

# **Kognitive Verzerrungen ausgelöst durch Schlankkeitsideale: Auswirkungen einer Exposition mit einer Model-Casting Sendung auf junge Frauen**

**Andrea Wyssen & Simone Munsch**

**Universität Fribourg, Schweiz**

## **Zusammenfassung**

### ***Einleitung: Schlankkeitsideale in Medien, Unzufriedenheit mit dem Körperbild und Essverhalten***

Das Körperkonzept entwickelt sich bereits in der Kindheit nicht nur in enger Interaktion mit der Familie, Gleichaltrigen und dem psychosozialen Umfeld, sondern auch *Massenmedien* spielen bei dieser Entwicklungsaufgabe eine zentrale Rolle (Grogan, 2008). In einer repräsentativen multikulturellen Studie zeigte sich, dass unter anderen Faktoren die Exposition mit westlichen Medien die Präferenz von sehr schlanken Idealfiguren bei Frauen vorhersagte (Swami et al., 2010). Wenn es um die Unzufriedenheit mit dem Körperbild bei Frauen geht, wird auch von einem *normativen Diskontent* gesprochen, was auf die hohe Prävalenz hinweist (Tiggemann, 2002). Auch in experimentellen Studien konnte bereits gezeigt werden, dass die Konfrontation mit Schlankkeitsidealen unmittelbar zu einer Verstärkung der Unzufriedenheit mit dem Körperbild bei jungen Frauen führen kann (Bell, Lawton, & Dittmar, 2007). Umso bedeutsamer ist dieses Ergebnis, als dass eine prospektive Längsschnittstudie nachweisen konnte, dass das kurzfristige Erleben von negativen Effekten einer experimentellen Medienexposition ein signifikanter Prädiktor ist für die Körperbildunzufriedenheit und das Verlangen dünn zu sein zwei Jahre später (Hargreaves & Tiggemann, 2003). Das legt die Vermutung eines kumulativen Effekts nahe, der bei

vulnerablen Individuen durch die tagtäglich wiederholte Konfrontation mit Schlankkeitsidealen in Medien besonders gravierend ist.

Eine hohe *Unzufriedenheit mit dem Körperbild* steht in enger Verbindung mit ungesundem Ess- und Diätverhalten (Markey & Markey, 2005) sowie der Entwicklung von *Essstörungssymptomen* (Stice, Marti, & Durant, 2011). Die häufig mit einem negativen Körperbild assoziierte negative Stimmung stellt zudem einen Risikofaktor für die Entwicklung weiterer psychischer Störungen wie insbesondere von Angst- und depressiven Störungen dar (Rawana, Morgan, Nguyen, & Craig, 2010).

Das *Ziel des vorliegenden Forschungsprojekts* war es, die unmittelbaren Auswirkungen einer Exposition mit Ausschnitten einer Model-Casting Sendung zu erfassen und dabei speziell auf mögliche, dem negativen Effekt zugrundeliegende, kognitive Faktoren zu untersuchen. In einer Querschnittsstudie konnte bereits gezeigt werden, dass die Tendenz zum Erleben von *körperbezogenen kognitiven Verzerrungen* den Zusammenhang zwischen einem negativen Körperbild und gestörtem Essverhalten partiell mediiert (Wyssen, Bryjova, Meyer, & Munsch, submitted). Die besagte Tendenz zu kognitiven Verzerrungen wird als *Thought-Shape Fusion* (TSF) beschrieben und beinhaltet in der ursprünglichen Konzeption das allein der Gedanke an den Verzerr fettreicher/ verbotener Nahrungsmittel zum Gefühl führt, dicker zu sein, sowie die Überzeugung entstehen lässt, an Gewicht zugenommen zu haben, dicker auszusehen und etwas moralisch falsches getan zu haben (Coelho, Carter, McFarlane, & Polivy, 2008; Shafran, Teachman, Kerry, & Rachman, 1999). Das TSF Konzept wurde adaptiert und an die Situation der Konfrontation mit Medieninhalten angepasst. Erste Ergebnisse weisen darauf hin, dass körperbezogene kognitive Verzerrungen auch ausgelöst werden können, wenn sich junge Frauen Schlankkeitsideale vorstellen und verbunden sind mit dysfunktionalem Verhalten wie etwa Diätverhalten (Wyssen, Coelho, Wilhelm, Zimmermann, & Munsch, submitted).

