Soziale Medien verändern Blick auf den Körper

**Alle glatt, strahlend, perfekt**



Junge Menschen sehen ständig Bilder und werfen kritische Blicke auf die Körper anderer und auf den eigenen. © imago / fStop Images / Malte Müller

Von Julia Riedhammer · 22.09.2022

Junge Menschen sind umgeben von Bildern. Und das lässt sie nicht unbeeindruckt. Besonders Pubertierende neigen dazu, sich zu vergleichen. Die Schönheitsideale in den sozialen Medien verändern ihr Körperbild – mit teils drastischen Folgen.

Ella, Noemi und Clara scrawlen durch die Posts auf TikTok. Die drei Mädchen sind zwölf Jahre alt und gehen in dieselbe Klasse. Jede hat ihr eigenes Smartphone. Sie sind auf Instagram, TikTok und Snapchat unterwegs, sehen sich Videos auf YouTube an.

Besonders seit Corona, sagt Noemi: „Also bei mir war es schon mehr als vor der Corona-Zeit, weil du wusstest nicht, was du den Tag über machen sollst. Dann hast du Schule fertig gehabt und konntest dich mit niemandem treffen und so. Deswegen war es bei mir auf jeden Fall mehr.“

**95 Prozent der 10- bis 18-Jährigen auf Social Media**

Wie Noemi geht es den meisten Jugendlichen. 95 Prozent der 10- bis 18-Jährigen nutzen Social-Media-Kanäle. Und während der Corona-Pandemie ist das mehr geworden. 2019 lag die durchschnittliche Nutzung noch bei ungefähr einer viertel Stunde am Tag. Im Jahr darauf bei einer knappen halben Stunde im Durchschnitt – also fast doppelt so lang.

“Viele Leute posten Stories. Das sind Sachen, die deine Follower für 24 Stunden sehen können. Das guckt man sich finde ich auch oft von seinen Freunden vor allem an“, sagt Clara.

Und Ella meint: „Also ich glaube es ist unterhaltend und es kommt natürlich auch darauf an, was für Videos das sind, aber es kann auch lustig sein.“

“Ja genau, weil man ist ja auch meistens sehr neugierig so und dann so Einschnitte im Leben von anderen Leuten zu haben, auch von berühmten Personen zum Beispiel oder so, ist natürlich auch dann sehr interessant“, meint auch Noemi.

**Jugendliche sehen rund 5000 Bilder pro Woche**

Schätzungsweise um die 5000 Bilder in der Woche bekommen Jugendliche so zu sehen. Sie teilen, kommentieren, fotografieren. Sie werfen kritische Blicke auf die Körper anderer und auf den eigenen. Sie produzieren und reproduzieren Bilder – im Sekundentakt.

Im September 2021 liefert die 37-jährige Francis Haugen Schlüsselinformationen über Facebook, die das Wall Street Journal veröffentlicht.

„Zum Beispiel sind 30 Prozent der Jugendlichen über ihr Äußeres besorgt. Jeder fünfte 11- bis 17-Jährige zeigt einzelne Symptome einer Essstörung, wie eben die Unzufriedenheit mit der Figur, dem Gewicht oder aber auch Heißhungeranfälle. 18 Prozent fühlen sich durch dieses Schönheitsideal unter Druck gesetzt. Das steigt auch jährlich an.“



**Durch Social Media haben sich die Möglichkeiten des Vergleichens vervielfacht.**© imago / fStop Images / Malte Müller

## Pubertierende vergleichen sich besonders häufig

„Es ist natürlich ein sehr fragiles Selbstwertgefühl, was die Personen in der Zeit haben, der Körper entwickelt sich in der Pubertät. Man muss sich erst mit dem eigenen Körper anfreunden. Die Personen sind maximal unsicher, was den eigenen Körper angeht.“

Darum vergleichen sich gerade Jugendliche besonders häufig mit anderen – im realen Leben oder eben mit Bildern auf Social Media.

„Diese Vergleichsprozesse sind meistens aufwärtsgerichtet. Das heißt, man guckt meistens auch auf das, was positiver ist als man selbst oder vermeintlich positiver als das, was negativer ist. Das führt natürlich dazu, dass die Person dann zwangsläufig schlechter abschneiden.“

Durch Social Media haben sich die Möglichkeiten des Vergleichens vervielfacht. Jugendliche vergleichen sich jetzt mit Models wie Kylie Jenner, dem US-amerikanischen TikTok-Star, mit Charly de Amilio, der Fitness-Bloggerin Sophia Thiel oder eben deren männlichen Äquivalenten. Also oft mit Menschen, die Schönheitsideale bedienen, denen nur eine oder einer von 40.000 entspricht.