

# SCHÖNHEITS- IDEALE IM INTERNET

TIPPS FÜR SELBSTBEWUSSTEN UMGANG MIT  
SCHÖNHEITSIDEALEN IN VIRTUELLEN WELTEN



# SCHÖNHEITSIDEALE IM INTERNET

Soziale Medien sind nicht nur Zeitvertreib bei Jugendlichen, sondern haben enormen Einfluss auf deren Selbstwahrnehmung. Besonders in der vulnerablen Phase des Erwachsenwerdens sollte die Stärkung des Selbstbewusstseins Priorität haben. Sich selbst schön finden ist nicht immer einfach, dennoch sind 70 % der Jugendlichen lt. einer Studie von Saferinternet.at 2024 zufrieden mit ihrem Aussehen. Gleichzeitig geben rund 30 % der Jugendliche an, sich nach der Nutzung von sozialen Netzwerken schlecht zu fühlen. Einer der Gründe ist die Vermittlung unrealistischer Schönheitsideale in diesen Medien, welche durch Bildbearbeitung, die Nutzung von Filtern und perfekten Posen verzerrt werden.

## WAS IST SCHÖNHEIT?

Was wir als schön empfinden, ist sehr individuell und teilweise durch äußere Umstände beeinflussbar. In der Gesellschaft gefestigte Schönheitsideale verändern sich immer wieder.



Versuche deinen Körper zu akzeptieren und folge nicht jedem Schönheitstrend. Beginne damit, dich auf das zu konzentrieren, was du an dir magst – das ist ein erster Schritt zur Selbstakzeptanz.

Auch virtuelle Welten haben Einfluss auf die herrschenden Schönheitsideale. Benutzer:innen haben die Möglichkeit, ihre eigenen digitalen Avatare zu gestalten und so mit anderen zu interagieren. Die digitale Selbstdarstellung und soziale Interaktion in virtuellen Welten können die Wahrnehmung von Schönheit beeinflussen und neue Normen schaffen, die noch mehr von der Realität abweichen. Computerspiele nutzen diesen Bruch mit gängigen Schönheitsvorstellungen oft absichtlich, um vielschichtige Charaktere zur Verfügung zu stellen.

## HERAUSFORDERUNGEN

Soziale Netzwerke und virtuelle Welten sind aus der Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Damit der Umgang mit diesen unser Selbstbewusstsein stärkt, ist es wichtig, dass wir über die Mechanismen und Herausforderungen im Zusammenhang mit unserer Selbstwahrnehmung Bescheid wissen.



## BEARBEITETE BILDER

Die Bearbeitung von Bildern ist so einfach wie nie, mit bereits integrierten Schönheitsfiltern haben wir die Möglichkeit, zu retuschieren, was uns nicht an uns gefällt. Der Einsatz von automatischen Filteralgorithmen führt jedoch dazu, dass die Einzigartigkeit und Diversität der Menschen verloren geht. Außerdem ist es nicht immer sofort ersichtlich, dass ein Bild bearbeitet wurde.



Achte auf Unstimmigkeiten, z. B. verzerrte Gegenstände im Hintergrund. Achte auf das Fehlen von natürlichen Merkmalen, z. B. Poren oder Fältchen.

## AUSSCHNITT DER REALITÄT

Influencer:innen und Content Creator überlegen sich genau, welche Perspektiven und Ausschnitte ihres Lebens sie der Öffentlichkeit zeigen, sie wollen schließlich Geld damit verdienen. Ihr online präsentiertes Leben folgt oft einem Drehbuch. Hinter den Kulissen haben sie aber auch ihre eigenen Probleme. Negative oder neutrale Szenen werden selten gezeigt, wodurch die meisten Feeds nur aus Highlights bestehen. Dies führt wiederum dazu, dass Nutzer:innen ihr eigenes Leben als langweilig betrachten.

- Niemand erlebt rund um die Uhr Highlights! Influencer:innen gestalten entsprechende Inhalte, da es ihr Job ist.
- Influencer:innen wollen mit ihren Inhalten Geld verdienen, sie optimieren ihr eigenes Aussehen, um möglichst viel zu verdienen.
- Schönheit geht über das Aussehen hinaus – deine Einzigartigkeit, deine Gefühle, deine Sichtweise machen dich ohne „special effects“ schon besonders.