In der vorliegenden Studie wurde nun ein Medienformat gewählt, welches bei jungen Frauen sehr beliebt ist (die Model-Casting Sendung *Germanys Next Topmodel*, GNTM). Als Probandinnen nahmen Schülerinnen und Studentinnen im Alter zwischen 16 und 25 Jahren teil. Für die Identitätsfindung und das Selbstvertrauen von jungen Frauen ist es von grosser Bedeutung, einen schlanken, wohlgeformten Körper zu haben, der völlige Kontrolle widerspiegelt. Die tagtäglich wiederholte Konfrontation mit Schlankheitsidealen in Medien trägt nicht nur dazu bei, dass ein bestimmtes Schlankheitsideal von den Rezipientinnen internalisiert wird, sondern Medien suggerieren über Werbung z. B. für Beauty-Produkte und Kleidung auch, dass das Ideal erreichbar ist. Idealisierende und unrealistische Mediendarstellung führen zu einer Verschiebung der inneren Repräsentation, wie eine normale Frau aussieht (siehe auch Kultivierungshypothese von Gerbner, Gross, Morgan, Signorielli, & Shanahan, 2002). Daraus lässt sich die hohe Relevanz der vorliegenden Studie ableiten, die zum Ziel hatte, im Rahmen einer alltagsnahen experimentellen Situation die Auswirkungen einer Konfrontation mit einer Model-Casting Sendung auf junge Frauen zu untersuchen. Ein besonderer Fokus lag darauf, welche zugrundeliegenden Mechanismen der Informationsverarbeitung und spezifischen Vulnerabilitätsfaktoren einen negativen Einfluss allenfalls erklären bzw. verstärken können. Der Ansatzpunkt liegt dabei auch bei kognitiven Faktoren, welche die Verarbeitung von Medieninhalten beeinflussen und dysfunktionales Essverhalten fördern könnten.

### ***Studiendesign: Experimentelle Medienexposition***

Mit der geplanten Studie wurden erste Daten bezüglich des Einflusses von Model-Casting Sendungen, in diesem Falle der Sendung *Germanys Next Topmodel* (GNTM), auf das psychische und psychophysiologische Wohlbefinden von Gymnasiastinnen im Alter von 16 bis 18 Jahren und Studentinnen im Alter von 19 bis 25 Jahren untersucht. Insgesamt nahmen 67 Frauen an der Studie teil. Im Rahmen des Experiments, welches an der

Universität Fribourg (Schweiz) durchgeführt wurde, wurden die Probandinnen entweder mit Ausschnitten von GNTM (Experimentalgruppe, EG) oder Ausschnitten aus einem Naturfilm (Kontrollgruppe, KG) konfrontiert. Das Experiment fand in Dreiergruppen statt und die Probandinnen wurden dazu aufgefordert, sich über die Filmausschnitte auszutauschen. Während des Experiments wurden wiederholt unter anderem die Stimmung, die Körperbildzufriedenheit und das Stresserleben erfasst (siehe Abbildung 1).



Abbildung 1: Zeitlicher Ablauf der experimentellen Situation.

Anmerkung: Zwischen den einzelnen Sequenzen wurden jeweils die entsprechenden Fragebogen ausgefüllt.

Das *Ziel* der vorliegenden Studie bestand *erstens* darin, zu prüfen, ob die Model-Casting Sendung GNTM einen direkten, innert kurzer Zeit beobachtbaren negativen Einfluss auf das Körperbild, die Stimmung und das Essverhalten von jungen Frauen hat im Vergleich zu einer neutralen Exposition mit einer Natursendung. *Zweitens* interessierte, ob es einen Unterschied des Einfluss dieser Sendung zwischen zwei Altersgruppen gibt (Gymnasiastinnen, 16-18 Jahre und Studentinnen, 19 -25 Jahre). Von Interesse war dabei die individuelle Bewertung des eigenen Körpers vor und nach der Exposition im Vergleich zu einer neutralen Exposition. *Drittens* befasst sich die Studie mit der Frage, welche psychologischen Mechanismen an diesem Vorgang beteiligt sind und untersucht die Induzierbarkeit von körperbezogenen *kognitiven Verzerrungen* als wichtige aufrechterhaltende Faktoren eines negativen Körperbilds und dysfunktionalen Essverhaltens.

