

Ruhr-Universität Bochum

Fakultät für Sozialwissenschaft

Lehrstuhl für Sozialtheorie und
Sozialpsychologie

Modul: Sozial- und Kulturpsychologie

SoSe 2023

Seminar: Psychotherapeutische Verfahren und
ihr Bild vom Menschen

Dozent: Prof. Dr. Jürgen Straub

Datum: 29.10.2023

Körperliche Selbstoptimierung in Zeiten von social Media
Auswirkungen sozialer Medien auf das körperbezogene Handeln
junger Menschen

Emily Busch

108020256442

FS.6

Sozialwissenschaft. 1-Fach Bachelor

emily.busch@ruhr-uni-bochum.de

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	3
2 Hauptteil	4
2.1 Theorie	4
2.1.1 (Selbst-)Optimierung und körperliche Typologisierung	4
2.1.2 Theorie des sozialen Vergleichens	7
2.1.3 Die soziale Lerntheorie	9
2.2 Empirie- Körperideale in sozialen Medien	10
2.2.1. Essstörung	14
2.2.2. Sportsucht	14
2.2.3 Schönheitschirurgie	15
2.3 Gegenreaktion	17
3. Schluss	18
Literaturverzeichnis	20
Eigenständigkeitserklärung	22

1 Einleitung

Medien sind heutzutage allgegenwärtig. Vor allem junge Menschen nutzen die Möglichkeiten der Medienangebote jeden Tag. Insbesondere soziale Medienplattformen wie Instagram wurden im Jahr 2022 zu 55% von Menschen zwischen 16 und 29 Jahren genutzt (Statista). Aber der Konsum von Medieninhalten zieht sich durch die gesamte Gesellschaft, egal ob jung oder alt. Die damit einhergehende Zunahme an visuellen Schönheitsidealen führt zu einer steigenden Relevanz und Präsenz des menschlichen Körpers als zu optimierendes Objekt im gesellschaftlichen Umfeld. Die stigmatische Zuschreibung positiver beziehungsweise negativer Eigenschaften je nach Attraktivitätsniveau beruht auf langfristigen und verfestigten gesellschaftlichen Unterdrückungsstrukturen, die zu der Diskriminierung der als nicht schön eingestuften Körpertypen führen (Grittmann et al., 2018, S. 12). Als schön wahrgenommen zu werden dient dabei also nicht nur dem individuellen Wohlbefinden durch die Bewunderung anderer, denn der Einfluss von Schönheit zieht sich durch unterschiedliche Lebensbereiche, in welchen Schönheit als Privileg behandelt wird. Menschen, die der festgelegten Schönheitsnorm entsprechen, haben beispielsweise bessere Chancen auf das Erlangen beruflicher Positionen als jene, die nicht als schön wahrgenommen werden (ebd.). Der Einfluss von Schönheit beschränkt sich demnach nicht auf die Bewertung äußerlicher Merkmale, sondern spiegelt Machtbeziehungen innerhalb unterschiedlicher Bereiche der Gesellschaft wider und ist somit ein häufiges Objekt optimierenden Handelns (ebd.). Der Körper wird dementsprechend als Kapital gesehen, welches eingesetzt werden kann, um materiellen sowie immateriellen Erfolg und Anerkennung zu generieren (Grittmann et al., 2018, S. 12). Das Verlangen, als schön wahrgenommen zu werden ist also kein neues Phänomen. Durch den Aufschwung sozialer Medien nimmt dieses Phänomen allerdings eine neue Form an. Dementsprechend interessant ist die Frage, wie sich der Drang nach körperlicher Optimierung auf diejenigen auswirkt, die den größten Anteil der Konsumierenden sozialer Medien ausmachen – junge Menschen. Um begreifbar zu machen, inwiefern soziale Medien das Körperbild von Menschen und dadurch auch den Umgang mit dem eigenem Körper beeinflussen, ist die Arbeit wie folgt strukturiert: Der Hauptteil ist in einen theoretischen und einen empirischen Teil gegliedert. Zunächst soll in dem Theorieteil das Thema Selbstoptimierung durch die Bestimmung aller notwendigen Begriffe eingeleitet werden. Außerdem werden unterschiedliche Formen der körperlichen Selbstoptimierung typologisiert, um den Inhalt der Arbeit zu präzisieren. Die theoretische Basis der zugrundeliegenden Fragestellung

soll anhand der Theorie des sozialen Vergleichs und der sozialen Lerntheorie geschaffen und erläutert werden. Im empirischen Teil soll ein Bogen von der Theorie zu den realen Auswirkungen gespannt werden. Dafür wird zunächst auf das von sozialen Medien propagierte Schönheitsideal eingegangen und dieses in Zusammenhang mit realen Effekten gestellt, welche sich anhand von drei ausgewählten Indizien äußern. Mögliche Folgen des Einflusses sozialer Medien auf das Körperbild junger Menschen sind unter anderem Essstörungen, Sportsucht und schönheitschirurgische Maßnahmen. Auf die Entwicklung dieser Phänomene wird in dem Kapitel Bezug genommen, welches mit der Beschreibung von Gegenreaktionen auf die dargestellte Entwicklung in Form von online-Bewegungen abgeschlossen wird.

2 Hauptteil

2.1 Theorie

2.1.1 (Selbst-)Optimierung und körperliche Typologisierung

Zunächst sollen die der Arbeit zugrundeliegenden Begriffe „Optimierung“ und „Selbstoptimierung“ definiert werden. Die körperliche Selbstoptimierung, die den thematischen Schwerpunkt eingrenzt, wird im Folgenden anhand einer dreiteiligen Typisierung ausführlich und differenziert dargestellt.

Der Begriff „Optimum“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet der, die, das Beste oder Tüchtigste (Balandis & Straub, 2018, S.4). Die optimierende Handlung eines Subjekts, die sich auf einen vorherigen Zustand, ein Objekt oder eine Situation bezieht, impliziert einen Prozess, welcher der Logik der Steigerung unterliegt, und als Resultat die unter gegebenen Voraussetzungen bestmögliche Veränderung mit sich bringt (ebd.). Vorausgesetzt hierfür sind festgelegte Norm- und Wertestrukturen, mithilfe derer eine Veränderung als Verbesserung beziehungsweise Verschlechterung eingestuft werden kann. Die Perfektionierung, die die endgültige Vollkommenheit ausdrückt, ist von der Optimierung abzugrenzen, da die zuletzt Genannte den unter gegebenen Bedingungen vorläufig besten Zustand beschreibt, welcher unter variierenden Voraussetzungen verbesserungsfähig ist und dementsprechend als unabschließbar gilt (ebd. S.5). Die Offenheit des Prozesses hin zum eigentlichen Soll-Zustand als weiteres Charaktermerkmal der Optimierung äußert sich also im Zuge der Optimierungshandlung hinsichtlich des nicht klar zu bestimmenden Endes des Prozesses. Bezieht sich die optimierende Handlung des Subjekts auf ebendieses, so wird aus Subjekt und Objekt eins (ebd.). In diesem Kontext wird von Selbstoptimierung gesprochen. Selbstoptimierende