## ZU VIEL GLEICHES

Der Algorithmus in sozialen Netzwerken ist so trainiert, dass er uns Inhalte zeigt, die uns gefallen und mit denen wir interagieren. Schauen wir z. B. Videos von Sportler:innen, werden uns immer wieder ähnliche Inhalte angezeigt. Wenn wir immer nur durchtrainierte Körper in unserem Feed sehen, kann das Einfluss auf unsere Körperwahrnehmung haben und uns glauben lassen, dass die gezeigten Körperformen das „Ideal“ oder gar „Normal“ in unserer Gesellschaft sind. Tatsächlich gibt es sehr viele unterschiedliche Körperformen und die Schönheit der Menschheit hängt auch mit ihrer Diversität zusammen. Dass nicht alle gleich geformt sind und viele verschiedene Aspekte an uns schön sein können, sollten wir uns öfter bewusst machen.





Bring Abwechslung in deinen Social-Media-Feed, indem du verschiedenen Menschen folgst und so täglich eine Vielfalt an unterschiedlichen Körpertypen entdeckst!

## SEXUALISIERTE DARSTELLUNG VON KÖRPERN

Der Algorithmus von manchen sozialen Netzwerken bevorzugt nackte Haut (lt. einer Untersuchung von AlgorithmWatch und dem European Data Journalism Network).

Fotos von wenig bekleideten Personen werden demnach besonders oft an die Nutzer:innen ausgespielt.

Manche Influencer:innen nutzen dieses Phänomen gezielt aus und setzen Nacktheit gezielt bei Beiträgen ein, für die sie besonders viel Aufmerksamkeit möchten.



Sexuelle Missbrauchsdarstellungen Minderjähriger kannst du auf [www.stopline.at](http://www.stopline.at) anonym melden.

**Achtung:** Nacktfotos von Kindern und Jugendlichen zu besitzen oder zu verbreiten, kann unter bestimmten Voraussetzungen strafbar sein.

## GESUNDHEITSGEFÄHRDENDE KÖRPERBILDER

Die Fitnessszene ist in den sozialen Medien sehr populär. Was auf den ersten Blick positiv erscheint, hat auch seine Schattenseiten: Die Orientierung an Beiträgen von schlanken oder muskulösen Personen führt viele Jugendliche in ein problematisches Verhältnis zu ihrem eigenen Körper. Zwanghaftes, einseitiges Sporteln ist weder für unsere körperliche noch unsere psychische Gesundheit förderlich.

## ESSSTÖRUNGEN

Wenn wir ständig nur dünne und sehr dünne Körper als schön wahrnehmen, kann sich dies auch auf unser Essverhalten auswirken. Im Extremfall kann diese verzerrte Körperwahrnehmung zu gesundheitsschädlichen Essstörungen wie Anorexie, Bulimie oder Binge-Eating führen. Wenn sich unsere Gedanken immer nur um Essen oder Kalorien zählen drehen, sollten wir vorsichtig sein. Ein intuitiver Zugang, bei dem wir auf die Hungersignale unseres Körpers hören, ist eine gesunde Einstellung zum Thema Essen. Anlaufstelle für Betroffene ist z. B. die Österreichische Gesellschaft für Essstörungen: [www.oeges.or.at](http://www.oeges.or.at)

## DRUCK ZUR SELBSTOPTIMIERUNG

Der Druck zur Selbstoptimierung macht auch vor den Influencer:innen selbst nicht halt. Wer quasi ständig in der Öffentlichkeit steht und tagtäglich von Tausenden Menschen beobachtet wird, hilft durchaus mit operativen Eingriffen nach, um den gängigen Schönheitsidealen zu entsprechen. Dadurch wurden Schönheitsoperationen, wie z. B. Brustvergrößerungen oder Nasen-Operationen normalisiert und werden immer öfter umgesetzt. Beachtliche 28 % der 11- bis 14-Jährigen haben schon einmal darüber nachgedacht, eine Schönheitsoperation zu machen (lt Safer Internet Studie 2024). Operative Eingriffe gehen immer mit einem gewissen gesundheitlichen Risiko einher und die bearbeiteten Gesichter und Körper verlieren dadurch ihre Natürlichkeit, Individualität und Diversität.

## MEHR ZEIT FÜHRT ZU MEHR DRUCK

77 % der österreichischen Jugendlichen nutzen soziale Netzwerke täglich und mehr als die Hälfte sehen sich Fotos und Videos von prominenten Personen an (lt. Saferinternet.at-Studie 2024). Die Schönheitsideale, die von diesen Personen vermittelt werden, sind für uns im Alltag meistens nicht erreichbar. Wenn wir viel Zeit mit dem Konsum dieser Bilder verbringen, denen wir persönlich nicht gerecht werden können, hat das auch Auswirkungen auf unser Selbstbewusstsein. Je mehr Zeit wir mit diesen Inhalten verbringen, desto größer kann der Druck werden.