Diese Studie zeichnet sich aus durch eine kontrollierte experimentelle Situation, die dennoch möglichst realitätsnah gestaltet wurde. Die Intention bestand darin, dass sich die jungen Frauen in einer Situation befanden, die auch im Alltag vorkommen könnte und

damit eine hohe ökologische Validität aufweist (gemeinsam mit Gleichaltrigen eine Sendung anschauen und anschliessend über das Gesehene diskutieren).

***Ausgewählte Ergebnisse der Studie: Körperbezogene kognitive Verzerrungen sind induzierbar***

In Tabelle 1 ist die Stichprobe beschrieben. Die Schülerinnen und Studentinnen unterscheiden sich nur hinsichtlich des Alters signifikant voneinander.

*Tabelle 1: Stichprobencharakteristika.*

	<b>Studentinnen N= 40</b>	<b>Schülerinnen N= 27</b>
<b>Alter</b>	20.78 (1.61)	18.26 (0.94)**
<b>BMI</b> (Body-Mass-Index)	20.89 (2.23)	21.10 (3.19)
<b>BDI-II</b> (Beck Depressions-Inventar, deutsche Version von Hautzinger, Keller, & Kuehner, 2009)	6.90 (6.89)	7.56 (6.72)
<b>EDE-Q shape concern</b>	1.38 (1.33)	1.71 (1.27)
<b>EDE-Q global</b> (Eating Disorder Examination Questionnaire, deutsche Version von Hilbert & Tuschen-Caffier, 2006)	0.91 (1.04)	1.08 (1.08)
<b>SATAQ-G Internalisierung</b> (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire, deutsche Version von Knauss, Paxton, & Alsaker, 2009)	14.54 (6.60)	14.85 (5.90)
<b>TSF trait</b> (Thought-Shape Fusion Trait Scale, deutsche Version von Wyssen & Munsch, in Vorbereitung)	9.33 (13.71)	14.00 (18.72)
<b>TSF-B trait</b> (Thought-Shape Fusion Body Trait Scale von Wyssen & Munsch, in Vorbereitung)	6.10 (11.90)	9.89 (15.05)

*Anmerkung: \*\*  $p < .01$*

Die Datenanalyse zeigte, dass sich die Stimmung sowie die globale Körperbildzufriedenheit der Probandinnen in beiden experimentellen Bedingungen nur unwesentlich veränderten. Hingegen führte die Exposition mit der Sendung GNTM zu einer erhöhten wahrgenommenen *Selbst-Ideal-Diskrepanz* der Probandinnen in der Experimentalgruppe (EG), während in der Kontrollgruppe (KG) mit der Natursendung keine Veränderungen geschahen. Auch in der EG waren Veränderungen nur nach der

ersten Sequenz der Sendung messbar, anschliessend stabilisierte sich dieser Wert. Des Weiteren zeigte sich, dass diese Effekte umso stärker waren, je höhere Werte die Probandinnen auf der Skala zur Essstörungspathologie aufwiesen.

Ausserdem konnte gezeigt werden, dass *kognitive Verzerrungen* hinsichtlich der Wahrnehmung des eigenen Körpers durch die Exposition mit GNTM induzierbar sind. Die jungen Frauen in der EG fühlten sich bereits nach dieser kurzen Konfrontation mit zwei Ausschnitten aus der Sendung und der nachfolgenden Gruppendiskussion dicker und berichteten eine stärkere Angst, an Gewicht zuzunehmen verglichen mit der KG (vgl. Abbildung 2). Auch dies gilt speziell für Probandinnen, die bereits vor der Konfrontation über eine vergleichsweise erhöhte Essstörungspathologie berichteten. Abbildung 2 zeigt die Werte der EG und der KG im Fragebogen TSF-B state (Thought-Shape Fusion Body State Scale, von Wyssen & Munsch, in Vorbereitung)<sup>1</sup>, welcher körperbezogene kognitive Verzerrungen erfasst.