Handlungen sind prozessgeleitet und auf sich selbst bezogen. Das leitende Motiv ist die Intention des etwas an sich Verbesserns (ebd.). Dabei gibt es verschiedene Formen der Selbstoptimierung, die sich hinsichtlich ihres Kriteriums, auf das durch die optimierende Handlung Bezug genommen werden soll, unterscheiden. Unterschiedliche Formen der körperlichen Selbstoptimierung werden anhand einer Typologie im späteren Verlauf des Kapitels ausführlicher dargestellt. Die im Duden verwendete Definition von Selbstoptimierung thematisiert den gesellschaftlich-strukturellen Hintergrund des Phänomens. Hier heißt es: [Selbstoptimierung ist] „jemandes (übermäßig) freiwillige Anpassung an äußere Zwänge, gesellschaftliche Erwartungen oder Ideale“ (Duden). Die Optimierung des Selbst wird dementsprechend nicht ausschließlich durch den eigenen Antrieb begründet, sondern wird beeinflusst durch eine äußere Kraft, die durch gesellschaftliche Strukturen geschaffen und erhalten wird. Besonders in postmodernen und leistungsorientierten Gesellschaften, die von dem Individualisierungsgedanken der Eigenständigkeit und Eigenverantwortung geleitet werden, wirken äußere Zwänge in hohem Maß auf die Individuen, was zu einer Steigerung des Optimierungsbegehrens in allen gesellschaftlichen Subsystemen führt (Balandis & Straub, 2018, S.3). Dabei tritt die Ausprägung des Optimierungsdrangs in unterschiedlichem Ausmaß und Art und Weise, je nach kultureller Prägung, gesellschaftlicher Zugehörigkeit und interindividuellen Merkmalen auf (ebd.). Die unaufhörliche Entwicklung von Kompetenzen im Rahmen der zugrundeliegenden Steigerungslogik wird in kompetitiven Leistungsgesellschaften als notwendig erachtet, um funktions- und konkurrenzfähig zu bleiben (ebd. S.5). Die aus erfolgreichen Optimierungshandlungen hervorgehende Anerkennung dient der Bedürfnisbefriedigung der Individuen, welche sie antreibt Erfolge anzustreben und Misserfolge zu vermeiden (ebd.). Der Zusammenhang von Optimierungs(miss-)erfolg und Wohlbefinden der Individuen wird durch gesellschaftliche Werte und Normen gesponnen, welche ein Ablassen vom Optimierungsbestreben als Verstoß gegen ebendiese Werte und Normen definiert (ebd. S.3). Im Rahmen des Selbstoptimierens sind die Subjekte in ein Wechselspiel von Fremdsteuerung und Selbstbestimmung verwickelt, welches sie gleichzeitig zu Verführten, Geführten und Führenden des eigenen Bestrebens macht (ebd. S.5.). Je nach Ausprägung und Einfluss des Optimierungsdrangs werden Individuen in unterschiedlich hohem Ausmaß von den drei Rollen eingenommen. Da die körperliche Selbstoptimierung den thematischen Schwerpunkt der Arbeit bildet, werden im Folgenden drei Typen körperlicher Selbstoptimierung unterschieden. Diese Einteilung in drei Typen ist

aufgrund der thematischen Eingrenzung auf einen der Idealtypen im restlichen Teil der Arbeit hilfreich. Des Weiteren soll anhand der Typologisierung dargestellt werden, wie unterschiedlich körperbezogene Optimierungshandlungen je nach Sinnesbezug der Handlung und dem zugrundeliegenden Körperkonzept sein können. Die verwendete idealtypische Einordnung körperbezogener Selbstoptimierungspraktiken geht auf den Sportsoziologen Robert Gugutzer zurück. Das Bodystyling stellt den *ersten* körperkultischen Idealtyp dar (vgl. Gugutzer, 2013, S. 67). Dieser fasst alle Praktiken zusammen, die auf die Ästhetisierung des Körpers gerichtet sind und rund um das Thema Verschönerung kreisen (ebd.). Darunter fallen beispielsweise Diäten, das Auftragen von Make-up und Tätowierungen. Jedoch werden auch Praktiken einbezogen, die nicht auf das vorherrschende Schönheitsideal abzielen, sondern bewusst die festgelegten normativen Grenzen dessen, was als schön gilt, überschreiten (ebd.). Auch Maßnahmen der „body modification“, wie zum Beispiel das Spalten der Zunge oder das absichtliche Zufügen von Narben werden dieser Kategorie zugeordnet (ebd.). Das dem Bodystyling zugrundeliegende Körperkonzept versteht den Körper als Kunstwerk, als veränderbares Material, das durch Arbeit geschaffen und bearbeitet werden kann (ebd. S. 68). Der eigene Körper wird als Entscheidung und nicht als Schicksal wahrgenommen (ebd.). Dementsprechend gilt die Optimierung des Körpers als Identitätsprojekt und die Arbeit am Körper als Arbeit am eigenen Selbst. Der *zweite* Idealtypus ist das Bodytuning (ebd. S.68). Die Optimierungspraktiken richten sich nicht auf das Körperäußere, sondern auf das Körperinnere, die Potenz (ebd.). Dabei soll die körperliche Funktionalität aufrechterhalten und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden (ebd.). Technische und pharmazeutische Maßnahmen sollen in den entsprechenden Handlungsfeldern, meist Sport und Sexualität, als geeignete Mittel wirken, um den erwünschten Erfolg zu erzielen. Der Körper wird in diesem Typus als Maschine wahrgenommen, die leistungsfähig sein muss, repariert und verbessert werden kann (ebd.). Die Identität wird im Rahmen dieser Praktiken nicht durch die Ästhetisierung des Körpers gestiftet, sondern durch die Selbstermächtigung, die auf der körperlichen Leistungserbringung und daraus resultierenden Erfolgserlebnissen basiert (ebd.). Der *dritte* Idealtypus körperbezogener Optimierungspraktiken, das Bodycaring, umfasst alle Praktiken, die auf den subjektiven Gesundheitszustand und das Wohlbefinden des Individuums gerichtet sind (ebd.). Diese Praktiken kommen im Speziellen in Handlungsfeldern vor, in denen Maßnahmen ergriffen werden, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Hier einzuordnen ist zum Beispiel Sport, Bewegung, Wellness und Spiritualität (ebd.). Anders als bei den bereits

beschriebenen Idealtypen geht es in diesem Kontext weder um das Körperäußere, noch um physische Leistungsfähigkeit des Körpers (ebd. S. 69). Praktiken, die dem Bodycaring zugeordnet werden, dienen der Selbstwahrnehmung und dem Sich-Selbst-Spüren (ebd.). Das Konzept des Körpers sieht diesen als Medium der Selbstsorge, wobei die Körperpraktiken im Dienste der Sorge um sich selbst durchgeführt werden (ebd.). Die drei Idealtypen körperbezogener Optimierungspraktiken unterscheiden sich anhand des Körperkonzeptes und des Sinnkomplexes der Praktik. Beim Bodystyling ist der Sinn der Optimierungshandlung auf die Verschönerung des Körpers gerichtet, der als Kunstwerk verstanden wird, welches durch eigenes Einwirken geschaffen und verändert werden kann. Anders ist das beim Bodytuning. Hier besteht der Sinn der Praktiken in der Selbstermächtigung durch körperliche Leistungserbringung. Es geht nicht um die Veränderung äußerer körperlicher Merkmale, sondern um die Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Das Bodycaring umfasst hingegen jene Praktiken, deren Zweck es ist, das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Im folgenden Teil der Arbeit wird auf den Einfluss von idealisierten und durch soziale Medien propagierten Schönheitsnormen auf den körperlichen Selbstoptimierungsdrang von Jugendlichen eingegangen. Dabei beziehen sich die Optimierungspraktiken auf die Ästhetik. Der Körper wird als veränderbares Objekt angesehen, das der Schönheitsnorm so nahe wie möglich kommen soll. Im Fokus steht also der Idealtypus des Bodystylings, welcher Praktiken umfasst, die sich auf die Veränderung des Körperäußeren beziehen.