- Bleibe in Kontakt mit deinen Freund:innen, bestärkt euch gegenseitig in eurer Individualität.
- Folge Personen, die offen über ihre Erfahrungen sprechen, z. B. in der Schönheitsindustrie von Hollywood, die sich vielleicht ungeschminkt zeigen und vermitteln, dass Echt-Sein wichtiger ist als ein idealisiertes Bild.
- Begrenze deine Zeit auf Social Media, wenn es dir zu viel wird. Setze Zeitlimits und nutze die Funktionen der App-Hersteller oder des Smartphone-Betriebssystems, um dich selbst zu erinnern.

## WAS KANN ICH SELBST TUN?

- **Nur ausgewählten Accounts folgen**

Überprüfe deinen Feed und entfolge Accounts, deren Inhalte dich unter Druck setzen oder dich negativ beeinflussen.

- **Likes verbergen**

Nutze die Möglichkeit bei den sozialen Apps, die Anzahl an Likes zu verbergen. Schließlich ist diese nicht ausschlaggebend für deinen Wert als Mensch.

- **Feed zurücksetzen**

Bei manchen sozialen Netzwerken erkennen Algorithmen problematische Züge im Feed bereits von selbst und wirken der negativen Sogwirkung mit Empfehlungen von anderen Videos entgegen. Andere bieten den User:innen mit einer Neustart-Option die Möglichkeit, den persönlichen Feed so zurückzusetzen, als ob man sich gerade neu registriert hätte.

- Suche bewusst nach Inhalten, die dir gut tun und beeinflusse so den Algorithmus positiv.
- Verwende Stichwörter, die deinen Feed vielfältiger und ausgewogener machen.
- Achte darauf, dass die Inhalte deine Interessen widerspiegeln und eine positive Wirkung auf deine Stimmung haben.

- **Toxische Keywords verbannen**

Nutze die Möglichkeit von sozialen Medien, Beiträge mit bestimmten Hashtags oder Stichwörtern automatisch aus dem Feed herauszufiltern und markiere Beiträge, die du in Zukunft nicht mehr sehen möchtest, mit "nicht Interessiert".

- **Offener Dialog**

Wenn du bemerkst, dass du Probleme mit deiner Körperwahrnehmung hast (z. B. wenn du dich zu dick oder zu dünn findest, obwohl Freund:innen dir was anderes rückmelden, du dich schon länger unwohl in deinem Körper fühlst oder du dich ständig mit anderen Körpern und Bildern vergleichst), sprich mit einem/r Freund:in, deinen Eltern oder hol dir professionelle Unterstützung, z. B. bei Rat auf Draht.

- **Kreativ sein**

Um zu erkennen wie viel Zeit Influencer:innen für die Bearbeitung von Fotos aufwenden, probiere doch selbst aus, deine Fotos professionell zu bearbeiten.

- **Schönheitsideale hinterfragen**

Hinterfrage die gängigen Schönheitsideale und verwende z. B. beim Erstellen von Avataren für virtuelle Welten bewusst diverse Körper.

- **Zeitlimits setzen**

Plane ganz gezielte Pausen von sozialen Netzwerken und virtuellen Welten. Nutze die Möglichkeiten der Apps und des Betriebssystems, um persönliche Limits zu setzen.

- **Andere Nutzer:innen unterstützen**

Oft fühlen sich Betroffene alleingelassen und glauben, dass alle, die stumm bleiben, der selben Meinung sind, wie die/der Angreifer:in. Unterstütze Personen, die online wegen ihres Körpers beleidigt oder ausgegrenzt werden.

- **Push-Benachrichtigungen ausschalten**

Entscheide selbst, wann du zum Smartphone greifst. Behalte nur Push-Benachrichtigungen für jene Ereignisse, die eine sofortige Reaktion von dir verlangen. Nicht auf jeden Kommentar oder Like musst du unmittelbar reagieren.

**Du musst nicht alles in Frage stellen oder sofort alle Tipps umsetzen. Es ist jedoch wichtig, gut informiert zu sein, damit du die Nutzung von Social Media für dich positiv gestalten kannst.**

**Das Ausprobieren einiger Tipps könnte positive Veränderungen bewirken. Vertraue auf dein Gefühl und zögere nicht, dich bei Sorgen und Ängsten an andere zu wenden.**



- **Aufmerksam bei Werbung sein**

Achte auf versteckte Werbebotschaften von Influencer:innen und Content Creator. Mach dir bewusst, dass viele Accounts durch Werbung finanziert werden.