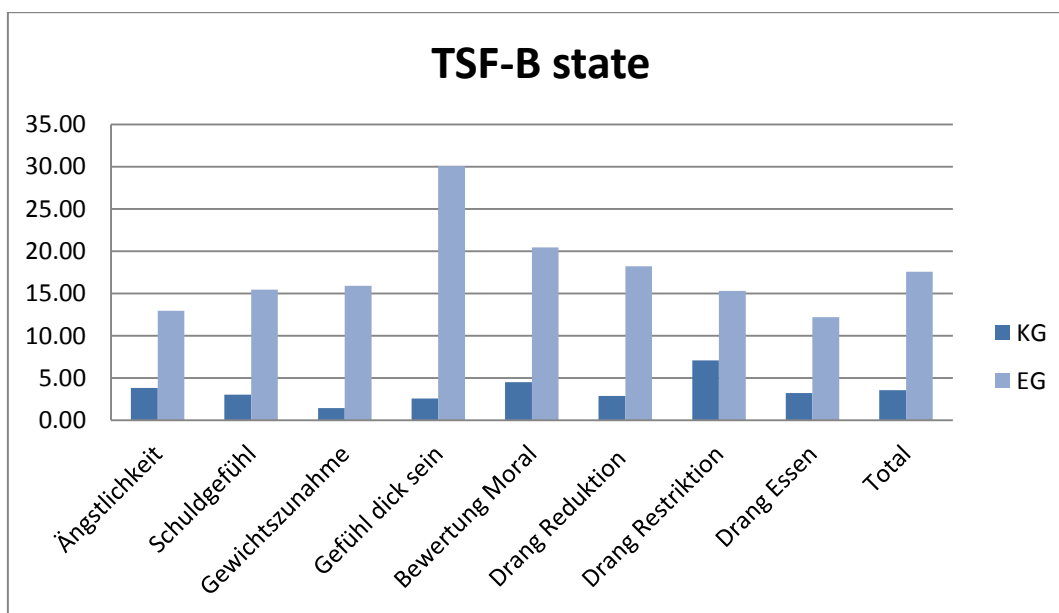


Abbildung 2: Werte auf dem TSF-B state Fragebogen.

Anmerkung: KG = Kontrollgruppe (Natursendung), EG = Experimentalgruppe (GNTM)

<sup>1</sup> Noch nicht publiziert, bei Autorinnen erhältlich.

Die *Gruppendiskussionen* zu den Inhalten der Sendungen wurden auf Video aufgenommen und explorativ analysiert. Diese zeigten, dass sich die Probandinnen in der EG in der Mehrzahl der Gruppen gegenseitig dabei unterstützten, das Gesehene zu relativieren; d.h. konkret wurde diskutiert, dass die jungen Models in der Sendung GNTM professionell gestylt werden, das man das nicht mit der Realität vergleichen kann, dass die Models auf sehr viel verzichten müssen wegen ihrem Wunsch nach einer Modelkarriere und ähnliches. Selbstbezug stellten die Probandinnen kaum her, d.h. sie verglichen sich nicht explizit mit den Models und berichteten weniger von sich selbst, sondern diskutierten allgemeine Gesichtspunkte. In der KG mit den Natursendungen wurde weniger diskutiert und insgesamt wurde die Diskussion von den Probandinnen als langweiliger bewertet. In allen Gruppen der EG und KG wurde die Stimmung in der Gruppe zwischen neutral und positiv beurteilt. Bei allen durchgeführten Analysen zeigten sich keine Unterschiede zwischen den Schülerinnen und den Studentinnen.

