



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Erfahrungen von Mädchen in der Pubertät mit
Körperidealen auf Social Media“

verfasst von / submitted by

Lena Knecht

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree
of

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2018 / Vienna, 2018

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 344 482

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramt
UF Bewegung und Sport
UF Englisch

Betreut von / Supervisor:

Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z.B.: für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z.B.: Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.

Wien, 2018

Lena Knecht

Vorwort

An dieser Stelle möchte ich mich für die Unterstützung bedanken, die ich im Laufe meines Studiums und beim Verfassen dieser Arbeit erfahren habe.

Ganz besonders möchte ich mich bei meinen Cousinen Alma, Helene und Emi für das Interesse an meiner Arbeit und das Vermitteln der Interviewpartnerinnen bedanken. Darüber hinaus gilt mein Dank den Mädchen, welche ich im Rahmen der Diplomarbeit interviewen durfte. Ohne deren Mithilfe und ehrlichen Meinungen hätte diese Arbeit nicht entstehen können.

Ebenfalls möchte ich mich bei meiner Familie für deren Unterstützung und zahlreichen Ermutigungen während des Studiums bedanken. Dabei möchte ich besonders meinen Eltern und meinem Freund danken, die mir während des Schreibens der Diplomarbeit mit viel Geduld und hilfreichen Anregungen zur Seite standen. Des Weiteren möchte ich meinen Freundinnen und Freunden, für ihre Motivation und positive Unterstützung während des Schreibens danken.

Abschließend möchte ich Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller meinen persönlichen Dank für die hilfreiche und professionelle Betreuung aussprechen.

Abstract

In the last few years, new female body ideals have evolved through social media. The from mass media known “thin ideal” is still frequently represented. Nevertheless, other body ideals have become present in social media. Two of these new body ideals, which are represented in social media, are the “athletic ideal” and the “curvy ideal”. This diploma thesis focuses on the experiences of teenage girls with body ideals on social media. The research investigates, which body ideals the girls know and how their lives are affected through these body ideals. To answer this question, the thesis consists of two parts, a literature research and an empirical research. The literature research provides a theoretical background to the main topics and the empirical part is conducted through qualitative interviews with girls in the respective age group. The first part of the thesis gives a theoretical background to the topics body ideals, social media and girls in puberty. Moreover, the theory of social comparison by Festinger is presented and provides a foundation for the interpretation. In the second part, the documentation of the empirical research is presented. In qualitative interviews, seven girls aged 13 to 15 are asked about their experiences with body ideals on social media. The findings are compared in different categories and later interpreted according to the relevant literature. The findings show that girls are frequently confronted with the topic body ideals on social media. Furthermore, it becomes obvious, that body ideals are of high importance in the girls’ everyday lives.

Zusammenfassung

In den letzten Jahren haben sich, vor allem in den sozialen Medien, neue weibliche Körperideale entwickelt. Das durch die Massenmedien verbreitete „Thin-Ideal“ ist auch in den sozialen Medien stark vertreten. Jedoch entwickeln sich laufend neue Körperideale hinzu. Zwei dieser auf Social Media häufig repräsentierten Körpertypen sind das „Athletic-Ideal“ und das „Curvy-Ideal“. Der Fokus dieser Diplomarbeit liegt in den Erfahrungen von Mädchen in der Pubertät mit Körperidealen auf Social Media. Es wird untersucht, welche Körperideale die Mädchen kennen und welchen Stellenwert diese in ihrem Leben haben. Die Forschung gliedert sich in zwei Teile, zu Beginn werden die theoretischen Hintergründe hermeneutisch erarbeitet. Folgend steht eine empirische Untersuchung, welche im Rahmen einer qualitativen Befragung durchgeführt wird. Im ersten Teil der Arbeit wird der theoretische Hintergrund zu den für die Untersuchung essentiellen Themen erarbeitet. Es werden die Themen Körperideale, Social Media und Mädchen in der Pubertät detailliert erläutert. Des Weiteren wird die Theorie des sozialen Vergleichs, welche als Grundlage der Interpretation dient, vorgestellt. Den zweiten Teil der Arbeit bildet die empirisch-qualitative Untersuchung. Mithilfe von Leitfaden-Interviews werden Mädchen im Alter von 13 bis 15 Jahren zu ihren Erfahrungen mit Körperidealen auf Social Media befragt. Die Ergebnisse werden zunächst in Einzelanalysen und einer vergleichenden Inhaltsanalyse dargestellt und daraufhin mit der im ersten Teil erarbeiteten Literatur verglichen und interpretiert. Die Ergebnisse zeigen, dass die Mädchen häufig mit dem Thema Körperideale auf Social Media konfrontiert werden und Körperideale einen hohen Stellenwert im Leben der Mädchen haben.

Inhaltsverzeichnis

Erklärung.....	2
Vorwort.....	3
Abstract.....	4
Zusammenfassung.....	5
1 Einleitung.....	8
2 Weibliche Körperideale.....	11
2.2 Entwicklung von Körperidealen	11
2.3 Körperideale im Laufe der Geschichte	12
2.4 Körperideale in den Massenmedien	13
2.4.1 Thin-Ideal	14
2.5 Körperideale in den sozialen Medien.....	15
2.5.1 Athletic-Ideal	15
2.5.2 Curvy-Ideal.....	16
3 Social Media.....	18
3.1 Social Media Plattformen	18
3.2 Einfluss von Social Media auf junge Frauen.....	19
3.2.1 Körperwahrnehmung.....	20
3.2.2 Ernährungsverhalten.....	24
3.3 Trends auf Social Media	26
3.3.1 Fitspiration.....	26
3.3.2 Schlankheitstrends auf Instagram.....	30
3.3.3 Body-Positive-Movement	31
4 Theorie des sozialen Vergleichs.....	33
4.1 Der soziale Vergleich durch verschiedene Medien.....	34
5 Mädchen in der Pubertät	35
5.1 Die Pubertät.....	35
5.2 Körperwahrnehmung und Körpersozialisation in der Pubertät	36
5.3 Bewegungsverhalten von Mädchen in der Pubertät	37
6 Empirische Untersuchung.....	40
6.1 Methode, Durchführung und Auswertung	40
6.2 Interviewleitfaden.....	42
6.3 Einzelanalysen.....	45

6.3.1 Interview 1 (Mädchen A)	45
6.3.2 Interview 2 (Mädchen B)	47
6.3.3 Interview 3 (Mädchen C)	49
6.3.4 Interview 4 (Mädchen D)	52
6.3.5 Interview 5 (Mädchen E)	54
6.3.6 Interview 6 (Mädchen F)	57
6.3.7 Interview 7 (Mädchen G)	59
6.4 Vergleichende Inhaltsanalyse	62
6.4.1 Nutzung von Social Media	62
6.4.2 Frauen auf Instagram	64
6.4.3 Körperideale auf Social Media	64
6.4.4 Thin-Ideal, Athletic-Ideal und Curvy-Ideal	67
6.4.5 Eigene Körperwahrnehmung	68
6.4.6 Beeinflussung von Instagram	69
6.4.7 Bewegungsverhalten	70
6.4.8 Fitness-Bilder und Online-Workouts	70
7 Diskussion und Interpretation der Ergebnisse	72
8 Konsequenzen	75
Literatur	79
Abbildungsverzeichnis	83
Anhang	84
Instagram Bilder	84
Transkriptionen	85
Lebenslauf	132

1 Einleitung

Es ist allgemein bekannt und wissenschaftlich nachgewiesen, dass bestimmte Schönheitsideale, welche durch die Medien vermittelt werden, einen negativen Einfluss auf die eigene Körperwahrnehmung von Frauen haben (Robinson et al, 2017, S. 65). Diese negative Auswirkung ist besonders von einem sehr dünnen Schönheitsideal nachgewiesen. Dieses sehr dünne Schönheitsideal, auch „Thin-Ideal“, wird von den Medien, vor allem durch Fernsehen, Werbung oder Magazine, verbreitet.

Allerdings haben sich in den letzten Jahren, vor allem in den sozialen Medien neue weibliche Körperideale entwickelt. Obwohl das Thin-Ideal auch in den sozialen Medien stark vertreten ist, werden – im Vergleich zu den traditionellen Massenmedien – auf Social Media eine weitaus größere Vielfalt an weiblichen Körpertypen präsentiert. Zwei dieser Körpertypen, welche von vielen Social Media-Nutzerinnen als neue Körperideale angesehen werden, sind das „Athletic-Ideal“ und das „Curvy Ideal“.

Das Athletic-Ideal ist charakterisiert durch einen sehr schlanken, aber auch sichtbar muskulösen Körper. Dieses Körperbild wird oft als Inspiration oder Motivation für einen gesunden Lebensstil durch gesunde Ernährung und Bewegung gesehen. In der Realität ist dieses Ideal jedoch nur durch strikte Ernährung und regelmäßiges Krafttraining erreichbar und somit für die meisten Frauen unerreichbar. Erste Studien zeigen bereits, dass dieses Körperbild einen ähnlich negativen Effekt auf das eigene Körperbild haben kann, wie das Thin-Ideal (Robinson et al, 2017, S. 65).

Das Curvy-Ideal ist etwas schwieriger zu definieren, da der Begriff in den sozialen Medien für zwei verschiedene Körpertypen verwendet wird (Betz, 2017). Einerseits steht der Begriff für einen Körpertyp, welcher dem Thin-Ideal ähnelt, jedoch durch weibliche Kurven gekennzeichnet ist. Andererseits steht der Begriff auch für einen Körpertyp, welcher keineswegs so dünn ist, wie das Thin-Ideal, und in der Modewelt durch Plus-Size-Models repräsentiert wird.

Vor allem junge Mädchen können sich von diesen neuen Körperidealen angesprochen fühlen, da für sie Social Media-Plattformen einen hohen Stellenwert haben. Besonders die rein auf Bildern und Videos basierte App Instagram spielt eine große Rolle in der Entwicklung und Verbreitung neuer Körperideale. Laut „Saferinternet“ verwenden 76 Prozent der österreichischen Mädchen zwischen 11 und 17 Jahren Instagram und das oft mehrmals täglich (Saferinternet, 2017). Auf dieser Plattform sehen Teenager täglich Bilder von Körperidealen, was einen Vergleich des eigenen Körpers mit den Körpern auf den

gesehenen Bildern ermöglicht.

Der Einfluss von Social Media im Vergleich zu Massenmedien ist einzigartig, da durch das direkte „Folgen“ oder „Followen“ ein näheres Verhältnis zu den Personen aufgebaut werden kann. Auf der Plattform können Mädchen einerseits Freundinnen als auch Bloggerinnen abonnieren, welche ihren Account oft professionell betreiben. Diese Bloggerinnen sind mit ihren „Followerinnen“ nicht persönlich bekannt. Jedoch werden sie oft in einem freundschaftlichen Verhältnis gesehen und können so Mädchen stärker beeinflussen als Personen, welche nur aus den Massenmedien bekannt sind.

Im Zuge dieser Diplomarbeit sollen die Erfahrungen mit Körperidealen auf Social Media von Mädchen in der Pubertät gesammelt und interpretiert werden. Es soll darauf eingegangen werden, welche Körperideale den Mädchen bekannt sind und welche sie in den sozialen Medien sehen. Des Weiteren soll in Erfahrung gebracht werden, von welcher Relevanz das Thema Körperideale für die Mädchen ist und welchen Stellenwert das Thema in ihrem Alltag hat. Es soll besonders auf die eigene Körperwahrnehmung und das Bewegungsverhalten der Mädchen eingegangen werden, um etwaige Konsequenzen für diese Bereiche in Erfahrung zu bringen.

Die Forschungsfrage, welche in der vorliegenden Arbeit untersucht wird, lautet demnach: „Welche Erfahrungen haben Mädchen in der Pubertät mit Körperidealen auf Social Media gemacht?“

Da die Erfahrungen der Zielgruppe von Mädchen in der Pubertät mit Körperidealen auf Social Media weitgehend unerforscht sind, werde ich diese in meiner Diplomarbeit mithilfe einer qualitativen Studie sammeln und interpretieren. In Leitfadeninterviews sollen die Erfahrungen von 13- bis 15-jährigen Mädchen mit hoher Social Media-Affinität gesammelt werden. Diese Erfahrungen der Mädchen sollen nachher gegliedert und interpretiert werden. Als Grundlage für die Interpretation dient die Theorie des sozialen Vergleichs von Festinger. Diese besagt, dass Menschen ein angeborenes Verlangen haben, sich mit anderen Individuen zu vergleichen und ihre eigene Wahrnehmung oft von diesem Vergleich mit anderen abhängig machen (Festinger, 1954).

Die Arbeit gliedert sich in einen theoretischen Teil und einen empirisch-qualitativen Teil. Im ersten Teil wird eine theoretische Grundlage zu den für die Forschungsfrage relevanten Themen gegeben. Dieser theoretische Hintergrund soll für ein besseres Verständnis sorgen und die richtige Interpretation der Ergebnisse gewährleisten. Den Anfang dieses hermeneutischen Teils bildet das Kapitel 2, welches den Begriff Körperideal definiert und einen Überblick über vergangene und aktuelle weibliche

Körperideale verschafft. In Kapitel 3 werden die wichtigsten Social Media-Plattformen vorgestellt und auf das Nutzungsverhalten dieser Plattformen, besonders von der relevanten Zielgruppe, eingegangen. Kapitel 4 thematisiert die Theorie des sozialen Vergleichs nach Festinger und erläutert, in welchem Zusammenhang diese mit der Verwendung von Social Media steht. Im 5. und letzten Kapitel des theoretischen Teils, wird auf die untersuchte Zielgruppe, Mädchen in der Pubertät, näher eingegangen.

Die empirisch-qualitative Forschung bildet den zweiten Teil der Arbeit. In Kapitel 6 werden die Untersuchungsmethode, die Durchführung und die Auswertung der qualitativen Forschung erläutert. Des Weiteren werden in diesem Kapitel die Ergebnisse zuerst in Einzelanalysen und folgend in einer vergleichenden Inhaltsanalyse dargestellt. In Kapitel 7 werden die Ergebnisse der qualitativen Forschung mit der Literatur verglichen und aufgrund dessen interpretiert. In Kapitel 8 wird auf die Konsequenzen eingegangen, welche sich in Bezug auf die Förderung einer bewussten Social Media-Nutzung ergeben.

2 Weibliche Körperideale

In diesem Kapitel wird darauf eingegangen, was Körperideale sind, wie sie sich entwickeln und den Einfluss der Medien bei deren Entstehung und Verbreitung. Körperideal, auf Englisch „body ideal“, bedeutet das aktuelle Schönheitsideal in Bezug auf die äußere Erscheinung des Körpers. Es wird definiert als „the body type that is regarded as most suitable and attractive for a person“ (Nugent, 2013¹). Dies bedeutet, ein Körperideal ist der Körpertyp, welcher als am passendsten und attraktivsten für eine Person angesehen wird. Das Körperideal, welches in einer Gesellschaft anerkannt ist, wird von der Bevölkerung als schön und vollkommen angesehen. Ideal bedeutet in diesem Zusammenhang „den höchsten Vorstellungen entsprechend“ (Duden, 2018²).

2.2 Entwicklung von Körperidealen

Welche Körpertypen von der Allgemeinheit als schön oder ideal angesehen werden, ist abhängig von Kultur und Zeit. Im Laufe der Geschichte hat sich die Bedeutung des weiblichen Körperideals stark verändert und sich von etwas „unerreichbar Vollkommenen“ zu einem „erstrebenswerten, erreichbaren Vorbild“ entwickelt (Posch, 1999, S. 36). Vor Einführung der Massenmedien waren Bilder von idealen Körpern der breiten Bevölkerung nicht zugänglich, denn die Bilder befanden sich im Besitz von wenigen Privilegierten. Es ist anzunehmen, dass sich die damalige weibliche Bevölkerung, die zu solchen Bildern Zugriff hatte, ihre Körper nicht mit den auf den Bildern dargestellten Körpern verglich (Posch 1999 S. 36). Heute sehen wir durch den Einfluss der Massenmedien ständig Darstellungen von Körperidealen. Körperideale von Gemälden wurden abgelöst von Fotos, welche von der Bevölkerung als wahrheitsgetreu angesehen werden. Die dargestellten Bilder werden nicht mehr als unerreichbar göttliches Ideal empfunden, sondern von der allgemeinen Bevölkerung als erstrebenswertes Ziel angesehen.

Vier Faktoren haben maßgeblich dazu beigetragen ein weibliches Körperideal zu formen: Ganzkörperspiegel, Fotos, Film und die Körperwaage (Posch, 1999, S. 26). Diese neuen technischen Erfindungen geben den Menschen ein genaueres Bild über ihren eigenen Körper und machen es möglich, den eigenen Körper mit fremden Körpern direkt zu vergleichen. Dadurch gewinnt der Körper immer mehr an Bedeutung und es wird in der Gesellschaft immer wichtiger, dem zeitgemäßen Körperideal zu entsprechen. Dies spiegelt sich auch in der Veränderung der Mode des letzten Jahrhunderts wieder. In den

¹ <https://psychologydictionary.org/body-ideal/>

² <https://www.duden.de/suchen/dudenonline/Ideal>

vorherigen Jahrhunderten war Frauenmode sehr aufwendig und verdeckte die genauen Maße des Körpers. Heute soll Frauenmode vor allem die Vorzüge des eigenen Körpers hervorheben oder wie Posch sagt „heute zählt das Darunter mehr als das Darüber“ (1999, S. 34). Heute betrifft das Schönheitsideal nicht mehr die Kleidung, sondern den eigenen Körper. Es ist weniger wichtig was getragen wird, Hauptsache der Körper darunter entspricht dem in unserer Gesellschaft akzeptierten dünnen Körperideal (Posch, 1999).

Posch beschäftigt sich mit der feministischen Bewegung und sieht einen Zusammenhang zwischen der Emanzipation der Frau und einer Veränderung des gängigen Körperideals (Posch, 1999, S. 24). Sie sagt, dass jede Errungenschaft der Frau auf Gleichberechtigung das Schönheitsideal veränderte und die weibliche Schönheit zunehmend relevanter machte. Rodin (1993, S. 23) bezeichnet es als „Ironie des Schicksals“, dass gleichzeitig mit der Emanzipation der Frau das Erreichen von bestimmten weiblichen Schönheitsidealen an Bedeutung gewonnen hat. Im Zuge der selben Bewegung wurde das Schönheitsideal auch immer mehr mit einem schlanken Körper verbunden. Posch merkt an, dass „es scheint, als sei jeder feministische Vorstoß dadurch zu entschärfen versucht worden, daß [sic] Frauen sich dünn machen sollen“ (1999, S. 25). Dies ist zwar eine sehr kritische Betrachtungsweise, jedoch spiegelt es die Veränderung des Körperideals im Laufe der Jahre wieder. Nichtsdestotrotz hat eine Reihe von anderen Faktoren ebenfalls zu einer Veränderung des Körperideals beigetragen.

2.3 Körperideale im Laufe der Geschichte

Die weiblichen Körperideale haben sich im Laufe der Geschichte stetig verändert (Posch, 1999, S. 37). Aus der Zeit vor der Entwicklung der Fotografie lässt sich vor allem aus Kunstwerken auf die vorherrschenden Körperideale einer Epoche schließen. Bis zum 20. Jahrhundert war, mit wenigen kurzen Ausnahmen, ein üppigeres Frauenbild das gängige Schönheitsideal. Erst mit Ende des 19. Jahrhunderts veränderte sich das Frauenbild zunehmend in Richtung eines schlanken Ideals. Wie Posch sagt „von nun an bewegten sich weibliche Körperideale nicht mehr zwischen gepudert und nicht gepudert oder schönes Kleid und häßliches [sic] Kleid, sondern zwischen schlank und dick“ (Posch, 1999, S. 37). Ende der 20er Jahre gaben die ersten weiblichen Hollywoodstars dieses dünnere Schönheitsideal vor. Jedoch wogen diese Stars noch um vieles mehr, als das heutige Schönheitsideal vorgibt. Im Nationalsozialismus wurde wieder ein rundlicherer Frauenkörper modern, da Frauen vor allem fruchtbar sein sollten und ihrer Hauptaufgabe, viele Kinder zu gebären, nachgehen sollten. Wie Posch sagt „die Hüften mußten [sic] breit sein zum Gebären, die Brust prall und füllig zum Stillen“ (Posch, 1999, S. 40). Auch in der

Nachkriegszeit blieb ein durch weibliche Rundungen geprägtes Körperideal modern, welches von Stars wie Marilyn Monroe vorgelebt wurde.

Ende der 60er Jahre, wurde parallel mit der sexuellen Revolution wieder ein dünneres weibliches Körperideal modern. Genauso wie in den 20er Jahren wurde der schlanke Frauenkörper wieder „zum Zeichen von Emanzipation und zum Symbol unabhängiger und befreiter Sexualität“ (Deuser, 1995, S. 26, zit. n. Posch, 1999, S. 45). Erstmals in der Geschichte ist ein extrem dünnes Körperideal modern, welches etwa durch das britische Model Twiggy verkörpert wird. Posch vergleicht kritisch, dass Frauen nun nicht mehr ihre gesamte Aufmerksamkeit ihrem Mann und Haushalt widmen müssen, sondern ihre Aufmerksamkeit vorrangig der Erreichung des dünnen Körperideales gilt. Ihrer Meinung nach werden Frauen nun nicht mehr durch das Korsett, sondern durch den Schlankeitswahn zurückgehalten (Posch, 1999, S. 45). In den 70er und 80er Jahren wurde das Körperideal zunehmend sportlicher. Durch den Aerobic-Boom galt als neues Schönheitsideal ein schlanker, jedoch muskulöser Körper. In den 90er Jahren wird das Körperideal durch die ersten Supermodels, wie Kate Moss oder Claudia Schiffer, immer unnahbarer für die durchschnittliche weibliche Bevölkerung. In den 60er Jahren wogen Models im Schnitt noch 8 Prozent weniger als die durchschnittliche Bevölkerung, in den 90ern waren es schon 23 Prozent (Wolf, 1991, S. 159).

Heute ist das in den Medien gezeigte weibliche Körperideal noch immer sehr dünn und entspricht nicht der durchschnittlichen Bevölkerung. Kaller erwähnt, dass in den USA nur 5 Prozent der weiblichen Bevölkerung tatsächlich dem in den Medien gezeigten Körpertyp entsprechen (Kaller, 2018, S. 34). Jedoch zeigt sich auch, vor allem in den sozialen Medien, eine immer stärker werdende Gegenbewegung zu den gängigen Schönheitsidealen.

2.4 Körperideale in den Massenmedien

Zu den Massenmedien zählen Printmedien, Fernsehen und Radio, welche vom Gabler Wirtschaftslexikon als „technische Mittel zur Vermittlung von Informationen und Emotionen“ definiert werden (Springer Gabler Verlag, 2018³). Die Übertragung der Informationen erfolgt jeweils über eine räumliche oder zeitliche Distanz an ein von den Medien entferntes Publikum. In Bezug auf die Verbreitung von Körperidealen tragen

³ <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Archiv/54945/massenmedien-v5.html>

besonders Fernsehen und Printmedien eine große Rolle. In unserer westlichen Gesellschaft werden wir ständig mit Medienbildern konfrontiert, ob freiwillig oder unfreiwillig (Posch, 1999, S. 100). Die Körperbilder, welche über die Medien vermittelt werden, haben einen großen Einfluss auf die Entstehung von Körperidealen. Sie werden von der Gesellschaft als schön und erstrebenswert gesehen.

In dem Kontext des Einflusses von Körperidealen ist es, wie Posch anmerkt, wichtig, das Wort „beeinflussen“ differenziert zu betrachten. Es heißt nicht, dass Personen etwas unkritisch nachahmen, jedoch, wenn sich Personen verändern wollen, tun sie dies oft im Hinblick auf ein bestimmtes Vorbild oder was gerade modern ist. „Und was modern ist, erfahren wir aus den Medien“ (Posch, 1999, S.101). Die Medien können nicht allein für die Entstehung neuer Körperideale verantwortlich gemacht werden, da, wie schon im vorherigen Kapitel erläutert, eine Vielzahl an Faktoren mitwirken. Jedoch spielen sie eine große Rolle in der Verbreitung des gängigen Körperideals.

Eine Vielzahl von Studien belegt den Einfluss der Medien auf die Körperwahrnehmung und auch Posch sagt, es ist logisch, dass „uns diese Bilderflut nicht unberührt lässt und bei der Selbstwahrnehmung eine Rolle spielt“ (Posch, 1999, S. 100). Eine Studie, welche auf den Fidschi-Inseln, kurz vor und nach der Einführung des Fernsehens durchgeführt wurde, zeigt welchen starken Einfluss die Massenmedien auf die Bevölkerung haben können (Becker, Burwell, Herzog & Hamburg, 2002). Becker und ihre Kollegen befragten einheimische Mädchen und junge Frauen kurz vor Einführung des Fernsehens, zu ihren Körperidealen und Essgewohnheiten. Die Ergebnisse zeigten, dass ein rundlicheres Körperideal als schön empfunden wurde, der Großteil der Mädchen mit ihrem Körper zufrieden war und Diäten weitgehend unbekannt für die Mädchen waren. Nur drei Jahre nach Einführung des Fernsehens, zeigte sich, dass die Mädchen bereits die amerikanischen Schönheitsideale übernommen hatten und so wie ihre Serienvorbilder aussehen wollten. 15 Prozent der befragten Mädchen gaben an, sich schon einmal übergeben zu haben, um abzunehmen, und 68 Prozent gaben an, in den letzten drei Jahren eine Diät gemacht zu haben (Becker, Burwell, Herzog & Hamburg, 2002). Diese Ergebnisse zeigen, welche starken Auswirkungen die Massenmedien auf die eigene Körperwahrnehmung von Mädchen und jungen Frauen haben können.

2.4.1 Thin-Ideal

In den Massenmedien wird vor allem von Schauspielerinnen und Models ein sehr dünnes weibliches Körperideal vorgelebt. Dieses Körperideal wird in der Literatur als „Thin-Ideal“

bezeichnet (Betz, 2017, S. 18). Körper, welche dem Thin-Ideal entsprechen, haben eine sehr schmale Hüfte und kaum Brust. Generell ist der Körperfettanteil sehr niedrig und es sind keine Fettansätze zu sehen. Wie Betz sagt, ist das Thin-Ideal in Print-, Video- und Online-Medien das vorherrschende Körperideal. In Magazinen, Fernsehen, Filmen, Videospielen, Musikvideos und sogar vielen Kinderbüchern werden fast ausschließlich Frauen gezeigt, welche dem Thin-Ideal entsprechen (2017, S. 18).

Frauen, die in den Medien präsentiert werden, sind um vieles dünner als der Durchschnitt der weiblichen Bevölkerung. Posch stellt fest, dass der Körper eines Models um 23% dünner ist, als der des Durchschnitts der Frauen (Posch, 1999, S. 66). Obwohl dieses sehr dünne Körperideal, welches in den Medien präsent ist, nicht dem realen Durchschnitt der Bevölkerung entspricht, wird es von einem großen Teil der weiblichen Bevölkerung als erstrebenswertes Ideal angesehen. Durch die Medien kann ein Ideal, welches in Wirklichkeit nur einen sehr kleinen Teil der Bevölkerung widerspiegelt, als Norm verbreitet werden. Dies ist möglich, da in Fernsehen, Magazinen und vor allem Werbungen fast ausschließlich Frauen, die dem Thin-Ideal entsprechen, gezeigt werden und nicht Repräsentantinnen der Bevölkerung (Posch, 1999, S. 66).

2.5 Körperideale in den sozialen Medien

Auch in den sozialen Medien, besonders bei Profilen mit einem großen Bekanntheitsgrad, entsprechen die gezeigten Körper meist dem Thin-Ideal (Betz, 2017). Jedoch werden auf Social Media auch Körperideale präsentiert, welche nicht unbedingt dem in den Massenmedien gezeigten Ideal entsprechen. Zwei dieser Körperideale, welche vor allem auf Instagram stark präsent sind, sind das „Athletic-Ideal“ und das „Curvy-Ideal“.

2.5.1 Athletic-Ideal

Das Athletic-Ideal ist, wie bereits in der Einleitung kurz angesprochen, charakterisiert durch einen sehr schlanken, aber auch sichtbar muskulösen Körper. Dieses Körperbild wird oft als Inspiration oder Motivation für einen gesunden Lebensstil durch gesunde Ernährung und Bewegung gesehen. In der Realität ist dieses Ideal jedoch nur durch strikte Ernährung und regelmäßiges Krafttraining erreichbar und somit für die meisten Frauen unerreichbar (Robinson et al, 2017, S. 65). Auf Instagram wird das Athletic-Ideal meist im Zusammenhang mit motivierenden Sprüchen oder Hashtags wie „fitspiration“

oder „fitspo“ gepostet. Diese Bilder sollen andere Nutzerinnen zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil motivieren. Jedoch stellt sich die Frage, in wie weit diese Bilder einen gesunden Einfluss auf Nutzerinnen haben. Erste Studien belegen bereits, dass Bilder des Athletic-Ideals einen ähnlich negativen Einfluss auf die eigene Körperwahrnehmung haben, wie Bilder des Thin-Ideals. Auf den ersten Blick mag das Athletic-Ideal als ein gesünderes Körperideal erscheinen, jedoch ist es wichtig, dieses kritisch zu betrachten, da es ähnliche Folgen mit sich bringt, wie das Thin-Ideal (Robinson et al, 2017, S. 65).

2.5.2 Curvy-Ideal

Wie Betz (2017) erwähnt, ist es schwierig, das Curvy-Ideal genau zu definieren, da in den sozialen Netzwerken die Bezeichnung für zwei verschiedene Körpertypen verwendet wird. Einerseits wird es als Bezeichnung für ein Körperideal verwendet, welches dem Thin-Ideal ähnelt, jedoch auch durch weibliche Kurven gekennzeichnet ist. Trotzdem ist der Körpertyp sehr dünn und hat eine schmale Taille und einen flachen Bauch. Dieses Ideal, das von Social Media-Stars wie Kim Kardashian verkörpert wird, wird von vielen Frauen als erstrebenswertes Körperideal angesehen.

