

Gefährliche Schönheitsideale: Bodyshaming im Internet



Jede*r vierte Deutsche wurde bereits aufgrund des Aussehens gemobbt

- 42 Prozent der Deutschen finden, dass soziale Medien unrealistische Schönheitsideale vermitteln.
- Jede*r vierte Befragte hat schon Erfahrungen mit Bodyshaming im Internet gemacht – sogar jede*r Zweite bei den 18–29-Jährigen.
- Drei von zehn der 18- bis 29-Jährigen erlebten sogar Bodyshaming in Bezug auf ihren eigenen Körper und ihr Aussehen in sozialen Medien.
- Ein Viertel erkennt kaum noch, ob Bilder bearbeitet oder ‚fake‘ sind.

Berlin, 25. September 2024 - Soziale Medien wie Instagram, Facebook, TikTok und Snapchat bieten Raum für Austausch. Aber sie bringen auch negative Aspekte wie Cybermobbing und die Verbreitung unrealistischer Körperbilder mit sich. Diese vermeintlichen Ideale können unsere Körperwahrnehmung verzerren und die emotionale Gesundheit beeinträchtigen.

Eine repräsentative Studie mit 2.500 Teilnehmenden vom Marktforschungsinstitut Civey im Auftrag von Oviva, einer App-begleiteten Ernährungsberatung, zeigt: 42,4 Prozent der Befragten finden, dass soziale Medien unrealistische Schönheitsideale vermitteln. Lediglich eine von 100 Personen (1,3 Prozent) sagt, dass soziale Medien ihre eigene Körperwahrnehmung positiv beeinflussen.



Der Großteil der deutschen Internetnutzer*innen ist in sozialen Medien unterwegs © Oviva

Negative Gefühle: So beeinflussen uns Instagram & Co.

Doch welches Netzwerk hat den größten Einfluss auf unsere Körperwahrnehmung? Wenig überraschend, führt hier Instagram (16,5 Prozent), gefolgt von TikTok (7,4 Prozent) sowie YouTube (2,9 Prozent). Vor allem die 18- bis 29-Jährigen (44,5 Prozent) sehen Instagram als Plattform mit dem größten Einfluss.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass die Nutzung von Instagram mit Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper einhergeht¹. Gerade die Darstellung idealisierter Bilder wirkt sich negativ auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper aus. Das trifft auch auf jede vierte Frau (26,4 Prozent) und 15 Prozent der befragten Männer zu – bei ihnen lösen Beiträge in sozialen Medien negative Gefühle in Bezug auf den eigenen Körper und das Aussehen aus.

Wie soziale Medien unser Selbstbild verzerren

Posing, Filter und Bildbearbeitung: Soziale Medien sind ein Mittel der Selbstinszenierung und selten ein Spiegel der Realität. Fast jede*r Vierte (23,7 Prozent) erkennt kaum, ob Bilder bearbeitet oder gar gefaked sind. Und dennoch: Jede*r 20. (6,2 Prozent) vergleicht das eigene Aussehen mit den Bildern in sozialen Medien und fühlt sich unter Druck gesetzt.



Dr. Suzana Stojiljkovic, Head of Mental Health bei Oviva und Psychotherapeutin © Oviva

¹ [Ärzteblatt](#) - DGÄPC Statistik 2021 - 2022: Zahlen, Fakten und Trends der Ästhetische-Plastischen Chirurgie. // [Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways](#)

Dr. Suzana Stojiljkovic, Head of Mental Health bei Oviva und Psychotherapeutin, ergänzt:
"Menschen neigen dazu, Informationen auszuwählen, die ihrer aktuellen Stimmung und Wahrnehmung entsprechen. Im Kontext sozialer Medien können Algorithmen und personalisierte Inhalte diese Tendenz verstärken. Demzufolge kann für Menschen mit negativem Körperbild der ständige Vergleich mit idealisierten Darstellungen von anderen Menschen zu einer Abwärtsspirale bis hin zu psychischen Erkrankungen führen."

Bodyshaming: Jede*r Zweite zwischen 18 und 29 Jahren betroffen

Problematisch sind aber nicht nur bearbeitete Bilder, sondern auch negative Kommentare in Bezug auf den Körper oder das Aussehen. Jede*r vierte Befragte (25,7 Prozent) hat schon Erfahrungen mit Bodyshaming gemacht – in der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen sogar mehr als jede*r Zweite (53,4 Prozent). Wenn diese Form des Cybermobbings den eigenen Körper betrifft, hat sogar jede*r Zehnte (9,8 Prozent) der jungen Menschen zwischen 18 und 29 Erfahrungen mit Bodyshaming. Im Bundesdurchschnitt betrifft dies immerhin jede*n 20. Befragte*n (4,7 Prozent).