### ***Diskussion und Ausblick: Notwendigkeit der Identifikation von Risikogruppen***

Diese Ergebnisse lassen darauf schliessen, dass die experimentelle Konfrontation mit einer Model-Casting Sendung dazu führen kann, dass junge Frauen eine verstärkte Diskrepanz zwischen ihrem *Selbst- und ihrem Idealbild* wahrnehmen, was längerfristig zu einer erhöhten Unzufriedenheit mit dem Körperbild beitragen kann. Ausserdem konnte demonstriert werden, dass *körperbezogene kognitive Verzerrungen* durch eine solche Medienexposition mit anschliessender Gruppendiskussion induzierbar sind. Dies beinhaltet beispielsweise, dass sich jungen Frauen durch die Vorstellung von Schlankkeitsidealen selbst als dicker wahrnehmen und eine stärkere Befürchtung verspüren, zuzunehmen. Wichtigerweise erlebten vor allem die jungen Frauen negative Konsequenzen aufgrund der Medienexposition, die bereits durch höhere Essstörungssymptome vorbelastet waren (wenn auch in einem subklinischen Bereich, denn keine der Probandinnen hatte eine Essstörungdiagnose). Dies lässt die

Schlussfolgerung zu, dass junge Frauen mit subklinischen Symptomen einer Essstörung, wie beispielsweise restriktivem Essverhalten und Körperbildunzufriedenheit, besonders vulnerabel sind bezüglich des negativen Einflusses von Schlankeitsidealen in Medien. Dies bringt wichtige Implikationen mit sich, wie beispielsweise die Notwendigkeit systematischer Screenings, um gefährdete Individuen frühzeitig zu identifizieren und darauf folgend systematische selektive Präventionsprogramme.

Interessanterweise zeigte die Analyse der Gruppendiskussionen, dass sich die Probandinnen gegenseitig eher dabei unterstützten, die Idealisierung der Schlankeitsideale in Frage zu stellen bzw. zu relativieren. Da es sich bei der Analyse der Gruppendiskussionen um ein exploratives Vorgehen handelte, wird in künftigen Studien noch zu zeigen sein, ob sich solche Tendenzen systematisch zeigen und allenfalls auch manipulieren lassen und ob diese einen Einfluss auf den Effekt einer Medienexposition haben.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die tagtäglich wiederholten Konfrontation mit medial präsentierten Schlankeitsidealen besonders auf bereits vulnerable Individuen einen negativen Einfluss haben kann, indem die *Selbst-Ideal-Diskrepanz* und eine *verzerrte Selbstwahrnehmung* zunimmt, was dysfunktionales Essverhalten auslösen und aufrechterhalten kann. Gerade die ausgelösten kognitiven Verzerrungen sind in einem bedeutsamen Ausmass handlungsrelevant; so kann beispielsweise aufgrund des Gedankens zuzunehmen der Drang zum Diät halten steigen. Damit wären junge Frauen, die zu solchen kognitiven Verzerrungen neigen, besonders gefährdet Essstörungssymptome zu entwickeln. Die *experimentelle Induzierbarkeit* dieser verzerrten Kognitionen lässt vermuten, dass ähnliche Mechanismen auch in einem alltäglichen Setting geschehen können. Junge Frauen, die sich entsprechende TV-Sendungen oder Modezeitschriften ansehen und sich darüber unterhalten, erleben möglicherweise eine solche Induktion von kognitiven Verzerrungen und fühlen sich danach in ihrem Körper unwohler oder verspüren den Drang, exzessiv Sport zu treiben



oder Diät zu halten, um dem Unwohlsein entgegenzuwirken – all das kann die Entwicklung einer Essstörung begünstigen. Wenn bereits in einem experimentellen Setting durch eine kurze Medienexposition negative Effekte beobachtbar sind, dann ist es naheliegend zu vermuten, dass der *kumulierte Effekt* durch die tagtäglich wiederholte Konfrontation noch sehr viel ausgeprägter ist.

Es kann davon ausgegangen werden, dass die ständige Konfrontation mit Schlankkeitsidealen in Medien nicht auf jedes Individuum gleich wirkt. Das Ausmass negativer Konsequenzen scheint von vorbestehenden Vulnerabilitätsfaktoren wie dem Selbstbild, der individuellen kognitiven Verarbeitung der Medieninhalte, sowie vom Umgang mit dem wahrgenommenen Druck einem bestimmten Schlankkeitsideal zu entsprechen abhängig zu sein. Hierzu bedarf es an weitere Forschung um gefestigte und differenzierte Erkenntnisse zur präventiven und therapeutischen Einflussnahme nutzen zu können. Schliesslich sollte es das Ziel sein mit diesen Erkenntnissen der Entstehung und Aufrechterhaltung von dysfunktionalem Essverhalten und der Beeinträchtigung des psychischen Wohlbefindens entgegenzuwirken.