2.1.2 Theorie des sozialen Vergleichens

Im dem folgenden Teil werden die theoretischen Hintergründe bezüglich des Dranges nach körperlicher Optimierung von Jugendlichen im Zusammenhang mit den in sozialen Medien idealisierten Körperbildern dargestellt. Dabei wird zunächst auf die Theorie des sozialen Vergleichs eingegangen. Daraufhin wird die soziale Lerntheorie dargestellt. Neben biologischen, familiären und individuellen Faktoren ist auch der soziokulturelle Einfluss eine mögliche Bedingung für die Entstehung von Körperbildstörungen, welche eine Steigerung des Drangs nach körperlicher Veränderung implizieren (Baumgartner-Hirscher & Zumbach, 2019, S. 37). Im medialen Zeitalter werden die soziokulturellen Faktoren stark durch (soziale) Medien geprägt, welche insbesondere und in zunehmendem zeitlichem Ausmaß von jungen Menschen konsumiert werden (ebd.). Das medial propagierte Schönheitsideal greift vor allem in den Entwicklungsprozess von Jugendlichen ein, da diese in ihrer Identitätsentwicklung im allgemeinen leichter zu beeinflussen sind als Erwachsene (ebd. S. 40).

Die Beeinflussung des Selbstkonzepts kann durch soziale Vergleiche mit Medienpersonen verstärkt werden (Döring, 2013, S.295). Diese These wird von der Theorie des sozialen Vergleichs gestützt, welche von Leon Festinger im Jahr 1954 entwickelt wurde (ebd. S.300). Demnach schätzen sich Menschen selbst durch die Orientierung an anderen ein, indem die wahrgenommenen Informationen über andere auf die eigene Person bezogen werden (ebd.). Diese Vergleiche, bestehend aus der Abfolge von Wahrnehmung, Informationsverarbeitung und Bewertung der Vergleichsperson durch die vergleichende Person, fungieren als Maßstäbe zur Einordnung der eigenen Eigenschaften und Merkmale (ebd.). Dabei umfasst der soziale Vergleich nicht nur körperliche Merkmale, sondern auch andere Aspekte, zum Beispiel den sozialen Status oder die sportliche Leistungsfähigkeit (ebd.). Es lassen sich drei Typen sozialer Vergleiche unterscheiden, welche im Folgenden aus Gründen der Übersicht und Eingrenzung des thematischen Bezugs kurz dargestellt werden. Bei Aufwärts-Vergleichen erfolgt dieser anhand von Personen, die hinsichtlich des Vergleichskriteriums der vergleichenden Person überlegen sind (ebd.). Dies kann sowohl positive als auch negative Konsequenzen mit sich bringen. Positive Auswirkungen können sich zum Beispiel in Form von Motivationsempfinden ausdrücken (ebd. S.296). Jedoch kann diese Art des Vergleichs sich aufgrund der ständigen Herabstufung, auch negativ auf das Selbstwertgefühl auswirken (ebd. S.300). Die Darstellung von Medienpersonen als reiche und schöne Elitepersonen führt zu Aufwärtsvergleichen, die meist bei den vergleichenden Personen das Gefühl auslösen, niemals das zu erreichen, was die Medienperson verkörpert (ebd. S.301).

Das Gegenphänomen hierzu ist der Abwärts-Vergleich. Personen vergleichen sich im Zuge dessen mit anderen Personen, die ihnen hinsichtlich des Vergleichskriteriums unterlegen sind (ebd.). Diese Art des Vergleichs kann zwar das Selbstwertgefühl der überlegenen Person durch die positivere Bewertung der eigenen Situation steigern, jedoch kann dies auch durch die Abwertung der Vergleichsperson zu Abgrenzungen führen (ebd.). Außerdem kann dadurch die Angst entstehen, selbst in die Situation der schlechter eingestuften Person zu kommen (ebd.). Eine realistische Selbsteinschätzung wird durch den dritten Vergleichstyp gefördert. Im Sinne von horizontalen Vergleichen entspricht das Vergleichskriterium der Vergleichsperson dem der vergleichenden Person (ebd.). So kann eine Orientierung an dem realistischen Leistungsstandard der vergleichenden Person erfolgen (ebd. S.301). Da es um den Vergleich von Jugendlichen mit Medienpersonen geht, die bewusst als schön dargestellt und dementsprechend von

Konsument*innen bewundert werden, sind im Rahmen der Arbeit Aufwärtsvergleiche im medialen Umfeld im Kontext von Schönheit und Körperideal von Bedeutung.

Aufgrund unterschiedlicher Einfluss-, Kontext- und individueller Faktoren der vergleichenden Personen sind soziale Vergleiche sehr komplex (ebd. S.300). Es wird davon ausgegangen, dass das häufigste Vergleichskriterium von Männern der soziale Status und von Frauen die körperliche Attraktivität ist (ebd.). Dies ist unter anderem ein Grund für das häufigere Auftreten von Ess- und Körperbildstörungen bei Frauen (vgl. ebd.). Außerdem wurde festgestellt, dass aufgrund von Unzufriedenheit bezüglich eines bestimmten Merkmals die Neigung zu sozialen Vergleichen hinsichtlich dieses Merkmals zunimmt (ebd.).

2.1.3 Die soziale Lerntheorie

Die von Albert Bandura entwickelte soziale Lerntheorie geht davon aus, dass das eigene Verhalten durch die Beobachtung des Verhaltens anderer gelernt wird (Schemer, 2003, S. 530). Ebenso können unter anderem die Einstellung und das Verhalten zum eigenen Körper auf Lernprozessen durch Beobachtungen anderer beruhen (ebd.). Es ist also nicht nur die Erfahrung, die das individuelle Verhalten bestimmt, sondern auch die Imitation des Verhaltens anderer (ebd.). Neben Personen aus dem näheren Umfeld können auch Medienakteure als Verhaltensmodelle dienen (ebd.). Das Erlernen des Verhaltens erfolgt im speziellen dann, wenn das Verhalten der Modellperson mit Erfolg und Funktionalität in Zusammenhang gebracht wird (ebd.). Das Stigma, weniger attraktive Personen seien undiszipliniert, weniger erfolgreich und ungesellig, erweckt im Umkehrschluss den Eindruck, je attraktiver eine Person ist, umso höher ist ihr Ansehen und die gesellschaftliche Akzeptanz. Die Funktionalität der Schönheit bewirkt dementsprechend eine erhöhte Nachahmung attraktiver Personen sowohl im medialen als auch im echten Leben (vgl. ebd.). Dabei wird Personen eher nachgeeeifert, wenn der für deren Aussehen notwendige Aufwand nicht bekannt ist (ebd. S.531). Im speziellen für Kinder und Jugendliche, welche Medien in hohem Maße konsumieren, ist der Einfluss durch mediale Orientierungspersonen von großer Bedeutung und kann im Sinne der sozialen Lerntheorie zu der Übernahme von Verhaltensweisen und Einstellungen durch Beobachtungen und Imitation führen (ebd.).