Das Curvy-Ideal kann jedoch auch für einen anderen Körpertyp stehen, welcher keineswegs so dünn ist, wie das Thin-Ideal. Besonders in Social Media etabliert sich eine immer stärker werdende Gegenbewegung zu den gängigen dünnen, westlichen Körperidealen. In diesem Fall steht das Curvy-Ideal als Alternative zu den in den Medien präsenten, extrem dünnen Körperidealen. Dieses Curvy-Ideal ist rundum stärker als die zuvor genannten Körperideale und soll den natürlichen Frauenkörper repräsentieren. In den letzten Jahren wird dieses Körperideal auch in den Massenmedien verwendet, jedoch zählt es noch immer als starke Ausnahme. Wie etwa die „Real Beauty“-Kampagne von der Körperpflegemittel-Marke Dove, welche in ihrer Werbung keine Models, die dem Thin-Ideal entsprechen, zeigen sondern, wie sie sagen, „normale Frauen“ in Unterwäsche.



Abb. 1: Werbefoto der „Real Beauty“ Kampagne von Dove (<https://www.her.ie/beauty/video-doves-new-real-beauty-ad-is-here-and-its-interesting-124868>)

Jedoch sind auch diese Bilder, wie Kaller in ihrem Buch hervorhebt, nicht unbearbeitet. Sie schreibt „gut, ihre Kurven dürfen sie behalten, die machen wir nur ein bisschen gleichmäßiger, aber die Samthaut, die sie ja schließlich aufgrund unserer tollen Cremes haben sollten, die erschaffen wir einfach am Computer“ (Kaller, 2018, S. 221). Als Anzeichen, dass die Bilder bearbeitet sind, nennt sie, dass die Frauen keine Anzeichen von Cellulite, strahlend weiße Zähne und keine sonstigen Makel haben. Das einzige was sie, von den sonst in den Medien gezeigten Frauenkörper unterscheidet, sind ein paar Kilos mehr. Die starke Diskussion um die Kampagne zeigt jedoch, wie ungewohnt es noch immer ist, in den Massenmedien Frauenkörper zu sehen, welche nicht dem Thin-Ideal entsprechen (Betz, 2017, S.19).

3 Social Media

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Social Media-Plattformen vorgestellt und erläutert, welche Plattformen bei der Entstehung und Verbreitung von Körperidealen besonders relevant sind. Des Weiteren wird auf das Social Media-Nutzungsverhalten von Jugendlichen eingegangen und welche Auswirkungen dieses auf Körperwahrnehmung und Ernährung haben kann.

3.1 Social Media Plattformen

Laut dem Jugend-Internet-Monitor 2018 ist die beliebteste Social Media-Plattform bei österreichischen Jugendlichen WhatsApp, gefolgt von YouTube, Instagram, Snapchat, Facebook und Skype (Jugend-Internet-Monitor, 2018). Weitere beliebte Plattformen sind Musical.ly, Twitter, Telegram, Tellonym und Tumblr. Diese Ergebnisse stimmen auch mit der Social Media-Nutzung der im Rahmen der Diplomarbeit befragten Mädchen überein. Da für die Darstellung und Verbreitung von Körperidealen vor allem die auf Fotos und Videos basierten Plattformen interessant sind, wird auf diese näher eingegangen.

89 Prozent der Mädchen und 81 Prozent der Buben geben an, die Plattform YouTube regelmäßig zu nutzen. YouTube ist eine Video-Plattform, auf welcher dessen Nutzerinnen und Nutzer eigene Videos hochladen können und von anderen Personen Videos anschauen können. Die meisten Jugendlichen nutzen YouTube jedoch hauptsächlich, um Videos anzuschauen und geben als Verwendungsgründe Information und Unterhaltung an und nennen YouTube als beliebte Suchmaschine (Jugend-Internet-Monitor, 2018). Instagram und Snapchat hingegen werden von den Jugendlichen auch aktiv genutzt, um selbst Bilder oder Videos zu teilen und um sich mit Freunden zu vernetzen. Auf beiden Plattformen können Bilder und kurze Videos hochgeladen werden und Beiträge von anderen Personen angeschaut werden. Mit dem einzigen Unterschied, dass auf Instagram die Beiträge im eigenen Profil gespeichert bleiben und bei Snapchat die Beiträge nach einer kurzen Zeit wieder gelöscht werden und nicht mehr angeschaut werden können. Wie die meisten anderen auf Fotos basierten Netzwerke sind auch Snapchat und Instagram bei Mädchen deutlich beliebter als bei Buben im selben Alter (Jugend-Internet-Monitor, 2018).

Die Statistiken zeigen, dass die großen Plattformen teilweise weniger genutzt werden und dafür etliche andere Plattformen an Beliebtheit gewinnen. Etwa das weltweit größte

soziale Netzwerk Facebook wird für österreichische Jugendliche immer unwichtiger, dafür gewinnen andere Plattformen wie Musical.ly, Tumblr oder Pinterest immer mehr an Beliebtheit (Jugend-Internet-Monitor, 2018). Bei den Plattformen Tumblr und Pinterest geht es auch um das Teilen von Bildern, allerdings laden die österreichischen Jugendlichen weniger Inhalte selbst hoch, sondern nutzen sie eher zur Information und Inspiration. Musical.ly funktioniert ähnlich wie Instagram nur, dass es um das Teilen und Anschauen von kurzen Musikvideos geht. Diese Musikvideos, in welchen die vorrangig weiblichen Nutzerinnen zu bekannten Liedern Karaoke singen, können die Nutzerinnen mit der App selbst aufnehmen und hochladen. In den Videos geht es vor allem um eine gute Selbstdarstellung, bei welcher auch das Outfit und die Inszenierung des eigenen Körpers eine wichtige Rolle spielen (Saferinternet, 2016).

3.2 Einfluss von Social Media auf junge Frauen

Der Fokus in diesem Kapitel richtet sich auf die Einflüsse und Auswirkungen von sozialen Medien auf Mädchen und junge Frauen. Durch die steigende Popularität von Social Media-Plattformen in den letzten Jahren, wird das Thema in etlichen Studien untersucht. Die meisten Studien widmen sich der Zielgruppe von jungen Frauen, da für diese soziale Medien einen hohen Stellenwert haben. In den letzten Jahren wurden bereits viele Studien veröffentlicht, welche die Einflüsse der Massenmedien auf Frauen untersuchen. Der Großteil der Studien zu sozialen Medien schließt an diesen bereits publizierten Ergebnissen an und bringt sie auf den neuesten Stand (Perloff, 2014, S. 367). Bei der Auswertung der Studien ist es wichtig den kulturellen Kontext zu beachten, in welchem die Forschungen stattgefunden haben. Der Großteil der veröffentlichten Studien stammt aus dem englischsprachigen Raum, wie aus den USA, Australien, Neuseeland oder Großbritannien. Die Probandinnen sind meist Schülerinnen oder Studentinnen an den studierendurchführenden Universitäten und stammen fast ausschließlich aus der weißen Mittelschicht. Diese Faktoren sind wichtig zu beachten, da in anderen kulturellen und sozialen Kontexten die Ergebnisse stark abweichen können (Perloff, 2014, S. 367).

Die Einflüsse von sozialen Netzwerken auf Menschen sind sehr komplex und können kaum verallgemeinert werden (Perloff, 2014, S. 367). Daher ist es unrealistisch anzunehmen, dass der Konsum von Social Media bei allen Menschen dieselben Auswirkungen hat. Genauso wenig ist anzunehmen, dass Social Media bei allen jungen Frauen dieselben Effekte hat, da eine Vielzahl von persönlichen Eigenschaften die Reaktionen auf Instagram und Co. beeinflussen. Ungeachtet dessen ist es möglich, durch die Analyse von verschiedenen Studien, Rückschlüsse bezüglich der Auswirkungen von

sozialen Medien auf junge Frauen zu ziehen (Perloff, 2014, S. 367). Die Ergebnisse zeigen, dass die Auswirkungen in drei große Kategorien unterteilt werden können. Bei jungen Frauen können sich Beeinflussungen der eigenen Körperwahrnehmung, des Bewegungsverhaltens und des Ernährungsverhaltens in unterschiedlicher Stärke bemerkbar machen.

3.2.1 Körperwahrnehmung

Da bis dato alle Studien bezüglich der Auswirkungen von sozialen Medien im englischsprachigen Raum veröffentlicht wurden, ist es wichtig, auf die richtige Übersetzung der genannten Begriffe zu achten. Die am häufigsten genannten und untersuchten Begriffe sind „Body-Image“ und „Body-Dissatisfaction“. Im Deutschen sind im Grunde beide Begriffe mit dem Überbegriff der Körperwahrnehmung zu übersetzen. Jedoch unterscheiden sich die Begriffe trotzdem in ihrer Bedeutung. Body-Image wird von dem gleichnamigen wissenschaftlichen Magazin als „multi-faceted concept that refers to persons' perceptions and attitudes about their own body, particularly but not exclusively its appearance“ definiert (Elsevier, 2018⁴). Body-Image ist wie Personen ihren eigenen Körper im Spiegel oder in ihrer eigenen Vorstellung wahrnehmen. Body-Dissatisfaction ist eng mit dem Konzept der eigenen Körperwahrnehmung verknüpft und bedeutet die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Diese Körperunzufriedenheit resultiert oft aus einer falschen Wahrnehmung des eigenen Körpers (Tiggemann & Zaccardo, 2015, S. 61).

Erste Studien aus 2010 untersuchen bereits den Zusammenhang der Internetnutzung und der eigenen Körperzufriedenheit (Tiggemann & Miller, 2010). In der Studie werden das Internet bzw. soziale Medien, Printmedien und Fernsehen bezüglich ihres Einflusses auf die Zufriedenheit von Personen mit dem eigenen Körper untersucht. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass das Medium Internet durch soziale Medien im Vergleich zu Printmedien oder Fernsehen eine größere negative Beeinflussung auf die eigene Körperwahrnehmung haben kann. In der Studie von 2010 werden als untersuchte Plattformen unter anderem Facebook, MySpace oder YouTube genannt (Tiggemann & Miller, 2010). Diese Ergebnisse werden unterstützt von Stronge et al., welche die Körperunzufriedenheit von Facebook Nutzerinnen und Nutzer untersuchen. Die Ergebnisse zeigen, dass Personen, welche Facebook nutzen eine größere Körperunzufriedenheit aufweisen als Personen, welche keine sozialen Medien

⁴ <https://www.journals.elsevier.com/body-image>

verwenden. Am stärksten ausgeprägt ist dieser Zusammenhang bei jungen Frauen (Stronge et al., 2015).

Es zeigt sich jedoch, dass die Stärke der Beeinflussung durch soziale Medien nicht von der verbrachten Zeit auf der Plattform abhängt, sondern von der Art der Nutzung (Meier & Gray, 2014). Personen, die besonders viel Zeit auf Facebook mit Fotoaktivitäten verbringen, genauer das Hochladen eigener Fotos sowie das Betrachten anderer Fotos, sind eher gefährdet in ihrer eigenen Körperwahrnehmung beeinflusst zu werden. Diese Personen neigen eher dazu mit ihrem eigenen Körper unzufrieden zu sein und nach einem immer dünneren Körperideal zu streben. Hingegen Personen, welche Facebook vorwiegend für andere Dinge, wie Events, persönliche Nachrichten oder Status-Updates, verwenden, zeigen keine derartige Beeinflussung in ihrer Körperwahrnehmung (Meier & Gray, 2014). Jedoch Personen, die einen hohen Stellenwert darauf legen, dass ihre geposteten Fotos von anderen kommentiert oder mit „Gefällt mir“ markiert werden, neigen auch stärker zu einer Beeinflussung der Körperwahrnehmung oder Körperunzufriedenheit (Mabe, Forney & Keel, 2014). Aus den Ergebnissen ist ersichtlich, dass vor allem fotobasierte Aktivitäten in den sozialen Medien Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung haben können.

Daraus resultierend ist in diesem Kontext besonders die rein auf Bildern basierende Social Media-Plattform Instagram interessant. Instagram-Nutzer können selbst entscheiden, welche Bilder sie hochladen und so beeinflussen, welches Bild über sie vermittelt wird. Die meisten Nutzer entscheiden sich für Fotos, welche sie selbst möglichst vorteilhaft zeigen. Diese Bilder können durch verschiedene Bildfilter, welche bei Instagram zur Auswahl stehen, nochmals verändert werden. Dadurch werden vorwiegend idealisierte Bilder auf der Plattform geteilt, die sich teilweise stark von der Wirklichkeit unterscheiden (Hendrickse, Arpan, Clayton & Ridgway, 2017, S. 93). Dies führt dazu, dass Instagram-Nutzerinnen nur die besten und idealsten Fotos von ihren Freundinnen sehen. An idealisierte Bilder von berühmten Personen sind wir bereits gewöhnt. Jedoch ist es neu, auch seine Freunde und Bekannten ständig in perfekt inszenierten Fotos zu sehen. Diese perfekt inszenierten Fotos zeigen meist ein und denselben Frauentyp, welcher dem Thin-Ideal entspricht. Eine regelmäßige Instagram-Nutzung kann bei Userinnen zu einer Verinnerlichung des Thin-Ideals führen. Dies bedeutet, dass die Nutzerinnen durch das häufige Sehen des Thin-Ideal, es als Standard-Körperideal, welches für sie zu erreichen gilt, ansehen (Hendrickse et al., 2017).

Etliche Studien untersuchen den Zusammenhang von idealisierten Bildern auf Social Media und der eigenen Körperwahrnehmung von Frauen (Ahadzadeh et al., 2017; Hendrickse et al., 2017; Perloff, 2014). Ahadzadeh, Sharif und Ong (2017) fanden in ihrer Studie heraus, dass die Instagram-Nutzung von College-Studentinnen im direkten Zusammenhang mit einer stärkeren Unzufriedenheit des eigenen Körpers steht. Am stärksten war dieser Zusammenhang bei Teilnehmerinnen mit einem niedrigeren Selbstbewusstsein. Weiteres zeigt Hendrickse et al., dass Personen welche sich selbst, beziehungsweise ihr eigenes Aussehen, öfters mit anderen Personen auf Instagram vergleichen, eine größere Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper angeben und bereits eine stärkere Verinnerlichung des Thin-Ideals vorliegt (Hendrickse et al., 2017).

Obwohl der Hauptfokus von Instagram, das Verbinden mit Freunden und Bekannten ist, sind auch Personen des öffentlichen Lebens stark auf Instagram vertreten. Die Accounts mit den meisten „Followern“ sind durchwegs berühmte Personen, welche in ihren Accounts einen Einblick in ihr „normales“, aber perfektes Leben geben (Brown & Tiggemann, 2016, S. 38). Berühmte Persönlichkeiten können auf der Plattform ihre Fotos genau auf dieselbe Art mit den Menschen teilen, wie alle anderen Personen. Die meisten Instagram Nutzerinnen und Nutzer folgen ihren eigenen Bekannten genauso wie berühmten Personen. Eine Untersuchung weiblicher australischer Studentinnen zeigte, dass obwohl die Follower-Tendenzen stark variieren, die meisten Nutzerinnen zwischen 100 und 200 Personen folgen, von welchen nur 5-10 berühmte Personen sind (Brown & Tiggemann, 2016, S. 42). Durch diese Vermischung von Celebrities und Bekannten, welche Bilder in demselben Format teilen, kann der Eindruck entstehen, dass Celebrities mehr wie Peers gesehen werden und nicht mehr so unnahbar wie früher sind (Brown & Tiggemann, 2016, S. 38). In weiterer Folge entsteht bei manchen Menschen das Gefühl, bestimmte Beziehungen zu berühmten Personen zu entwickeln, ohne sie wirklich zu kennen. Dieses Phänomen welches als „celebrity worship“ bezeichnet wird, untersuchen Brown und Tiggemann in Zusammenhang mit Instagram (Brown & Tiggemann, 2016, S. 37).

Brown und Tiggemanns Ergebnisse zeigen, dass Fotos von dünnen, attraktiven weiblichen Celebrities auf Instagram einen negativen Effekt auf die Stimmungslage und Körperwahrnehmung der Probandinnen haben. Derselbe negative Effekt konnte jedoch auch für Fotos von ähnlich attraktiven Freundinnen und Bekannten nachgewiesen werden. Frühere Studien haben bereits gezeigt, dass sich Frauen je nachdem welche Eigenschaft sie vergleichen, entweder an Peers oder Celebrities orientieren (Brown & Tiggemann, 2016, S. 38). Charaktereigenschaften oder die eigene Körpergröße werden meist mit Freunden verglichen. Jedoch der Vergleich des Aussehens und Gewichts wird

eher an Models oder Schauspielerinnen orientiert. Weiters zeigen die Ergebnisse, dass je stärker der Faktor „celebrity worship“ in den Probandinnen ausgeprägt ist, desto stärker werden sie durch Bilder von berühmten Personen beeinflusst (Brown & Tiggemann, 2016, S. 38).

Die Zielgruppe der Social Media Nutzerinnen und Nutzer geht mittlerweile durch alle Altersgruppen, obwohl viele Plattformen ursprünglich für eine ältere Zielgruppe gedacht waren. Viele Plattformen, wie etwa Facebook oder Instagram, haben eine offizielle Altersbeschränkung für Kinder unter 13 Jahren. In der Realität ist diese bei der Anmeldung jedoch einfach zu umgehen und viele Kinder, teilweise weit unter 13 Jahren nutzen bereits Social Media (Saferinternet, 2016). Untersuchungen aus 2013 zeigen, dass bei der Zielgruppe der 10- bis 12-Jährigen die Nutzungszeit von Facebook oder MySpace einen weitaus negativeren Effekt auf die eigene Körperwahrnehmung hat, als die Nutzung anderer Internet-Seiten (Tiggemann & Slater, 2013). Jedoch braucht es in diesem Gebiet noch weitere Untersuchungen, da Facebook und MySpace mittlerweile von anderen Social Media-Plattformen abgelöst wurden. Bei der sehr jungen Zielgruppe sind vor allem die auf Fotos und Videos basierenden Social Media-Plattformen wie Instagram, Snapchat oder Musical.ly beliebt (Burnette, Kwitowski & Mazzeo, 2017, S. 115).

Burnette et al. untersuchten 2017 in einer qualitativen Studie nochmals die Korrelation von Körperwahrnehmung und Social Media bei einer Probandinnen Gruppe von 12- bis 14-jährigen Mädchen. Diesmal liegt jedoch der Fokus auf den mittlerweile populäreren sozialen Netzwerken Instagram, Snapchat und Pinterest. Die Ergebnisse der Studie zeigten ähnliche negative Auswirkungen auf die eigene Körperwahrnehmung der Mädchen wie frühere Studien. Interessant an dieser Studie ist, dass die Mädchen über die negativen Auswirkungen reflektieren können, jedoch trotzdem durch die sozialen Medien unterbewusst beeinflusst werden (Burnette et al, 2017, S. 122). Ein ähnliches Phänomen zeigt sich bereits 2011 bei einer Studie, in welcher die Mehrheit der Studentinnen angab, nicht von sozialen Medien beeinflusst zu werden, in der Praxis aber andere Ergebnisse feststellbar waren. Studentinnen, welchen Facebook-Profilen von sehr attraktiven Personen gezeigt wurden, waren mit ihrem Körper unzufriedener als Studentinnen, welche weniger attraktive Profile gezeigt bekamen (Burnette et al., 2017, S. 122). Dies zeigt, dass, auch wenn die Auswirkungen von sozialen Netzwerken bekannt sind, sie trotzdem die eigene Körperwahrnehmung beeinflussen können.

3.2.2 Ernährungsverhalten

Etliche Autoren belegen eine Veränderung des Ernährungsverhaltens, welche durch die Nutzung sozialer Medien beeinflusst werden kann (Sidani, Shensa, Hoffman, Hanmer & Primack, 2016; Holland & Tiggemann, 2016; Saul & Rodgers, 2017). Faktoren wie Körperunzufriedenheit, eine falsche Wahrnehmung des eigenen Körpers oder Einsamkeit, können durch die häufige Verwendung von Social Media hervorgerufen oder verstärkt werden. Sie sind häufige Auslöser für Essstörungen. Auch wenn es nur in seltenen Fällen zu diagnostizierbaren Essstörungen kommt, ist nicht zu unterschätzen, wie die Nutzung sozialer Medien das Ernährungsverhalten beeinflussen kann (Sidani et al, 2016).

Holland und Tiggemann (2016) nennen zwei verschiedene Konzepte, welche den starken Zusammenhang zwischen Social Media und Essstörungen erklären können; die „Sociocultural-Theory“ und die „Objectification-Theory“. Die Sociocultural-Theory besagt, dass viele Frauen sich zum Ziel setzen, einen dem Thin-Ideal entsprechenden Körper zu erreichen, da ihnen dies von den Medien vorgelebt wird. Dies ist jedoch in der Realität, auch aus biologischen Gründen, nicht für alle Frauen möglich und kann zu Frustration mit dem eigenen Selbst führen (Holland & Tiggemann, 2016). Die Objectification-Theory besagt, dass die sexuelle Objektivierung von Frauen in der westlichen Gesellschaft als Ursache für Essstörungen gesehen werden kann. Der weibliche Körper wird in verschiedenen Kontexten, wie etwa der Werbung, als sexuelles Objekt dargestellt. Als Folge dessen, kann es passieren, dass Frauen sich selbst auch nur noch aus der Sicht des Betrachters sehen und glauben, als Objekt anhand ihres Aussehens beurteilt zu werden (Holland & Tiggemann, 2016).

Saul und Rodgers (2017) nennen mehrere Merkmale von sozialen Medien, welche sie als Einflussfaktoren für Essstörungen besonders relevant machen. Die Möglichkeit soziale Medien nach seinen individuellen Vorlieben zu gestalten, birgt das Risiko nur noch dieselben Inhalte zu sehen. Personen, welche einmal nach Diäten gesucht haben, werden auf Instagram oder Facebook weiterhin Informationen oder Werbungen zu dem Thema bekommen. Ein weiterer Faktor ist die Interaktivität sozialer Netzwerke. Dies kombiniert die Einflussfaktoren der traditionellen Medien mit zwischenmenschlichen Einflüssen. Da im Internet die Möglichkeit besteht, eine größere Vielfalt von Menschen zu erreichen, können Menschen mit ähnlichen Interessen zusammentreffen, welche ohne Internet nicht die Möglichkeit dazu hätten. Dies gibt Personen mit Essstörungen die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen in derselben Situation zu verbinden. Im Internet gibt es unzählige „Pro-Eating-Disorder“-Gruppen, in welchen sich Personen gegenseitig mit Essstörungen

bekräftigen. Als letzten Faktor, welcher Essstörungen positiv beeinflussen kann, nennen Saul & Rodgers die schlechte Überwachbarkeit des Internets. Auf vielen Seiten werden Fakten präsentiert, welche nicht wissenschaftlich erwiesen sind und zu einem ungesunden Ernährungsverhalten animieren können (Saul & Rodgers, 2017).

Es ist erwiesen, dass die Verwendung von Facebook in direktem Zusammenhang mit der Entwicklung von Essstörungen steht (Mabe et al., 2014). Besonders fotobasierte Aktivitäten, welche auch die Körperwahrnehmung negativ beeinflussen, haben einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten. Dies bestätigt auch eine weitere Studie, welche das Phänomen „Selfie“ in Korrelation mit Essstörungen untersucht (Cohen, Newton-John & Slater, 2018). Kohärent mit anderer Literatur nennen Saul und Rodgers (2017) als Ursache für das besondere Risiko von fotobasierten Aktivitäten auf Social Media, den damit verbundenen sozialen Vergleich. Weitere Studien zeigen, dass ein negatives Feedback auf Social Media, negativen Einfluss auf ein gesundes Essverhalten haben kann (Hummel & Smith, 2014). Studentinnen, welche negatives Feedback auf ihre Online-Profile bekamen, neigten eher zu Essstörungen oder ungesunden Essgewohnheiten. Zusammenfassend lässt sich daraus schließen, dass Social Media zu Essstörungen führen kann, besonders bei fotobasierten Nutzungen und Individuen, welche starken Wert auf eine perfekte Präsentation ihrer Online-Präsenz legen (Saul & Rodgers, 2017).

Sidani et al. (2016) führten erstmals eine Studie durch, welche bei einer repräsentativen Gruppe beider Geschlechter, der US-amerikanischen Bevölkerung zwischen 19 und 23 Jahren durchgeführt wurde und den Zusammenhang zwischen der Social-Media Nutzung und Essstörungen untersuchte. Die Ergebnisse zeigen einen starken Zusammenhang zwischen den beiden Faktoren. Da bisher die meisten Studien zu Essstörungen vor allem Frauen untersuchten, sind die Ergebnisse besonders interessant. Wie schon in bisherigen Studien zeigt sich, dass die Nutzung von Social Media bei Frauen höher ist als bei Männern. Ebenfalls sind Essstörungen bei Frauen stärker verbreitet als bei Männern. Entgegen der Erwartungen lassen sich keine signifikanten Unterschiede in der Beeinflussung durch Social Media zwischen den beiden Geschlechtern feststellen. Es zeigt sich, dass eine starke Nutzung von Social Media bei beiden Geschlechtern zu Essstörungen führen kann (Sidani et al., 2016).

Personen, welche Essstörungen entwickeln, verbringen darauffolgend oft mehr Zeit auf Social Media (Sidani et al, 2016). Dort haben sie die Möglichkeit sich mit anderen Personen, die in einer ähnlichen Situation sind wie sie selbst, zu verbinden. Jedoch ist dies bei der Bewältigung der Essstörung kontraproduktiv, da auf vielen Internetseiten Essstörungen positiv beworben werden. Verschiedene Social Networks haben versucht, solche Seiten zu verbieten, jedoch ist dies schwierig umzusetzen, da immer wieder neue

Gruppen entstehen (Saul & Rodgers, 2017). Instagram versucht diesem Trend entgegen zu wirken indem sie Hashtags, wie „Thinspiration“ oder „Thinspo“, verbieten. Jedoch ist dies nur von mäßigem Erfolg gekennzeichnet, da diese Verbote mit anderen Schreibweisen wie z.B. „Th1nspo“ leicht umgangen werden. Wie Saul und Rodgers (2017) erklären, wäre es wichtiger, die Ursache zu beheben, warum sich Menschen überhaupt an diese Seiten wenden. Als Hauptursache nennen sie ein fehlendes vorurteilsfreies Support-System im realen Leben der Personen, an welches sich diese mit Problemen wenden können (Saul & Rodgers, 2017).

3.3 Trends auf Social Media

In den sozialen Medien entwickeln sich laufend neue Trends, welche oft in kürzester Zeit einen großen Bekanntheitsgrad erlangen. Diese Trends, welche oft den weiblichen Körper thematisieren, werden von vielen Nutzerinnen als erstrebenswerte neue Ideale angesehen (Grass, 2016). Im folgenden Kapitel werden einige dieser Trends, die sich in den letzten Jahren entwickelt haben und für die Beantwortung der Forschungsfrage relevant sind, vorgestellt.

3.3.1 Fitspiration

Das Wort „Fitspiration“ ist eine Zusammenfügung der englischen Worte „fit“ und „inspiration“. Auf Instagram werden unter diesem Hashtag Bilder gepostet, welche zu einem sportlicheren und gesünderen Lebensstil motivieren sollen. Der Trend soll als gesundes Gegenteil zu dem auch auf Instagram verbreiteten Hashtag „Thinspiration“, entstanden sein. Unter dem Wort Thinspiration werden Bilder von extrem dünnen Frauen gepostet, welche zum Abnehmen motivieren sollen und Essstörungen positiv bewerben (Tiggemann & Zaccardo, 2015, S. 62). Im Gegensatz dazu soll Fitspiration ein gesundes Körperbild bewerben, welches durch viel Sport und gesunde Ernährung erreicht werden kann.

Eine Suche nach dem Hashtag auf Instagram erzielt mittlerweile über 14 Millionen Treffer. Im Gegensatz zu nur 3 Millionen Treffer im Jahr 2015, wie in der Studie von Tiggemann und Zaccardo erwähnt wird (2015, S. 62). Die Bilder unter dem Hashtag Fitspiration zeigen vor allem Frauen während einer sportlichen Aktivität oder in Fitness-Kleidung. Ein weiteres häufiges Motiv sind Frauen mit gesunden Snacks oder Salaten. Weiters fällt auf,

dass jene Frauen, welche auf den Bildern gezeigt werden, durchgehend dünn und trainiert sind. Dies ist meist gut zu erkennen, da sie nur knapp bekleidet und oft bauchfrei auf den Fotos zu sehen sind (Tiggeman & Zaccardo, 2015, S. 62). Robinson et al. unterscheidet die gezeigten Frauen in zwei Körpertypen, das Athletic-Ideal und das Muscular-Ideal (Robinson et al., 2017, S. 66).

Die Bilder werden oft gemeinsam mit inspirierenden Sprüchen oder Zitaten gepostet, welche einerseits sehr allgemein sein können (z.B. „We don't grow when things are easy; we grow when we face challenges“) oder speziell auf das Training bezogen sein können (z.B. „Strong is the new skinny“). Generell sollen die Bilder Frauen motivieren, Sport zu machen und zu mehr Stärke und Selbstbestimmung führen (Robinson et al., 2017, S. 66). Daher ist naheliegend, dass dieser Social Media-Trend einen positiven Einfluss auf das Bewegungs- und Ernährungsverhalten von Frauen haben kann. Jedoch ist es wichtig, das Phänomen Fitspiration auch kritisch zu betrachten, da es nicht nur positive Effekte haben kann.

