag also „ohne Dach“ bestreiten müssen, sind auch ihre Wünsche und Vorstellungen vonseiten des Hilfesystems oft „unbedacht“. In diesem Aufsatz geht es darum, einen empirisch fundierten Einblick in die Wünsche wohnungsloser Menschen zu geben und daraus praktische Auswirkungen für das System der Wohnungslosenhilfe abzuleiten.

**Abstract** | Homeless people seem to be “at a loss” in two different ways. Firstly, they are “roofless” and have to cope with everyday life despite being devoid of a shelter. Secondly, the help system is “thoughtless” with regard to their wishes and expectations. This article aims to provide an empirically based insight into the wishes of homeless people and to infer practical consequences for the system of homeless assistance.

**Schlüsselwörter** ▶ Wohnungsloser  
▶ Bedürfnis ▶ Selbstbestimmungsrecht  
▶ Wohnungslosenhilfe

**Ausgangslage** | Die Wünsche wohnungsloser Menschen sind meist „unbedacht“. Es scheint so, als existiere für sie kein Raum im Hilfesystem<sup>1</sup>. Wünschen wohnt etwas Abstraktes, Subjektives und gleichzeitig Aktivierendes inne. Es obliegt dem Handeln eines und einer jeden Einzelnen, sich das Leben nach den eigenen Wünschen zu gestalten. In einem von Wohnungslosigkeit gekennzeichneten Leben scheint sich alles auf die Befriedigung von Bedürfnissen zu beziehen. Auch das Hilfesystem der Wohnungslosenhilfe

<sup>1</sup> Grundlage dieses Beitrages ist eine BA-Thesis im Studiengang Soziale Arbeit an der Hochschule für Angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK) Hildesheim im Sommersemester 2018. Mein Dank gilt Herrn Professor Dr. Uwe Schwarze und Herrn Dr. Sigurdur Rohloff für die fachliche Begleitung der Arbeit.