Sowohl der soziale Aufwärts-Vergleich als auch das Erlernen des Verhaltens und der Einstellungen anderer Personen durch Beobachtung und Imitation findet im digitalen Zeitalter zu großen Teilen im medialen Raum statt. Insbesondere Jugendliche, welche den größten Anteil der Nutzer*innen von sozialen Medien in Deutschland ausmachen,

vergleichen sich mit und lernen von Medienpersonen (statistisches Bundesamt). Inwiefern sich dies in Bezug auf deren Umgang mit dem eigenen Körper auswirken kann, wird im folgenden Teil dargestellt.

2.2 Empirie- Körperideale in sozialen Medien

Dieses Kapitel verschafft einerseits einen Überblick über die in den sozialen Medien als ideal propagierten Körperbilder, welche aufgrund der positiven Kontextualisierung als erstrebenswert gelten. Inwiefern sich die Darstellung idealisierter und scheinbar makelloser Körper in sozialen Medien auf das Körperbild und das körperoptimierende Verhalten auswirken kann, wird anhand von drei Indizien thematisiert, auf die abschließend eingegangen wird.

Der Begriff des Körperbildes wird in der Literatur oft abweichend verwendet. In dieser Arbeit bezieht er sich insbesondere auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die damit verbundenen Einstellungen und Gefühle und das entsprechende Verhalten demgegenüber (Martin & Svaldi, 2015, S.475). Der objektiv messbare Körper, welcher durch Größe und Gewicht erfasst werden kann, ist von dem Konzept des Körperbildes zu unterscheiden. Denn das subjektive Konzept des Körperbildes kann nur durch die Rückbesinnung auf die mit dem Körper verbundenen Emotionen, Einstellungen und Urteile bestimmt werden (Schemer, 2003, S.526). Besteht zwischen dem objektiv messbaren Körper und der subjektiven Wahrnehmung des Körperbildes keine oder wenig Übereinstimmung, so spricht man von einer Körperbildstörung (ebd.). Die Störung des Körperbildes kann sich sowohl durch fehlerhafte Wahrnehmung des Körpers als auch zusätzlich durch das destruktive Verhalten aufgrund von Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ausdrücken (Martin & Svaldi, 2015, S.475). Der Drang nach Veränderung nimmt dann zu.

Soziale Medien bilden für mediatisierte Gesellschaften Plattformen, auf Basis derer der menschliche Körper idealisiert dargestellt, inszeniert und von Konsument*innen wahrgenommen wird (Grittmann et al., 2018, S.10). Die visuelle Komponente ist, im medialen Zeitalter, ein grundlegender Bezugspunkt für die soziale und binäre Geschlechterordnung und erzeugt Vorbilder, welche aufgrund von sozial und kulturell gesetzten Schönheitsidealen als solche bestimmt werden (ebd.). Im Kontext der körperlichen Selbstoptimierung nimmt die visuelle Darstellung eine zentrale Rolle ein, da sie die soziale Praxis beeinflusst und gleichzeitig deren Resultat ist (ebd. S.15).

Der Bedeutungszuwachs von Körperrepräsentationen und Körperpraktiken kann größtenteils durch die Verbreitung visueller Kommunikationstechnologien in Form von sozialen Medien begründet werden. Die in Medien wiedergespiegelte Definition dessen,

welcher Körpertyp als schön, gesund und erstrebenswert gilt, wirkt sich auf die Selbstdisziplinierung der Individuen bezogen auf deren körperliches Erscheinungsbild aus (Grittmann et al., 2018, S. 14). Die körperlichen Selbstoptimierungsmaßnahmen im Sinne des Bodystylings richten sich meistens nach dem gängigen Schönheitsideal. Schönheitsideale werden kulturell bestimmt und sind von der jeweiligen Zeitepoche abhängig (Medienkompass). Dementsprechend werden je nach Kultur unterschiedliche körperliche Merkmale als schön empfunden. In dieser Arbeit wird lediglich auf die aktuellen Schönheitsideale der westlichen Welt eingegangen. Im Kontext der Körperdarstellung in sozialen Medien ist anzumerken, dass männliche und weibliche Körper aufgrund geschlechtsspezifischer Funktionen unterschiedlich idealisiert werden (Schemer, 2003, S. 526). Die Idealisierung des weiblichen Körpers bezieht sich auf die Ästhetik, wobei der männliche Körper Effektivität und Leistungsfähigkeit widerspiegeln soll (ebd.). Aufgrund dessen soll im Folgenden zunächst das in den sozialen Medien propagierte Körperideal von Frauen der westlichen Gesellschaften und danach das von Männern beschrieben werden.

Die drei wichtigsten Schönheitskriterien des weiblichen Körpers, wie sie in sozialen Medien als immer wiederkehrende Motive zu finden sind, sind Schlankheit, Fitness und Jugendlichkeit (Medienkompass). Außerdem sind die Gesichtszüge entsprechend des Kindchenschemas, lange Haare, ausdrucksstarke Augen, markante Wangenknochen und porenfreie Haut Merkmale, die dem Schönheitsideal von Frauen entsprechen (ebd.). Durch Filter, welche dazu dienen, das Gesicht den soeben genannten Kriterien anzupassen und Photoshop, mithilfe dessen der Körper den gewünschten Maßen entsprechend verändert werden kann, werden alle Merkmale, die nicht dem Ideal entsprechen, reduziert beziehungsweise automatisch dem Ideal angepasst (ebd.). Diese „Photoshoptkultur“ kann dazu führen, dass die Nutzer*innen sich in ihrem eigentlichen Körper nicht mehr wohl fühlen und Körperbildstörungen immer häufiger auftreten (ebd.). Der allgegenwärtige Diskurs über die weibliche Schönheit wird außerdem bestimmt durch dünne, weiße, gesunde und nicht-behinderte Körpernormen (Klauke, 2022, S. 50). Geprägt sind diese Schönheitsnormen durch rassistische, sexistische und ableistische Stereotype (ebd.).

Beim männlichen Schönheitsideal steht ein muskulöser Körper im Zentrum, der eine gewisse Fitness widerspiegeln soll (vgl. Starostzik, 2015). Vor allem der Oberkörper des Mannes soll durchtrainiert und fettfrei sein, um Stärke auszustrahlen (vgl. ebd.). Die Haut sollte rein, braungebrannt und haarlos sein um eine möglichst gepflegte Außenwirkung

zu erzielen (ebd.). Das Gesicht sollte außerdem markant und kantig sein und eine gewisse Jugendlichkeit ausstrahlen (ebd.).

Im vorherigen Teil der Arbeit wurden sowohl die notwendigen Begriffe definiert, als auch anhand von Typologisierungen eine thematische Präzisierung vorgenommen. Daraus geht hervor, dass der im Folgenden zu behandelnde Optimierungstypus im Sinne des Bodystylings gemeint ist. Den theoretischen Hintergrund des Phänomens der Beeinflussung der Wahrnehmung des Körpers durch soziale Medien und der Wunsch nach körperlicher Veränderung beziehungsweise Optimierung bilden die Theorie des sozialen Vergleichs und die soziale Lerntheorie. In diesem Teil der Arbeit sollen die im Kapitel zuvor beschriebenen Körperbilder in Verbindung gesetzt werden zu dem Drang nach körperlicher Optimierung von medienkonsumierenden Jugendlichen. Es soll der Frage nachgegangen werden, ob die idealisierte Darstellung des Körpers in sozialen Medien den Drang junger Menschen erhöht, deren Körper dem Ideal entsprechend anzupassen.

