

Nachgefragt: Was denken Jugendliche über Körperbilder in Social Media?

**Interview mit den jugendlichen Beiratsmitgliedern der BzKJ
Carla Schulz (17) und Yunus Roschlau (15)**

Für den Großteil junger Menschen gehört die Nutzung von Social-Media-Plattformen zum Alltag. Studien und Untersuchungen, beispielsweise die JIM-Studie 2024, belegen dies: Rund 96 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 10 und 19 Jahren nutzen WhatsApp, gefolgt von Instagram (62 Prozent), TikTok (54 Prozent) und Snapchat (52 Prozent).¹

In den sozialen Netzwerken informieren sie sich über aktuelle Trends und Ereignisse und tauschen sich aus. Sie ermöglichen es ihnen, Einblicke in das Leben anderer Nutzerinnen und Nutzer zu bekommen, aber auch eigene Eindrücke und Alltagserlebnisse audiovisuell zu teilen. Dabei begegnen den jungen Nutzenden nicht selten stark bearbeitete Bilder, KI-Filter und unrealistische oder sogar schädliche Ideale zum Körper- und Essverhalten. Auf den Plattformen treffen Body-Positivity-Bewegungen auf Magerwahn und Selbstoptimierungstrends. Vor allem Bewegungen wie #SkinnyTok oder Fitspiration können unrealistische Körperideale verbreiten, negative Auswirkungen auf das eigene Körperbild haben sowie den Optimierungsdruck erhöhen.

Inwiefern diese Phänomene Jugendliche im Alltag begegnen, berichteten die Beiratsjugendlichen Yunus Roschlau (15) und Carla Schulz (17) der Redaktion in einem Interview.

Liebe Carla, lieber Yunus, begegnet ihr auf Social Media oft Inhalten, die bestimmte Körperideale verbreiten (zum Beispiel sehr dünne Personen zeigen, ein bestimmtes Essverhalten propagieren oder besonders männlich wirken wollen)?

Yunus Roschlau: Ja, recht oft. Wenn ich durch beispielsweise Instagram scrolle, sehe ich öfters Videos

von dünnen, durchtrainierten Männern oder Frauen mit vielen Muskeln. Teilweise sieht man auch, dass diese Tipps geben, wie man in kürzester Zeit abnimmt oder Muskeln aufbaut. Besonders weil der Algorithmus solche Sachen „puscht“, hat man schnell das Gefühl, dass das die „Norm“ ist.

Carla Schulz: Eher selten, da ich mir hauptsächlich Rezept-Inspirationen oder ähnliches raussuche. Ab und zu jedoch schon. Ich nehme dies aber vor allem bei meinem jüngeren Bruder wahr, welcher ab und an Inhalte mit „Alpha Males“ anschaut, oder auch bei meinen AG-Kindern, welche das Thema öfter mal aufbringen.

Was machen solche Inhalte mit euch? Vergleicht ihr euch beispielsweise mit den Influencerinnen und Influencern oder fühlt ihr euch davon unter Druck gesetzt? Welche Unterstützung würdet ihr euch wünschen, um besser mit solchen Inhalten auf Social Media umzugehen?

Yunus Roschlau: Also klar, man vergleicht sich irgendwie automatisch. Ich weiß zwar, dass die Bilder oft gefiltert sind oder dass die Leute sehr viel trainieren, aber trotzdem denkt man dann „Warum sehe ich nicht so aus?“. Ich fände es hilfreich, wenn man darüber redet – zum Beispiel im Unterricht in der Schule oder im Sportverein, damit man versteht, dass diese Körperideale meistens unrealistisch sind. Ich glaube, es würde auch helfen, wenn es mehr Austausch darüber gäbe, wie man mit Social Media und den Inhalten im Allgemeinen richtig umgeht!

Carla Schulz: Für mich persönlich finde ich die Inhalte beunruhigend, da sie regelmäßig Methoden oder Lebensweisen propagieren, welche ich für überwunden hielt, beziehungsweise, wo ich gehofft hatte, dass wir gesellschaftlich weiter wären. Beispielsweise Sexismus oder Queerfeindlichkeit. In dem Sinne finde ich es echt enttäuschend, was noch im Netz kursiert und wie viel Anklang es findet.

Habt ihr schon mal gemerkt, dass Plattformen bestimmte Inhalte, wie beispielsweise TikTok den Hashtag #skinnytok, gesperrt hat? Wenn ja, findet ihr es gut, dass diese Inhalte gesperrt werden oder habt ihr das Gefühl, dass hier eine Art Bevormundung stattfindet? Gibt es weitere oder andere Vorsorgemaßnahmen, die ihr euch von den Anbietern von Social-Media-Plattformen wünschen würdet?