„Bodyshaming in sozialen Medien ist ein verbreitetes Problem, bei dem Menschen aufgrund ihres Körpers oder Erscheinungsbildes öffentlich herabgewürdigt werden. Soziale Medien bieten dabei eine Plattform, auf der Inhalte und Kommentare schnell verbreitet werden können, was das Bodyshaming oft noch mehr verstärkt und zu psychischen Problemen führen kann“, erklärt Dr. Suzana Stojiljkovic von Oviva.

Es ist leicht, im Internet verletzende Kommentare über andere zu posten, ohne ihnen ins Gesicht schauen zu müssen. Jede*r 50. Befragte (2,1 Prozent) gibt zu, selbst bereits andere in sozialen Medien aufgrund des Körpers oder Aussehens gemobbt zu haben. Auffällig: Hier beteiligen sich vor allem die 18- bis 29-Jährigen (7,8 Prozent).

5 Mental-Health-Tipps gegen negative Social-Media-Einflüsse

Mobbing und Anfeindungen im Internet und auf sozialen Plattformen ist man nicht hilflos ausgeliefert. „Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass man nicht dafür verantwortlich ist, wie andere Menschen einen wahrnehmen. Das Ziel ist es, sich frei von der Meinung anderer zu machen. Damit gehen Betroffene einen großen Schritt Richtung Souveränität und Selbstakzeptanz“, fasst Dr. Suzana Stojiljkovic von Oviva zusammen.

Doch wie kann ich mich vor Bodyshaming & Cybermobbing in sozialen Medien schützen? Mental-Health-Expertin Dr. Suzana Stojiljkovic von Oviva gibt fünf Tipps.

Tipp 1: Weniger ist mehr – Social-Media-Pause einlegen

Es klingt eigentlich einfach und logisch: Studien belegen, dass eine kurze Pause von Social Media dazu führt, dass es uns danach besser geht. Daher lohnt sich eine zeitweise Social-Media-Abstinenz, um Abstand zu gewinnen.

Tipp 2: Kontrolliere die Sichtbarkeit deiner Inhalte

Passe deine Privatsphäre-Einstellungen an. So entscheidest du selbst, wer deine Inhalte sieht. Besonders bei Cybermobbing und Bodyshaming kann das ein wichtiger Schutz sein. Mache dein Profil für Fremde unsichtbar und schütze so deine Privatsphäre.

Tipp 3: Block dich frei und melde übergriffige Profile

Wer andere online angreift, muss mit Konsequenzen rechnen. Blockiere Personen, die dich beleidigen und belästigen. Zudem solltest du solche Profile melden! Plattformen löschen beleidigende Inhalte und können sogar Profile sperren. So hilfst du mit, Cybermobbing zu bekämpfen und soziale Netzwerke sicherer zu machen.

Tipp 4: Ignoriere die Trolle

Gib negativen Kommentaren keine Beachtung und bewahre die Ruhe. Versuche, nicht emotional zu reagieren. Je weniger du reagierst, desto mehr behältst die Kontrolle und sie haben weniger Macht über dich.

Tipp 5: Fokus auf gute Interaktionen

Stärke deinen Selbstwert, indem du dir selbst liebevoll begegnest und deiner Stärken bewusst wirst. Fokussiere dich auf „gute“ soziale Kontakte – im realen und virtuellen Leben. So kannst du die negativen Kommentare ignorieren und besser verdauen.

Über die Studie

Civey hat für Oviva vom 23.05. bis 27.05.2024 online 2.500 Bundesbürgerinnen und Bundesbürger ab 18 Jahren befragt. Die Ergebnisse sind aufgrund von Quotierungen und Gewichtung repräsentativ unter Berücksichtigung des statistischen Fehlers von 3,3 Prozentpunkten beim jeweiligen Gesamtergebnis. Weitere Informationen zur Methodik finden Sie hier.

Über Oviva

Oviva schafft mit dem Angebot einer zugänglichen und wirksamen Therapie eine gesündere Zukunft für Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen. Das Unternehmen wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Das Gründerteam um Kai Eberhardt (CEO) und Manuel Baumann (CTO) erkannte, dass für Betroffene eine Kombination aus persönlicher Beratung und smarter App zum Durchbruch führen kann. Die App hält Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität und Gewicht fest, ermöglicht den Austausch mit dem Behandlungsteam via Chat und versorgt die Nutzer*innen mit hilfreichen Lerninhalten. Oviva unterstützt die Patient*innen dabei, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte und führt dabei zu Einsparungen im Gesundheitssystem. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig und hat europaweit bereits über 500.000 Patient*innen behandelt.