Es ist jedenfalls kritisch zu betrachten, dass die Mehrheit der Fotos nur sehr dünne und muskulöse Frauen zeigt. Dies vermittelt den Eindruck, dass nur Frauen, die diesem Körpertypen entsprechen, sportlich und gesund sein können. Obwohl dieser häufig gezeigte Körpertyp im Vergleich zu Models nicht so extrem dünn ist, entspricht er nicht der Mehrheit der Bevölkerung und ist nur durch sehr strikte Ernährung und regelmäßiges Training erreichbar (Tiggemann & Zaccardo, 2015, S. 62). Da diese Fitspiration-Bilder auf Social Media veröffentlicht werden, vermitteln sie ein Gefühl von Nähe, welches durch die Massenmedien nicht entsteht. Viele Nutzerinnen bedenken beim Betrachten der Bilder nicht, dass diese oft professionell entstehen und genauso nachbearbeitet sein können, wie Bilder in Printmedien. Daher entsteht ein größeres Risiko des Vergleichs der eigenen Person mit den Frauen auf den Bildern.

Es ist nicht zu bezweifeln, dass diese Bilder motivierend sind, jedoch besteht die Gefahr, dass sie aus den falschen Gründen zu Sport motivieren. Diese Fotos reduzieren Bewegung und einen gesunden Lebensstil oft auf das alleinige Ziel gut auszusehen. Studien haben bereits gezeigt, dass sportliche Aktivität, wenn sie allein dazu dient sein Aussehen zu verändern, zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und Essstörungen führen kann (Robinson et al., 2017 S. 69).

Weiters ist zu bedenken, dass nur, weil diese Bilder motivierend sind, dies nicht unbedingt zu einer höheren sportlichen Betätigung führen muss. Es ist bewiesen, dass Fitspiration-Bilder zu einer höheren Motivation, sich sportlich zu betätigen, führen. Jedoch zeigt die gemessene Motivation nur die momentane Intention sich sportlich zu betätigen und nicht,

wie sich diese Motivation auf spätere sportliche Betätigung auswirkt (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Robinson et al. untersuchen dieses Problem und vergleichen die Effekte, welche verschiedene Körpertypen (Thin-Ideal, Athletic-Ideal, Muscular-Ideal) an einer Probandinnengruppe von 106 australischen Studentinnen auslösen. Es zeigt sich, dass Bilder des Athletic-Ideal und Muscular-Ideal bei einer Befragung eine höheren Intention, Sport zu betreiben, auslösen. Jedoch wird die Vermutung bestätigt und die anfängliche Intention nicht in tatsächliche sportliche Betätigung umgesetzt (Robinson et al., 2017, S. 69).

Die zuvor erwähnte Studie von Robinson et al. zeigt außerdem, dass Bilder des Thin-Ideals und Athletic-Ideals, welche beide sehr dünne Körper zeigen, zu einer größeren Körperunzufriedenheit führen, als Bilder des Muscular-Ideals. Diese Ergebnisse sind vergleichbar mit vorhergehenden Studien, in welchen auch jeweils ein dünneres Körperideal zu größerer Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führte (Robinson et al., 2017, S. 69). Weitgehend erstaunlich ist jedoch, dass Probandinnen, welche Bilder des Athletic-Ideals gezeigt bekamen, größere Körperunzufriedenheit zeigten, als Probandinnen, welche Bilder des traditionellen Thin-Ideal sahen (Robinson et al., 2017, S. 69). Dies lässt annehmen, dass das Athletic-Ideal, welches vor allem auf den sozialen Medien präsent ist, einen negativeren Einfluss hat, als das durch die Massenmedien verbreitete Thin-Ideal. Wie Robinson et al. jedoch anmerkt, ist dieses Ergebnis nicht unbedingt überraschend. Das Athletic-Ideal wird durch die starke Präsenz auf Instagram, als nahbares und durch einen gesunden Lebensstil erreichbares Ziel präsentiert. Dies kann leicht zu Frustration führen, da das Erreichen eines dem Athletic-Ideal entsprechenden Körpers, bei den meisten Personen weit mehr Investition bedeutet, als von Social Media-Bloggerinnen auf deren Instagram-Profilen gezeigt wird (Robinson, 2017, S. 69).

Den meisten Frauen ist mittlerweile bewusst, dass das Thin-Ideal nicht als Körpervorbild genommen werden sollte, da viele negative Effekte damit verbunden sein können. Es ist allgemein bekannt, dass Bilder von Models in Magazinen oder Werbungen oft nachbearbeitet sind und nicht als reales Vorbild taugen, da sie nicht der Wirklichkeit entsprechen (Robinson et al., 2017, S. 69). Dieses Bewusstsein ist den Ergebnissen der von Robinson et al. durchgeführten Studie nach jedoch noch nicht bei Bildern auf Social Media entstanden. Die Bilder sollen den Eindruck vermitteln, dass sie spontan und ohne großen Aufwand entstehen. Dies entspricht jedoch nicht der Wahrheit, da viele Fitness-Bloggerinnen ihre Profile mittlerweile hauptberuflich betreiben und großen Aufwand in die perfekte Inszenierung von jedem Foto legen.

In den letzten Jahren hat sich die Forschung im Bereich der eigenen Körperwahrnehmung stark verändert. Viele Studien legen den Fokus nicht mehr auf „Body-Image-Disturbances“ also die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, sondern legen den Fokus auf ein positives Körperbild. Ein ähnliches, aber etwas breiter ausgeweitetes Konzept ist „Self-Compassion“, welches vor allem durch einen positiven Umgang und dem Akzeptieren des eigenen Körpers gekennzeichnet ist. Dies steht im Gegensatz zu einem ständigen kritischen Betrachten der eigenen Fehler (Slater et al., 2017, S. 88). Die Eigenschaft „Self-Compassion“ ist bei verschiedenen Personen verschieden stark ausgeprägt. Untersuchungen zeigen, dass die Ausprägung von Self-Compassion in Zusammenhang mit dem eigenen Körperbild steht (Slater et al., 2017, S. 88).

Diesen Zusammenhang von Self-Compassion und dem eigenen Körperbild untersuchen Slater et al. im Zusammenhang mit Fitspiration-Bildern (Slater et al., 2017, S. 93). In ihrer Studie untersuchen sie die Abhängigkeit von Fitspiration-Bildern auf das Körperbild von Frauen, die Ausprägung der Self-Compassion und die momentane Stimmungslage. Entgegen deren Erwartungen konnten Slater et al. keine signifikanten Ergebnisse vorweisen, welche auf einen Zusammenhang zwischen Fitspiration-Bildern und den negativen Einflüssen auf die eigene Körperwahrnehmung schließen lassen (Slater et al., 2017, S. 93). Diese Ergebnisse sind unerwartet, da sie nicht mit den Ergebnissen einer früheren Studie von Tiggemann und Zaccardo (2015) übereinstimmen. Slater et al. (2017) nennen als mögliche Ursache, für diese sehr unterschiedlichen Ergebnisse, das unterschiedliche Studiendesign der beiden Untersuchungen, wie z.B. die unterschiedliche Kontrollgruppe. In Tiggemann und Zaccardos Studie wurden der Kontrollgruppe Reisebilder gezeigt und in Slater et al. Studie sah die Kontrollgruppe Inneneinrichtungsbilder. Jedoch wird diese Annahme als eher unwahrscheinlich eingestuft, da die beiden Studien in den meisten Aspekten ähnlich sind. Weitaus offensichtlicher ist, dass die inkonsequenten Ergebnisse darauf zurückzuführen sind, dass Slater et al. Studie erst die zweite große Untersuchung auf die Auswirkungen von Fitspiration-Bildern ist. Es lässt sich daraus schließen, dass in diesem Gebiet noch weitaus mehr Untersuchungen notwendig sind, um signifikante Ergebnisse zu erhalten (Slater et al., 2017, S. 93).

Obwohl Slater et al. keine Auswirkungen auf das Körperbild und die momentane Stimmungslage zeigen konnten, zeigte deren Studie Auswirkungen auf die Self-Compassion. Die untersuchten Frauen zeigten eine weitaus niedrigere Self-Compassion nachdem sie Fitspiration Bilder betrachteten als die Kontrollgruppe, welche Wohnungsbilder sah (Slater et. al., 2017, S. 93). Diese Ergebnisse stimmen wieder mit den Ergebnissen von Tiggemann und Zaccardo (2015) überein. Eine niedrigere

Ausprägung von Self-Compassion im Zusammenhang mit Fitspiration-Bildern kann auf deren Eigenschaften zurück zu führen sein. Fitspiration-Bilder vermitteln einen Eindruck von Zwang nach Selbstkontrolle in Bezug auf Ernährung und Sportverhalten. Daher können sie in Betrachterinnen ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle gegenüber einem selbst hervorrufen (Slater et al., 2017, S. 93).

3.3.2 Schlankheitstrends auf Instagram

In den sozialen Netzwerken entstehen laufend neue Körpertrends, welche dort als anzustrebende Ideale präsentiert werden (Grass, 2016). Das Bekannteste dieser fragwürdigen Ideale ist mittlerweile der „Thighgap“, auf Deutsch der Spalt zwischen den Oberschenkeln. Die starke Präsenz dieses neuen Körpertrends auf Social Media hat zu einer Diskussion in den Massenmedien geführt und den Thighgap so der breiten Bevölkerung bekannt gemacht. Der Hashtag ist auf Instagram mittlerweile blockiert um der Verbreitung von ungesunden Körperidealen entgegen zu wirken. Diese Maßnahme ist ein guter Ansatz, jedoch führt ein einfaches Verbot des Hashtags nicht unbedingt zu einem Umdenken der Nutzerinnen. Der blockierte Hashtag kann durch einfache Abweichungen umgangen werden, zum Beispiel ergibt die Suche nach dem Hashtag „Thightgap“ (Veränderung des Wortes durch ein extra t) bereits über 11.000 Bilder, welche extrem dünne Frauen mit dem besagten Spalt zwischen den Oberschenkeln zeigen (Instagram, 12. März 2018).

Andere Körpertrends, welche weitaus weniger bekannt sind, jedoch auf den sozialen Netzwerken eine ähnlich starke Präsenz haben, sind etwa die „Bikini-Bridge“, „Ab-Cracks“, „Collarbone-Challenge“ oder die „A4-Waist-Challenge“. Außenstehenden mögen diese Trends teilweise absurd erscheinen, jedoch sehen viele Mädchen und junge Frauen diese Trends als anzustrebende Ideale an (Grass, 2016). Um diese Körpertrends zu erreichen, müssen mehrere Faktoren beachtet werden. Ein extrem niedriger Körperfettanteil, intensives Training und genetische körperliche Voraussetzungen müssen gegeben sein, um diese Trends zu erreichen.

Folgend werden die am häufigsten verwendeten Hashtags kurz erläutert. Als harmlosesten Trend nennt Grass die Bikini-Bridge. Diese ist am besten am Rücken liegend sichtbar und bezeichnet den Abstand zwischen Bikinihose und Schambein, wenn die Bikinihose auf den Hüftknochen aufliegt. Weitaus gefährlicher nennt Grass die Trends Ab-Cracks, Collarbone-Challenge oder A4-Waist-Challenge. Ab-Cracks bezeichnet eine Spalte zwischen den Bauchmuskeln und Collarbone-Challenge bezeichnet das starke

Hervorstehen der Schlüsselbeine. Besonders kurios ist die A4-Waist-Challenge, bei welcher es darum geht, die Taille hinter einem aufgestellten DIN A4 Blatt zu verbergen (Grass, 2016).

Alle vorherig genannten Trends haben gemeinsam, dass sie nur erreicht werden können, wenn der Körperfettanteil extrem niedrig ist. Wie Grass erwähnt, ist zum Beispiel ein Ab-Crack bei Frauen erst ab einem Körperfettanteil von zwölf Prozent erkennbar. Dies zeigt, dass ein Ab Crack erst bei Frauen mit starkem Untergewicht sichtbar ist, da Körperfettanteil bei Frauen ab etwa 18 Prozent gesund ist (Grass, 2016). Weiters sind die Veranlagung und der Körperbau ausschlaggebend, ob Personen diese Körpertrends erreichen können. Etwa ein Thighgap kann nicht durch Muskelaufbau erreicht werden, sondern allein durch extrem dünne Beine und die genetischen Veranlagungen. Dies macht besagte Körpertrends gefährlich, da auch Personen, welche nicht die biologische Voraussetzung für einen bestimmten Trend haben, versuchen, durch starken Gewichtsverlust, diese Trends zu erreichen (Grass, 2016).

3.3.3 Body-Positive-Movement

Entgegen der bisher genannten Körpertrends hat sich in den sozialen Netzwerken das „Body-Positive-Movement“ entwickelt. Diese Bewegung propagiert, dass jeder Körper schön ist, egal ob jemand einem bestimmten Schönheitsideal entspricht oder auch nicht (Pak, 2015). Das Motto der Bewegung ist „all of our bodies are different and unique, but all of them deserve to be loved and appreciated“ (Pak, 2016⁵). „Body Positive“ bedeutet, dass alle Körper unterschiedlich und einzigartig sind und egal wie sie aussehen, es verdienen gewürdigt und geschätzt zu werden.

In den sozialen Netzwerken haben sich daraufhin etliche Hashtags entwickelt, mit denen diese Verschiedenheit von Körpern dargestellt wird. Einige dieser Hashtags sind zum Beispiel „DropThePlus“, „ImNoAngel“ oder „NotHeidisGirl“.

Der DropThePlus-Hashtag entstand nach einem Post des australischen Models Stefania Ferrario, in welchem sie die Bezeichnung des Plus Size-Models kritisiert.

I am a model FULL STOP. Unfortunately in the modelling industry if you're above a US size 4 you are considered plus size, and so I'm often labelled a 'plus size' model. I do NOT find this empowering. (...) Let's have models of

⁵ <http://helloflo.com/3-social-media-movements-embracing-diverse-body-types/>

ALL shapes, sizes and ethnicities, and drop the misleading labels. I'm NOT proud to be called 'plus', but I AM proud to be called a 'model', that is my profession! #droptheplus (Ferrario, 2015⁶)

Dieser Hashtag hat sich zu einer Kampagne gegen das Label Plus Size-Model entwickelt. Die Bewegung möchte darauf aufmerksam machen, dass es wichtig ist, verschiedene Körpertypen in der Werbung repräsentiert zu sehen. Jedoch, dass es ein Rückschritt ist, Körpertypen, welche nicht der Norm entsprechen, durch spezielle Labels, wie Plus Size zu benennen (Pak, 2016).

Der Hashtag NotHeidisGirl entstand im Laufe der Bewerbungsphase für die 13. Staffel der TV-Show „Germany's Next Topmodel“ (Meedia Redaktion, 2017). Die Fernsehshow hat Mädchen dazu aufgerufen, Social Media-Fotos mit dem Hashtag #IchbinGntm2018 zu posten, um zum Casting eingeladen zu werden. Darauf folgend entstand die Gegenbewegung NotHeidisGirl, in welcher vorwiegend Mädchen und junge Frauen Fotos posten, mit welchen sie gegen die von der Fernsehshow vorgelebten Körperideale protestieren (Meedia Redaktion, 2017).

Auch einige Marken haben sich bereits dem Body-Positive-Movement angeschlossen, wie etwa Lane Bryant's „I am no Angel“-Beauty Kampagne (Pak, 2016). Die Designerin Lane Bryant zeigt in ihrer Kampagne ihre Unterwäsche an Models mit verschiedensten Körpertypen. Mit ihrem Werbeslogan „I am no Angel“ kritisiert sie populäre Unterwäschemarken, welche nur Models, die dem Thin-Ideal entsprechen, zeigen. Die Kampagne hat vor allem in den sozialen Netzwerken eine starke Präsenz und der Hashtag IamNoAngel wird von vielen Nutzerinnen mittlerweile für ihre eigenen Fotos verwendet (Pak, 2016).

⁶ https://www.instagram.com/p/zNTyRHjvVy/?utm_source=ig_embed

4 Theorie des sozialen Vergleichs

Die Theorie des sozialen Vergleichs argumentiert, dass Menschen Wahrnehmungen und Informationen über sich selbst durch den Vergleich mit anderen Menschen bestimmen. Die Idee des sozialen Vergleichs wurde 1954 von Leon Festinger geboren und wird seitdem als Grundlage für weitere Studien verwendet und laufend weiterentwickelt (Corcoran, 2011, S. 119).

Es stellt sich die grundlegende Frage, weshalb Menschen das Verlangen verspüren sich mit anderen Menschen zu vergleichen (Corcoran, 2011, S. 121). Eine erste Antwort auf diese Frage nennt Festinger bereits in seiner Arbeit. Er sagt, dass Menschen ein Grundbedürfnis verspüren, ein möglichst akkurates Bild von sich selbst zu haben. Dieses Bild kann vor allem durch objektive Maßstäbe geprägt werden, welche jedoch nicht in allen Situationen vorhanden sind. Daher greifen viele Menschen darauf zurück, sich mit anderen Menschen zu vergleichen, um ein besseres Bild von sich selbst zu haben (Corcoran, 2011, S. 121).

Festinger unterscheidet zwischen zwei Arten von sozialem Vergleich, Aufwärtsvergleich und Abwärtsvergleich. Ein Aufwärtsvergleich findet statt, wenn Personen sich selbst, mit ihnen in gewissen Merkmalen überlegenen Personen vergleichen. Dieser Vergleich zieht in der Regel negative Konsequenzen auf das eigene Selbstwertgefühl mit sich. Ein Abwärtsvergleich ist der Vergleich mit jemandem, der schlechter gestellt ist, als die eigene Person, und erhöht in der Regel das eigene Selbstwertgefühl. Weiters gibt es auch horizontale Vergleiche, bei denen sich Personen mit anderen vergleichen, welche ihnen gleichgestellt erscheinen. Diese horizontalen Vergleiche haben generell ähnlich positive Auswirkungen wie Abwärtsvergleiche (Tiggemann & Zaccardo, 2015).

Studien haben gezeigt, dass Frauen in den meisten Situationen eher zu Aufwärtsvergleichen neigen. Vor allem junge Frauen neigen bei Vergleichen des eigenen Körpers mit anderen Personen zu Aufwärtsvergleichen, also mit Personen, welche allgemein als attraktiver wahrgenommen werden (Fardouly, Piskus & Vartarian, 2017, S. 32). Aufwärtsvergleiche haben im Gegensatz zu Abwärts- und Horizontalvergleichen einen stark negativen Einfluss auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Die Eigenschaft der Neigung zum sozialen Vergleich kann in Menschen verschieden stark ausgeprägt sein. Diese Neigung zum Vergleich mit anderen Personen ist stark verknüpft mit der Wahrnehmung und Zufriedenheit der eigenen Person (Myers & Crowther, 2009).

Untersuchungen zeigen, dass je stärker die Eigenschaft des sozialen Vergleichs in einer Person ausgeprägt ist, desto höher ist das Risiko einer Person mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein. Die Ausprägung des sozialen Vergleiches in Verbindung mit der Unzufriedenheit des eigenen Körpers, ist bei Frauen stärker als bei Männern. Diese Ergebnisse der Studie von Myers und Crowther stimmen mit früheren Ergebnissen von ähnlichen Untersuchungen überein (Myers & Crowther, 2009).

4.1 Der soziale Vergleich durch verschiedene Medien

Soziale Vergleiche können mithilfe von verschiedenen Medien durchgeführt werden. Fardoulya et al. untersuchten welche Unterschiede sich von Vergleichen in realen Situationen mit anderen Personen, mit Bildern auf sozialen Medien oder mit im Fernsehen gezeigten Personen ergeben (Fardoulya et al., 2017, S. 32). Die Ergebnisse zeigen, dass der Großteil der auf das Aussehen reduzierten Vergleiche im direkten Kontakt mit anderen Personen gemacht werden. Danach folgen Vergleiche auf Social Media und durch Fernsehen. Kaum Vergleiche werden mit Personen in Magazinen oder Werbungen gemacht. Die Ergebnisse zeigen, dass auf keiner anderen Medienform so viele Vergleiche gemacht werden, wie auf den sozialen Medien (Fardoulya et al., 2017 S. 36). Festinger nennt bereits in seiner Studie eine mögliche Ursache für den starken Vergleich in den sozialen Medien. Er sagt, dass der Drang sich zu Vergleichen bei Menschen mit einem ähnlichen sozialen Hintergrund stärker ist, als mit Personen, welche einem unähnlich sind. Da in den sozialen Netzwerken Fotos von Freunden oder Personen mit ähnlichem sozialen Hintergrund zu sehen sind, ist in diesem Medium der soziale Vergleich besonders präsent (Corcoran, 2011, S. 119).

5 Mädchen in der Pubertät

5.1 Die Pubertät

Unter Pubertät versteht sich die Phase, in welcher sich Kinder körperlich und geistig stark entwickeln und der Beginn der Pubertät wird gekennzeichnet durch Merkmale wie „hormonale Umstellung“, „Wachstumsschub“ und „Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale“ (Horstkemper, 2013, S. 6). Das Alter, in welchem die Pubertät bei einzelnen Kindern eintritt, ist stark unterschiedlich, jedoch statistisch gesehen bei Mädchen früher als bei Buben. Mädchen kommen etwa mit 10 Jahren in die Pubertät, Buben hingegen im Durchschnitt erst mit 12 Jahren. Jedoch verläuft bei beiden Geschlechtern die Pubertät meist zwischen 10 und 18 Jahren (Neubauer, 2017).

Die Pubertät kann in drei verschiedene Phasen unterteilt werden (Neubauer, 2017). Die erste Phase verläuft etwa zwischen 10 und 12 Jahren und beginnt mit der Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale wie Körperbehaarung oder dem Wachstum der Brust. Die zweite Phase, welche zwischen 13 und 15 Jahren verläuft, wird gekennzeichnet durch das Eintreten der Regelblutung und meist durch einen starken Wachstumsschub. In dieser Phase durchlaufen Mädchen auch psychisch die größten Veränderungen. Es kann zu Unsicherheiten mit der eigenen Person kommen und zu Konflikten mit Erwachsenen. In dieser Phase ist bei Mädchen besonders der soziale Kontakt zu Gleichaltrigen wichtig und das eigene Aussehen bekommt für viele einen höheren Stellenwert. Die dritte Phase verläuft im Alter von 16 und 18 Jahren, in welcher sich der Körper noch weiter zum Erwachsenen entwickelt und die Jugendlichen immer selbstständiger werden (Neubauer, 2017).

Durch die körperlichen Veränderungen während der Pubertät, bekommt für viele in dieser Zeit auch das eigene Aussehen einen höheren Stellenwert. Es ist für viele wichtig, den gängigen Schönheitsidealen zu entsprechen und nicht anders zu sein, als der Freundeskreis. Schwenner und Tomse nennen als größten Wunsch von Jugendlichen, dass „ihre Körperentwicklung ganz normal verläuft“. Für Mädchen formulieren sie diese normale Entwicklung wie folgend: „Die erste Regel soll weder zu früh noch zu spät einsetzen, die Brüste weder zu groß noch zu klein sein, die Hüfte nicht zu breit und der Po nicht zu dick werden“ (Schwenner & Tomse, 2013, S. 20). Durch den ständigen Vergleich mit gleichaltrigen oder berühmten Personen kann dieses Empfinden noch verstärkt werden. Die Veränderungen des eigenen Körpers können Mädchen befremden und sie

müssen erst lernen, sich in ihrem veränderten Körper wohl zu fühlen (Schwenner & Tomse, 2013, S. 22).

Mit den körperlichen Veränderungen während der Pubertät gehen häufig auch psychische Veränderungen bei den Mädchen einher. Diese können nicht verallgemeinert werden und treten in sehr unterschiedlichen Ausprägungen auf. Bei manchen gar nicht und bei anderen wiederum stärker (Neubauer, 2017). Häufige Veränderungen, welche im Laufe der Pubertät auftreten können, sind ein schlechteres Selbstwertgefühl, ein erhöhtes Schamgefühl oder Launenhaftigkeit. Diese Veränderungen können dazu führen, dass sich Beziehungen zwischen Erwachsenen und den Jugendlichen verändern und häufiger zu Konflikten führen (Neubauer, 2017).

5.2 Körperwahrnehmung und Körpersozialisation in der Pubertät

Schon von klein auf werden Kinder von ihrem Umfeld beeinflusst, die jeweilig passende Geschlechtsrolle anzunehmen, sie werden „zu geschlechtstypischen Aktivitäten werden sie ermutigt, zu untypischen entmutigt“, wie Posch sagt (1999, S. 84). Dies erfolgt teils unbewusst und nicht nur durch die Erziehung der Eltern und Erziehungspersonen, sondern auch durch Stereotypen in Bilderbüchern, geschlechtsspezifischen Kinderspielzeug oder durch die Medien (Posch, 1999, S. 83). Wie Posch hervorhebt entwickeln dadurch Mädchen und Buben schlussendlich auch unterschiedliche Interessen, woraus sich bei den beiden Geschlechtern, spätestens mit Anfang der Pubertät, unterschiedliche Stärken und Begabungen hervorheben (Posch, 1999, S. 86).

Posch unterstreicht, dass besonders das Verhältnis mit dem eigenen Körper bei Mädchen anders thematisiert wird, als bei Buben. Schon im Kindesalter werden Mädchen dazu sozialisiert, dass Schönheit wichtig ist und in unserer Gesellschaft Anerkennung bringt (Posch, 1999, S. 83). Mit diesem Aspekt des Schönseins geht auch das Thema des idealen Körpers und der Gewichtskontrolle einher. Studien zeigen, dass Mädchen sich ab einem sehr jungen Alter mit ihrem Körpergewicht beschäftigen und versuchen es zu kontrollieren. Laut des österreichischen Kinder- und Jugendgesundheitsberichts 2015 empfinden sich 52 Prozent der österreichischen Mädchen im Alter von dreizehn Jahren als „ein bisschen bis viel zu dick“, hingegen nur 35 Prozent der Buben im gleichen Alter (Bundesministerium für Gesundheit, 2016, S. 74). Alarmierend ist jedoch, dass von dieser Gruppe an Kindern, welche sich als zu dick einstufen, 77 Prozent der Mädchen und 56 Prozent der Buben nach Berechnung des Bodymaßindex normal oder untergewichtig sind. Der Bericht zeigt ebenfalls, dass seit 2012 die Zahl an Kindern, welche sich als zu

dick empfinden, bei beiden Geschlechtern stetig ansteigt. Weiters ist zu beobachten, dass im Alter von 11 bis 13 Jahren, das zu dick Empfinden des eigenen Körpers, stark ansteigt, dann jedoch konstant bleibt (Bundesministerium für Gesundheit, 2016, S. 75).

Eine Studie der Stadt Wien zeigt, dass es Jugendlichen generell schwer fällt, ihre eigene Figur wahrheitsgetreu einzuschätzen (Wiener Programm für Frauengesundheit, 2015, S. 23). In der Studie sollten die Schülerinnen und Schüler anhand von fünf verschiedenen Darstellungen von Körpertypen ihre eigene Figur einschätzen. Anhand der Ergebnisse konnte festgestellt werden, dass es vielen Jugendlichen schwer fällt ihre eigene Körperform wahrheitsgemäß zu sehen. Interessant zu sehen ist, dass eine falsche Körperwahrnehmung einerseits dazu führte, dass normal gewichtige Kinder sich als zu dick einschätzten, andererseits ebenfalls, dass übergewichtige Kinder sich als normalgewichtig einschätzten. Auf die Frage nach ihrer Wunschfigur zeigten 75 Prozent der Schülerinnen auf die untergewichtige oder sehr untergewichtige Körperdarstellung, bei den Buben waren es im Vergleich nur 33 Prozent. Viele der Mädchen gaben an, ihr Gewicht zu kontrollieren um nicht zuzunehmen, unter anderem durch Gewohnheiten wie „Bewusst weniger essen, um nicht zuzunehmen“, „Extrem Sport zu betreiben“ und „Verzicht auf bestimmte Lebensmittel“ (Wiener Programm für Frauengesundheit, 2015, S. 24).

Diese Zahlen sind alarmierend, da eine falsche Körperwahrnehmung bei Jugendlichen zu ungesund und teils gesundheitsgefährdenden Gewohnheiten führen kann (Teutsch, Maier & Felder-Puig, 2017, S. 1). Teutsch, Maier und Felder-Puig (2017, S. 1) sagen „Jugendliche mit negativem Körperselbstbild können unter einem geringen Selbstwertgefühl und anderen psychischen und sozialen Problemen leiden. Diese Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kann dazu führen, dass ungesunde Maßnahmen zur Gewichtskontrolle und Gewichtsabnahme verwendet werden, welche in Essstörungen resultieren können. Weiteres zeigen Studien, dass Jugendliche mit einem negativen Körperselbstbild stärker und früher dazu neigen Alkohol oder Drogen zu konsumieren“ (Teutsch, Maier & Felder-Puig, 2017, S. 6).

5.3 Bewegungsverhalten von Mädchen in der Pubertät

Regelmäßige körperliche Betätigung gilt als Grundvoraussetzung für eine gesunde Lebensweise. Etliche Studien belegen die gesundheitsfördernden Effekte von körperlicher Aktivität, welche besonders in den Phasen der körperlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig sind (Hallal, Victora, Azevedo & Wells, 2006; (Bundesministerium für Gesundheit, 2016, S. 78). Das Ministerium für Gesundheit nennt eine Reihe von

gesundheitsfördernden Auswirkungen auf die körperliche und geistige Entwicklung von Heranwachsenden (Maier, Teutsch, Felder-Puig, 2017, S.1). Wie etwa die „Verbesserung der Herz-Kreislauf Funktion“, „Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit“ und „Verbesserung der Muskel-Skelett Gesundheit“ (Maier et al., 2017, S.1). Auch die psychische Gesundheit kann durch Bewegung positiv gestärkt werden, da etwa Schlafstörungen oder Angstzuständen vorgebeugt wird. Des Weiteren kann sportliche Betätigung das Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen stärken und so positiv die psychische Gesundheit beeinflussen.

