



# Problematische Körperbilder in den Medien

Vorbilder sind für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig. Sie suchen und finden sie sowohl in ihrer Umgebung, z. B. in Familie, Schule oder Freundeskreis, als auch in den Medien: Heldinnen und Helden in Filmen, Influencer und Stars bei Tiktok, Instagram und YouTube oder bekannte Sportlerinnen und Sportler, die im Fernsehen oder in Werbespots auftreten. Mediale Vorbilder bieten Aussehen, Verhaltensweisen und Werte an, an denen sich Kinder und Jugendliche orientieren können.

Eine besondere Rolle in der Zeit der Pubertät spielen dabei Körperbilder. In dieser Lebensphase müssen Kinder und Jugendliche mit großen körperlichen Veränderungen zurechtkommen. Sie müssen ihre Identität noch ausbilden, gerade auch in Bezug auf Sexualität, Geschlechterrollen und Körperbewusstsein. Im Internet und auf Social-Media-Angeboten finden Kinder und Jugendliche eine große Vielfalt an möglichen Vorbildern. Manche davon sind gut und hilfreich für Kinder und Jugendliche – andere nicht. Es finden sich auch problematische Vorbilder und Körperbilder in den Medien, die sie in ihrer Entwicklung negativ beeinflussen können.

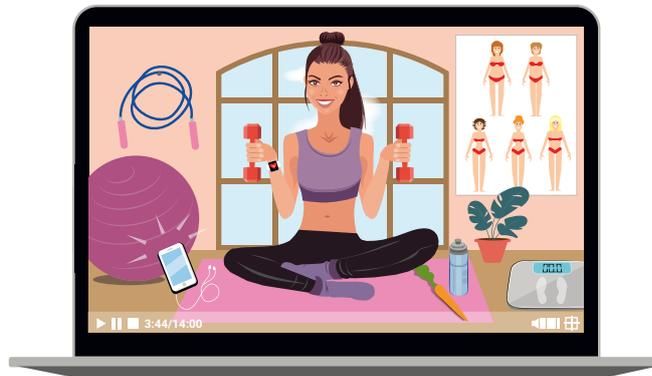


## Einseitige Schönheitsideale und „perfekte“ Körper

Casting- oder Dating-Shows wie „Germany’s Next Topmodel“ oder „Der Bachelor“ finden bei Kindern und Jugendlichen großen Anklang. Darin werden die Teilnehmenden von einer kritischen Jury in der Regel hauptsächlich aufgrund ihres Aussehens bewertet. <sup>[1]</sup> Wer nicht den „perfekten“ Körper vorweisen kann, muss gehen. Kindern und Jugendlichen wird in diesen Formaten ein „erstrebenswertes“ Körperbild vermittelt. Gleichzeitig wird suggeriert, dass ein „nicht-perfekter“ Körper ein Kriterium für Ausschluss ist bzw. dass man ohne den „perfekten“ Körper keinen Erfolg haben kann.

## Fragwürdige Vorbilder

Auch Darstellungen von vermeintlich „perfekten“ Körpern auf Social-Media-Angeboten können für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen problematisch sein, wenn sie sich diese zum Vorbild nehmen und ihnen nacheifern.



Viele Influencer möchten dem vorherrschenden Schönheitsideal entsprechen – bei Männern steht hier ein durchtrainierter Körper im Vordergrund, bei Frauen eine sehr schlanke Figur. Dafür betreiben sie einen großen Aufwand: strenge Diät, striktes Sportprogramm, aufwändiges Makeup, manchmal auch kosmetische Eingriffe und Schönheitsoperationen. Außerdem werden mediale Tricks der Bildbearbeitung und Filter genutzt. Damit soll der Eindruck „perfekter“ Körper vermittelt werden.<sup>[2]</sup>

## Body Positivity / Body Neutrality

Es gibt aber auch eine Vielzahl an Influencern, die bewusst auf eine „Verschönerung“ des Körpers und auf Filter etc. verzichtet, darüber aufklärt und so eine Gegenbewegung zu genormten Schönheitsidealen darstellt.<sup>[3]</sup> Den eigenen Körper als schön zu betrachten, egal wie man aussieht und trotz aller vermeintlichen Makel, wird „Body Positivity“ genannt. Noch weiter geht der Ansatz von „Body Neutrality“: Hier geht es nicht darum, ob man sich selbst schön oder gutaussehend findet. Vielmehr ist wichtig, dass man sich gut fühlt und ob der Körper so funktioniert, wie er soll.<sup>[4]</sup> Auf Social-Media-Angeboten haben auch Influencer eine Plattform, die sich durch ihre Körper, Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung von einem genormten Bild abheben. Sie können Kindern und Jugendlichen dabei helfen, eigene Werte und eigene Körperbilder zu entwickeln.