In einem auf der vorliegenden Studie aufbauenden Forschungsprojekt sollen nun in einem weiteren Schritt die entsprechenden Prozesse im Alltag von jungen Frauen erfasst werden. In einem innovativen Design werden die Probandinnen mittels einer App über ihr Mobiltelefon direkt im Alltag dazu befragt, wann, wie und wie oft sie mit entsprechenden körperbezogenen Medieninhalten in Kontakt kommen, ob sie sich über das Gesehene im Freundeskreis austauschen und wie sich die Konfrontation, sowie der Austausch auf das Wohlfühlen im Körper, die Körperbildzufriedenheit, körperbezogenen Kognitionen und Emotionen sowie das Essverhalten auswirken. Daraus entspringende weitere Erkenntnisse sollen es ermöglichen, spezifische präventive und therapeutische Massnahmen zu entwickeln.

## Literaturverzeichnis

- Bell, B. T., Lawton, R., & Dittmar, H. (2007). The impact of thin models in music videos on adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image, 4*(2), 137-145. doi: 10.1016/j.bodyim.2007.02.003
- Coelho, J. S., Carter, J. C., McFarlane, T., & Polivy, J. (2008). "Just looking at food makes me gain weight": Experimental induction of thought–shape fusion in eating-disordered and non-eating-disordered women. *Behaviour research and therapy, 46*(2), 219-228.
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., Signorielli, N., & Shanahan, J. (2002). Growing up with television: Cultivation processes. *Media effects: Advances in theory and research, 2*, 43-67.
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. (second edition ed.). London; New York: Routledge.
- Hargreaves, D., & Tiggemann, M. (2003). Longer-Term Implications of Responsiveness to 'Thin-Ideal' Television: Support for a Cumulative Hypothesis of Body Image Disturbance? *European Eating Disorders Review, 11*, 465-477. doi: 10.1002/erv.509
- Hautzinger, M., Keller, F., & Kuehner, C. (2009). Beck Depressions-Inventar Revision (BDI-II). Manual: Frankfurt am Main: Pearson Assessment & Information.
- Hilbert, A., & Tuschen-Caffier, B. (2006). *Eating Disorder Examination-Questionnaire: Deutschsprachige Übersetzung*. Münster: Verlag für Psychotherapie.
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2009). Validation of the German version of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ-G). *Body Image, 6*(2), 113-120. doi: DOI 10.1016/j.bodyim.2009.01.002
- Markey, C. N., & Markey, P. M. (2005). Relations between body image and dieting behaviors: An examination of gender differences. *Sex Roles, 53*(7-8), 519-530.
- Rawana, J. S., Morgan, A. S., Nguyen, H., & Craig, S. G. (2010). The relation between eating- and weight-related disturbances and depression in adolescence: a review. *Clin Child Fam Psychol Rev, 13*(3), 213-230. doi: 10.1007/s10567-010-0072-1
- Shafran, R., Teachman, B. A., Kerry, S., & Rachman, S. (1999). A cognitive distortion associated with eating disorders: Thought-shape fusion. *British Journal of Clinical Psychology, 38*(2), 167-179. doi: 10.1348/014466599162728
- Stice, E., Marti, C. N., & Durant, S. (2011). Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour Research and Therapy, 49*(10), 622-627. doi: 10.1016/j.brat.2011.06.009
- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., . . . Cunningham, J. (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: Results of the International Body Project I. *Personality and social psychology bulletin, 36*(3), 309-325. doi: 10.1177/0146167209359702
- Tiggemann, M. (2002). Media influences on body image development. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. (pp. 91-98). New York: Guilford Press.
- Wyssen, A., Bryjova, J., Meyer, A. H., & Munsch, S. (submitted). A Model of Disturbed Eating Behavior in Men: The Role of Body Dissatisfaction, Emotion Dysregulation and Cognitive Distortions.
- Wyssen, A., Coelho, J. S., Wilhelm, P., Zimmermann, G., & Munsch, S. (submitted). Thought-shape fusion in young healthy females appears after vivid imagination of thin ideals.