**Sei achtsam, wenn der/die Influencer:in...**

- scheinbar zufällig ein Produkt in die Kamera zeigt, während er/sie über den Tag spricht.
- angibt, dass das Produkt sofort sein/ihr Leben verändert hat und deswegen nun alles besser ist.
- das Produkt nur positiv bewertet und nicht kritisch.

- **Inhalte melden**

Nutze die Meldungsmöglichkeiten bei den Plattformen, wenn dir Inhalte auffallen, die illegal sind oder gegen die Nutzungsbedingungen der Plattform verstoßen.

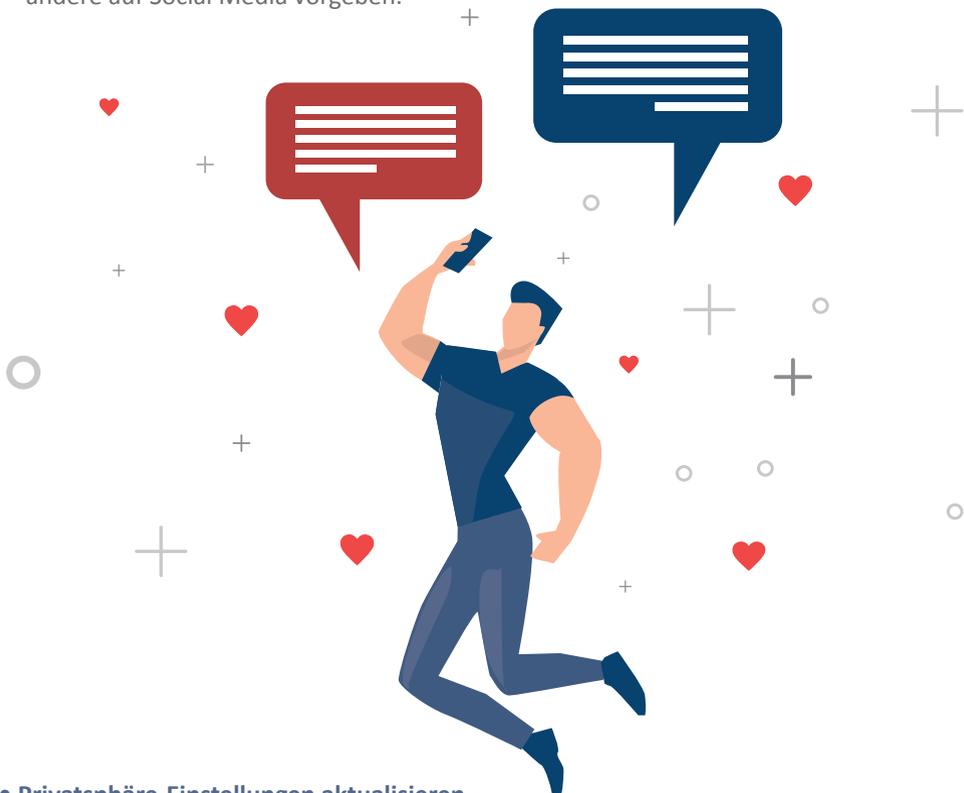


- **Digitale Inhalte hinterfragen**

Vertraue deinem Bauchgefühl bei seltsamen Inhalten und informiere dich darüber, wie du erkennen kannst, welche authentisch und welche gefälscht sind.

- **Eigene Ziele verfolgen**

Feiere deine persönlichen Erfolge, und orientiere dich nicht zu sehr an Zielen, die andere auf Social Media vorgeben.



- **Privatsphäre-Einstellungen aktualisieren**

Überprüfe regelmäßig die Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen der Apps, die du verwendest. So kannst du selbst entscheiden, wer deine Inhalte erneut posten, markieren oder erwähnen kann.



Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du dein Feed zurücksetzt und bestimmte Keywords blockierst, findest du in den Privatsphäre-Leitfäden bei [Saferinternet.at](https://www.saferinternet.at).

# BERATUNGS- UND ANLAUFSTELLEN

---



[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)



[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)



[www.stopline.at](http://www.stopline.at)

## IMPRESSUM

---

### Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

ISPA – Internet Service Providers Austria

Währinger Straße 3/18

1090 Wien

[www.ispa.at](http://www.ispa.at)

**Stand:** Jänner 2024

**Grafik:** David Prem

**Redaktion:** Birgit Mühl, Annika Branco

Die alleinige Verantwortung für die Veröffentlichung liegt bei den Autor:innen. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative-Commons-Namensnennung, nicht-kommerziell (CC BY-NC)



Co-funded by  
the European Union

Gefördert durch das Safer-Internet-Programm  
der Europäischen Union