Jean Twenge, eine amerikanische Psychologin, prägte den Begriff „Generation iGen“, womit die Generation gemeint ist, welche komplett mit dem Smartphone und sozialen Medien aufwuchs (Pirker, 2018, S.468). Die Jugendlichen bezeichnet sie als „superconnected kids“ und zieht mit dieser Kategorisierung eine Trennlinie zu den Jugendlichen, die ohne soziale Medien aufwachsen (ebd.). Sie begründet die Differenzierung mit Ergebnissen von Langzeitstudien, insbesondere zwischen 2010 und 2012, welche grundlegende Veränderungen in unterschiedlichen Bereichen zwischen den Generationen belegen (ebd.). Die intensive Mediennutzung von Jugendlichen führt demnach unter anderem dazu, dass jugendliche Nutzer*innen ihre Freizeit mehr zuhause verbringen als die vorherigen Generationen und sich deren Sozialleben von dem realen in einen virtuellen Raum verschiebt (ebd.). Diese Entwicklung bringt sowohl positive als auch negative Auswirkungen mit sich. Zwar leben Jugendliche heutzutage sicherer, da sie weniger mit realen Gefahrensituationen wie zum Beispiel Autounfällen konfrontiert werden. Allerdings verschwimmen durch die veränderte Art und Weise des Soziallebens die Grenzen zwischen öffentlichem und privatem Raum, was zum Beispiel den Schutz vor Mobbing im eigentlich privaten Raum zu Nichte macht (ebd. S.469). Der private Schutzraum schwindet also. Außerdem entwickeln immer mehr Jugendliche Selbstwertprobleme, fühlen sich einsam und unzufrieden (ebd.). Denn soziale Medien nehmen mittlerweile im Leben der Konsumierenden identitätsformende und beziehungsentwickelnde Eigenschaften an, deren Einfluss sich nicht nur auf die virtuelle

Welt, sondern auch auf das reale Leben bezieht (ebd. S.467). Im Netz generierte Konfliktsituationen können zu der Verinnerlichung der in dieser Situation hervorgerufenen Gefühle führen, was die Meinungsbildung und das alltägliche Verhalten der entsprechenden Personen mitbestimmen kann (ebd.). Wie bereits festgestellt, sind insbesondere Kinder und Jugendliche von solchen Prozessen der Beeinflussung betroffen, da diese in ihrer Identitätsentwicklung weniger gefestigt sind als erwachsene Medienkonsumierende (Baumgartner-Hirscher & Zumbach, 2019, S. 40). Die bereits angesprochene Trennlinie zwischen „Generation iGen“ und anderen Generationen wird anhand der altersspezifischen Aufteilung des Anteils der Nutzer*innen von sozialen Medien deutlich. So nehmen im Jahr 2020 nach Angaben des statistischen Bundesamtes 61% der 10 bis 15-Jährigen soziale Netzwerke für die private Kommunikation in Anspruch (vgl. Statistisches Bundesamt). Bei den 16 bis 24-Jährigen liegt der Anteil sogar bei 89% (ebd.). Im Vergleich dazu nutzen nur 43% der 45 bis 64-Jährigen soziale Netzwerke für private Zwecke (ebd.). Den größten Anteil der Nutzer*innen sozialer Medien machen also Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus.

Die Auseinandersetzung mit der Veränderung des eigenen Körpers ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe in der Adoleszenz (Streeck-Fischer, 2021, S.5). Adoleszenz, nicht zu verwechseln mit Pubertät, womit die Geschlechtsreife gemeint ist, umfasst die Zeit der psychischen und sozialen Entwicklung während des Erwachsenwerdens (vgl. Streeck-Fischer, 2021, S.VII). Oft ist die Akzeptanz der Veränderung des Körperbildes ein Problem für junge Heranwachsende und führt zu Panikreaktionen und Beschämungsängsten (ebd.). Es kann das Gefühl der Entfremdung vom eigenen Körper ausgelöst werden. Das Mittel des Vergleichs mit anderen Gleichaltrigen dient der Einstufung des eigenen Körpers und kann unter Umständen zu Unzufriedenheit und dem Drang nach Veränderung führen (ebd.).

Unter theoretischem Einbezug des sozialen Vergleichs und des sozialen Lernens in die Ausgangssituation des hohen Anteils von jugendlichen Nutzer*innen sozialer Medien, welche mit den in sozialen Medien verbreiteten Schönheitsidealen konfrontiert werden, führt zu der Annahme, dass sich das auf sich selbst bezogene Handeln der Jugendlichen im Sinne des Bodystylings zu einem von äußeren Einflüssen entstandenen Drang nach Optimierung entwickelt. Das angestrebte Optimum ist dementsprechend das durch die Medien gefestigte Körperideal. Welchen realen Einfluss soziale Medien auf den körperlichen Selbstoptimierungsdrang von Jugendlichen haben ist schwer nachzuweisen. Daher wurden für diese Arbeit drei Indizien ausgewählt, welche eine Tendenz

hinsichtlich des Zusammenhangs von sozialen Medien und dem körperbezogenen Verhalten von Jugendlichen sichtbar machen. Diese Indizien sind auf den Körper bezogene Maßnahmen, deren antreibendes Motiv es ist, den Körper zu verändern.

2.2.1. Essstörung

Die Essstörung gehört zu den psychosomatischen Störungen und tritt sehr häufig schon im Kindes- und Jugendalter auf (Baumgartner-Hirscher & Zumbach, 2019, S. 38). Anorexie, Bulimie und die Binge-Eating-Störung sind die drei Hauptformen der Essstörungen (Bundesministerium für Gesundheit). Diese kommen allerdings häufig in Mischformen vor (ebd.) Langfristig überwindet jede zweite Person die Krankheit, welche unterschiedliche auslösende Faktoren haben kann (Baumgartner-Hirscher & Zumbach, 2019, S. 38). Denn neben der biologischen Veranlagung, individuellen und familiären Faktoren, tragen auch soziokulturelle Faktoren zu der Entwicklung von Essstörungen bei (ebd.). Ein diesbezüglich wichtiger Einflussfaktor ist der durch die mediale Verbreitung und Festsetzung von Schönheitsidealen vorherrschende Druck, dem Ideal entsprechen zu müssen (ebd.). Während der Coronapandemie nahm die Zahl der Essstörungen bei Jugendlichen stark zu (Deutsches Ärzteblatt 1). Zwischen 2020 und 2021 stieg die Zahl an Essstörungen bei 12- bis 17-jährigen Mädchen um mehr als 30% (ebd.). Ein möglicher Grund für diesen Anstieg kann die intensivere Nutzung sozialer Medien und die damit einhergehende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, sein (ebd.). Doch auch vor der Coronapandemie ist ein stetiger Anstieg der Zahl von Essstörungen im Jugendalter wahrzunehmen. So wurde im Jahr 2011 bei elf von 1.000 12- bis 17-Jährigen eine Essstörung festgestellt (ebd.). Im Jahr 2019 waren 12,9 von 1.000 Jugendlichen von einer Essstörung betroffen (ebd.). Der Einfluss der Nutzung sozialer Medien auf das Essverhalten der Medienkonsumierenden wird durch die genannten Zahlen deutlich.