Laut dem österreichischen Kinder und Jugend-Gesundheitsbericht sollten Kinder und Jugendliche „jeden Tag für mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein“. Mittlere Intensität bedeutet, „dass sie außer Atem kommen, ins Schwitzen geraten und sich ihr Puls erhöht“ (Bundesministerium für Gesundheit, 2016, S. 78). Außerdem wird empfohlen, zusätzlich dreimal in der Woche muskelstärkende und koordinations-schulende Aktivitäten durchzuführen.

Diese Empfehlung entspricht jedoch nur teilweise dem tatsächlichen Bewegungsverhalten der österreichischen Kinder und Jugendlichen (Bundesministerium für Gesundheit, 2016, S. 79). Laut der HBSC-Studie erreichen nur 27 Prozent der österreichischen Buben und 15 Prozent der österreichischen Mädchen das empfohlene Bewegungspensum. Es ist deutlich erkennbar, dass Mädchen weniger Sport betreiben, als gleichaltrige Buben. Weiters zeigen die Ergebnisse, dass bei beiden Geschlechtern die körperliche Betätigung im Laufe des Alters geringer wird.

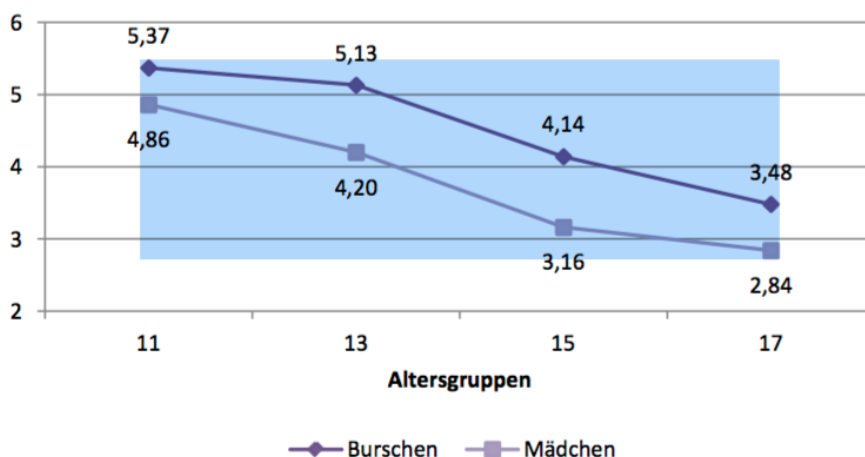


Abb. 2: „Tage pro Woche, an denen 11-, 13-, 15- und 17-jährige Schüler/innen für mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv sind, nach Alter und Geschlecht“ (Ramelow & Felder-Puig, 2012, S. 3)

In dem oben gezeigten Diagramm des Bundesministeriums für Gesundheit ist ersichtlich, dass die sportliche Betätigung von 11 bis 17 Jahren deutlich abnimmt. Der Durchschnitt der 11-Jährigen Mädchen gibt an 4,86 Tage die Woche sich sportlich zu betätigen, wobei es bei den 17-Jährigen Mädchen nur noch 2,84 Tage die Woche sind. Außerdem ist in dem Diagramm ersichtlich, dass zwischen 13 und 15 Jahren bei beiden Geschlechtern die körperliche Aktivität am deutlichsten abnimmt (Ramelow & Felder-Puig, 2012, S. 3).

Es ist zu beobachten, dass die körperliche Betätigung bei Kinder und Jugendlicher in den letzten Jahren zurückgegangen ist. Das Ministerium für Gesundheit nennt als mögliche Gründe für den Rückgang das Zunehmen der Digitalisierung und die „immer anspruchsvolleren schulischen Herausforderungen“ (Maier et al., 2017, S. 7).

6 Empirische Untersuchung

6.1 Methode, Durchführung und Auswertung

In diesem Kapitel wird die Methode, nach welcher die Interviews durchgeführt und ausgewertet wurden, angeführt und begründet. Mithilfe einer qualitativen Untersuchung wurden Daten gesammelt, um die Forschungsfrage bestmöglich zu beantworten. Es wurde eine qualitative Erhebung der Informationen gewählt, da die Erfahrungen mit Körperidealen bei Mädchen noch weitgehend unerforscht sind. Mithilfe von Leitfaden-Interviews wurden in Einzelinterviews Daten gesammelt und diese später anhand der Inhaltsanalyse von Mayring (2010) ausgewertet und analysiert. In einem Zeitraum von drei Wochen wurden sieben Interviews mit Wiener Schülerinnen durchgeführt um Informationen zu ihren Erfahrungen mit Körperidealen auf Social Media-Plattformen zu sammeln.

Als Probandinnengruppe wurden Schülerinnen im Alter von 13 bis 15 Jahren ausgewählt, da in dieser Phase laut Neubauer (2017), die Mädchen sich mitten in der Pubertät befinden. Außerdem ist dieses Alter, im Hinblick auf die eigene Körperwahrnehmung und Empfindung von Körperidealen, besonders interessant, da in diesem Alter die Mädchen die größten physischen und psychischen Veränderungen durchlaufen (Neubauer, 2017). Alle Mädchen sind normalgewichtig und haben einen Body Mass Index (BMI) zwischen 17,6 und 21,4 mit einem Mittelwert von 19,1. Auf der BMI-Skala für Jugendliche befindet sich das Normalgewicht zwischen 17,1 und 23,1, demnach befindet sich die Mehrheit der befragten Mädchen näher am Untergewicht als am Übergewicht (BMI-Rechner, 2018). Die ausgewählten Mädchen haben alle eine hohe Social Media-Affinität und gaben schon im Vorfeld an, die App Instagram mehrmals täglich zu verwenden. Die interviewten Mädchen besuchen Gymnasien im 1. oder 2. Wiener Bezirk. Der Zugang zu den Interviewpartnerinnen erfolgte durch familiäre Kontakte zu drei Mädchen im Alter der Probandinnen, welche mir die Kontakte zu den Interviewpartnerinnen vermittelten. Die Interviews wurden in Lokalen durchgeführt, welche von den Schülerinnen selbst ausgesucht wurden, um für die Mädchen eine vertraute Atmosphäre zu schaffen.

Die Interviews wurden wortwörtlich transkribiert und es wurde darauf geachtet, keine Veränderungen an der Satzstellung vorzunehmen. Daher sind auch Versprecher oder unvollständige Sätze in den Transkriptionen erhalten. Die Interviewerin ist in den Verschriftlichungen mit einem A gekennzeichneten und die befragten Mädchen mit einem B. Etwaige Unterbrechungen oder Störungen des Interviews, welche auftraten, da die

Interviews in Lokalen durchgeführt wurden, sind mit dem Grund der Störung in einer Klammer gekennzeichnet, z.B. (Kellnerin bringt ein Getränk). Nonverbale Äußerungen werden ebenfalls in einer Klammer genannt, z.B. (lacht). Pausen während des Gesprächsflusses der Interviewpartnerinnen werden durch Punkte in einer Klammer gekennzeichnet, wobei jeder Punkt für eine Sekunde steht, z.B. (...) für eine Pause von drei Sekunden.

Die Auswertung der Interviews erfolgt anhand der Inhaltsanalyse nach Mayring (2010). Um einen besseren Überblick über die einzelnen Interviews zu erhalten, wurde jedes Interview vor der eigentlichen Inhaltsanalyse nochmal eigens zusammengefasst um die wichtigsten Aussagen hervorzuheben. Diese Zusammenfassung erfolgte in Anlehnung an die Einzelanalyse nach Lamnek (2005, S. 402). Dieser Prozess wird in einer ähnlichen Form auch von Mayring als „Bündelung des Materials“ angeführt und dient dazu, einen besseren Überblick über die gesammelten Daten zu erlangen (2010, S. 83). In dieser Phase soll das Ausgangsmaterial durch die Schritte „Paraphrasierung“, gefolgt von „Selektion“ und „Streichung“ anschaulicher und übersichtlicher werden. Ich habe mich dazu entschieden, diese Bündelung nicht in Tabellenform, wie Mayring (2010) es vorsieht, sondern als fließenden Text in Einzelanalysen nach Lamnek (2015) darzustellen, um die Analysen leserfreundlicher zu gestalten.

Für die Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) wurden acht Kategorien gebildet. Mayring bezeichnet den Prozess der Kategorienbildung als „einen zentralen Schritt der Inhaltsanalyse“ und empfiehlt die endgültigen Kategorien erst nach Durcharbeitung des gesamten Materials festzulegen (2010, S. 85). Jedes Thema dieser Kategorien wurde auch im Theorieteil behandelt. Dies soll für ein besseres Verständnis der Aussagen und die Richtigkeit der Interpretation sorgen. Auch Aussagen, welche in anderen Teilen des Interviews getätigt wurden, konnten in bestimmte Kategorien aufgenommen werden, wenn es zum Thema der Kategorie passend erschien. Dies passierte öfters, wenn die Mädchen etwa einer Frage ausgewichen sind, so dass die Antwort nicht mehr zu der Kategorie der eigentlichen Fragestellung passte, jedoch die Antwort trotzdem für eine andere Kategorie relevant war.

Die Inhaltsanalyse erfolgte nach den von Mayring genannten „drei Grundformen des Interpretierens“ (Mayring, 2010, S. 67). Diese drei Interpretationsformen sind keineswegs festgelegte Schritte, welche nur in einer bestimmten Reihenfolge erfolgen können, sondern sollen je nachdem, was das Ausgangsmaterial verlangt, angewendet werden. Die drei Methoden zur Interpretation sind bekannt als Zusammenfassung, Explikation und Strukturierung. Die Zusammenfassung dient dazu, einen besseren Überblick über das Ausgangsmaterial zu verschaffen und den Umfang überschaubarer zu machen. Die

Explikation soll durch die Erweiterung von bestimmten Textstellen, welche noch unklar sind, ein besseres Verständnis schaffen. Mithilfe der Strukturierung soll sichergestellt werden, dass auch das komplette Ausgangsmaterial in der Inhaltsanalyse berücksichtigt wird (Mayring, 2010, S. 67).

6.2 Interviewleitfaden

Vor der Durchführung der Interviews wurde ein Leitfaden erstellt, der während der Interviews als Anhaltspunkt für den Gesprächsverlauf verwendet wurde. Der Leitfaden ist in vier Themen unterteilt plus einer Einleitung und einem Schlussteil. In einer kurzen Einleitung wird der Ablauf des Interviews erklärt und darauf hingewiesen, dass alles, was in dem Interview gesagt wird, anonym bleibt und nur für die Diplomarbeit verwendet wird. Außerdem werden in der Einleitung noch Informationen zur Person der Interviewpartnerin gefragt um einen lockeren Einstieg zu schaffen. Im ersten Themenblock geht es um die Social Media-Nutzung der Mädchen, zuerst allgemeiner, später wird speziell auf die Plattform Instagram eingegangen. Im zweiten Themenblock geht es um Körperideale, welche die Mädchen in den sozialen Netzwerken sehen und wie sie diese empfinden. Im dritten Themenblock geht es um die eigene Körperwahrnehmung der Mädchen und wie diese durch die sozialen Medien beeinflusst wird. Im letzten Themenblock geht es um das Bewegungsverhalten der Mädchen und ihrer Wahrnehmung von Fitness-Bildern auf Social Media. Im Schlussteil wird den Mädchen noch die Möglichkeit gegeben, über Offengebliebenes zu sprechen.

Einleitung: Informationen über die Interviewpartnerin

- Alter, Größe, Gewicht
- Hobbies/Interessen
- Was für ein Handy hast du?
- Wie würden dich deine Freunde beschreiben?

Thema 1: Nutzung von Social Media

- Welche Social Media Apps kennst du?
 - o Welche Apps verwendest du? Welche verwendest du am meisten?
 - o Findest du, du verwendest Social Media viel?
 - o Was verstehst du unter viel?

- Beschreibe einen typischen Tag – wie, wann setzt du die Apps ein?
- Wie oft verwendest du sie? In welchen Situationen?
- Was machst du, wenn du die App verwendest? (z.B. schauen, kommentieren? Bilder hochladen?)
- Du hast vorher gesagt du verwendest auch Instagram? Verwendest du auch Instagram?
- Was gefällt dir daran?
- Welchen Personen, besonders Frauen folgst du? Was sind das für Personen? Freundinnen? Berühmte Personen?
- Kannst du mir ein paar Profile als Beispiele zeigen?
- Eine Freundin, die ein Profil hat, das du gut findest und eines von einer berühmten Person, das du gut findest

Thema 2: Körperideale

- Was für einen Körper oder was für eine Figur haben die meisten Frauen, die du auf Instagram siehst?
- Gibt es Frauen, denen du auf Instagram folgst, die den „perfekten Körper“ haben?
- Kannst du mir eine Person zeigen, die einen perfekten oder sehr guten Körper hat?
- Was gefällt dir an dem Körper?
- Was macht ihn perfekt?
- Welche anderen Frauenkörper siehst du noch auf Instagram, außer den, den du mir gerade gezeigt hast?
- Ich habe hier verschiedene Bilder mit Frauenkörpern (Thin-Ideal, Athletic-Ideal, Curvy-Ideal)
- Hast du solche Körper schon einmal auf Instagram gesehen?
- Welche gibt es deiner Meinung nach am meisten?
- Welches von den Bildern gefällt dir am besten?
- Welches Bild beschreibt deiner Meinung nach am ehesten die Bevölkerung?
- Hast du die Begriffe „Thighgap“, „Bikini-Bridge“ oder „collarbone challenge“ schon einmal gehört?
- Kennst du jemanden dem diese Ideale wichtig sind?
- Was hältst du davon?
- Kennst du noch andere von diesen Körpertrends auf Social Media, die wir noch nicht angeschaut oder genannt haben?

Thema 3: Körperwahrnehmung

- Wie würdest du dein Aussehen beschreiben?
- o Was magst du am meisten an dir?
- o Was würdest du an dir ändern, wenn du könntest?

- Du hast mir vorhin Bilder gezeigt, denen du folgst, hast du schon einmal gedacht, so ähnlich aussehen zu wollen?
- o Wenn ja: was waren das für Personen/Bilder? Was hast du gemacht?

- o Wenn Nein: Hast du schon einmal den Look von einem Instagram Foto als Idee für einen eigenen Style genommen? Also vielleicht beim Schminken, bei Gewand, Frisuren oder beim Sport?
- Wie wichtig ist dir insgesamt dein Aussehen?
- Wie wichtig ist dir dein Körpergewicht?

Thema 4: Bewegungsverhalten

- Machst du gerne Sport?
- o Ja: Welchen Sport machst du? Wie oft? Was gefällt dir an deiner Sportart am besten
- o Nein: Warum nicht? Was würdest du evtl. gerne machen? Was würdest du gerne mehr machen?

- Siehst du auf Instagram öfters Fitness Bilder?
- o Wie geht es dir, wenn du diese Bilder siehst? Motivierend? Nicht motivierend?
- o Wie geht es deiner Meinung nach anderen, z.B. deinen Freundinnen, wenn sie diese Bilder sehen?
- o Glaubst du motivieren diese Bilder?
- o Was haltest du von Fitness Bildern?
- o Hast du schon mal ein Training von einem Fitness Account gemacht? Ja: Von welchem? Nein: Warum hast du es nicht gemacht? Hast du schon mal überlegt eines zu machen?

Schluss

- Ist noch was offengeblieben?
- Gibt es noch irgendetwas zum Thema über das wir noch nicht geredet haben, was du interessant oder spannend findest?

6.3 Einzelanalysen

In diesem Kapitel wird der Inhalt jedes Interviews durch eine Zusammenfassung dargestellt und analysiert. Die Einzelanalysen der Interviews sind angelehnt an die Interpretation nach Lamnek (2005) und sollen für eine bessere Übersicht des Ausgangsmaterials sorgen.

6.3.1 Interview 1 (Mädchen A)

Mädchen A ist 14 Jahre alt und besucht die 5. Klasse eines Realgymnasiums im 2. Bezirk in Wien. Sie ist nach eigenen Angaben etwa 1,60m groß und wiegt 49 kg, welches einem BMI von 19,1 entspricht.

Auf die Frage welche Social Media Plattformen sie kennt, nennt sie Snapchat, Instagram, Twitter, Facebook, Ask, Tellonym und WhatsApp. Davon verwendet sie aber nur Instagram, Snapchat und WhatsApp. Sie sagt, dass sie diese etwa gleich viel nutzt *„aber ich bin schon ziemlich oft auf Instagram, ja und WhatsApp, weil das brauch ich“* (Interview 1, Z. 32-33). Sie findet, dass sie diese Apps etwas zu oft verwendet und sagt, sie könnte die Nutzung von Social Media einschränken. Sie nutzt Instagram das erste Mal direkt nach dem Aufwachen, dann am Weg zur Schule und teilweise in der Schule. Sie sagt *„ja in der Schule mir ist langweilig und ich schau aufs Handy“* (Interview 1, Z. 48) und dann noch am Weg nach Hause.

Auf die Frage was sie auf den Apps macht, sagt sie *„eindeutig mehr schauen (lacht), ich kommentiere manchmal, aber ich poste nicht viel, nicht sehr viel“* (Interview 1, Z. 58-59). An Instagram gefällt Mädchen A besonders, dass die App privater ist, als wie sie sagt z.B. Facebook und dass sie sich sehr auf seine Nutzerinnen und Nutzer abstimmt. Gleich im nächsten Satz nennt sie aber denselben Grund auch als negative Eigenschaft von Instagram. Sie sagt, dass es einem dann immer mehr davon zeigt, was einen gefällt und man sehen will und dadurch immer mehr Zeit auf Instagram verbringt. Auf Instagram folgt Mädchen A vor allem Freundinnen und nur wenigen berühmten Personen. Als ein Profil von einer berühmten Person, dass sie gut findet, nennt sie „ellenshow“, welches hauptsächlich lustige Video-Clips von der gleichnamigen Fernsehsendung postet.

Auf Instagram sagt sie, sieht sie vor allem sehr dünne Frauen und Mädchen, da auch ihre Freundinnen sehr bedacht darauf sind, dünn zu sein und immer gut auszuschauen. Sie sagt *„und das bin ich auch selber eigentlich einfach auch wegen Social Media, weil man sieht halt auch oft einfach perfekte Make-up und so perfekte Körper“* (Interview 1, Z. 105-106). Den „perfekten Körper“, welchen sie öfters auf Instagram in Werbungen oder in

Musical.lys sieht, beschreibt sie als dünn und sportlich, aber trotzdem kurvig mit Hüften. Andererseits ist sie sehr reflektiert und findet, dass es eigentlich keinen perfekten Körper gibt, sondern immer nur einen *„Körper der von unserer heutigen Gesellschaft als perfekt angesehen wird“* (Interview 1, Z. 126-127). Jedoch fällt es ihr nicht schwer, dieses von der Gesellschaft anerkannte Ideal, als dünn mit Kurven zu definieren.

Mädchen A sagt, sie sieht auch manchmal weibliche Körper auf Instagram, die nicht unbedingt diesem Ideal entsprechen. Sie folgt der Seite „Feminism“ und sieht auf dieser *„Fotos von Frauen, die halt irgendwie also Makel haben halt und halt sagen sei stolz auf dich selbst“* (Interview 1, Z. 133-134). Weiters sagt sie, dass diese Bilder, den Bildern die sie normal auf Instagram sieht, entgegenstehen. Am meisten sieht sie auf Instagram Frauen, welche dem Athletic-Ideal entsprechen. Diese beschreibt sie als muskulös, aber nicht so wahnsinnig dünn, *„aber trotzdem der Bauch noch sehr dünn und so und straff“* (Interview 1, Z. 146-147).

Den Begriff „Thighgap“ kennt sie von ihrer großen Schwester und seit sie den Begriff kennt, sagt sie, wird sie noch immer leicht davon *„verfolgt, dass da eh ja eine Lücke zwischen meinen Beinen ist“* (Interview 1, Z. 160-161). Jedoch sagt sie auch, dass sie diese Trends *„absurd“* findet und ihr eigentlich nicht wichtig sind. Mädchen A meint, dass diese Trends für andere, wie etwa ihre Schwester und deren Freundinnen, schon wichtig sind.

Am meisten an ihrem Aussehen mag Mädchen A ihr Gesicht, besonders ihr Lächeln. Wenn sie etwas an sich ändern könnte, wäre das ihr Bauch weil der *„nicht so glatt und straff“* ist *„so wie mans halt sieht“* und außerdem würde sie sich wünschen, dass ihre Arme etwas muskulöser wären. Sie findet, dass an ihr Körper generell etwas muskulöser sein sollte, jedoch sagt sie *„Sport, das ist jetzt auch nicht so meins“* (Interview 1, Z. 187-188). Sie hat sich schon öfters gedacht, dass auf einem Instagram-Bild jemand sehr gut aussieht und sie auch gerne so aussehen würde, jedoch hat sie noch nie wirklich etwas an sich verändert (Interview 1, Z. 192-193). Ihr Aussehen ist Mädchen A schon sehr wichtig, jedoch findet sie das gleichzeitig traurig und findet, dass es ihr eigentlich nicht so wichtig sein sollte. Ihr Gewicht ist Mädchen A auch sehr wichtig, jedoch isst sie auch gerne und sagt *„ich hör nicht auf zu essen, nur damit ich dünner werde“* (Interview 1, Z. 202).

Mädchen A sagt, es kommt auf die Sportart an, ob sie gerne Sport macht. Sie geht zwei Mal die Woche Volleyball spielen, findet aber nicht, dass sie deswegen viel Sport macht. Sie sagt, auf Instagram sieht sie nicht so oft Fitness-Bilder, vor allem, weil sie nicht gezielt danach sucht. Trotzdem werden ihr öfters Bilder angezeigt, auf denen Mädchen sind, *„die*

halt sehr muskulös sind und halt einen sehr guten Körper haben und dann noch so Fotos im Fitness-Studio und so“ (Interview 1, Z. 220-221). Außerdem sagt sie, eine Freundin zeigt ihr öfters Bilder von ihrem Bauch, der sich gerade in ein Sixpack verwandelt, was sie dann neidisch macht. Generell findet sie Fitness-Bilder nicht motivierend, weil sie denkt: „das funktioniert bei mir einfach nicht“ (Interview 1, Z. 233-234). Im Gegensatz dazu findet sie Fitness-Videos auf YouTube motivierend und hat auch schon oft verschiedene Trainings auf der Plattform gemacht. „Ich hab mit der (Name der Schwester) immer so Fitness gemacht und ähm Bauchübungen und so Victoria Secret-Übungen, dass man aussieht wie ein Model“ (Interview 1, Z. 244-245). Bei dieser Aussage lacht sie zwar, hebt aber trotzdem noch einmal hervor, dass sie diese Videos sehr motivierend findet, um Sport zu machen.

Auf die Frage, ob sie noch etwas anmerken möchte, was während des Interviews nicht angesprochen wurde, sagt sie *„das Problem ist, wenn man diese Fitness-Seiten hat, im Gegensatz dazu, gibt es auch diese Essens-Seiten“ (Interview 1, Z. 253-254). Sie sagt, dass für sie die Essens-Seiten viel verlockender sind als Fitness-Seiten motivierend.*

6.3.2 Interview 2 (Mädchen B)

Mädchen B ist 13 Jahre alt und besucht die 3. Klasse eines Gymnasiums im 1. Bezirk in Wien. Sie ist etwa 1,61m groß und wiegt 48kg, was einem BMI von 18,5 entspricht.

Mädchen B kennt die Social Media-Plattformen Twitter, Facebook, Instagram, WhatsApp und Snapchat, von welchen sie aber nur WhatsApp, Snapchat und Instagram verwendet. Sie verwendet WhatsApp am meisten, Instagram benutzt sie auch sehr oft und Snapchat am wenigsten. Sie findet nicht, dass sie die Plattformen oft verwendet, da alle in ihrer Klasse sie mindestens genauso oft verwenden. Sie schaut in der Früh, nachdem sie sich fertig gemacht hat, auf ihr Handy und verwendet Instagram und WhatsApp. In der Straßenbahn verwendet sie dann Snapchat und schaut noch manchmal auf Instagram. In der Schule verwendet sie die Plattformen nicht, außer *„wenn’s ganz langweilig ist kurz in der Pause“ (Interview 2, Z. 46).*

Wenn Mädchen B Instagram verwendet schaut sie meistens nur die Beiträge von anderen an und etwa einmal im Monat postet sie selber ein Foto. Hin und wieder kommentiert sie auch Beiträge von ihren Freundinnen, vor allem, wenn sie auf einem Foto markiert wurde. Sie sagt, wenn sie auf einem Foto markiert wird, dann muss sie das auch kommentieren und das Bild liken. Sie kommentiert dann z.B. etwas wie *„ohh wunderschön Schatzi, wow, omg, und so weiter“ (Interview 2, Z. 64). An Instagram gefällt ihr besonders, dass alles so*

schön aussieht und man auch persönliche Nachrichten schicken kann. Sie folgt auf Instagram hauptsächlich ihren Freundinnen und nur wenigen berühmten Personen. Berühmte Personen, denen sie folgt, sind die Models Gigi Hadid und Cara Delevigne.

Mädchen B sagt, sie sieht auf Instagram hauptsächlich sehr dünne Frauenkörper, welche sie als *„dünn ähm groß, dünne Beine ähm Model aussehen“* beschreibt (Interview 2, Z. 89). Auf die Frage, ob es auf Instagram Frauen mit dem „perfekten Körper“ gibt, nennt sie als Beispiele Gigi Hadid und eine Schulfreundin. Über die Freundin sagt sie *„die wiegt gleich viel wie ich, aber die ist echt, das ist unglaublich, die ist jetzt nicht abnormal dünn, aber es ist einfach dünn, es sieht einfach schön aus“* (Interview 2, Z. 94-95). Besonders schön findet sie, dass diese nicht so *„dicke Oberschenkel“* hat, weil ihrer Meinung nach ist *„das halt eigentlich oft das Problem“* (Interview 2, Z. 96). Mädchen B empfindet den „perfekten Körper“ als sehr groß und mit dünnen Oberschenkeln. Jedoch sagt sie, sie sieht sich eher weniger Fotos von „perfekten Körpern“ auf Instagram an, weil sie wenigen Personen folgt, die solche Bilder posten und *„eher solchen Sachen, die so Witze oder so Geschichten oder so Sachen, aber nicht so berühmten Personen, also nicht so Personen die so perfekte Fotos machen“* (Interview 2, Z. 111-112) folgt.

Anhand den von mir gezeigten Fotos, sagt Mädchen B, dass sie am öftesten Frauen, welche dem Thin-Ideal entsprechen, auf Instagram sieht. Sie findet, dass die Frauen welche diesem Ideal entsprechen am *„normalsten“* ausschauen. Sie reflektiert, dass es sicher auch viele Bilder mit anderen Körpertypen gibt, ihr jedoch am meisten Körper, welche dem Thin-Ideal entsprechen, angezeigt werden (Interview 2, Z. 119-121). Von den gezeigten Bildern gefällt Mädchen B interessanterweise der dem Curvy-Ideal entsprechende Körper am besten und sagt *„die ist halt schon etwas kurviger, was halt gut aussieht, sie ist nicht dick oder so, aber die ist halt normal“*. Sie sagt der Körper, welcher dem Thin-Ideal entspricht ist *„so dünn“* und der Körper des Athletic-Ideal gefällt ihr nicht so gut, weil *„der hat da so einen großen Hintern“* (Interview 2, Z. 227-229). Hier widerspricht sich Mädchen B teilweise selbst, da das Curvy-Ideal keineswegs dem Körpertyp entspricht, welchen sie zuvor als den für sie *„perfekten Körper“* definiert hat.

Den Begriff „Thighgap“ oder andere Begriffe für Körpertrends auf Instagram hat Mädchen B noch nie gehört und sagt, ihr sind solche Trends auch nicht wichtig (Interview 2, Z. 140-145).

Bei der Beschreibung ihres eigenen Aussehens nennt Mädchen B besonders oft das Wort *„normal“*. Sie sagt, sie hat *„normale Haare“*, *„eigentlich normalen Körper, keinen dicken Bauch, normal“*, *„ähm ja eigentlich alles recht normal“* und *„eigentlich normale Oberschenkel, normale Beine“* (Interview 2, Z. 163-165). Auf die Frage, was sie an ihrem

Aussehen besonders mag, fällt ihr nichts Spezielles ein. Sie wäre nur gern etwas größer und hätte gerne dünnere Oberschenkel (Interview 2, Z. 170-172). Sie sagt, sie fände es toll so auszusehen, wie etwa Gigi Hadid *„wenn man dann zum Beispiel auch Model sein kann“* und sagt *„Ja, wenn ich so aussehen könnte, würde ich schon gerne so eine gute Figur haben“* (Interview 2, Z. 175-177). Ihr Aussehen ist Mädchen B wichtig und sie findet es hängt stark mit ihrem Selbstbewusstsein zusammen. An Tagen, an denen sie sich besonders hübsch findet, ist sie selbstbewusster als an Tagen, an denen sie sich nicht hübsch findet (Interview 2, Z. 188-191). Ihr Gewicht ist Mädchen B auch wichtig und sie sagt, sie wiegt sich sehr oft. Sie ist mit ihrem Gewicht zufrieden, aber möchte auch nicht zunehmen, wenn sie jedoch mal z.B. nach einem Urlaub weniger wiegt, dann findet sie das eigentlich gut (Interview 2, Z. 199-200).