## Unrealistische Körperideale und bedenkliche Rollenbilder

Auch in pornografischen oder erotischen Formaten werden bestimmte Körperideale präsentiert, die meist nicht der Norm entsprechen, wie extrem große Brüste oder ein sehr langer Penis. Oft steckt auch ein kosmetischer Eingriff oder eine Schönheitsoperation dahinter. Zudem sind die Körper für die pornografischen oder erotischen Aufnahmen gestylt, z. B. indem der Intimbereich geschminkt wird. Ob Körper ansprechend wirken, hängt auch von der Kameraperspektive oder -führung und dem Einsatz von Licht ab. Was man auf einem pornografischen oder erotischen Foto oder Video sieht, entspricht also nicht unbedingt der Realität. Zudem sind die darin gezeigten Geschlechterrollen oft sehr einseitig – die unterwürfige, eher passive Frau und der starke, potente, aktive Mann.



Sich an solchen „perfekten“, realitätsfremden und nahezu unerreichbaren Körperbildern zu orientieren, kann problematisch sein. Besonders für Kinder und Jugendliche, die mit ihrem eigenen Körper unzufrieden sind. Dienen ihnen solche Körperbilder als Maßstab für das eigene Aussehen, können sie immer unzufriedener werden oder den eigenen Körper immer verzerrter wahrnehmen. Es kann auch den Druck erhöhen, dem Idealbild näherkommen zu wollen. Das kann bis hin zu selbstschädigendem, gesundheitsgefährdendem Verhalten führen.

## Ungesunde Körperbilder

Ungesunde Körperbilder werden z. B. in sogenannten „Pro-Ana“- und „Pro-Mia“-Foren vermittelt. In diesen Online-Foren werden die Essstörungen Magersucht (Anorexia nervosa, abgekürzt „Ana“) und Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa, abgekürzt „Mia“) als etwas Positives und Erstrebenswertes dargestellt. Betroffene bekommen darin Tipps von Gleichgesinnten, wie sie noch mehr Gewicht verlieren können, etwa mit Hungern, exzessivem Sport, der Einnahme von Abführmitteln oder absichtlichem Erbrechen. „Pro-Ana“- und „Pro-Mia“-Foren werden oft von Betroffenen betrieben, die sich selbst nicht als krank sehen und eine Genesung oder Therapie ablehnen. Stattdessen bewerben sie die Essstörungen als Lebensstil und wollen sich selbst und andere darin bestärken.

An Esstörungen wie Anorexie und Bulimie erkranken laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) meist junge Menschen. Vor allem junge Mädchen sind betroffen.<sup>[5]</sup> Die Gründe für Esstörungen sind komplex und vielschichtig. Pro-Ana- und Pro-Mia-Foren können bei Kindern und Jugendlichen, die bereits dafür anfällig sind, das Risiko für eine Erkrankung erhöhen. Grundsätzlich sind Medieninhalte nie die alleinige Ursache für die Entwicklung von Einstellungen und Verhaltensweisen von Menschen. Sie können aber verstärkend wirken.

## Was können Sie als Eltern tun?

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, einen möglichst kritischen, verantwortungsbewussten und selbstbestimmten Umgang mit Medien zu lernen. Beim Thema „Körperbilder“ heißt das z. B. zu verstehen, wie stark mediale Darstellungen „perfekter“ Körper inszeniert und manipuliert sein können, wieviel Aufwand dahintersteckt und was das Ziel der Anbieter ist (Geld verdienen mit „Clicks“, „Likes“ und „Views“). Oder welche Absichten hinter „Pro-Ana“- und „Pro-Mia“-Foren stehen.

Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass Menschen ganz unterschiedlich aussehen und dass diese Vielfalt normal und gut so ist. Das stärkt sie sowohl bei der Entwicklung eines eigenen positiven Körpergefühls als auch bei der Ausbildung von Akzeptanz, Toleranz und Respekt gegenüber anderen. Sprechen Sie mit ihm darüber, dass vor allem innere Werte für ein gutes Leben wichtig sind und nicht nur ein bestimmtes Aussehen.

Weitere Tipps zum Thema finden Sie in den „**Handlungstipps**“ im Bereich „Sexualisierte Inhalte: Problematische Körperbilder“.

## Quellenangaben

[1] und [2] FLIMMO – Elternratgeber für TV, Streaming & YouTube: Schönheitsideale und Selbstdarstellung.  
Internet: [www.flimmo.de/redtext/101400/Schoenheitsideale-und-Selbstdarstellung](http://www.flimmo.de/redtext/101400/Schoenheitsideale-und-Selbstdarstellung) [Stand: 10.07.2023].

[3] Klicksafe: Influencer: Wichtige Vorbilder oder schlechter Einfluss?  
Internet: [www.klicksafe.de/influencer/problematische-inhalte-bei-influencern](http://www.klicksafe.de/influencer/problematische-inhalte-bei-influencern) [Stand: 10.07.2023].

[4] KiKA für Eltern: „Body Positivity“ und „Body Neutrality“: Was bedeutet das eigentlich?  
Internet: [www.kika.de/eltern/aktuelles/bodypositivity-bodyneutrality-100.html](http://www.kika.de/eltern/aktuelles/bodypositivity-bodyneutrality-100.html) [Stand: 13.07.2023].

[5] Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Is(s) was? Mach dich schlau zu Esstörungen!  
Internet: [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) [Stand: 10.07.2023].