2.2.2. Sportsucht

Neben der Essstörung ist auch die Sportsucht eine Suchterkrankung, welche diverse Ursachen haben kann (Müller, 2015, S.55). Die Merkmale der Sportsucht entsprechen den Charakteristika anderer Suchterkrankungen, wie zum Beispiel Entzugserscheinungen, Fremdbestimmtheit und Toleranzentwicklung (ebd.). Jedoch ist die Sportsucht eine substanzunabhängige Form von psychischer und körperlicher Abhängigkeit mit der besonderen Gefahr, dass das eigentliche Suchtmittel, also der Sport, gesellschaftlich akzeptiert und gutgeheißen wird (ebd.). Menschen, die ihre Sportlichkeit beispielsweise durch einen durchtrainierten Körper nach außen tragen, erhalten in der Regel positives Feedback. Aufgrund des positiven Stigmas ist eine Sportsucht auch

schwer zu diagnostizieren und wurde in den 1970er Jahren sogar als positiv bewertet (ebd.). Das zwanghafte, exzessive Sporttreiben, bei dem körperliche Signale wie Schmerzen ignoriert werden, kann als Indiz für eine Sportsucht gesehen werden (Stoll, 2021). Es wird zwischen der primären und der sekundären Sportsucht unterscheiden (ebd.). Wenn von der primären Sportsucht die Rede ist, wird der Sport um seiner selbst willen betrieben (ebd.). Bei der häufiger vorkommenden sekundären Sportsucht wird der Sport als Mittel zum Zweck gesehen. Es wird beispielsweise in ungesundem Ausmaß Sport getrieben, um eine Gewichtsabnahme zu erreichen (ebd.). Die sekundäre Sportsucht tritt häufig in Kombination mit Essstörungen auf, mithilfe derer einem bestimmten Ziel nachgeeeifert wird (ebd.). Wie auch bei der Essstörung, kann die Sportsucht unter anderem aus Gründen wie Sehnsucht nach Anerkennung und Steigerung des Selbstwertes ausgelöst werden (ebd.). Soziale Medien tragen, durch die Verbreitung von Schönheitsidealen und Firnesstrends einen großen Teil dazu bei (ebd.). Da es wenig Daten bezüglich der Anzahl von sportsüchtigen Jugendlichen gibt, kann somit auch kein Zusammenhang des Einflusses von sozialen Medien und dieser Erkrankung festgestellt werden. Jedoch belegen Daten des statistischen Bundesamtes, dass im Jahr 2021 46,2% der Jugendlichen zwischen 14 bis 19 Jahren mehrmals in der Woche Freizeitsport trieben (Statistisches Bundesamt 2). Andere Altersgruppen schneiden anteilig geringer ab (ebd.). Der Anteil der gesamten deutschen Bevölkerung lag bei 20,2% (ebd.). Aus diesen Zahlen lässt sich schließen, dass Sport eine wichtige Rolle für Jugendliche in Deutschland spielt. Inwiefern dieser in einem ungesunden Ausmaß beziehungsweise mit dem Motiv der körperlichen Optimierung betrieben wird, lässt sich allerdings nicht beurteilen. Dennoch gilt es an diesem Punkt festzuhalten, dass unter Einbezug des bereits erläuterten theoretischen Hintergrundes in jedem Fall Essstörungen und möglicherweise auch Sportsucht durch die Verbreitung unrealistischer Schönheitsideale in sozialen Medien hervorgerufen werden können.

2.2.3 Schönheitschirurgie

Chirurgische Eingriffe sind, neben der Veränderung des Sport- und Ernährungsverhaltens, eine weitere Maßnahme, den Körper im Sinne der Anpassung an das Ideal zu optimieren. Die Veröffentlichung der Operations- und Behandlungsstatistik der Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen (VDÄPC) aus dem Jahr 2022 belegt einen Anstieg aller ästhetischen Behandlungen um rund 15% zum Vorjahr (VDÄPC). Grund für den Anstieg der Eingriffe sei die Coronapandemie, welche zum Beispiel aufgrund der Bewegungseinschränkung zu körperlichen Veränderungen geführt

hat (ebd.). Aber auch die zunehmende Nutzung digitaler Medien während der Pandemie und die damit einhergehende Verschiebung der realen auf die virtuelle Welt trägt zu dem Anstieg an Schönheitsoperationen in dem Sinne bei, dass vermehrt unrealistische Körperbilder als der Norm entsprechend angesehen und Wünsche nach Veränderung hervorgerufen werden (Deutsches Ärzteblatt 2). Daten einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC) aus dem Jahr 2019 geben Auskunft über den Einfluss sozialer Medien auf die Entscheidung, eine Schönheitsoperation durchzuführen. Im Jahr 2019 gaben 2,3% der befragten Patientinnen an, durch soziale Medien auf die Idee gekommen zu sein, ihr Aussehen durch chirurgische Eingriffe im Sinne des gängigen Schönheitsideals zu optimieren (ebd.). Drei Jahre später antworteten schon 10,6% der befragten Personen genauso (Deutsches Ärzteblatt 3). Jede zehnte befragte Person nutzte 2019 soziale Medien zur Beschaffung von Informationen bezüglich ästhetisch-plastischer Behandlungen (Deutsches Ärzteblatt 2). Die Zunahme an Schönheitsoperationen kann also auch auf die zunehmende Nutzung sozialer Medien zurückgeführt werden (ebd.). Da Schönheitsoperationen ohne das Einverständnis der Eltern erst ab 18 Jahren erlaubt sind, sind Jugendliche in diesem Kontext weniger vertreten. Allerdings ist der Zusammenhang besonders stark bei jungen Menschen unter 30 zu sehen, welche den zweitgrößten Anteil der Nutzer*innen von sozialen Medien ausmachen (Deutsches Ärzteblatt 3). Mehr als ein Drittel der Befragten Personen gaben an, dass Schönheitsoperationen durch Internetpersönlichkeiten normalisiert wurden (ebd.). Alexander Hilpert, der Präsident der DGÄPC sagt dazu: „Diese Entwicklung ist besorgniserregend. Die Perfektion, die von Filtern und spezieller Software auf den sozialen Medien suggeriert wird, ist häufig realitätsfern“ (vgl. Deutsches Ärzteblatt 3). Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken soll eine Kennzeichnungspflicht für die Nutzung von Filtern eingeführt werden, welche verhindern soll, die durch eine Software digital optimierten Bilder als real zu betrachten (ebd.). Hierdurch sollen insbesondere junge Menschen, welche stark unter der Beeinflussung sozialer Medien leiden, geschützt werden, indem der Druck, einer vermeintlichen Perfektion nacheifern zu müssen, reduziert wird (ebd.). Die Soziologin Anja Röcke weist darauf hin, dass die körperliche Selbstoptimierung zwar kein neues gesellschaftliches Phänomen sei, sie aber in dieser Form und in diesem Ausmaß noch nie zuvor gegeben hat (Deutsches Ärzteblatt 4). Grund hierfür sei das Ineinandergreifen bestimmter ökonomischer, kultureller und technischer Entwicklungen, so Röcke (ebd.). Die Verbreitung der Technik als wichtiger Einflussfaktor der Entwicklung des Selbstoptimierungsdranges ist hierbei besonders zu

betonen. Aufgrund der kritischen Betrachtung der beschriebenen Entwicklung wurden Gegenbewegungen in sozialen Medien ins Leben gerufen, die sich der idealisierten Darstellung von Körpern widersetzen und die Verbreitung von unrealistischen Schönheitsidealen kritisieren. Um eine dieser Bewegungen soll es im Folgenden gehen.