Mädchen B sagt, dass sie eigentlich nicht gerne Sport macht, jedoch widerspricht sie sich später teilweise selbst in dieser Aussage. Sie spielt zwei Mal in der Woche Hockey und das macht ihr Spaß, weil sie mit einer Freundin dort ist. Auch Sport in der Schule mag sie eigentlich gerne, weil sie dort mit ihren Freundinnen ist. Fitness-Bilder auf Instagram sieht sie kaum, da sie wenigen berühmten Personen folgt. Später sagt sie jedoch schon, dass sie manchmal Bilder von Gigi Hadid sieht, auf denen sie in Sportkleidung zu sehen ist. Diese Bilder findet sie nicht motivierend, aber auch nicht demotivierend, um selbst Sport zu machen. Sie sagt *„ich selber fühl‘ mich dann nicht motiviert so ahh juhu morgen ein Hockey Match“* (Interview 2, Z. 228-229). Mädchen B hat einmal ein Fitness-Training auf YouTube mit ihren Schwestern mitgemacht, aber fand es nicht motivierend. Sie sagt *„die hat die ganze Zeit geredet, immer was wir machen sollen, konnte keine Pause machen“* und sie sagt *„ich weiß nicht, wie einen das motivieren soll“*. Aus dem Gespräch geht hervor, dass Mädchen B Sport nur gerne macht, wenn es mit sozialen Kontakten und Spaß verbunden ist. Sie möchte nur Sport machen, wenn sie gerade Lust darauf hat und nicht, um ihren Körper zu verändern oder abzunehmen.

6.3.3 Interview 3 (Mädchen C)

Mädchen C ist 13 Jahre alt und besucht die 3. Klasse eines Gymnasiums im 1. Bezirk in Wien. Sie ist 1,65m groß und wiegt 48kg, was einem BMI von 17,6 entspricht.

Mädchen C kennt die Social Media-Plattformen Instagram, Snapchat, WhatsApp, Facebook, Twitter, Pinterest und Viber. Von diesen verwendet sie aber nur WhatsApp, Pinterest, Snapchat und Instagram, wobei sie Instagram am häufigsten verwendet (Interview 3, Z. 26-32). Wie oft sie die Plattformen verwendet, hängt vom Tag ab und ob ihr langweilig ist. An einem normalen Tag nutzt sie Instagram das erst mal direkt nach

dem Aufwachen, in der Schule manchmal in den Pausen. Nach der Schule nutzt sie die Plattformen eher weniger, weil sie dann immer etwas zu tun hat. Jedoch fügt sie noch hinzu, dass sie auch am Nachmittag zwischendurch manchmal auf Instagram schaut. An Instagram gefällt ihr, dass sie immer beschäftigt ist und ihr nie langweilig wird, weil *„man hat immer irgendwas, was man nachschauen kann, also man kann halt auch alle Personen nachschauen, also wenn man irgendwas über sie wissen will“* (Interview 3, Z. 61-63). Meistens schaut Mädchen C nur die Beiträge von anderen an und ganz selten lädt sie auch selbst ein Bild hoch.

Auf Instagram folgt sie hauptsächlich ihren Freundinnen und nur wenigen berühmten Personen. Sie sagt die meisten Frauen, die sie auf Instagram sieht, *„sind halt echt sehr dünn, also ich seh‘ nie halt die, die so ein bisschen dicker sind“* (Interview 3, Z. 80). Frauen mit einen „perfekten Körper“ meint Mädchen C sieht sie auf Instagram nicht, weil es ihrer Meinung nach keinen perfekten Körper gibt. Sie sagt, es ist vor allem wichtig, dass man sich in seinem eigenen Körper wohl fühlt und nur dann findet sie eine Person auch schön. Sie sagt *„wenn du halt ganz dünn bist und jetzt eigentlich eine schöne Figur hast, also generell, aber man sich nicht wohl fühlt, ja dann find ich es auch nicht so schön“* (Interview 3, Z. 85-86). Jedoch zeigt sich in dieser Aussage trotzdem, dass sie eigentlich ein dünnes Körperideal als schön empfindet. Als Beispiel für eine Frau mit einem sehr schönen Körper, welcher sie auf Instagram folgt, nennt sie die Sängerin Selena Gomez. Ihr Körper gefällt ihr, weil er, wie sie sagt, nicht zu dick und auch nicht zu dünn ist. Im nächsten Satz relativiert sie ihre Aussage nochmals und sagt *„also sie ist schon sehr dünn, aber nicht so ganz dünn, wie ein Zahnstocher oder so“* (Interview 3, Z. 90-94). Mädchen C sagt, dass sie Frauenkörper, welche nicht dem dünnen Schönheitsideal entsprechen, fast nie auf Instagram sieht und wenn nur in *„irgendwelchen Comedy Videos“* (Interview 3, Z. 98).

Von den gezeigten Bildern, sagt Mädchen C, hat sie alle Körpertypen schon einmal auf Instagram gesehen. Am meisten sieht sie Körper des Athletic-Ideal, sie sagt *„also am meisten angezeigt irgendwie die meisten ham immer so einen ganz großen Hintern, also das ist komisch, aber so glaub ich (zeigt auf Athletic-Ideal)“* (Interview 3, Z. 114-115). Am besten gefällt Mädchen C das Foto mit dem Thin-Ideal-Körper. Auf die Frage, welches Bild am besten ihre Freundinnen beschreibt, nennt sie das Bild mit dem Curvy Ideal, *„weil die lacht, weil wir lachen immer ur viel“* (Interview 3, Z. 105). Den Begriff „Thighgap“ kennt Mädchen C nicht, dafür sagt sie, sind ihr schon andere Körpertrends auf Instagram aufgefallen. *„Also, dass jetzt alle so einen dicken Hintern haben, das ist halt meistens bei denen und das halt immer so ein Sixpack, ur durchtrainiert sind halt“* (Interview 3, Z. 128-129). Außerdem sagt sie, dass auf Instagram die meisten Frauen entweder ganz dünn

oder sehr durchtrainiert sind und dass es kaum „Mitteldinge“ bei den gezeigten Körpertypen gibt.

Mädchen C beschreibt sich selbst als nicht so groß und nicht so dünn „*wie eine Stange*“, sondern eher „*normal*“. Außerdem fügt sie hinzu, dass sie nicht so muskulös ist, wie die Personen, die sie auf Instagram sieht (Interview 3, Z. 135-136). An sich selbst mag sie vor allem ihre Augen und es gibt nichts, was sie an ihrem Aussehen ändern wollen würde weil „*dann ist man halt irgendwie nicht mehr so man selbst*“ (Interview 3, Z. 145-146). Jedoch, wenn sie Instagram-Fotos von sehr trainierten Frauen sieht, denkt Mädchen C manchmal, dass sie auch gerne etwas muskulöser wäre. Trotzdem möchte sie nicht zu sehr trainiert sein, weil zu viele Muskeln für sie sehr männlich wirken. Sie sagt „*ein bisschen schon wär gut, aber nicht so arg, das ist halt so wie ein Mann fast*“ (Interview 3, Z. 154-155).

Ihr Aussehen ist Mädchen C wichtig, jedoch fühlt sie sich davon nicht in ihrem Alltag bestimmt. Das eigene Gewicht ist für sie auch wichtig, sie sagt, sie möchte nicht zunehmen, weil es sie in ihrem Leben einschränken würde. Sie ist mit ihrem Gewicht zufrieden und möchte nicht abnehmen. Um ihr Gewicht zu halten, versucht sie „*nicht so übertrieben viel Süßigkeiten zu essen*“ und sagt „*ich mach halt auch Sport*“ (Interview 3, Z. 69).

Mädchen C macht sehr gerne Sport, sie spielt zwei Mal in der Woche Hockey und sonst geht sie noch gerne laufen oder schwimmen. Sie macht Sport nur weil es ihr Spaß macht und wenn sie gerade Lust darauf hat. Mädchen C sagt, sie könnte keinen Sport machen, wenn es ihr keinen Spaß machen würde und nur um abzunehmen.

Auf Instagram sieht sie öfters Fitness-Bilder, aber sie sagt „*ich denk' mir nie so richtig was dabei, wenn ich das seh*“. Trotzdem findet sie, dass die Bilder eher motivierend, als nicht-motivierend sind. Sie findet es gut, wenn diese Personen so viel Sport machen, aber sagt, sie selbst könnte nicht so viel Sport machen. Im Laufe des Gesprächs verändert sich ihre Meinung leicht und sie sagt, dass diese Bilder auch nicht-motivierend sein könnten, weil bei Fitness-Bloggerninnen alles immer so einfach aussieht. Sie sagt, „*das könnt' auch ein bisschen unmotivierend sein, wenn man das dann auch macht und man halt nach zwei Minuten schon schlapp ist*“ (Interview 3, Z. 198-201). Daraus resultiert sie, dass auf den ersten Blick diese Bilder motivierend sein können, aber, wenn jemand selbst versucht etwas nachzumachen, möglicherweise nicht mehr.

6.3.4 Interview 4 (Mädchen D)

Mädchen D ist 14 Jahre alt und besucht die 5. Klasse eines Gymnasiums im 1. Bezirk in Wien. Sie ist 1,56m groß und wiegt 52kg, was einem BMI von 21,4 entspricht.

Mädchen D kennt die Social Media-Plattformen WhatsApp, Snapchat, Instagram, Facebook, Musically und Ask, von welchen sie aber nur die ersten drei genannten nutzt. Am wichtigsten für Mädchen D ist WhatsApp. Snapchat und Instagram nutzt sie in etwa gleich oft, wobei sie sagt, *„ich mag Snapchat fast mehr, weil da Chat ich halt hauptsächlich mit meinen Freundinnen und auf Instagram, da schaut ma halt nur mehr so Bilder an“* (Interview 4, Z. 29-30). Sie meint sie verwendet die Apps schon oft, besonders wenn ihr langweilig ist. In der Früh hat sie meistens keine Zeit die Plattformen zu nutzen, aber am Weg in die Schule schaut sie dann oft auf Instagram. In der Schule verwendet sie die Plattformen eher nicht, nur in den Pausen ab und zu. Am Nachmittag nutzt sie die Plattformen vor allem, wenn sie alleine unterwegs ist, z.B. am Weg in die Musikschule oder zum Tanzen. Bevor sie schlafen geht, schaut sie im Bett meistens noch einmal auf Instagram (Interview 4, Z. 43-53).

An Instagram gefällt Mädchen D das Design und der soziale Aspekt. Sie findet es praktisch, um sich mit anderen Personen zu vernetzen und um Informationen zu bekommen (Interview 4, Z. 66-70). Auf Instagram schaut sie hauptsächlich Beiträge von anderen an, manchmal kommentiert sie Beiträge von ihren Freundinnen und sehr selten ladet sie selbst Bilder hoch. Sie folgt in etwa gleich vielen Freundinnen wie berühmten Personen, jedoch sagt sie, wirkt es, als würde sie mehr berühmten Personen folgen, weil diese viel öfters Bilder hochladen. Sie folgt vielen berühmten Frauen, wie Schauspielerinnen, Sängerinnen und Feministinnen. Sie sagt, *„es gibt so Woman's March, also so eine Seite und halt Feminismus gibt's auch das heißt so, irgendwie so. Und dann gibt's noch so United Nations Woman, da gibt's auch einen Account“* (Interview 4, Z. 82-85).

Mädchen D beschreibt die Körper, welche sie auf Instagram sieht als *„ziemlich perfekt eigentlich“* (Interview 4, Z. 112). Genauer beschreibt sie die Körper als *„ja dünn, also sehr dünn“* und *„ja, also sehr schön halt irgendwie“* (Interview 4, Z. 118-119). Darüber hinaus merkt sie jedoch an, dass viele der Fotos auf Instagram bearbeitet sind und deswegen so perfekt erscheinen.

Sie findet, dass es gar keinen perfekten Körper gibt, sondern nur bestimmten Ideale, die gerade als schön angesehen werden und gibt als Beispiel den Celebrity Kim Kardashian an. Sie sagt, viele finden deren Körper perfekt, wobei sie das in diesem Fall nicht findet

(Interview 4, Z. 122-123). Im Gegensatz dazu, hat für Mädchen D die Schauspielerin Emma Watson einen „perfekten Körper“. Als zweite berühmte Frau nennt sie die Sängerin Adele, sie sagt, *„ich find‘ Adele ist jetzt nicht so super schlank, aber ich find‘, sie ist voll schön“*. An ihrer Aussage ist erkennbar, dass für sie Adele nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht, aber „trotzdem“ schön ist. Auf Instagram sieht sie fast nie Frauen, welche nicht schön sind, sie sagt, dass zwar berühmte Personen manchmal Fotos posten, auf welchen sie ungeschminkt sind, aber auf diesen Fotos immer noch „wunderschön“ aussehen (Interview 4, Z. 136-137).

Von den gezeigten Körperidealen sieht Mädchen D auf Instagram am häufigsten Körper, welche dem Thin-Ideal entsprechen. Sie fügt hinzu, dass sie auch viele Fitness-Models sieht (also das Athletic-Ideal), jedoch nur selten Körpertypen, die dem Curvy-Ideal entsprechen. Am besten gefällt Mädchen D das Model, welches dem Curvy-Ideal entspricht. Sie sagt *„ich find‘ halt gut, dass sie nicht versucht, so skinny zu sein, so ganz dünn“* (Interview 4, Z. 158). Sie erkennt das Model auf dem Bild (Sarina Novak) und sagt *„ich find‘, sie ist voll schön, aber sie ist jetzt nicht so wirklich curvy, also sie hat auch einen perfekten Körper irgendwie, obwohl sie curvy ist“* (Interview 4, Z. 147-148). Einerseits findet Mädchen D, dass das Model auf dem Foto nicht so richtig in die Kategorie des Curvy-Models passt, da sie nicht „dick“ genug ist. Andererseits stellt sie im selben Satz noch fest, dass Sarina Novak eine schöne Frau ist, *„obwohl sie curvy ist“* (Interview 4, Z.147-148). Es ist in dem Gespräch erkennbar, dass für Mädchen D das Thin-Ideal als von der Allgemeinheit anerkannte Schönheitsideal akzeptiert ist, sie jedoch auch das Curvy-Ideal schön findet, obwohl es auch ihrer Meinung nach nicht dem klassischen Schönheitsideal entspricht. In ihren Aussagen über das Curvy-Ideal betont sie durchwegs, dass diese Frauen schön sind, *„obwohl“* sie etwas dicker sind (Interview 4, Z. 151-158).

Den Begriff „Thighgap“ hat Mädchen D noch nie gehört, jedoch ist ihr der Trend schon einmal aufgefallen. Sie sagt *„also, ich hab‘ das noch nie unter dem Namen gehört, aber ich kenn‘ das, dass es so Leute gibt, die vergleichen ja dann das“* (Interview 4, Z. 172-173). Sie kann diesem Trend nichts abgewinnen und sagt, dass auch ihre Freundinnen dadurch nicht beeinflusst sind. Als weiteren Körpertrend, den sie schon auf Instagram beobachtet hat, nennt sie, dass viele ein besonderes Augenmerk auf ihren Po legen, also einen *„ur durchtrainierten Booty haben“* (Interview 4, Z. 182). Außerdem kennt sie die Collarbone-Challenge, weil sie in der Schule darüber gesprochen haben.

Mädchen D beschreibt sich selbst als *„nicht so ähm besonders hübsch aber jetzt auch nicht schirch, also keine Ahnung, also ganz normal“* (Interview 4, Z. 191-192). Am meisten mag sie an ihrem Aussehen ihre Augen und ihre Augenbrauen. Nicht so gerne mag sie ihre Füße und ihren Bauch. Sie hat sich schon öfter gedacht, dass sie gerne so aussehen

würde, wie eine Person, die sie auf einem Instagram-Foto gesehen hat. Dies denkt sie sich hauptsächlich bei Bildern von Freundinnen und weniger bei Fotos von Prominenten, denn diese sieht sie nicht als Vorbilder, da diese für sie „*unnahbar*“ sind (Interview 4, Z. 204).

Ihr Aussehen ist für Mädchen D wichtig, jedoch versucht sie darauf zu achten, dass es ihr weniger wichtig wird. Sie will sich weniger mit ihrem Aussehen beschäftigen, weil sie findet „*es macht einen fertig irgendwie, wenn man zu viel darüber nachdenkt*“ (Interview 4, Z. 213). Sie findet, es gibt in ihrem Alter einen hohen Druck immer gut auszusehen, weil viele Buben die Mädchen nur nach dem Aussehen beurteilen. Sie sagt, dass sie deswegen ihr Aussehen schon sehr beschäftigt und sagt „*und dann ist man halt schon manchmal ur traurig oder so, aber ich versuch‘ halt eigentlich mich zu lieben, wie ich bin*“ (Interview 4, Z. 216-216). Mädchen D spricht sehr reflektiert über das Thema und man merkt, dass sie sich schon viel damit beschäftigt hat. Mädchen D sagt auch, dass ihr ihr Gewicht wichtig ist, sie aber nichts unternimmt, um es zu verändern. Manchmal ist sie mit ihrem Bauch unzufrieden aber sie sagt, dass sie keine Lust hat bestimmte Workouts zu machen, um ihren Körper zu formen (Interview 4, Z. 227).

Mädchen D macht gerne Sport, früher war sie Reiten und Geräteturnen, aber jetzt tanzt sie und geht am Wochenende auch manchmal laufen. Darüber hinaus macht sie immer wieder Workouts mit der App „Seven Minute Workout“ (Interview 4, Z. 234). Auf Instagram sieht sie öfters Fitness-Bilder, aber sie sagt, dass sie keine Fitness- Models abonniert hat. Trotzdem sieht sie Sport-Bilder, wenn berühmte Personen, denen sie folgt, Bilder hochladen, auf welchen sie gerade Sport machen. Sie sagt, dass sie selbst von diesen Bildern nicht beeinflusst wird und sie weder motivierend noch demotivierend findet. Jedoch glaubt sie, dass Fitness-Bilder am Anfang motivierend sein können, um Sport zu machen, aber später das Gegenteil bewirken können. Sie sagt „*es kann auch demotivieren, weil man denkt sich vielleicht nach einem Monat schau ich auch so aus und dann kommt man vielleicht nach einem Monat drauf, so schnell geht das dann doch nicht*“ (Interview 4, Z. 246-248).

6.3.5 Interview 5 (Mädchen E)

Mädchen E ist 15 Jahre alt und besucht die 5.Klasse eines Gymnasiums im 1. Bezirk in Wien. Sie ist 1,65m groß und wiegt 50 kg, was einem BMI von 18,4 entspricht.

Sie kennt die Social Media-Plattformen Snapchat, Instagram, Twitter, Facebook, WhatsApp, Messenger und Tumblr, von diesen nutzt sie aber hauptsächlich Instagram, WhatsApp und Snapchat. Sie sagt, dass sie diese Plattformen oft nutzt und wenn sie nichts anderes zu tun hat, etwa alle 10 Minuten auf ihr Handy schaut (Interview 5, Z. 25-31). In der Früh schaut sie das erste Mal direkt nachdem sie aufwacht aufs Handy und verbringt *„so vielleicht 10 Minuten auf diesen zwei Apps, also auch um wach zu werden“* (Interview 5, Z. 41). Später verwendet sie die Plattformen noch am Nachmittag und Abend und verwendet sie dann *„schon etwas länger“* nochmals (Interview 5, Z. 44). Wenn Mädchen E die Plattformen nutzt, schaut sie hauptsächlich die Beiträge von anderen Personen an und ladet nur selten selbst etwas hoch. Außerdem nutzt sie die Plattformen, um mit ihren Freunden und Freundinnen im Kontakt zu bleiben und *„liked“* und kommentiert deren Beiträge (Interview 5, Z. 49-50).

An Instagram gefällt Mädchen E besonders, dass jeder sein eigenes Profil privat stellen kann und sie daher selbst entscheiden kann, wer ihre Beiträge sehen kann. Nicht so gut findet sie, wenn Personen zu viel aus ihrem eigenen Leben preisgeben und ständig Fotos hochladen (Interview 5, Z. 52-56). Auf Instagram folgt Mädchen E all ihren Freundinnen und auch vielen Models. Sie sagt, sie folgt *„auch Personen die sehr fit sind und einen echt dünnen Körper haben eigentlich und sportlich sind, ja. So wie Victoria Secret Models und so“* (Interview 5, Z. 59-61). Mädchen E hebt gleich zu Beginn hervor, dass viele der Personen, denen sie folgt, sehr dünn sind und viel Sport betreiben. Als weibliche berühmte Personen, deren Profile sie gut findet, nennt sie durchwegs sehr dünne Models, wie zum Beispiel Alexis Ren und Romee Strijd.

Auf die Frage, welchen Körpertyp die meisten Frauen, die sie auf Instagram sieht, haben, antwortet sie *„wahrscheinlich zu dünne Körper für andere“* (Interview 5, Z. 69). Trotzdem sagt sie, dass sie diese Körper sehr schön findet und auch gerne so einen dünnen Körper hätte. Sie beschreibt die Körper als *„also auch sehr groß, einfach so ein Model, so ein typisches dünnes Model halt“* (Interview 5, Z. 69-71). Zum Schluss fügt sie noch hinzu, dass diese Frauen meistens auch sehr fit sind. Frauen, welche nicht diesem Ideal entsprechen, sieht sie eigentlich nicht auf Instagram, außer in Vorher-Nachher-Vergleichen nach einem starken Gewichtsverlust.

Von den gezeigten Instagram Bildern sieht Mädchen E am öftesten Bilder welche, dem Thin-Ideal ähneln. Sie sagt, dass ihr definitiv keine Körper, welche dem Curvy-Ideal entsprechen, angezeigt werden. Am besten von den gezeigten Körperidealen gefällt Mädchen E das Thin-Ideal. Sie erkennt das Fitness-Model Sophia Thiel auf einem der Bilder und merkt an, dass diese früher einmal dünner war, jetzt jedoch *„zu viele Muskeln“* hat und nicht mehr so gut aussieht, wie früher.

Mädchen E kennt den Begriff „Thighgap“ und sagt, dass sie diesen Hashtag schon öfters auf Instagram gesehen hat. Sie nennt Nutzerinnen, die diesen Hashtag verwenden *„komplett bescheuert und so“* und erzählt, dass dieser Trend in ihrer der Schule ein großes Thema war. Sie sagt, *„jeder hat dann darauf geachtet“* und *„ja, das war schon blöd eigentlich“* (Interview 5, Z. 104-107). Trotzdem sagt sie im folgenden Satz, dass sie dieses Ideal schön findet und auch sehr gerne den besagten Spalt zwischen den Beinen hätte. Als weitere Körpertrends sind ihr auf Instagram noch die Collarbone-Challenge und *„dass so verschiedene Teile von den Bauchmuskeln hervorschauen“* aufgefallen (Interview 5, Z. 99-101).

Sie beschreibt sich selbst als *„jetzt nicht dünn, aber zwischen normal dünn und schlank vielleicht“* (Interview 5, Z. 110-112). Mit ihrem eigenen Aussehen ist sie *„noch“* nicht zufrieden, aber sie arbeitet daran. An sich selbst mag sie besonders ihre Füße und ihre Augenfarbe. Nicht so zufrieden ist sie mit ihrer Körpergröße, sie wäre gerne größer, sie hätte gerne längere und dünnere Beine, einen *„schöneren Bauch“* und kleinere Brüste (Interview 5, Z. 120-122). Mädchen E hat sich schon öfter gedacht, dass sie gerne so ausschauen würde, wie Personen, die sie auf Instagram sieht. Sie versucht *„deren Style aufzuschnappen“* aber sagt, dass es in der Umsetzung schwierig ist und nicht immer funktioniert, weil sie findet dass viele Kleidungsstücke nur bei diesen Frauen gut ausschauen. Sie sagt *„aber irgendwie schaff ich’s auch nicht, weil ich, also weil nur diese Mädchen das tragen können auch find’ ich, weil die halt so extrem dünn sind und ihnen halt alles passt“* (Interview 5, Z. 129-131). Außerdem macht sie Workouts, um ihre Figur zu verändern *„um einen besseren Bauch zu haben“* oder *„dünnere Beine“* zu bekommen (Interview 5, Z. 130-131). Auf Instagram folgt sie außerdem Seiten für gesunde Ernährung und schaut sich öfters Essens-Videos an. Auf diesen Seiten werden auch *„Model-Diäten“* gepostet, welche sie manchmal versucht nachzumachen, aber sagt, dass sie es nicht schafft, diese einzuhalten (Interview 5, Z. 133-134).

Mädchen E macht viel Sport, obwohl sie sagt, dass ihr Sport nicht wirklich Spaß macht. Sie versucht drei Mal in der Woche ins Fitness Studio zu gehen, aber schafft es meistens nur ein oder zwei Mal, weil sie sehr beschäftigt ist. Wenn sie es nicht schafft, ins Fitness Studio zu gehen, macht sie zuhause Workouts oder geht laufen. Auf Instagram sieht sie viele Fitness-Bilder und findet diese sehr motivierend, um selbst mehr Sport zu machen. Auf diesen Bildern sieht sie meistens Personen *„die so mit ihren Abs (Bauchmuskeln) dastehen oder dünnen Beinen und dann stehen daneben Übungen“* (Interview 5, Z. 155-157). Wenn sie diese Bilder sieht, denkt sie sich, sie sollte sich *„aufraffen und jetzt dieses Workout machen“* und wenn sie gerade keine Zeit hat, dann speichert sie den Post, um das Workout später machen zu können (Interview 5, Z. 159-161).

Auf die Frage, ob sie zu dem Thema noch etwas anmerken möchte, betont sie noch einmal, dass in ihrem Umfeld das Aussehen und ein dünner Körper sehr wichtig sind. Sie sagt *„auch meine Freundinnen, ja die würden auch sehr viel machen, um einfach dünn zu sein, ja was sie eigentlich eh alle sind“* (Interview 5, Z. 173-174)

6.3.6 Interview 6 (Mädchen F)

Mädchen F ist 15 Jahre alt und besucht die 5. Klasse eines Gymnasiums im 1. Bezirk in Wien. Sie ist 1,75m groß und wiegt 55kg, was einem BMI von 18,0 entspricht.

Mädchen F kennt die Social Media-Plattformen Snapchat, Instagram, Twitter, Facebook, WhatsApp, Messenger und Tumblr. Von diesen Plattformen verwendet sie vor allem Instagram, Snapchat und WhatsApp. Sie sagt, dass sie diese Plattformen oft verwendet und eigentlich immer am Handy erreichbar ist. Sie verwendet die Plattformen das erste Mal am Tag direkt nach dem Aufwachen, wenn sie noch im Bett liegt, in der Schule eher weniger, dafür am Nachmittag wieder, wenn sie nichts zu tun hat. Am Abend, direkt bevor sie schlafen geht, schaut sie dann noch einmal auf Instagram. Auf Instagram schaut sie hauptsächlich die Beiträge von anderen Personen an und postet nur etwa zwei bis drei Mal im Monat selbst etwas. An Instagram gefallen Mädchen F besonders die sozialen Aspekte, sie sagt, *„man lernt viele verschiedene Leute kennen also man weiß, was die dann machen“*. Sie folgt auf Instagram vielen Freundinnen aber auch vielen Social Media-Stars und Models. Berühmte Personen, deren Instagram-Profil sie gut findet sind Liza Koshy, welche lustige Videos postet und die Models Stephanie Giesinger und Gigi Hadid. Außerdem gefällt ihr das Profil von Lucy Hale, weil *„die hat teilweise so Bilder wo sie, also so vom Fotografen gemacht, aber auch so normale, also menschliche Bilder“* (Interview 6, Z. 51-52).

Auf Instagram sieht Mädchen F hauptsächlich sehr dünne Frauen, jedoch sagt sie, dass sehr viele Bilder bearbeitet sind oder die Personen so dargestellt sind, dass sie dünner wirken. Sie sagt, dass sie viele *„perfekte Körper“* auf Instagram sieht, jedoch sagt sie, *„ich weiß‘ halt nicht, ob ich das so glauben soll oder ob das halt nur so geposed und mit Photoshop halt so bearbeitet ist“* (Interview 6, Z. 63-64). Sie ist davon überzeugt, dass die meisten Bilder auf Instagram bearbeitet sind und vor allem die Körper dünner dargestellt werden, als sie sind. Als Ausnahme fügt sie später Models hinzu und sagt *„die haben halt sicher schon den perfekten Körper“* (Interview 6, Z. 64-65). Infolgedessen nennt sie als eine Person mit einem für sie selbst *„perfekten Körper“* das Model Stephanie Giesinger und sagt *„also, die ist halt schon sehr dünn, aber es schaut auch gut aus“* (Interview 6, Z.

69-70). Weiters nennt Mädchen F noch Hannah Stocking, ein Instagram Model, welches für ihre Kurven bekannt ist. Sie sagt, dass sie deren Körper sehr schön findet, jedoch selbst nicht unbedingt so ausschaun möchte. Sie sagt, dass ihr manchmal auch Frauenkörper angezeigt werden, welche kurviger sind und sagt *„was ich jetzt aber nicht schlecht finde“* (Interview 6, Z. 82). Als Beispiele für Frauen, welche so einen Körper haben, nennt sie Hannah Stocking, Ashley Graham und Demi Lovato.

Mädchen F werden auf Instagram am meisten Frauen angezeigt, welche dem Thin-Ideal entsprechen. Sie sagt, dass ihr Frauenkörper welche dem Athletic-Ideal entsprechen, nicht so oft angezeigt werden und auch selten kurvigere Frauen. Sie sagt, *„so ganz kurvig wird bei mir jetzt auch nicht angezeigt eigentlich. Also es wird schon kurvig angezeigt aber jetzt nicht so zu kurvig“* (Interview 6, Z. 92-93).