Yunus Roschlau: Ja, das mit #skinnytok habe ich mitbekommen. Ich finde es grundsätzlich gut, dass sowas gesperrt wird, weil solche Inhalte wirklich gefährlich sein können. Aber das Problem ist: Nur, weil ein Hashtag oder Wort gesperrt wird, heißt das nicht, dass Inhalte komplett verschwinden. Trotzdem rutschen immer weiter ähnliche Inhalte durch – also das Problem ist dann nicht komplett weg. Ich fände es besser, wenn Plattformen nicht nur sperren, sondern gleich Hilfen einblenden würden – zum Beispiel Links zu Beratungsstellen oder kurze Infos, warum solche Inhalte gefährlich sein können.

Carla Schulz: Gemerkt nicht, aber ich bin wahrscheinlich in der falschen Bubble. Ich würde mir von sozialen Medien generell eine Überarbeitung des Algorithmus wünschen, eine Art Kontrolle wie Twitter sie früher hatte. In diesem Sinne würde ich mir auch wünschen, dass problematische Inhalte, welche auf viel Kritik stoßen, nicht mehr so stark hervorgehoben werden, um die generelle Atmosphäre der Plattform zu verändern.

Und: Findet ihr, dass Influencerinnen und Influencer mehr Verantwortung übernehmen sollten, wenn sie über Dinge wie Körper, Aussehen und Abnehmen sprechen? Wenn ja, wie?

Yunus Roschlau: Ja, auf jeden Fall. Viele Influencerinnen und Influencer vergessen, dass sie Vorbilder für viele junge Menschen sind. Wenn die dann ständig über Diäten reden oder zeigen, wie perfekt sie aussehen, beeinflusst das stark. Ich fände es wichtig, dass

Influencerinnen und Influencer viel ehrlicher damit umgehen, was echt ist und was nicht – also zum Beispiel klar sagen, wenn ein Bild bearbeitet ist oder wenn sie es auch mal selbst als zu übertrieben wahrnehmen. Außerdem wäre es gut, wenn Influencerinnen und Influencer auch klar sagen würden, dass bestimmte Tipps nicht für alle gesund sind. Oder, dass man nicht alles nachmachen sollte. Einfach ein bisschen mehr Verantwortung übernehmen, weil ihnen viele Leute zuhören.

Carla Schulz: Absolut, Influencende sind Vorbilder, häufig auch für kleinere Kinder oder Jugendliche, die zu ihnen aufschauen. Verherrlichen sie unrealistische Körperideale, Essengewohnheiten oder ähnliches, machen ihre Followerinnen und Follower und somit Kinder und Jugendliche es ihnen nach. Daher sollten sie Kommentare, welche andere runtermachen, bewusst vermeiden. Sie sollten ein Vorbild sein.

In sozialen Netzwerken gibt es auch viele Inhalte zu Body Positivity beziehungsweise Neutrality – also die Botschaft, den eigenen Körper so zu akzeptieren wie er ist, ohne ihn ständig zu kritisieren oder zu beurteilen. Habt ihr euch solche Inhalte bereits auf sozialen Netzwerken gesehen? Wenn ja, wie findet ihr diese Gedanken und helfen sie euch?

Yunus Roschlau: Ja, die habe ich gesehen – zum Beispiel Videos, in denen Leute sagen, dass man seinen Körper so akzeptieren soll, wie er ist. Ich finde das eigentlich ziemlich hilfreich, weil es so ein Gegengewicht ist zu all dem „perfekt aussehen“-Content. Aber ehrlich gesagt, gehen diese Inhalte manchmal auch im Feed unter, weil die „perfekten“ Körper öfter angezeigt werden. Diese haben einfach mehr Klicks und Reichweite. Trotzdem sind die positiven Inhalte sehr wichtig, weil sie einem zeigen können, dass man nicht alleine ist und dass es auch andere Sichtweisen gibt.

Carla Schulz: Ich finde diese Inhalte toll und sehr hilfreich. Generell glaube ich das Akzeptanz zentral ist. Wir müssen Menschen so wie sie sind akzeptieren. Selbstverständlich kann es aus gesundheitlichen Gründen wichtig sein mehr oder weniger oder anders zu essen, jedoch sollte dieses Feedback aus dem eigenen Umfeld mit einem persönlichen Gespräch erfolgen. Eine „öffentliche Hinrichtung“ ist nicht hilfreich. Ich hoffe sehr, dass sich die Body-Positivity-Bewegung weiter durchsetzt und für mehr Akzeptanz sorgt.

Liebe Carla, lieber Yunus, vielen Dank für Eure Zeit und dass Ihr mit uns einen Blick auf dieses sehr spannende und aktuelle Thema geworfen habt!

Anmerkung

¹ JIM-Studie 2024 - mpfs. (2025, 25. Februar). Mpfs. <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2024>.

Zu den Beiratsjugendlichen

Carla Schulz (17) und **Yunus Roschlau** (15) sind Mitglieder des Beirates bei der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ). Der Beirat berät die BzKJ bei der Erfüllung ihrer Aufgabe nach dem Jugendschutzgesetz. Die in den Beirat berufenen Jugendlichen bringen die Interessen und Perspektiven von jungen Menschen ein, um ihre Rechte auf Beteiligung und Mitsprache zu verwirklichen.