2.3 Gegenreaktion

Soziale online-Bewegungen, die sich gegen das Phänomen des Bodyshamings, also die Stigmatisierung und Diskriminierung aufgrund körperlicher Merkmale, richten gewinnen immer mehr an Bedeutung (Birk & Mirbek, 2021, S.142). Es lassen sich Bewegungen unterscheiden, deren zugrundeliegender Kritikpunkt das Bodyshaming ist, welche aber verschiedene Umgehens- Bekämpfungsweisen verfolgen (ebd.). Bei der *Body-positivity-Bewegung* geht es darum, den Körper mit allen Merkmalen, die von der Schönheitsnorm abweichen, positiv zu bewerten (ebd. S.143). Die *Body-neutrality-Bewegung* hat zum Ziel, die Überhöhung von Körperlichkeit zu reduzieren und körperliche Merkmale nicht normativ zu bewerten (ebd. S.145). Anhänger*innen der *Body-diversity-Bewegung* verfolgen das Ziel, für die Akzeptanz körperlicher Diversität zu sensibilisieren sowie die körperlichen Unsicherheiten zur Kenntnis- und als solche anzunehmen (ebd. S.146). Im folgenden Teil des Kapitels wird auf die *Body-positivity-Bewegung* eingegangen, da diese die erste und größte der drei Bewegungen ist (ebd. S.145).

Vor allem auf bildgestützten Onlineportalen wie Instagram findet die *Body-positivity-Bewegung* seit ein paar Jahren Anklang (Klauke, 2022, S. 50). Um zu signalisieren, dieser Bewegung angehörig zu sein und die entsprechenden Werte zu vertreten, wird der Hashtag #bodypositivity unter gepostete Bilder geschrieben. Der Begriff bodypositivity stammt aus dem Englischen und bedeutet eine positive Einstellung dem eigenen Körper gegenüber (ebd.). Die Bewegung umfasst alle Herangehensweisen, mithilfe derer die schönheitsnormativen Sichtweisen auf den Körper hinterfragt und oft auch kritisiert werden (ebd.). Die soziale, eng an gesellschaftliche Ungleichheitssysteme gebundene Konstruktion des menschlichen Körpers ist zentraler thematischer Bestandteil der Bewegung, die das Ziel verfolgt, jeden Körper als gleichwertig und schön zu akzeptieren (ebd.). Die gängigen Schönheitsideale sind geprägt durch Ungleichheitsstrukturen und deren Symptome, durch die Stereotypisierung und Diskriminierung von marginalisierten Gruppen und dienen der Aufrechterhaltung des Status quo der Mehrheitsgesellschaft, indem der menschliche Körper anhand von deren Merkmalen und Idealen instrumentalisiert wird (ebd.). Um diese Strukturen aufzubrechen, müssen sie verstanden werden. Dafür wird die *Body-positivity-Bewegung* aktiv und versucht mit ihrer Präsenz

das Problem sichtbar zu machen. Die thematische Herangehensweise der Bewegung ist ambivalent (ebd.). Selbstliebe, Selbstakzeptanz, sich schön fühlen, für die eigenen Rechte einstehen und Kritik an der „Diätkultur“ sind nur einige wenige Bestrebungen, die sie verfolgt (ebd.).

Aufgrund der zunehmenden Kommerzialisierung der Bewegung gerät diese jedoch vermehrt in Kritik (ebd. S.51). Zwar wird sie dadurch nach außen immer größer, droht aber den Kern des eigentlichen Problems zu verfehlen (ebd.). So befürchten Kritiker*innen, dass sich die Bewegung durch die Anpassung an kapitalistische Verwertungsmechanismen und -bedingungen immer mehr depolitisiert und entradikalisiert, wodurch der eigentliche Antrieb, das Sichtbarmachen von körperbezogenen gesellschaftlichen Ungleichheitsstrukturen, an Macht verliert (ebd.).

Dennoch wird der gesellschaftspolitische Hintergrund des Phänomens den menschlichen Körper zu bewerten durch die Etablierung der beschriebenen Bewegungen deutlich. Sie ermöglichen eine Steuerungs- und Mitsprachemöglichkeit der Menschen an der Gesamtentwicklung. Durch die Politisierung des Körpers ist die Teilnahme an den Bewegungen ein politischer Akt und muss bei der Bewertung des Einflusses der Bewegungen als solcher eingestuft werden. Die Einflussarbeit der *Body-positivity-Bewegung* in sozialen Medien wirkt zwar genau da, wo sie wirken soll, bringt aber aufgrund der kapitalistischen Strukturen in sozialen Medien auch kommerzielle Effekte mit sich.

3. Schluss

Abschließend lässt sich auf Grundlage der gewonnenen Erkenntnisse zusammenfassen, dass die idealisierten Körperbilder, welche in sozialen Medien verbreitet werden, den Drang der Medienkonsumierenden nach der Veränderung des Körpers im Sinne des Bodystylings, entsprechend des Schönheitsideals, erhöhen. Insbesondere junge Menschen, welche zum einen in deren identitärer Entwicklung weniger gefestigt sind als Erwachsene und zum anderen den größten Anteil an Nutzer*innen sozialer Medien ausmachen, sind von dieser Einflussnahme betroffen. Das Optimierungsziel wird bestimmt durch die Schönheitsideale, die in sozialen Medien verbreitet werden. Die Richtung des potenziell endlosen Optimierungsdranges orientiert sich, an dem sich mit der Zeit wandelnden Schönheitsideal. Der soziale Vergleich war zwar schon vor dem medialen Zeitalter ein Instrument der Selbsteinschätzung, allerdings nimmt die Vergleichsfrequenz durch die allgegenwärtige Nutzungsmöglichkeit von Medien messbar

zu. Insbesondere der Aufwärtsvergleich spielt im Kontext des Strebens nach Optimierung eine wichtige Rolle. Durch den ständigen Vergleich des eigenen Körpers mit ideal dargestellten Körpern wächst der Drang nach Veränderung und optimierender Anpassung des eigenen Körpers an das Ideal. Außerdem kann dies eine falsche Wahrnehmung des eigenen Körpers zur Folge haben. Auf Körperbildstörungen basierende Krankheiten können mögliche Folgen der beschriebenen Entwicklung sein. Diese Folgen werden umso deutlicher bei Betrachtung der Zunahme der Zahl an Essstörungen bei Mädchen zwischen 12 bis 17 Jahren in Deutschland. Zwar spielen hier auch andere Faktoren eine Rolle, die Zunahme aber mit dem Einfluss sozialer Medien in Verbindung zu bringen, liegt aufgrund der gestiegenen Nutzung sozialer Medien in diesem Zeitraum nahe. Die Sucht nach Sport, zur Modellierung des eigenen Körpers entsprechend des gesellschaftlich anerkannten Ideals und die steigenden Zahlen an Schönheitsoperationen sind weitere Indizien für den Zusammenhang des Medieneinflusses auf das Körperbild.

Jedoch bleibt diese Entwicklung nicht unkommentiert. Dies wird deutlich durch die Bildung von Bewegungen, die nicht nur die idealisierte Darstellung des Körpers in sozialen Medien kritisieren, sondern die Werte vertreten, alle Körpertypen und -merkmale zu akzeptieren. Dabei nutzen die Bewegungen verschiedene Ansätze und unterscheiden sich auch teilweise hinsichtlich des Umgangs mit dem Körperkonzept. Allerdings vereint sie eins: Das Bestreben der Idealisierung des Körpers in sozialen Medien entgegenzuwirken.