Den Begriff „Thighgap“ hat Mädchen F schon viel auf Instagram gesehen und sagt, dass der Körpertrend in ihrem Umkreis ein großes Thema war und teilweise noch immer ist. Sie sagt, *„also ich glaub‘ schon, dass das vielen Leuten wichtig ist in meinem Umkreis, also viele achten da ur darauf“* (Interview 6, Z. 102-103). Obwohl sie sagt, sie findet diese Trends *„ein bisschen gestört“* (Interview 6, Z. 105) findet sie einen „Thighgap“ schön. Sie sagt, sie findet es schön, wenn jemand einen „Thighgap“ hat, jedoch *„auch nicht schlimm wenn es wer nicht hat“* (Interview 6, Z. 106-107). Als weiteren Körpertrend den Mädchen F noch kennt nennt sie den Ab-Crack, sie kennt den Trend nicht beim Namen sondern sagt nur *„es gibt ja auch diese Falte zwischen, also in der Mitte vom Bauch“* (Interview 6, 109). Diesen Körpertrend findet sie jedoch nicht schön und sagt es wirkt schon *„übertrieben“* (Interview 6, Z. 111). Sie fügt noch hinzu, dass sie es auch nicht schön findet, wenn Frauen ein Six-Pack haben *„also schon wenn eine Frau schlank ist und Muskeln hat aber jetzt nicht so extrem halt“* (Interview 6, Z. 113-114).

Sich selbst beschreibt Mädchen F als dünn, und sagt, dass sie mit ihrer Figur zufrieden ist. Sie fügt noch hinzu, dass man natürlich immer noch etwas an sich verbessern kann aber dafür fehlt ihr meistens die Motivation. Am meisten an ihrem Aussehen mag Mädchen F ihr Augen und ihr Gesicht, und nicht so gerne mag sie ihre Beine (Interview 6, Z. 118-123). Sie hat sich schon öfters gedacht, dass es schön wäre, so auszusehen, wie Personen, die sie auf Instagram gesehen hat. Dabei denkt sie jedoch an keine bestimmte Person, sie sagt *„also ich würd‘ jetzt niemanden bestimmten wissen, wo ich mir denk genauso möchte ich ausschaun, aber ich glaub schon, dass wenn man so durch scrollt sich denkt, es wär‘ schon schön so auszuschaun wie die“* (Interview 6, Z. 126-128). Sie lässt sich gerne in ihrem Kleidungsstil von Instagram inspirieren und hat schon einmal eine Jacke von einem Foto nachgekauft.

Ihr Aussehen ist Mädchen F sehr wichtig, sie sagt, *„ich achte schon auch, was ich anhabe und wie ich ausschaue, also ich find‘ das schon sehr wichtig“* (Interview 6, Z. 135-136). Mädchen F achtet sehr auf ihre Figur, jedoch ihr Gewicht ist ihr nicht so wichtig. Sie sagt, dass sie auch, wenn sie nicht auf ihr Gewicht schaut, merkt, wenn sie zugenommen hat. Ihrer Meinung ist das Gewicht einer Person nicht wichtig, da es in vielen Fällen nicht aussagekräftig ist. Sie sagt *„also ich find‘ das Gewicht ist halt auch so eine Sache, weil manche Leute haben halt schwerere Knochen oder mehr Muskeln und so, und wiegen dann mehr aber sind nicht dicker“* (Interview 6, Z. 141-142).

Mädchen F macht gerne Sport aber findet es teilweise schwierig sich dazu zu motivieren. Sie sagt, dass sie im Moment gerade zu wenig Sport macht. Mädchen F geht einmal in der Woche zum Ballett und geht auch manchmal laufen oder macht Home-Workouts. Sie sieht auf Instagram öfters Fitness-Bilder, auf welchen Übungen oder Vorher-Nachher Körpertransformationen gezeigt werden. Mädchen F hat schon oft Workouts von Online-Plattformen gemacht und findet diese im Gegensatz zu Fitness-Bildern sehr motivierend.

6.3.7 Interview 7 (Mädchen G)

Mädchen G ist 15 Jahre alt und besucht die 5.Klasse eines Gymnasiums im 2. Bezirk in Wien. Sie ist 1,77m groß und wiegt 65kg, was einem BMI von 20,7 entspricht.

Mädchen G kennt die Social Media-Plattformen Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, WhatsApp und Pinterest. Davon nutzt sie WhatsApp, Instagram, Pinterest und Snapchat. Sie sagt, sie nutzt Social Media sehr oft und überlegt gerade ob sie die App Snapchat löschen soll *„weills einfach zu zeitaufwändig ist“* (Interview 7, Z. 26-27). Sie verwendet die Plattformen vor allem in der Früh, um zu schauen, ob ihr jemand geschrieben hat und was es Neues auf Instagram gibt. In der Schule verwendet sie Social Media nicht, dafür am Nachmittag und Abend, wenn sie nichts zu tun hat. Auf Instagram schaut sie zuerst, was ihre Freunde und Freundinnen posten und danach schaut sie sich die vorgeschlagenen Beiträge an. An Instagram gefallen Mädchen G besonders Memes und dass sie sehen kann was Personen, mit denen sie gerade nicht viel Kontakt hat, im Leben machen (Interview 7, Z. 44-45).

Auf Instagram folgt Mädchen G mehr Freundinnen als berühmten Personen. Als berühmte Frauen, deren Instagram-Profile sie gut findet, nennt sie die Schauspielerin Zendaya und das Model Gigi Hadid. Über Zendaya sagt sie *„ich find‘ sie nämlich voll cool sie ist halt jung und Schauspielerin (...) ich find auch ihren Stil voll schön“* und zu Gigi Hadid merkt sie noch an, dass ihre Mutter einmal gemeint hat, dass sie dem Model ähnlich sieht (Interview 7, Z. 48-51). Außerdem gefällt Mädchen G noch das Profil der eher

unbekannteren spanischen Bloggerin Clara Fernandez sehr gut. An ihrem Profil gefällt ihr besonders, wie die Fotos gemacht sind und der Kleidungsstil der Bloggerin. Über die Bloggerin, welche sie als Vorbild sieht, sagt sie, *„also sie ist Spanierin und in ihrer Freundesgruppe, die machen alle voll schöne Fotos und das fand ich voll inspirierend und eine Zeit lang habe ich halt meinen Stil so geändert und das fand ich voll cool, weil sie mich inspiriert hat, so wie ich sein will“* (Interview 7, Z. 61-63).

Mädchen G sagt, dass die meisten Frauen, die ihr auf Instagram angezeigt werden, dünne Körper haben und beschreibt sie als *„also schon dünn aber nicht so dünn. Ja, also sie sind halt so weiblich“* (Interview 7, Z. 67-68). Jedoch sagt Mädchen G, dass ihr auch öfters Frauen angezeigt werden, welche nicht diesem dünnen Körperideal entsprechen. Diese Bilder werden ihr meist auf, wie sie sagt, *„Confidence-Boost-Seiten“* angezeigt und vermitteln *„es ist gut wie du ausschaust und ja, es ist egal, wenn du dicker bist“* (Interview 7, Z. 79-80).

Auf Instagram sieht Mädchen G vor allem Frauen, welche dem Thin-Ideal entsprechen, aber auch öfters Frauen, welche dem Curvy-Ideal entsprechen. Auf die Frage, welche Körpertypen bei ihr nicht angezeigt werden, zeigt sie auf das Bild eines sehr dünnen Models. Sie erklärt, dass bei ihr schon viele dünne Frauen angezeigt werden, jedoch nicht extrem dünne. Außerdem werden Mädchen G keine Bilder von sehr trainierten Frauen angezeigt. Vom Körpertyp gefällt ihr am besten das Curvy-Ideal, *„weil das ist einfach normal und hat auch Kurven“* (Interview 7, Z. 92-93). An dieser Stelle fügt sie noch hinzu, dass sie es toll findet, dass in dieser Staffel bei Germany's Next Topmodel auch Mädchen dabei sind, die *„ein bisschen kräftiger“* sind (Interview 7, Z. 94).

Den Körpertrend „Thighgap“ kennt Mädchen G, jedoch ist er ihr nicht unter dem englischen Begriff bekannt. Sie hat schon öfter Fotos gesehen, auf welchen der Trend hervorgehoben wurde, und sagt, dass es eine Zeit *„voll in“* war (Interview 7, Z. 100-101). Außerdem ist ihr der Körpertrend Bikini-Bridge bekannt und ein Trend bei dem es darum geht, einen Geldschein um das Handgelenk zu wickeln. Mädchen G findet diese Körpertrends auf Instagram nicht gut und sagt *„also ich find's irgendwie für Leute, die es nicht ham, die fühlen sich dann voll schlecht und es macht voll runter und es ist auch unnötig“* (Interview 7, Z. 110-111).

Mädchen G sieht auf Instagram öfters Personen, bei denen sie sich denkt, sie würde auch gerne so gut aussehen. Jedoch denkt sie sich dies meist nicht auf die Figur der Personen bezogen, sondern dass sie auch gerne einen ähnlichen Kleidungsstil oder schöne Fotos auf Instagram hätte. Sie sagt, dass sie eher darauf schaut, wie diese Fotos gemacht sind und wie sie diese nachmachen kann (Interview 7, Z. 128-129).

Mädchen G macht sehr gerne Sport, sie spielt Tennis und geht einmal in der Woche in einen Kurs im Fitnesscenter. Außerdem geht sie sehr gerne schwimmen und spielt in der Schule Frisbee. Früher hat sie auf Instagram sehr viele Fitness-Bilder gesehen, jedoch im Moment nicht mehr. Sie sagt, dass sie es eine Zeit lang sehr gut fand, trainiert zu sein und die Seite „*Abnehmtestisch*“ abonniert hatte, woraufhin ihr sehr viele Beiträge von dünnen und sehr trainierten Frauen angezeigt wurden. Dieser Seite folgt sie jedoch nicht mehr, da sie es nicht gut fand, diese Beiträge ständig zu sehen. Sie sagt *„ich mag’s nicht, wenn dann denkt man sich manchmal so: ach, vielleicht würd’ ich auch gern so ausschauen, aber eigentlich ist es voll unnötig, weil man ist gut so, wie man ist“* (Interview 7, Z. 169-171). Sie findet Fitness-Bilder generell demotivierend und sagt, dass diese dazu führen, dass man sich selbst schlecht fühlt und dicker fühlt, als man eigentlich ist.

Mädchen G hat eine Zeit lang regelmäßig Online-Workouts von verschiedenen Fitnessbloggerinnen gemacht. Jedoch hat sie damit aufgehört, weil sie sagt, dass sie keine Zeit mehr dafür hatte *“und es hat nichts geholfen eigentlich“* (Interview 7, Z. 179-180). Damit meint sie, dass sie trotz der regelmäßigen Trainings keine Veränderung an ihrem Körper wahrnehmen konnte. Dies spiegelt sich auch in ihrer generellen Einstellung zu Fitness-Bildern wieder, da sie meint, dass diese perfekten Körper für die meisten Personen unerreichbar sind und so nur zu einer negativen Körperwahrnehmung führen.

6.4 Vergleichende Inhaltsanalyse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse in einer vergleichenden Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) dargestellt. Die Ergebnisse sind in 8 Kategorien unterteilt und behandeln mehrere Themen, welche auch schon im Theorieteil erarbeitet wurden.

6.4.1 Nutzung von Social Media

Auf die Frage, welche Social Media-Plattformen die Probandinnen kennen, geben alle Mädchen sehr ähnlich Antworten. Von allen Mädchen werden die Plattformen Snapchat, Instagram und WhatsApp genannt. Weitere Plattformen, welche häufiger genannt werden, sind Facebook, Twitter und Messenger, Tumblr, Pinterest, Ask, Tellonym, Musical.ly und YouTube. Jede der Plattformen wird von mindestens zwei verschiedenen Mädchen genannt und die Mädchen nennen im Schnitt 5 bis 10 verschiedene Plattformen.

Alle befragten Mädchen sagen, dass sie von den zuvor genannten Plattformen Instagram, Snapchat und WhatsApp verwenden. Mädchen E nennt zuerst auch Facebook als verwendete Plattform, jedoch fügt hinzu *„ich bin nicht wirklich Facebook, so nein. Also besonders Instagram und Snapchat und WhatsApp“* (Interview 5, Z. 30). Mädchen C sagt auch noch, dass sie die Plattform Pinterest verwendet, jedoch weniger als die drei zuvor genannten sozialen Medien (Interview 3, Z. 30). Auch in der Verwendung der Plattformen sind sich die Mädchen sehr einig, dass für sie WhatsApp am wichtigsten ist. Mädchen B sagt *„WhatsApp das verwendet ja jeder eigentlich sehr, sehr oft. Das ist das Einzige, womit man schreibt eigentlich, also das benutz‘ ich am öftesten“* (Interview 2, Z. 29-31). Nur Mädchen C sagt, dass sie Instagram am öftesten nutzt. An zweiter Stelle nennt der Großteil der Mädchen Instagram und an dritter Stelle Snapchat.

Auf die Frage, ob sie Social Media oft verwenden, antworten fast alle Mädchen mit ja. Mädchen C sagt sogar *„ich verwend‘ es ein bisschen zu viel ähm find‘ ich. Ich könnte es einschränken“* (Interview 1, Z. 37-38). Mädchen G sagt, sie nutzt Social Media sehr oft und überlegt gerade, ob sie die App Snapchat löschen soll, *„weil’s einfach zu zeitaufwändig ist“* (Interview 7, Z. 26-27). Nur Mädchen B beantwortet die Frage mit nein, da sie findet, ihre Klassenkolleginnen und Kollegen verwenden Social Media genauso oft, wie sie selbst (Interview 2, Z. 35-36). Die Mädchen verwenden die Plattformen an den meisten Tagen das erste Mal in der Früh, direkt nach dem Aufwachen. Mädchen E sagt: *„Wenn ich aufwache, schau ich einmal aufs Handy, (...) dann verbring‘ ich vielleicht 10 Minuten auf diesen zwei Apps, also auch um wach zu werden“* (Interview 5, 40-41). In der Schule geben die Mädchen an, die sozialen Medien eher nicht zu verwenden. Einige der

Mädchen sagen, dass sie diese in den Pausen manchmal verwenden, jedoch nur, wenn ihnen sehr langweilig ist. Auch am Nachmittag fällt in vielen Beschreibungen das Wort „*langweilig*“. Die Mädchen sagen, dass ihre Nutzung der Plattformen stark davon abhängt, was sie an dem Tag vorhaben, und je beschäftigt sie sind, desto weniger verwenden sie Social Media. Mädchen C sagt etwa: „*Also es ist eigentlich immer unterschiedlich, wenn mir halt langweilig ist, schau ich mir halt irgendwelche Sachen an und Videos und so*“ (Interview 3, Z. 47-49).

Alle Mädchen sagen, dass sie auf Instagram hauptsächlich die Beiträge von anderen Personen anschauen. Ansonsten geben die Mädchen an, auch öfters Beiträge zu liken und zu kommentieren, jedoch hauptsächlich bei Fotos von ihren Freundinnen. Mädchen B sagt, sie kommentiert eigentlich nur, wenn sie von ihren Freundinnen auf einem Bild markiert wurde, und sagt „*dann muss ich liken und kommentieren, ähm das heißt kommentieren wie ohh wunderschön schatzi, wow, OMG, und so weiter*“ (Interview 2, Z. 48-71). Es betonen durchwegs alle, dass sie nicht so oft selbst Bilder hochladen und geben dafür verschiedenste Gründe an. Mädchen B sagt zum Beispiel „*weil, wenn man zu oft Bilder hochlädt, dann sind sie dann nicht mehr so gut, irgendwie ist das so*“ (Interview 2, Z. 49-50). Die meisten Mädchen sagen, dass sie in etwa einmal oder zweimal pro Monat einen Beitrag hochladen, Mädchen D sagt, „*also höchstens so mach ich so einmal im Monat oder so würd ich sagen*“ (Interview 4, Z. 54-76) und Mädchen C ladet sogar noch seltener eigene Bilder hoch und sagt, „*oder einmal in zwei Monaten vielleicht, also echt nicht so viel*“ (Interview 3, Z. 46-63).

An Instagram gefällt vielen der Mädchen besonders, dass man sein Profil privat – also der Öffentlichkeit nicht zugänglich – stellen kann und dadurch genau entscheiden kann, welche Personen die eigenen Beiträge sehen können. Mädchen E hebt hervor, dass „*du wirklich auch dich privat stellen kannst und auch entscheiden kannst, wer das alles sieht und so*“ (Interview 5, Z. 45-58) und Mädchen A findet gut, dass „*es ein bisschen mehr eingeschränkt ist, als bei Facebook*“ (Interview 1, Z. 53-72). Einigen der Mädchen gefällt an Instagram außerdem das Design der App gut und „*das auch alles so schön gemacht wurde*“ (Interview 2, 48-71). Als weitere Merkmale, welche ihnen an der Plattform gefallen, werden vor allem soziale Aspekte genannt. Mädchen D gefällt, dass sie sich gut mit ihren Freundinnen „*vernetzen*“ kann und dass man auch über die App persönliche Nachrichten schreiben kann (Interview 4, Z. 54-67). Mädchen C sagt, dass es ihr gefällt, dass sie verschiedene Informationen über Personen herausfinden kann und Mädchen E gefällt, dass sie mit Freundinnen im Kontakt bleiben kann, welche sie normalerweise nicht so oft sieht (Interview 3, Z. 46-63; Interview 5, Z. 45-58). Mädchen A nennt eine Eigenschaft von Instagram, die sie einerseits gut, aber auch gleichzeitig nicht so gut findet. Und zwar

„dass es sich sehr auf dich irgendwie abstimmt, also, wenn du dir was anschaust dann zeigt es dir mehr davon, was du sehen willst“. Dies findet sie gut, da dadurch viele für sie interessante Beiträge angezeigt werden, jedoch steigt damit auch die Nutzung der App (Interview 1, Z. 53-72).

6.4.2 Frauen auf Instagram

Auf Instagram folgen die Mädchen durchwegs mehr Freundinnen als berühmten Personen. Nur Mädchen C sagt zuerst, sie glaubt, sie folgt mehr berühmten Personen, entgegnet jedoch direkt, dass es vermutlich nur so wirkt, da die berühmten Personen viel öfter Fotos hochladen (Interview 4, Z. 77-80). Als berühmte Frauen, welchen die Mädchen folgen, werden einige Schauspielerinnen, mehrere Models und wie Mädchen F sagt „*Social Media-Stars*“ genannt. Mädchen D sagt zudem noch, dass sie vielen Feministinnen und den Accounts „*United Nations Womans*“ und „*Womans March*“ folgt (Interview 4, Z. 80-82).

Diese Antworten überschneiden sich auch stark mit den Profilen, welche sie gut finden. Als Frauen mit „coolen“ Profilen werden von mehreren Mädchen verschiedene Models genannt, am häufigsten Gigi Hadid, aber auch Stephanie Giesinger oder Cara Delevigne. Mädchen E sagt, ihr gefallen besonders „*Models und ja auch Personen, die sehr fit sind und einen echt dünnen Körper haben eigentlich und sportlich sind, ja. So wie Victoria Secret Models und so*“. Sie findet, dass das Instagram Model Alexis Ren und Victoria Secret Model Romee Strijd coole Instagram Profile haben und sagt, „*die posten ganz schöne Fotos*“ (Interview 5, Z. 57-66). Zwei Mädchen nennen als coole Profile aber auch Frauen, welche vorwiegend lustige Inhalte hochladen, wie zum Beispiel Ellen Degeneres oder die YouTuberin Liza Koshy. Von einigen Mädchen werden auch verschiedene Schauspielerinnen genannt, wie etwa von Mädchen D Emma Watson und Millie Bobby Brown. Mädchen D sagt, diese Profile gefallen ihr besonders, weil „*es ist halt persönlich und sie zeigen Dinge, die ihnen wichtig sind*“ (Interview 4, Z. 103-107). Mädchen F gefällt das Profil der Schauspielerin Lucy Hale gut, da diese auch Einblicke in ihr „*normales Leben*“ gibt. Sie sagt, „*die hat teilweise so Bilder, wo sie also so vom Fotografen gemacht, aber auch so normale, also so menschliche Bilder*“ (Interview 6, Z. 50-52).

6.4.3 Körperideale auf Social Media

Die Mädchen beschreiben die Körper der Frauen, die sie auf Instagram sehen, als durchwegs dünn. Auf die erste Frage, welche Körper sie zumeist auf Instagram sehen,

geben alle Mädchen sehr ähnliche Antworten, wie etwa *„dünn ähm groß, dünne Beine ähm Model aussehen“* (Interview 3, Z. 80-81) oder *„Ja, dünn also, sehr dünn“* (Interview 4, Z. 108-118). Aus den Aussagen der Mädchen geht auch hervor, dass sie diese Körper als sehr schön und teilweise sogar *„perfekt“* empfinden. Mädchen D beschreibt die Körper der Frauen, die sie auf Instagram sieht, als *„ziemlich perfekt eigentlich“* (Interview 4, Z. 108-118) und Mädchen E sagt sofort, dass sie auch gerne so einen dünnen Körper hätte (Interview 5, Z. 67-71). Einige der Mädchen fügen jedoch hinzu, dass ihrer Meinung nach viele der Fotos auf Instagram stark bearbeitet sind oder so inszeniert sind, dass die Frauen schlanker wirken.

Wie schon zuvor erwähnt wird bei den Beschreibungen der Körper auf Instagram von vielen Mädchen das Wort *„perfekt“* verwendet. Folgend beantworten auch viele der Mädchen die Frage, ob sie auf Instagram öfter *„perfekte Körper“* sehen, mit ja. Welchen Körpertyp die Mädchen als für sich selbst perfekt definieren, unterscheidet sich in den Antworten leicht, jedoch fällt bei allen Beschreibungen das Wort *„dünn“*. Einige der Mädchen sagen auch, dass sie nicht finden, dass es einen perfekten Körper gibt, sondern immer nur ein Ideal, das gerade von der Gesellschaft als schön gesehen wird. Trotzdem fällt es den meisten nicht schwer, dieses von der Gesellschaft anerkannte Ideal zu definieren. Mädchen F findet, dass es auf Instagram zwar viele perfekte Körper gibt aber sie nicht weiß, ob sie diesen Bildern glauben soll, weil viele Bilder sehr bearbeitet sind. Nichtsdestotrotz sagt sie im nächsten Satz, *„also Models die haben halt schon sicher den perfekten Körper aber ja“* (Interview 6, Z. 62-86).

An den Personen, welche laut den befragten Mädchen einen *„perfekten Körper“* haben, lässt sich erkennen, dass die meisten Mädchen das Thin-Ideal verinnerlicht haben. Viele der Mädchen finden, dass Models einen perfekten Körper haben und nennen Gigi Hadid, Romee Strijd, Stephanie Giesinger oder Alexis Ren als Beispiele für Frauen, mit einem perfekten Körper. Die Mädchen sind sich bewusst, dass viele dieser Frauen sehr dünn sind, jedoch entspricht es ihrem Schönheitsideal. Mädchen F sagt etwa: *„Ich find Stephanie Giesinger hat einen sehr guten Körper, also die ist halt schon sehr dünn, aber es schaut auch gut aus“* (Interview 6, Z. 62-86). Auch Mädchen E sagt über perfekte Körper auf Instagram, *„wahrscheinlich zu dünne Körper für andere, aber ich finde das sehr toll“*. Sie definiert für sich den perfekten Körper als *„sehr groß, einfach so ein Model, so ein typisches dünnes Model halt. Aber auch sehr fit halt“* (Interview 5, Z. 67-71).

Zwei der Mädchen nennen jedoch auch andere Körpertypen, als sie den perfekten Körper definieren sollen. Mädchen C gibt als Beispiel die Schauspielerin und Sängerin Selena Gomez an, weil diese *„nicht so ganz dünn wie die meisten“* ist. Sie sagt, *„also sie ist schon dünn, aber nicht so ganz dünn, wie so ein Zahnstocher oder so“* (Interview 3, Z. 82-

95). Mädchen D nennt als erstes Beispiel für eine Person mit einem perfekten Körper die Schauspielerin Emma Watson. Als zweites Beispiel nennt sie die Sängerin Adele, fügt jedoch hinzu, dass sie diese schön findet „*obwohl*“ diese nicht so schlank ist (Interview 4, Z. 119-138).

Es wird in mehreren Gesprächen deutlich, dass weibliche Rundungen von den Mädchen als schön angesehen werden, aber nur wenn der Körper trotzdem sehr dünn ist. Mädchen A sagt zum Beispiel „*all diese schönen Körper und Hüften und (...) aber dünn, trotzdem dünn*“ (Interview 1, Z. 109-138). Mädchen A findet es schön, wenn Frauen weibliche Rundungen haben, jedoch soll der Körper trotzdem sehr dünn sein. Interessant ist auch, dass viele der Mädchen sagen, sie finden weibliche Rundungen schön, jedoch das Thin-Ideal für sie selbst trotzdem ansprechender ist. Mädchen F sagt zum Beispiel „*also ich würd' nicht sagen, dass ich gerne ihren Körper hätte aber ich find's auch schön, wenn eine Frau Kurven hat und nicht nur abgemagert ist*“ (Interview 6, Z. 62-86).

Auf die Frage, ob sie auch Körper auf Instagram sehen, welche keine „*perfekten Körper*“ haben, geben die Mädchen sehr unterschiedliche Antworten. Mädchen C sagt, dass sie solche Körper eigentlich nie auf Instagram sieht, außer vielleicht in „*irgendwelchen Comedy Videos*“ (Interview 3, Z. 82-95). Auch Mädchen D und E sagen, dass sie eigentlich nur Körper sehen, welche unserem dünnen Schönheitsideal entsprechen. Mädchen E fügt noch hinzu, dass sie manchmal etwas dickere Frauen sieht, jedoch nur auf Diät-Seiten, welche Vorher-Nachher-Vergleiche von Diäten zeigen. Sie sagt, „*also da kommen dann so Bilder von einem sehr übergewichtigen dicken Mädchen und ähm ihr Vergleich wie sie jetzt aussieht*“ (Interview 5, Z. 72-85). Im Gegensatz dazu sagt Mädchen F jedoch, dass sie durchaus Fotos von Frauen auf Instagram sieht „*die so ein bisschen kurviger sind*“. Sie fügt hinzu, dass sie das auch sehr gut findet, „*weil halt jeder immer so die dünne Figur im Kopf hat*“ und sie es eine gute Abwechslung findet, auch andere Körpertypen zu sehen (Interview 6, Z. 62-86). Als Beispiele gibt sie die Frauen Hannah Stocking, Ashley Graham und Demi Lovato an.

Auch Mädchen G werden auf Instagram öfters Bilder von Frauen angezeigt, welche nicht dem Thin-Ideal entsprechen. Diese Bilder werden ihr meist auf, wie sie sagt auf „*Confidence-Boost-Seiten*“ angezeigt und vermitteln „*es ist gut, wie du aussieht und ja, es ist egal, wenn du dicker bist*“ (Interview 7, Z. 79-80).

6.4.4 Thin-Ideal, Athletic-Ideal und Curvy-Ideal

Im Rahmen des Interviews werden den Mädchen neun verschiedene Instagram-Fotos gezeigt. Auf diesen Fotos sind Frauen mit verschiedenen Körpertypen zu sehen. Die Körpertypen der Frauen können in die Kategorien Thin-Ideal, Athletic-Ideal und Curvy-Ideal eingeteilt werden. Auf den gezeigten Fotos ist nicht gekennzeichnet, zu welcher Kategorie die Körpertypen gehören, sondern die Bilder werden in zufälliger Reihenfolge gezeigt. Anhand dieser Bilder sollen die Mädchen sagen, welche Körpertypen sie auf Instagram am meisten sehen und welche Körpertypen ihnen am besten gefallen.

Fünf der sieben befragten Mädchen geben an, am meisten Körper, welche dem Thin-Ideal entsprechen, auf Instagram zu sehen. Diese Körper sehen, wie Mädchen B sagt, für sie am „normalsten“ aus und werden ihr am meisten angezeigt (Interview 2, Z. 112-120). Mädchen A sagt, dass sie am öftesten das Athletic-Ideal auf Instagram sieht. Sie sagt in ihrem Instagram-Feed sind die meisten Frauen „*muskulös, aber nicht so wahnsinnig dünn, aber trotzdem noch der Bauch sehr dünn und so und straff*“ (Interview 1, Z. 140-148). Mädchen C sagt auch, dass sehr viele Fitness-Models angezeigt werden. Sie sagt „*also die hier, das ist sehr typisch (...), die meisten ham immer so einen ganz großen Hintern*“ (Interview 3, Z. 100-115).

Alle Mädchen geben an, auch öfters Frauen mit einem Körper des Athletic-Ideals oder des Curvy-Ideals auf Instagram zu sehen. Sie sagen, dass alle diese Körpertypen sehr typisch für die Plattform sind, jedoch am meisten Frauen, die dem Thin-Ideal entsprechen, angezeigt werden, gefolgt von Frauen mit dem Athletic-Ideal und am wenigsten Frauen mit dem Curvy-Ideal.

Mit Ausnahme von Mädchen A, D und G gefallen allen befragten Mädchen die Fotos des Thin-Ideal am besten. Gründe können die meisten Mädchen dafür keine angeben, sondern sagen nur, dass ihrer Meinung nach das Thin-Ideal am normalsten aussieht. Mädchen A würde eine Mischung zwischen dem Thin-Ideal und des Athletic-Ideal am besten gefallen, weil sie findet, dass das Thin-Ideal zu dünn und das Athletic-Ideal zu muskulös ist. Sie sagt, „*am ehesten vielleicht eine Mischung also aus dem dünnen und dem muskulöseren. Weil so muskulös ist auch wieder eher zu viel*“ (Interview 1, Z. 140-148). Mädchen D gefällt am besten das Curvy-Ideal, sie findet es gut, dass die abgebildete Frau „*nicht versucht, so skinny zu sein, so ganz dünn*“ (Interview 4, Z. 139-164).

6.4.5 Eigene Körperwahrnehmung

Über ihr eigenes Aussehen sprechen die befragten Mädchen sehr kritisch. In den Beschreibungen des eigenen Aussehens fällt bei vielen Mädchen das Wort „normal“. Mädchen B beschreibt sich selbst folgendermaßen: *„Also normale Haare, nichts besonders Schönes, einfach braun und ähm eigentlich normalen Körper, keinen dicken Bauch, normal, ähm ja eigentlich alles recht normal nicht, eigentlich normale Oberschenkel, normale Beine, also ich seh‘ eigentlich normal aus, würd‘ ich sagen“* (Interview 2, Z. 161-163). Auch in den Beschreibungen der anderen Mädchen fallen durchwegs die Worte „normal“ und „durchschnittlich“.

Die Frage, was die Mädchen an sich selbst besonders mögen, wird von vielen ähnlich beantwortet. Es werden oft die eigenen Augen, das Gesicht oder von zwei Mädchen etwa die Füße, beziehungsweise die Zehen genannt. Mädchen E etwa sagt *„ich hab‘ voll schöne Zehen. Ich mag vielleicht auch die Farbe von meinen Augen auch gerne“* (Interview 5, Z. 110-122). Im Allgemeinen scheint es, als wäre es den Mädchen eher unangenehm darüber zu sprechen, was sie an sich selbst mögen. Mädchen B sagt sogar *„Ich find‘ nix, was ich so sehr an mir mag, um ehrlich zu sein“* (Interview 2, Z. 161-169). In mehreren Interviews beginnen die Mädchen, sobald sie ein positives Merkmal genannt haben, darüber zu sprechen, was sie an sich selbst nicht so gerne mögen, und beantworten so schon von selbst die nächste Frage.

Die Antworten zu der Frage, was die Mädchen nicht so gerne an sich selbst mögen, fallen durchwegs länger aus. Als Körperteile, mit welchen sie unzufrieden sind, werden öfters der Bauch, die Beine oder die Arme genannt. Generell würden die Mädchen sich wünschen, dass diese Körperteile dünner und muskulöser sind. Mädchen A sagt, *„also ich find‘ ich bin unzufrieden mit meinem Bauch, weil das ist nicht so glatt und straff, so wie man’s halt sieht“* (Interview 1, Z. 170-182) und Mädchen E nennt gleich eine Reihe an Sachen, die sie gerne ändern an sich selbst würde. Sie sagt *„also meine Größe würde ich ändern und dann würde ich ändern, dass ich vielleicht längere Beine habe und dünnere Beine habe und dann noch einen schöneren Bauch. (...) Und nicht so große Brüste, was sehr, sehr komisch ist, aber ja“* (Interview 5, Z. 110-122). Nur Mädchen C sagt als Einzige, dass sie nichts an sich ändern würde und mit ihrem Aussehen zufrieden ist. Trotzdem fügt sie noch hinzu *„also nicht, dass ich mich so hübsch finde und so“* (Interview 3, Z. 134-148).

Alle der befragten Mädchen sagen, dass ihnen ihr eigenes Aussehen sehr wichtig ist. Mädchen D sagt sogar, dass sie sich bemüht, dass es ihr nicht mehr so wichtig ist. Sie sagt *„es macht einen fertig irgendwie, wenn man zu viel darüber nachdenkt“* (Interview 4,

Z. 210-214). Auch Mädchen A sagt, dass sie weiß, dass ihr Aussehen nicht so wichtig sein sollte, aber sie ihre Einstellung dazu nicht ändern kann. Mädchen B findet, dass ihr Aussehen auch viel mit ihrem Selbstbewusstsein zu tun hat. Sie sagt, *„ich hab‘ halt manchmal so Tage also, wo ich jetzt in den Spiegel schau‘ und mich voll hübsch finde und halt dann so selbstbewusst bin“* (Interview 2, Z. 184-190).

Ihr Körpergewicht ist den befragten Mädchen ebenfalls wichtig. Die Mädchen achten alle auf ihr Gewicht, Mädchen B sagt zum Beispiel *„ich wiege mich halt echt oft, weil ich einfach schauen will, wie viel ich wiege“* (Interview 2, Z. 190-192). Mädchen B und Mädchen C sind mit ihrem Gewicht zufrieden, jedoch wollen sie auf keinem Fall zunehmen. Mädchen D und Mädchen G sind der Meinung, dass sie an ihrer Figur arbeiten sollten, jedoch fehlt ihnen meist die Motivation, um dies umzusetzen.

6.4.6 Beeinflussung von Instagram

Alle befragten Mädchen haben sich schon öfter gedacht, dass sie gerne so aussehen würden, wie Personen, die sie auf Instagram sehen. Jedoch unterschieden sich die Antworten stark, in welcher Hinsicht die Mädchen sich dies gedacht haben. Einige finden die Outfits der Personen auf Instagram toll und andere finden deren Körper schön und würden auch gerne so aussehen. Mädchen B findet etwa *„und so wie die Gigi Hadid auszusehen irgendwann mal wär sicher schon hübsch, wenn man da dann zum Beispiel auch Model sein kann“* (Interview 2, Z. 172-174). Andere Mädchen gehen hingegen gar nicht auf die Körper der Frauen auf Instagram ein, und finden einfach nur deren Stil und Outfits toll.

Einige der Mädchen sagen, dass sie sich auch schon für Veränderungen an sich selbst von Instagram inspirieren ließen. Diese Veränderungen waren zum Beispiel Outfits, welche die Mädchen nachgekauft haben oder einige sagen auch, dass sie versucht haben Frisuren nach zu stylen. Mädchen F und G erzählen beide, dass sie sich gerne von Outfits auf Instagram inspirieren lassen und dann versuchen ähnliche Kleidungsstücke nachzukaufen. Mädchen E sagt jedoch auch, dass sie auch gerne so einen schönen Körper hätte, wie die Personen auf Instagram. Um dies zu erreichen, lässt sie sich auch von Sport- und Essensbeiträgen auf Instagram motivieren. Sie sagt *„also ich schau‘ jetzt auch so auf healthy Essen und schau‘ auch solche Videos. Und die nennen dann auch so Model-Diäten, also einfach, was die halt so essen“* (Interview 5, Z. 120-144).

6.4.7 Bewegungsverhalten

Sport und körperliche Betätigung haben im Leben der befragten Mädchen einen hohen Stellenwert. Alle Mädchen geben an, regelmäßig Sport zu betreiben und machen neben dem Schulsport mindestens einmal die Woche eine Sportart in einem Verein. Die Sportarten, welche von den Mädchen genannt werden, sind Volleyball, Hockey, Tanzen und Tennis. Nur Mädchen E ist in keinem Sportverein, hat dafür aber eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio, welches sie versucht drei Mal in der Woche zu besuchen. Viele der Mädchen sagen auch, dass sie am Wochenende öfters laufen oder schwimmen gehen. Mädchen D, E und F machen zuhause auch gerne Online-Workouts von verschiedenen Social Media-Plattformen.

Die Mädchen machen alle gerne Sport, jedoch unterscheiden sie sich z.B. hinsichtlich ihrer Motivation, Sport zu betreiben. Mädchen C macht nur Sport, weil es ihr Spaß macht und sagt sie könnte sich nicht für Workouts motivieren, nur um ihre Figur zu verändern. Diese Einstellung wird von Mädchen B geteilt. Die restlichen Mädchen machen teilweise auch Sport, weil es ihnen Spaß macht, vor allem Teamsportarten und den Schulsport. Jedoch sagen diese Mädchen auch, dass sie öfters bestimmte Workouts machen, um ihren Körper zu formen. Mädchen E sagt z.B.: *„ich mache Workouts, um keine Ahnung, um einen besseren Bauch zu haben, dünnere Beine oder was auch immer“* (Interview 5, Z. 131-132).

6.4.8 Fitness-Bilder und Online-Workouts

Auf Instagram sehen die Mädchen öfters Fitness-Bilder. Die meisten Mädchen sagen jedoch, dass sie keinen Fitness-Bloggerinnen folgen, sondern die Fotos hauptsächlich in den Bildern sehen, welche ihnen von Instagram vorgeschlagen werden. Darüber hinaus sehen sie auf Seiten von berühmten Personen auch öfter Bilder, wie diese sich sportlich betätigen. Die Meinungen der Mädchen, ob diese Bilder motivierend oder demotivierend sind, unterscheiden sich stark.

Mädchen E fühlt sich durch diese Bilder motiviert, selbst Sport zu machen. Wenn sie Fitness-Bilder oder Workout-Ideen auf Instagram sieht, hat sie das Bedürfnis, selbst auch Sport zu machen. Wenn sie gerade keine Zeit hat zu trainieren, speichert sie das Foto einfach für später (Interview 5, Z. 158-162), wie sie sagt. Mädchen C ist zu Beginn der Meinung, dass diese Bilder durchaus motivierend sind, jedoch widerspricht sie sich später selbst und sagt auch *„bei denen schaut's immer so ur leicht aus, was sie machen, also so ganz leicht und das könnte auch ein bisschen unmotivierend sein“* (Interview 3, Z. 199-

202). Diese Meinung, dass Fitness-Bilder zunächst motivierend sein können und später eventuell das Gegenteil bewirken, teilen auch Mädchen D und Mädchen F. Mädchen A ist auch überzeugt, dass sie von diesen perfekt inszenierten Fitness-Bildern demotiviert wird, sich selbst sportlich zu betätigen. Sie sagt, wenn sie diese Bilder in den falschen Momenten sieht, etwa wenn sie gerade etwas essen will, dann überkommt sie ein ungutes Gefühl. Sie beschreibt es als *„Nein, das sollt ich jetzt lieber lassen und ich sollt jetzt lieber Sport machen, stattdessen aber ich kann das eh nicht und ich weiß nicht, ob ich das schaffen kann und ich glaub‘ sowas das, ich find das ist einfach demotivierend“* (Interview 1, Z. 208-232). Sie fühlt sich durch die Bilder demotiviert, da sie das Gefühl hat, einen Körper, wie er auf vielen Fitness-Bildern gezeigt wird, sowieso nicht erreichen zu können.

Fast alle der befragten Mädchen haben schon Erfahrungen mit Online-Workouts von Fitness-Bloggerinnen gemacht. Einige der Mädchen machen regelmäßig Online-Workouts, andere hingegen sagen, dass sie diese nicht motivierend finden und nur einmal ausprobiert haben. Nur Mädchen C sagt, dass sie noch nie so ein Training gemacht hat, weil sie nicht die Motivation dazu hat (Interview 3, Z. 206-208). Mädchen A, Mädchen E und Mädchen F machen regelmäßig Workouts von verschiedenen Online-Seiten. Mädchen A sagt: *„Ja, auf YouTube eigentlich, sehr viel auf YouTube. Ich hab‘ mit der (Name von Schwester) immer so Fitness gemacht und ähm Bauchübungen und so, Victoria Secret-Übungen, dass man aussieht wie ein Model“* (Interview 1, Z. 236-240). Mädchen E sagt, sie macht diese Online-Workouts *„also die ganze Zeit eigentlich“* und im Moment macht sie vor allem das Bauch-Workout von dem Instagram-Model Alexis Ren (Interview 5, Z. 169-170). Mädchen B hingegen hat nur einmal ein Online-Workout gemacht und fand es alles andere als motivierend. Sie sagt, *„also für manche Menschen kann das sicher gut sein und hilft denen auch, aber motivierend? Ich weiß nicht, wie das einen motivieren soll“* und fügt noch hinzu, *„ich hab‘ das nur einmal gemacht“* (Interview 2, Z. 233-244).

7 Diskussion und Interpretation der Ergebnisse

In diesem Kapitel wird noch einmal auf die zugrundeliegende Forschungsfrage, welche in der Einleitung formuliert wurde, eingegangen. Die vorliegende Arbeit soll die Erfahrungen von Mädchen in der Pubertät mit Körperidealen auf Social Media aufzeigen und analysieren. In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der empirischen Untersuchung mit dem theoretischen Hintergrund verbunden und interpretiert.

Es zeigt sich, dass alle der befragten Mädchen schon in verschiedensten Formen mit dem Thema „Körperideale“ auf Social Media-Plattformen konfrontiert wurden und viele relevante Erfahrungen berichten können. In den Gesprächen wurde ersichtlich, dass sich die Mädchen schon des Öfteren mit dem Thema auseinandergesetzt haben und das Thema für sie einen hohen Stellenwert hat.

Etliche Aussagen der Mädchen lassen sich aufgrund der Theorie des sozialen Vergleichs nach Festinger interpretieren (Corcoran, 2011). Die Theorie des sozialen Vergleichs argumentiert, dass Menschen Wahrnehmungen und Informationen über sich selbst, durch den Vergleich mit anderen Personen bestimmen. Besonders wenn die Mädchen über ihr eigenes Aussehen sprechen, sind sie sehr kritisch und definieren ihr eigenes Aussehen durch Vergleiche mit anderen Personen. Diese Vergleiche tätigen die Mädchen einerseits mit Freundinnen, andererseits auch mit berühmten Personen. Ebenso wie in der Studie von Fardoulya et al. neigen die Mädchen zu Aufwärtsvergleichen, in welchen sie sich mit Frauen auf perfekt inszenierten Instagram-Bildern vergleichen (2017, S. 32). Diese Aufwärtsvergleiche mit Personen, welche von einem selbst als attraktiver befunden werden, haben im Gegensatz zu Abwärtsvergleichen einen sehr negativen Einfluss auf die eigene Körperwahrnehmung.

Eines der Mädchen hebt hervor, dass besonders die Bilder von Freundinnen einen starken Einfluss auf ihr Befinden und ihre Stimmungslage haben. Bei Bildern von berühmten Personen ist ihr bewusst, dass die hochgeladenen Bilder inszeniert und bearbeitet sind. Jedoch Bilder von ihren Freundinnen oder auch von Personen, die sie nur flüchtig kennt, üben einen stärkeren Druck auf sie aus (Interview 4, Z. 248-251). Dies wird in der Theorie des sozialen Vergleichs damit begründet, dass der Drang sich zu Vergleichen, bei Menschen mit einem ähnlichen sozialen Hintergrund stärker ist, als mit Personen, welche einem unähnlich sind (Corcoran, 2011, S. 19).

Die befragten Mädchen sprechen sehr reflektiert über die Einflüsse von Instagram auf sich selbst. Sie sind sich bewusst, dass soziale Medien einen schlechten Einfluss haben

können und nennen konkrete Beispiele aus ihrem Alltag, wo ihnen dies schon aufgefallen ist. Eines der Mädchen sagt, *„naja, ich würd‘ sagen, Instagram kann einen schon sehr unglücklich machen eigentlich, weil man halt sich oft denkt, so ja, das würd‘ ich auch gern machen, so würd‘ ich auch gern ausschauen“* (Interview 4, Z. 248-251).

Ein anderes Mädchen sagt, *„ich glaub‘ halt, dass sie viele voll runtermachen, weil sie auch so sein wollen, wie die und dann denken sie sich irgendwie so, ich bin voll dick, so wie ich, z.B. ja ich würd auch voll gern so aussehen“* (Interview 7, Z. 184-185). Und ein drittes Mädchen sagt, *„ich find‘, dass manche Kinder halt, oder manche auch Jugendliche das halt immer alles ur ernst nehmen und dann halt auch immer so sein wollen“* (Interview 3, Z. 214-216). Die negativen Auswirkungen, welche die Mädchen nennen, stimmen stark mit den in der Literatur genannten Auswirkungen überein.

Auswirkungen, welche ebenfalls in der Literatur genannt werden, sind etwa eine größere Körperunzufriedenheit oder eine negative Veränderung der Stimmungslage nach dem Konsum von Social Media (Brown & Tiggemann, 2016; Stronge et al., 2015). Obwohl den Mädchen diese Auswirkungen durchwegs bewusst sind und ihnen teilweise auch schon an sich selbst aufgefallen sind, verwenden sie die Plattformen mehrmals täglich.

Es zeigt sich, dass besonders Fitness-Bilder, auf welchen Frauen, die dem Athletic-Ideal entsprechen, zu sehen sind, einen starken Einfluss auf die Mädchen haben. Diese Einflüsse sind, wie auch in der Literatur angeführt wird, sowohl positiv als auch negativ (Robinson et al., 2017 S. 69). Einige der Mädchen geben an, dass sie sich durch Fitness-Bilder motiviert fühlen, selbst Sport zu machen. Andererseits sagen viele der Mädchen jedoch auch, dass diese Bilder ein unangenehmes Gefühl bei ihnen auslösen. Ein Mädchen sagt etwa, dass, wenn sie diese Bilder sieht, das Gefühl hat, selbst Sport machen zu müssen, auch wenn sie gerade keine Lust darauf hat. Infolgedessen ist sie mit sich selbst unzufrieden und fühlt sich schlecht (Interview 1, Z. 228-229). Ein anderes Mädchen sagt, dass sie sich oft dicker fühlt, als sie eigentlich ist, wenn sie Fitness-Bilder sieht (Interview 7, Z. 174-175).

Erschreckend an den Ergebnissen ist jedoch, dass, obwohl die Mädchen sich über die Auswirkungen von Social Media im Klaren sind, nichts an ihrem Social Media-Konsum verändern. Die Mädchen nennen durchwegs verschiedenste negative Auswirkungen von Social Media auf ihre Körperwahrnehmung oder Körperzufriedenheit. Diese Auswirkungen sind ihnen schon an sich selbst, oder an Personen in ihrem Umkreis aufgefallen. Nichtsdestotrotz hat nur eines der Mädchen ihre eigene Social Media-Nutzung bewusst verändert, nachdem ihr aufgefallen ist, dass bestimmte Bilder negative Gefühle in ihr auslösen. Seitdem ihr dies aufgefallen ist, versucht sie, keinen Fitness-Models oder

extrem dünnen Frauen mehr zu folgen (Interview 7, Z. 180-182). Dieses Verhalten ist die Ausnahme und zeugt von einer sehr hohen Medienkompetenz des Mädchens. Es zeigt, dass für junge Mädchen ein bewusster Umgang mit sozialen Medien möglich ist, wenn sie ihren Social Media-Konsum aktiv reflektieren. Dieses Bewusstsein kann den negativen Auswirkungen entgegenwirken und eine gesunde Nutzung von Social Media ermöglichen.

8 Konsequenzen

Da diese Diplomarbeit als Abschluss meines Lehramtsstudiums verfasst wurde, möchte ich zuletzt noch darauf eingehen, welche Konsequenzen sich daraus für meinen zukünftigen Beruf als Lehrerin ergeben.

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, wie wichtig es ist, Mädchen einen bewussten Umgang mit Social Media beizubringen. In den Gesprächen wird ersichtlich, dass die Mädchen über die negativen Auswirkungen von Social Media Bescheid wissen. Aus diesem Grund reicht es nicht, nur über die negativen Aspekte und Gefahren der sozialen Medien zu informieren. Da die sozialen Medien einen wichtigen Bestandteil im Leben der Mädchen darstellen, ist es auch nicht sinnvoll, Jugendlichen die Verwendung dieser Plattformen zu unterbinden. Aus diesen gerade genannten Gründen, ist es wichtig, den Mädchen einen bewussten und reflektierten Umgang mit Social Media beizubringen.

Vrendenburgh (2016) nennt die Entwicklung von Media-Literacy, auf Deutsch Medienkompetenz, eine essentielle Fähigkeit, um Mädchen einen gesunden Umgang mit sozialen Medien zu ermöglichen. Diese Fähigkeit hilft dabei eine positive Körperwahrnehmung zu schaffen und ein gesundes Körperideal zu entwickeln. Das Ziel von Media-Literacy ist, dass Mädchen in der Lage sind, Beiträge aus den Medien kritisch zu betrachten. Vrendenburgh sagt, es ist wichtig für die Mädchen zu verstehen, aus welchen Gründen bestimmte Bilder von den Medien verwendet werden und wie diese die Werte in unserer Gesellschaft beeinflussen (Vrendenburgh, 2016).

Um eine hohe Medienkompetenz zu fördern, ist es wichtig, eine sichere Umgebung zu schaffen, in welcher die Mädchen offen sprechen können. Sie sollen die Möglichkeit haben, in einem nicht-wertenden Dialog darüber zu sprechen, was sie in den Medien sehen. Dies gibt ihnen die Chance, offen darüber zu berichten, ob und in welcher Weise sie Druck verspüren, bestimmten Idealen zu entsprechen. In diesem Fall ist es wichtig, auf die Gefühle der Mädchen einzugehen und keine wertenden Aussagen zu treffen. Ziel ist es, dass die Mädchen selbst merken, welche Gefühle bestimmte Bilder bei ihnen auslösen (Vrendenburgh, 2016).

Darüber hinaus ist es wichtig, dass sie nicht nur erkennen, welche Gefühle bei ihnen ausgelöst werden, sondern auch Maßnahmen ergreifen, falls diese Gefühle negativ sind. Auf den meisten Social Media-Plattformen können die Nutzerinnen selbst entscheiden, welche Beiträge ihnen angezeigt werden. Die Beiträge, welche Nutzerinnen angezeigt werden, sind gesteuert durch die Beiträge, denen eine Person folgt. Wenn Mädchen

bemerken, dass bestimmte Bilder sie unglücklich machen, sollen sie in der Lage sein, zu entscheiden, dass sie dieser Art von Bildern nicht mehr folgen wollen.

Des Weiteren ist es wichtig, die positive Beziehung von Mädchen zu ihrem eigenen Körper zu fördern. Studien zeigen, dass Mädchen im Vergleich zu gleichaltrigen Buben eine geringere Lebenszufriedenheit und ein schlechteres subjektives Gesundheitsgefühl haben (Ramelow & Felder-Puig, 2012, S. 1). Dieser Unterschied in der eigenen Körperwahrnehmung beginnt meist mit dem Eintreten der Pubertät und verstärkt sich im Laufe der Jahre. Im Alter von 11 Jahren schätzen noch 46 Prozent der Mädchen ihre Gesundheit als ausgezeichnet ein, hingegen mit 17 Jahren nur noch 29 Prozent. Aufgrund dieser Unterschiede in der selbsteingeschätzten Lebenszufriedenheit und dem empfundenen Gesundheitsgefühl ist es wichtig, auf die Stärkung der positiven Körperwahrnehmung von Schülern und Schülerinnen geschlechtersensibel einzugehen. Die konstant schlechteren Werte bei Mädchen zeigen, dass es besonders bei Schülerinnen wichtig ist, dem negativen Körperselbstbild entgegen zu wirken (Ramelow & Felder-Puig, 2012, S. 5).

Sportlehrerinnen haben im Fach Bewegung und Sport die Möglichkeit das Körperselbstbild der Mädchen zu stärken. Das geschlechtshomogene Umfeld im Sportunterricht bietet ideale Bedingungen, um auf die Bedürfnisse der Mädchen einzugehen (Diketmüller, 2003, S. 8). In einem rein weiblichen Umfeld fällt es den Mädchen einfacher über ihren Körper zu sprechen und etwaige Sorgen zu äußern. Es ist wichtig, dass Sportlehrerinnen die Unsicherheiten der Schülerinnen mit dem eigenen Körper wahrnehmen und den Schülerinnen das Gefühl vermitteln, dass ihre Probleme ernst genommen werden (Vrendenburgh, 2016).

Im Fach Bewegung und Sport gibt es, im Gegensatz zu anderen Schulfächern, einen starken Bezug zum eigenen Körper. Dadurch bietet sich die Möglichkeit, durch bestimmte Inhalte, die Beziehung der Mädchen zu ihrem eigenen Körper positiv zu stärken (Wiesinger-Russ, 1997, S. 340). Dazu eignen sich besonders Spiele und Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers oder Vertrauensspiele (Wiesinger-Russ, 2005, S. 22).

Bei der Durchführung von Spielen zur Körperwahrnehmung nennt Wiesinger-Russ drei Prinzipien, welche von den Lehrpersonen beachtet werden sollen, um eine angenehme Umgebung für die Schülerinnen zu schaffen. Erstens ist es wichtig, dass alle Mädchen an den Inhalten freiwillig teilnehmen, da nur dann, eine positive Entwicklung in den Mädchen vorgehen kann. Folgend nennt Wiesinger-Russ das Prinzip der positiven Weiblichkeit. Demnach ist es wichtig, dass Lehrerinnen im Laufe des Turnunterrichts den weiblichen

Körper wertschätzen und dies auch durch positive Bemerkungen hervorheben. Als Drittes nennt sie das Prinzip der Reflexion, denn durch eine abschließende Reflexion können die Schülerinnen ihre Erfahrungen mit ihren Mitschülerinnen und der Lehrerin austauschen (Wiesinger-Russ, 2005, S. 22).

Dirnbacher zeigt auf, dass viele Übungen aus dem Schauspieltraining für die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, in den Sportunterricht übernommen werden können. Die Übungen sollen den Mädchen ermöglichen ihren Körper deutlicher zu spüren und des Körpers „momentane Leistungsfähigkeit, unabhängig von dessen ‚Schönheits‘- oder ‚Model-Schlankheits‘ – Anspruch, bewusst zu erleben“ (Dirnbacher, 2011b, S. 30). In den Übungen wird vor allem eine richtige Haltung der Wirbelsäule geschult und den Mädchen gezeigt, den eigenen „Gang-Stil“ bewusst wahrzunehmen. (Dirnbacher, 2011b, S. 30).

Im Sportunterricht bietet sich auch die Gelegenheit, mit den Schülerinnen über verschiedene Körperideale zu reflektieren. Den Schülerinnen soll vermittelt werden, dass auch Körper, welche nicht den gängigen Idealen entsprechen weiblich, schön und sportlich sein können. In diesem Kontext ist es auch wichtig den Schülerinnen zu zeigen, was unser Körper für uns leisten kann, und es nicht gesund ist, sich nur über das Aussehen des Körpers zu definieren. Diese Wertschätzung des eigenen Körpers, können die Schülerinnen durch das Bewältigen von Bewegungsaufgaben erlernen. Bei der Planung der Sportstunden ist demnach darauf zu achten, dass kein Mädchen aufgrund ihrer körperlichen Voraussetzungen benachteiligt ist. Dies soll dazu führen, dass alle Schülerinnen ein positives Verhältnis zum Fach Bewegung und Sport aufbauen können. Um eine positive Körperwahrnehmung der Mädchen zu fördern ist es wichtig, dass sich alle Mädchen im Sportunterricht wohl fühlen. (Wiesinger-Russ & Griessel, 2005, S. 19). Durch eine große Vielfalt an verschiedenen Übungen und Schwerpunkten können alle Mädchen ihre Stärken kennen lernen und aufzeigen. Das Bewältigen von sportlichen Übungen, welche zuvor als schwierig gesehen wurden, kann zu einer Stärkung des Vertrauens in den eigenen Körper führen und eine positive Wahrnehmung des eigenen Körpers fördern.