Das Nutzen sozialer Medien ist eine notwendige, wenn auch nicht hinreichende Bedingung, die Einfluss auf das Körperbild von meist sehr jungen Menschen nimmt. Gerade Jugendliche und junge Erwachsene sind durch ihre inhärente Beeinflussbarkeit anfällig für diese Art von Einflussnahme, was drastische Folgen, wie Körperbildstörungen oder andere Veränderungen des körperbezogenen Handelns mit sich bringen kann. Wie in dieser Arbeit belegt, sind es dabei häufig Machtstrukturen, die in sozialen Medien aber auch im realen, analogen Leben aufrecht erhalten werden, denen versucht wird durch vermeintlich optimierende Handlungen näher zu kommen, da einem objektiv schönen Körper mehr Privilegien zugeschrieben werden.

Diese Form von Ungleichheit zu durchbrechen, indem Privilegien und Machtstrukturen im Einzelnen offengelegt werden, kann ein Anspruch folgender wissenschaftlicher Forschungsarbeiten sein.

Literaturverzeichnis

Sekundärliteratur:

- Balandis, Oswald & Straub, Jürgen (2018) Selbstoptimierung und Enhancement Der sich verbessernde Mensch – ein expandierendes Forschungsfeld. In: Journal für Psychologie, Jg. 26 (1), S.131 - 155.
- Baumgartner-Hirscher, Natalie & Zumbach, Jörg (2019) Die Auswirkungen medialer Angebote auf das Körperbild von Jugendlichen. Eine experimentelle Studie mit impliziten und expliziten Methoden. In: Medien Pädagogik Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung, S.37-60.
- Birk, Frank Francesco & Mirbek, Sandra (2021) Bodyshaming, Bodypositivity, Bodyneutrality und Bodydiversity Körperlichkeit als zentrale (Anti-) Diskriminierungsthematik. In: körper-tanz-bewegung. Jg.9, S.142-150. Ernst Reinhardt Verlag.
- Döring, Nicola (2013) Wie Medienpersonen Emotionen und Selbstkonzept der Mediennutzer beeinflussen. In: Handbuch Medienwirkungsforschung. Wiesbaden: Springer.
- Grittmann, Elke et al. (2018) Körperbilder – Körperpraktiken Visualisierung und Vergeschlechtlichung von Körpern in Medienkulturen. Köln: Herbert von Halem Verlag.
- Gugutzer, Robert (2013) Der Kult um den Körper: idealtypische Körperpraktiken der Selbstoptimierung. KEB Deutschland – Bundesarbeitsgemeinschaft e.V., S.67-70.
- Klauke, Anna (2022) #Bodypositivity. In: Zeitschrift für Geschlechterforschung und visuelle Kultur. Nr. 70, S.50-52.
- Martin, Alexandra & Svaldi, Jennifer (2015) Körperbild und Körperbildstörungen. Berlin: Springer-Verlag.
- Müller, Thomas (2015) Sportsucht: Trainieren bis zur Arrhythmie. In: InFo Neurologie & Psychiatrie. Nr. 17, S.55-56.
- Pirker, Viera (2018) Social Media und psychische Gesundheit. Am Beispiel der Identitätskonstruktion auf Instagram. In: Communicatio Socialis, Jg.51 (4), S. 467-480.
- Schemer, Christian (2003) Schlank und krank durch Medienschönheiten? Zur Wirkung attraktiver weiblicher Medienakteure auf das Körperbild von Frauen. In: Medien und Kommunikationswissenschaft, Jg. 51, S. 523-540.
- Starostzik, Christine (2015) Männliche Schönheit ist anders. In: Ästhetische Dermatologie. Ausgabe 5/2015, S. 6-8.
- Straub, Jürgen / Sieben, Anna / Sabisch-Fechtelpeter, Katja (2012) Menschen besser machen Terminologische und theoretische Aspekte vielgestaltiger Optimierungen des Humanen. In: Menschen machen. Die hellen und die dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme. Bielefeld: transcript Verlag.
- Streeck-Fischer, Anette (2021) Jugendliche zwischen Krise und Störung Herausforderungen für die psychodynamische Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer.
- Zentner, Manfred (2016) Körper, Gesundheit und das Universum – Ein Polemischer und kritischer Blick auf das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen. In: Perspectives on youth: Gesundes Europa: Vertrauen und Unsicherheit von jungen Menschen im heutigen Europa.

Internetquellen:

Bundesministerium für Gesundheit. Essstörungen. Im Internet unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/e/essstoerungen>. Recherche am: 18.10.2023.

Deutsches Ärzteblatt 1. Essstörungen nehmen zu. Im Internet unter: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/142915/Essstoerungen-nehmen-zu>. Recherche am: 19.10.2023.

Deutsches Ärzteblatt 2. Soziale Medien kurbeln Nachfrage nach Schönheitsoperationen an. Im Internet unter: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/107187/Soziale-Medien-kurbeln-Nachfrage-nach-Schoenheitsoperationen-an>. Recherche am: 23.10.2023.

Deutsches Ärzteblatt 3. Social Media beeinflusst Körperbild junger Menschen immer stärker. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/139640/Social-Media-beeinflusst-Koerperbild-junger-Menschen-immer-staerker>. Recherche am: 23.10.2023.

Deutsches Ärzteblatt 4. Ärzte werden immer häufiger mit Selbstoptimierungswünschen konfrontiert. Im Internet unter: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/140908/Aerzte-werden-immer-haeufiger-mit-Selbstoptimierungswuenschen-konfrontiert>. Recherche am: 23.10.2023.

DUDEN. Im Internet unter: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstoptimierung>. Recherche am: 10.10.2023.

Medienkompass. Inwiefern prägen soziale Medien die geltenden Schönheitsideale? Im Internet unter: <https://medienkompass.de/einfluss-schoenheitsideale-social-media/>. Recherche am: 18.10.2023.

Statista. Anteil der befragten Instagram-Nutzer nach Altersgruppen in Deutschland im Jahr 2022. Im Internet unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1341875/umfrage/alter-von-instagram-nutzern-in-deutschland/>. Recherche am: 23.10.2023.

Statistisches Bundesamt. Personen mit Internetaktivitäten zu privaten Zwecken. Im Internet unter: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/IT-Nutzung/Tabellen/internetaktivitaeten-personen-alter-ikt.html>. Recherche am: 17.10.2023.

Statistisches Bundesamt 2. Jugendliche in Deutschland nach Häufigkeit des Sporttreibens in der Freizeit im Jahr 2021: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/901030/umfrage/umfrage-unter-jugendlichen-zur-haeufigkeit-des-sporttreibens-in-der-freizeit/>. Recherche am: 20.10.2023.

Stoll, Angela (2021) Sportsucht: Wenn das Verlangen nach Bewegung zwanghaft wird. In: rnd. Im Internet unter: <https://www.rnd.de/gesundheit/sportsucht-ursachen-symptome-und-folgen-einer-verhaltensstoerung-und-was-hilft-UIZF5CHTSRBIBHECO772TPDV4I.html>. Recherche am: 20.10.2023.

VDÄPC-Statistik (2022) Zahlen, Fakten, Entwicklungen in der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie. Im Internet unter: <https://vdaepc.de/vdaepc-statistik-2022-zahlen-fakten-entwicklungen-in-der-aesthetisch-plastischen-chirurgie/>. Recherche am: 20.10.2023.

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die Hausarbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe, alle Ausführungen (und bildlichen Darstellungen), die anderen Quellen (Schriften, Internet) wörtlich und sinngemäß entnommen wurden, kenntlich gemacht sind und die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Fassung noch nicht Bestandteil einer Prüfungsleistung war.

29.10.2023

Datum



Unterschrift