Literatur

- Becker, A., Burwell, R., Herzog, D., Hamburg, P. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *British Journal of Psychiatry*, 180, 509-14.
- Betz, D., Ramsey, L. (2017). Should women be "All About That Bass?": Diverse body-ideal messages and women's body image. *Body Image*, 22, 18-31.
- BMI-Rechner (2018) Body Mass Index für Kinder und Jugendlicher. Zugriff am 24. März 2018 unter <https://www.bmi-rechner.net/bmi-kinder.htm>
- Brown, Z., Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43.
- Burnette, B., Kwitowski, M., Mazzeo, S. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114-125.
- Cohen, R., Newton-John, T., Slater, A. (2018). Selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behaviour*, 79, 68-74.
- Corcoran, K., Crusius J., Mussweiler, T. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. In D. Chadee (Hrsg.), *Theories in social psychology* (S. 119-139). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Diketmüller, R. (2003). Menstruation – ein Thema für die Leibeserziehung Mädchen?! In Bauer-Pauderer, G. (Hrsg.). *Menstruation. Unterrichtsbehelf für Leibeserzieherinnen, die Mädchen unterrichten. Mädchen im Turnsaal* (S. 6-8). Krems: Frauen Forum Leibeserziehung.
- Dirnbacher, H. (2011). Körperarbeit im Sport & Körperbewusstsein im Alltag. In Bauer-Pauderer, G. (Hrsg.). *Körper wahrnehmen – bewegen – erleben. Unterrichtsbehelf für Leibeserzieherinnen, die Mädchen unterrichten. Mädchen im Turnsaal* (S. 30-31). Krems: Frauen Forum Leibeserziehung.
- Duden. (2018). Ideal. Zugriff am 14. März 2018 unter <https://www.duden.de/suchen/dudenonline/Ideal>
- Elsevier. (2018). Body Image. Zugriff am 17. März 2018 unter <https://www.journals.elsevier.com/body-image>
- Fardoulya, J., Pinskius, R., Vartarian, L. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31-39.
- Ferrario, S. (2015, 17. Februar). Instagram. Zugriff am 14. März 2018 unter https://www.instagram.com/p/zNTyRHjvVy/?utm_source=ig_embed
- Grass, J. (2016). „Ab Crack“, „Thighgap“, „Bikini-Bridge“: Gefährliche Körpertrends auf Instagram. Zugriff am 12. März. 2018 unter <https://www.welt.de/vermischtes/article157713223/Dieses-Foto-zeigt-fragwuerdige-Koerpertrends.html>

- Griebler, R., Wikler, P., Bengough, T. (2016). *Österreichischer Kinder- und Jugendgesundheitsbericht 2015*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit.
- Hallal, P., Victora, C., Azevedo, M., Wells, J. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Medicine*, 36(12), 1019-1030.
- Hendrickse, J., Arpan, L., Clayton, R., Ridgway, J. (2017). Instagram and College Women's Body Image: Investigating the Roles of Appearance-related Comparisons and Intrasexual Competition. *Computers in Human Behaviour*, 74(9), 92-100. doi: 10.1016/j.chb.2017.04.027
- Holland, G., Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100-110.
- Horstkemper, M. (2013). Mythos Pubertät. *Schüler, Wissen für Lehrer*, 4-9.
- Hummel, A., Smith, A. (2014). Ask and you shall receive: desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *International journal of eating disorders*, 48(4), 436-442.
- Instagram. (2018, 12. März). Thightgap. Zugriff am 12. März 2018 <https://www.instagram.com/explore/tags/thightgap/>
- Jugend-Internet-Monitor. (2018) Zugriff am 8. Mai 2018 unter <https://www.saferinternet.at/jugendinternetmonitor>
- Kaller, N. (2013). *Fuck Beauty! Warum uns der Wunsch nach Schönheit unglücklich macht- und was wir dagegen tun können*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung*. Basel: Beltz Verlag.
- Mabe, A., Forney, J., Keel, P. (2014). Do you „like“ my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *Eating Disorders*, 47(5), 516-523.
- Maier, G., Teutsch, F., Felder-Puig, R. (2017). *HBSC Factsheet 01. Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: HBSC Ergebnisse 2014*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Meedia Redaktion. (2017, 4. Oktober). „Ernährungstipps aus der Hölle“: Instagram-Nutzerinnen rebellieren unter „NotHeidisGirl“ gegen Klums GNTM Zugriff am 14. März 2018 unter <http://meedia.de/2017/10/04/ernaehrungstipps-aus-der-hoelle-instagram-nutzerinnen-rebellieren-unter-notheidisgirl-gegen-klums-gntm/>
- Meier, E. & Gray, J. (2014). Facebook Photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17, 199-206.
- Myers, T. A., & J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 683-698.
- Neubauer, S. (2017). Pubertät bei Mädchen. Zugriff am 30. April 2018 unter <http://www.gesund.at/a/pubertaet-maedchen>

- Nugent, P. (2018, April 7). Body-Ideal. Zugriff am 8. März 2018 unter <https://psychologydictionary.org/body-ideal/>
- Pak, J. (2015). 3 Social Media Movements Embracing Diverse Body Types. Helloflo. Zugriff am 13. März 2018 unter <http://helloflo.com/3-social-media-movements-embracing-diverse-body-types/>
- Perloff, R. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71, 363-377.
- Posch, W. (1999). *Körper machen Leute. Der Kult um die Schönheit*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Ramelow, D., Felder-Puig, R. (2012). *HBSC Factsheet Nr. 01/2012. Alters- und Geschlechtsunterschiede in der subjektiven Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit.
- Robinson, L., & Prichard, I. & Nikolaidis, A. & Drummond, C. & Drummond, M. & Tiggemann, M. (2017). Idealised media images: The effect of fitspirational imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image*, 22, 65-71.
- Rodin, J. (1993). Die Körper-Falle. *Psychologie Heute*, 7, 20-23.
- Saferinternet. (2016). Was Eltern über Musically wissen müssen. Zugriff am 15. April 2018 unter <https://www.saferinternet.at/news/news-detail/article/ratgeber-was-eltern-ueber-musically-wissen-muessen-591/>
- Saul, J., Rodgers, R. (2017). Adolescent Eating Disorder Risk and the Online World. *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am*, 27(2), 221-228. doi: 10.1016/j.chc.2017.11.011
- Schwenner, O., Tomse, M. (2013). Der Wunsch nach Normalität. *Schüler, Wissen für Lehrer*, 20-23.
- Sidani, J., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., Primack, B. (2016). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *Journal of the Academy of nutrition and Dietetics*, 116 (9), 1464-1472.
- Slater, A., Varsani, N., Diedrichs, P. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image*, 22, 87-96.
- Springer Gabler Verlag. (2018). Massenmedien. Zugriff am 22. März 2018 unter <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Archiv/54945/massenmedien-v5.html>
- Stronge, S., Greaves, L., Milojev, P., West-Newman, T., Barlow, K., Sibley, C. (2015). Facebook is Linked to Body Dissatisfaction: Comparing Users and Non-Users. *Sex Roles*, 73, 200-213.
- Teutsch, F., Maier, G., Felder-Puig, R. (2017). *HBSC Factsheet 05: Das Körperselbstbild von österreichischen Schülerinnen und Schülern*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen.
- Tiggemann, M. & Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63, 79-90.

- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitpiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61-67.
- Tiggemann, M., Slater, A. (2013). NetTweens: The internet and body image concerns in preteenage girls. *Journal of early Adolescence*, 34, 606-620.
- Vrendenburgh, J. (2016, 5. Februar). Empowering Girls Through Media Literacy. Zugriff am 25. April 2018 unter https://www.huffingtonpost.com/judy-vrendenburgh/empowering-girls-through_b_9821242.html?guccounter=1
- Wiener Programm für Frauengesundheit. (2015). „Problemzone“ Körper? Eine Befragung von Wiener Schülerinnen und Schülern. Wien: Wiener Programm für Frauengesundheit in der MA 15.
- Wiesinger-Russ, A. (1997). Emanzipatorische Modelle in den Leibesübungen der Mädchen: Theoretische Überlegungen zur Förderung weiblicher Jugendlicher in unserer Gesellschaft und ihre pädagogisch-praktische Umsetzung in den Leibesübungen. Wien: Universität Wien, Grund- und Integrativwissenschaftliche Fakultät.
- Wiesinger-Russ, A. (2005). Spiele zur Körperwahrnehmung. In Bauer-Pauderer, G. (Hrsg.). *Essstörungen. Unterrichtsbehelf für Leibeserzieherinnen, die Mädchen unterrichten. Mädchen im Turnsaal* (S. 22-26). Krems: Frauen Forum Leibeserziehung.
- Wiesinger-Russ, A. & Griessel, I. (2005). Dicke Mädchen. In Bauer-Pauderer, G. (Hrsg.). *Essstörungen. Unterrichtsbehelf für Leibeserzieherinnen, die Mädchen unterrichten. Mädchen im Turnsaal* (S. 19-21). Krems: Frauen Forum Leibeserziehung.
- Wolf, N. (1990). *Der Mythos Schönheit*. Hamburg: Rowohlt Reinbeck.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Werbefoto der „Real Beauty“ Kampagne von Dove (Zugriff am 19. März 2018 unter https://www.her.ie/beauty/video-doves-new-real-beauty-ad-is-here-and-its-interesting-124868)	17
Abb. 2: „Tage pro Woche, an denen 11-, 13-, 15- und 17-jährige Schüler/innen für mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv sind, nach Alter und Geschlecht“ (Ramelow & Felder-Puig, 2012, S. 3)	42

Anhang

Instagram Bilder

Im Rahmen der Interviews wurden den Mädchen Instagram-Bilder gezeigt, auf welchen Frauen mit verschiedenen Körpertypen zu sehen sind. Folgend werden die Links zu den gezeigten Bildern aufgelistet.

Bild 1: <https://www.instagram.com/p/BhXpuKdB2rF/?taken-by=annavictoria>

Bild 2: <https://www.instagram.com/p/BgxiQ5Kh7a8/?taken-by=kelseywells>

Bild 3: https://www.instagram.com/p/BhnuSvRns9d/?taken-by=amanda_stantonn

Bild 4: https://www.instagram.com/p/BhEra3tjAG_/?taken-by=pumping.sophia.thiel

Bild 5: <https://www.instagram.com/p/BiFMlx6hIJX/?taken-by=iskra>

Bild 6: <https://www.instagram.com/p/Bgoo0DNH6jp/?taken-by=ashleygraham>

Bild 7: <https://www.instagram.com/p/BgyQnhXnafK/?taken-by=bridgetmalcolm>

Bild 8: https://www.instagram.com/p/BiNGYm9hoTv/?taken-by=sarina_nowak

Bild 9: https://www.instagram.com/p/BAA83hinD1_/?taken-by=alexisren

Transkriptionen

Interview 1

Mädchen A

12.4.2018

- 1 A: Hallo, vielen Dank, dass du mir, bei meiner Forschung im Rahmen meiner Diplomarbeit
2 hilfst und dich für ein Interview zu Verfügung stellst. In meinem Forschungsprojekt geht es
3 um die Verwendung und Auswirkungen von Social Media bei Mädchen.
4 Ich werde das Interview aufnehmen und später verschriftlichen. Dein Name wird natürlich
5 anonym bleiben und alles, was du mir im Laufe des Interviews erzählst wird rein für meine
6 Diplomarbeit verwendet.
7 Hast du noch irgendwelche Fragen, bevor wir mit dem Interview beginnen?
8 B: Nein, passt alles.
9 A: Sehr gut. Dann am Anfang noch ein paar Informationen über dich. Wie alt bist du?
10 B: 14, bald 15.
11 A: Wie groß du bist?
12 B: 1,60 circa.
13 A: Und was du wiegst circa?
14 B: 49 Kilo.
15 A: Okay danke. Und was würdest du als deine Hobbies oder Interessen angeben?
16 B: Also ich bin in einer Gesangschule, also ich singe sehr gerne ich treff' mich gern mit
17 Freunden, ähm ja.
18 A: Okay, und was für ein Handy hast du?
19 B: Ich hab ein Mi, also es sieht dem iPhone sehr ähnlich muss man sagen, aber es ist eine
20 ziemlich unbekannte Marke, nicht so Samsung oder iPhone.
21 A: Und noch eine letzte Frage zu dir, wie glaubst du würden dich deine Freunde
22 beschreiben?
23 B: Hm, ziemlich, schon laut, bisschen verrückt und ähm, ja und nett, ich kann sehr nett sein.
24 A: Sehr gut, dann kommen wir jetzt zum ersten Thema, der Nutzung von Social Media.
25 Welche Social Media Apps kennst du denn?
26 B: Also ich kenn Snapchat, Instagram, Twitter das hab ich aber nicht, Facebook hab ich auch
27 nicht, ähm (...).
28 A: Einfach was dir so einfällt gerade, egal ob du es hast oder nicht.
29 B: Ask, Tellonym und Whatsapp, aber nicht mehr so.

30 A: Und welche Apps von denen verwendest du? Und welche würdest du sagen verwendest
31 du am meisten?

32 B: Also die Apps die ich verwend' sind eigentlich eh nur Instagram, Snapchat und WhatsApp
33 und die nutz' ich beide gleich viel. Aber ich bin schon ziemlich oft auf Instagram ja und
34 WhatsApp. Weil das brauch ich.

35 A: Also Snapchat eher seltener als die anderen zwei?

36 B: Ja genau.

37 A: Und im Allgemeinen findest du, du verwendest Social Media viel?

38 B: Ähm, ich verwend' es ein bisschen zu viel, ähm find' ich. Ich könnte es einschränken, aber
39 schon ein bisschen zu viel.

40 A: Und was versteht du unter „zu viel“?

41 B: Ähm, von der Zeit her, also manchmal, wenn ich aufsteh', dann schau ich einfach ein
42 bisschen automatisch aufs Handy und schau' halt durch mal, ähm, das kann dann schon
43 länger werden, so 10 Minuten oder ja 10 Minuten. So eine Stunde oder so zwei Stunden am
44 Tag.

45 A: Und wenn du so einen typischen Tag, z.B. einen ganz normalen Schultag von dir
46 beschreiben würdest, wie und wann verwendest du dann die Apps?

47 B: Also, meistens ich dreh' meinen Wecker ab und dann schau' ich halt bisschen durch aber
48 nicht viel nur 5 Minuten und dann geh' ich rauf und dann hör ich Musik, ähm und am Weg zur
49 Schule manchmal schau' ich halt mal durch auf Instagram und Snapchat, und snap halt, weil
50 Snapchat is halt so, und dann am Weg nach Hause auch, ähm und das is auch manchmal
51 so dieses, ja in der Schule mir ist langweilig und ich schau aufs Handy also.

52 A: Und was machst du dann, wenn du die Apps verwendest?

53 B: Ähmm (....).

54 A: Also besonders bei Instagram und bei Snapchat.

55 B: Also ich schau' einfach durch, weil ich folg' auch vielen Seiten wie die, also etwas
56 motivierendes sagen oder so und ich schau' dann auch was meine Freunde so machen und
57 ich snap, und schau mir die Snaps an und Snap ihnen halt auch etwas zurück und, ähm ja
58 (...).

59 A: Also würdest du sagen, wenn du es vergleichst du schaust mehr, du kommentierst mehr
60 oder ladest selbst etwas hoch?

61 B: Ähm, eindeutig mehr Schauen (lacht), ich kommentiere manchmal aber ich poste nicht
62 viel, nicht sehr viel.

63 A: Aber hin und wieder schon?

64 B: Ja sicher ein paar Sachen.

65 A: Und jetzt kommen wir zu Instagram, du hast vorher gesagt du verwendest auch
66 Instagram. Was gefällt dir besonders an Instagram?

67 B: Ähm, es gibt nichts was mir besonders gefällt, aber ist manches, also ich weiß nicht mir
68 gefällt's, dass man Fotos einfach draufstellen kann und auch, ähm, dass es privat ist, man
69 privat bleibt, bleiben kann und, dass es ein bisschen mehr eingeschränkt ist als bei
70 Facebook und so, ähm ja das gefällt mir und ja (...). Und, dass es so viele, also was ich find'
71 das gut ist und aber gleichzeitig nicht so gut ist, dass es sich sehr auf dich irgendwie
72 abstimmt, also wenn du dir was anschaust dann zeigt es dir mehr davon was du sehen willst
73 und das ist eigentlich auch ziemlich schlecht, weil so wirst du einfach noch mehr in dein
74 Handy reingezogen.

75 A: Aber dadurch will man auch immer mehr sehen?

76 B: Ja genau man sieht dann was und es gefällt einem und das ist dann, oh und ah, und es
77 macht dann immer mehr was du willst (...).

78 A: Und welchen Personen also besonders Frauen, folgst du auf Instagram?

79 B: Fast allen meinen Freundinnen, ähm also Leute die ich kenne, auch ein paar ähm, ich
80 glaub ich folge auch ein paar, also „ellenshow“ kennst du vielleicht. Ja, dann ich glaube ich
81 folge nicht so vielen Prominenten aber eigentlich nur Freunden, ich bin sehr privat, ich mag's
82 lieber privat als so öffentlich, aber sehr vielen Freunden halt.

83 A: Also mehr Freundinnen als berühmten Personen?

84 B: Ja genau.

85 A: Aber folgst du auch ein paar berühmten Personen?

86 B: Ja ein Paaren schon, aber nicht so viele.

87 A: Okay, mhm aja, hast du dein Handy gerade da? Dann brauchen wir jetzt kurz Instagram,
88 kannst du mir ein Profil von einer Freundin zeigen, das du gut findest und eines von einer
89 berühmten Person, das du gut findest.

90 B: Ja sicher, also das ist eine meiner engsten Freundinnen, also das ist ein Foto von uns,
91 also sie ist sehr lieb und sie macht aber auch sehr viele so Tumbler-Fotos und die Farben
92 sind auch so bearbeitet ein bisschen. Ja genau, das hier z.B., ein bisschen so. Schon
93 bearbeitet und die Filter sind halt auch so (...). Es ist nicht so ein irgendwas, sondern schon
94 so ausgesucht und, dass sie mir auch manchmal sagt, soll ich das posten und wie findest du
95 das und sie schickt's mir auch über WhatsApp, so wie findest du das Foto und so (...).

96 A: Also sie überlegt auch viel, was sie postet?

97 B: Ja, auf jeden Fall.

98 A: Fällt dir auch noch eine berühmte Person ein?

99 B: Ich schau mal, also ich glaube, ich folge von den Mädchen her nur der ellenshow, genau
100 das ist halt so lustige Fotos, Videos, ja eher so lustige Sachen und Clips von ihrer Show halt
101 auch. Und ich mag sie voll gern, weil sie is halt lustig und so, einfach sie macht was sie will,
102 eigentlich ja. Ja und sie ist sehr, ja ich mag sie sehr gerne. Und ich schau' mir auch ihre

103 Videos an und dann sieht man halt, wenn sie ein Video grad gepostet hat und das zeigt es
104 halt unter einem Foto, ja.

105 A: Jetzt kommen wir schon zum nächsten Thema, da geht's um Körperideale. Also wenn du
106 überlegen würdest was für einen Körper oder was für eine Figur haben die meisten Frauen,
107 die du so auf Instagram siehst?

108 B: Also meine Freundinnen sind alle sehr, ich muss dünn sein und gut aussehen und das bin
109 ich auch selber eigentlich, einfach auch wegen Social Media, weil man sieht halt auch oft
110 einfach perfekte Make-up und so perfekte Körper und ja sie sind schon alle sehr darauf
111 bedacht, dass sie auch Sport machen und schön sind und Make-up und alles perfekt und so,
112 also jetzt auf Instagram soll alles perfekt sein

113 A: Also findest du deine Freundin mit dem schönen Profil in echt anders?

114 B: Ja schon, sie ist in echt super lieb und so.

115 A: Du hast vorher schon den perfekten Körper erwähnt, also würdest du sagen es gibt
116 Frauen, denen du auf Instagram folgst, die den perfekten Körper haben.

117 B: Ähm, nein eigentlich nicht, aber ähm, weil es sind ja eigentlich nur Private denen ich folge,
118 aber ich seh' auch manchmal halt, krieg' ich halt auch mit, so halt Fotos so oder Musicallys,
119 kennst du das? Die App hatte ich mal aber ich mag sie nicht mehr so (...). Und da sind auch
120 diese, all diese schönen Körper und Hüften und (...) aber dünn, trotzdem dünn bleiben und
121 sportlich und so, und ja, sowas seh' ich auch manchmal.

122 A: Das siehst du dann als Werbung auf Instagram?

123 B: Ja auf Werbung, oder manchmal seh' ich diese Videos (...). Ich kann versuchen dir ein's
124 zu zeigen. Und halt ja, ich weiß nicht ob man das da so sieht, da zum Beispiel halt, und dann
125 halt so Menschen, die wirklich hübsch sind, also Celebrities.

126 A: Und was meinst du, macht deren Körper perfekt?

127 B: Ja ich weiß nicht, ich find' es gibt nicht wirklich einen perfekten Körper, es gibt immer
128 einen Körper der von unserer heutigen Gesellschaft als perfekt angesehen wird, und das ist
129 zum Beispiel, ich weiß nicht, einfach bei Frauen, ähm dünn aber Hüften und Kurven. Jetzt ist
130 halt wieder und bei Männern halt muskulös, und ja. Schönes Gesicht, und ja es muss alles
131 wirklich perfekt sein. Also die Muskeln und so, müssen einfach wie aus Stein gemeißelt
132 ausschauen (lacht).

133 A: Was für andere Frauenkörper siehst du dann auch noch auf Instagram, außer diesen
134 perfekten Körpern?

135 B: Ja es gibt, ich folg' auch einer Seite die heißt „Feminism“, und die postet auch manchmal
136 einfach Fotos von Frauen, die halt irgendwie also Makel haben halt, und halt sagen, sei stolz
137 auf dich selbst und halt wirklich auch Sachen, die denen also entgegenstehen, was halt oft
138 auf Instagram ist. Diese perfekten Körper, hübsche Körper, ja und das ist halt was ganz
139 Anderes, halt im Gegensatz dazu.

140 A: Was sind das dann zum Beispiel für Makel, die du vorhin erwähnt hast?

141 B: Also zum Beispiel, ähm so eine Hautkrankheit und auch so ein Mädchen, halt ein
 142 molligeres Mädchen das sagt, ja ich war zum ersten Mal heute im Badeanzug am Strand und
 143 so, und das ist halt ja auch schön zum Sehen.

144 A: Als nächstes hab ich jetzt noch am Handy ein paar Fotos vorbereitet, und zwar von so
 145 typischen Instagram Bildern und das wir die einfach mal gemeinsam durchschauen.

146 Welche von diesen Körpertypen, würdest du sagen, siehst du am meisten auf Instagram?

147 B: Ähm (..).

148 A: Vielleicht kennst du sogar einige Personen auf den Bildern.

149 B: Also was am Ehesten, sowas (zeigt auf Athletic-Ideal). Ja muskulös, aber nicht so
 150 wahnsinnig dünn, aber trotzdem noch der Bauch sehr dünn und so, und straff.

151 A: Und welcher von den Körpern, würdest du sagen, gefällt dir am besten?

152 B: Ähm (....).

153 A: Also jetzt nicht unbedingt aufs Gesicht schauen, sondern nur auf den Körper bezogen.

154 B: Ich weiß nicht ich find, hmm, also ich find das der Körper ist so dünn (Thin-Ideal), also ich
 155 weiß nicht und das hier auch. Also am ehesten vielleicht eine Mischung, also aus dem
 156 Dünnen und dem Muskulöseren. Weil so muskulös ist auch wieder eher zu viel.

157 A: Jetzt kommen wir wieder zu einem etwas anderen Thema, auf Instagram gibt es
 158 manchmal so verschiedenen Begriffe, die verschiedene Körpertrends beschreiben. Wie zum
 159 Beispiel Thighgap, Bikinibridge, Collarbone-Challenge. Hast du diese Begriffe schon mal
 160 gehört?

161 B: Ja, Thighgap hab ich schon mal gehört, von der (Name), meiner großen Schwester da hat
 162 sie einmal bei mir gesagt, ja manchmal so, also wie ma' halt macht, dass die Beine halt
 163 zusammen sind, und halt schau wie viel Platz zwischen meinen Beinen ist. Und das war das
 164 erste Mal, dass ich es gehört hab und ich bin jetzt noch immer ein bisschen davon, also ich
 165 werd noch immer ein bisschen davon verfolgt, dass da eh ja eine Lücke ist zwischen meinen
 166 Beinen, also ja von ihr kenn ich das.

167 A: Und die anderen zwei Begriffe?

168 B: Nein, kenn ich nicht.

169 A: Kennst du noch irgendwelche anderen, ähnlich Begriffe? Die dann zum Beispiel als
 170 Hashtag verwendet werden?

171 B: Ähm nein, glaub' ich nicht.

172 A: Und kennst du jemanden dem diese Ideale wichtig sind? Also haben wir eh schon kurz
 173 angesprochen.

174 B: Ähm (....) Naja die (Schwester) schon und ich glaub' auch wirklich ihre Freundinnen auch,
 175 da ist es wirklich, ich glaub' bei mir, ich glaub bei meinen Freundinnen ist es nicht so wichtig.

176 A: Und was hältst du davon?

177 B: Also ich find' die absurd, ich find' das ist auch einfach nur, ja schau darauf und hast du
178 das eh auch, und oh mein Gott, du hast das nicht, du musst abnehmen oder so. Und das
179 find' ich einfach so, das widert mich an. Ich mag das nicht so.

180 A: Jetzt kommen wir zum dritten Thema, da geht es um die Körperwahrnehmung. Und da
181 würde mich als erstes interessieren, wie würdest du dein Aussehen beschreiben?

182 B: Ja, also ich weiß nicht. Ähm ich hab', also meine Haare sind ziemlich voluminös, also ich
183 weiß nicht, weil ich mag's so, und ähm mir wird oft gesagt, dass ich große Augen habe, also
184 bisschen größer als so durchschnittlich und ja, ähm vom Körper her durchschnittlich,
185 bisschen überdurchschnittlich vielleicht.

186 A: Und was magst du am meisten an dir?

187 B: Also schon eher mein Gesicht als was Anderes, einfach weil, also so ohne meine
188 Zahnsperre mag ich mein Lächeln gerne, aber mit Zahnsperre ist es was Anderes (lacht).
189 Also mein Lächeln eher, ja.

190 A: Und was würdest du an die ändern, wenn du könntest? Also nur wenn du was ändern
191 magst.

192 B: Ähm, kommt darauf an wie viel man ändern kann (lacht). Also ich find', ich bin unzufrieden
193 mit meinem Bauch, weil das ist nicht so glatt und straff so wie man's halt sieht und ja das ist
194 es eigentlich und ja vielleicht meine Arme ein bisschen muskulöser, also es sollte generell
195 alles ein bisschen muskulöser sein, aber jetzt Sport, das ist so nicht so meins.

196 A: Und hast du schon mal überlegt, dass du irgendwas ändern magst, wie du auf einem Bild
197 von Instagram gesehen hast? Also entweder Aussehen, einen Look nachmachen, ein
198 Training nachmachen usw.

199 B: Naja ich hab' mir schon öfters gedacht, also das sieht voll gut aus, oder ja das Make-up ist
200 schön, ja aber ich hab' mir noch nie gedacht, ja das will ich machen, weil ich nicht das Gefühl
201 hab' ich brauch' das, ich kann's auch nicht, also das mit dem Make-up kann ich auch nicht.

202 A: Und wie wichtig ist dir insgesamt dein Aussehen?

203 B: Es ist mir schon wichtig, also und das ist auch ein bisschen traurig, weil es sollt mir nicht
204 so wichtig sein, wie es mir ist, weil ja es ist mir schon wichtig. Aber ich find es ist auch
205 wichtig, für mich ist besonders wichtig, also, dass man viel lächelt und ich find das ist wichtig
206 das man auch sympathisch rüberkommt, also hat jetzt nicht mit dem Aussehen zu tun,
207 sondern auch so.

208 A: Und wie wichtig, würdest du sagen, ist dir dein Gewicht?

209 B: Ähm also ich krieg', also schon auch wichtig und aber ich bin auch immer so, ja ich mag
210 mein Leben, ich mag essen gerne und ich hör nicht auf zu essen (lacht), nur damit ich
211 dünner werde, weil eine Freundin von mir hat mal gesagt die (Name), sie ist auch so alt wie

212 ich, hat mir gesagt man lebt nur einmal und da sollte man so viel essen wie man will und
213 deswegen denk' ich mir, das ist ein guter Leitsatz.

214 A: Jetzt kommen wir auch schon zum letzten Thema, dem Bewegungsverhalten. Also erste
215 Frage, machst du gerne Sport?

216 B: Es kommt drauf an wann, äh ich mach' normal zwei Mal die Woche Volleyball aber ich
217 mach Sport schon gern, ich bewege mich gerne, ich hasse es rumzuliegen den ganzen Tag.
218 Ich kann das nicht, ich hab' super viele Freunde die Netflix schauen und so, aber ich mag
219 schon irgendwie rausgehen und was machen. Aber ich mach' jetzt nicht intensiv etwas,
220 sondern einfach so nur, ich mag was machen einfach.

221 A: Aber zwei Mal die Woche Volleyball Training ist doch auch schon viel Sport, oder?

222 B: Ja schon aber ich geh' auch nicht immer so, also manchmal auch nicht.

223 A: Und siehst du auf Instagram auch öfters so Fitnessbilder? Also Bilder wo jemand Sport
224 macht.

225 B: Also ja, ja ich glaub ich seh's nicht so oft, weil ich's nicht so oft suche auch (lacht). Also
226 deswegen wird's mir auch nicht so gezeigt, so oft Ich glaub', das würd' mich ein bisschen
227 deprimieren auch, diese vollgepumpten die so Freude daran haben auch. Aber ich seh's
228 schon, auch einfach generell, man sieht schon Fotos von Mädchen, die halt sehr muskulös
229 sind und einen sehr guten Körper haben und dann noch Fotos im Fitness Studio und so.

230 A: Und siehst du auch manchmal Bilder von Freundinnen, die Fotos beim Sport machen?

231 B: Nein, aber ich hab', also ein Freundin und die zeigt mir manchmal Fotos von, ja zum
232 Beispiel wie ihr Bauch gerade ist, also Sixpack verwandelt wird und so. Und dann bin ich
233 immer so, ja mein Bauch ist auch schön (lacht), und so. Ja schon, aber nicht schlimm
234 eigentlich, also nur manchmal seh' ich sowas.

235 A: Also du hast es eh schon kurz angesprochen, aber wie meinst du geht es dir wenn du
236 diese Bilder siehst?

237 B: Ich fühl mich oft, ich bin schon ein bisschen neidisch, bin ich schon, aber, und ich denk
238 mir auch wenn die Freundin die macht einmal in der Woche ein bisschen was und sie hat
239 einfach einen schönen Körper von Natur her einfach und, ähm ja, ich denk mir schon, ja das
240 hätt' ich auch gerne und so, und hätt' ich auch gern so einen dünnen Bauch und das ist halt
241 immer diese Sache.

242 A: Also glaubst du, die Bilder sind eher motivierend oder nicht motivierend?

243 B: Eher nicht motivierend. Weil, ich mir denke, ja das funktioniert bei mir einfach nicht und
244 ich weiß nicht.

245 A: Und wie glaubst du, geht's deiner Meinung nach anderen, also zum Beispiel deinen
246 Freundinnen, wenn sie diese Bilder sehen?

247 B: Ich glaube zum Beispiel, wenn man Zuhause ist und grad irgendwie sich denkt, ja ich ess'
248 jetzt mal ein Stück Schokolade und dann sieht man sowas und dann is das sehr

249 demotivierend. Und dann is noch so, nein das sollt ich jetzt lieber lassen und ich sollt jetzt
250 lieber Sport machen stattdessen, aber ich kann das eh nicht, und ich weiß nicht, ob ich das
251 schaffen kann. Und ich glaub sowas das, ich find, dass ist einfach demotivierend. Ich weiß
252 nicht.

253 A: Also das hab' ich eigentlich schon einmal gefragt, aber ich frag' nochmal nach, hast du
254 schon mal ein Training von solchen Fitness-Accounts nachgemacht? Muss jetzt nicht
255 unbedingt auf Instagram sein

256 B: Ja auf YouTube eigentlich, sehr viel auf YouTube. Ich hab mit der (Schwester) immer so
257 Fitness gemacht und, ähm Bauch Übungen und so, Victoria Secret Übungen das man
258 aussieht wie ein Model (lacht) und ja, sowas schon. Das ham wir schon öfters gemacht.

259 A: Und war es da, dann eher motivierend oder nicht motivierend?

260 B: Ja schon motivierend, ich find', dass ist auch immer wie die Leute das machen, wenn die
261 sagen komm mach weiter, es geht noch (...). Ich weiß nicht, dass ist viel motivierender als
262 wenn man ein Foto sieht. Wenn man so ein Video sieht, dann denkt man sich, ja das kann
263 ich auch machen.

264 A: Super, ja das waren dann eigentlich schon alle meine Fragen an dich. Gibt es sonst noch
265 irgendwas über das Thema, was du mir sagen möchtest, wenn dir noch irgendwas einfällt.

266 B: Ja (lacht). Ja und zwar das Problem ist, wenn man diese Fitnessseiten hat, im Gegensatz
267 dazu gibt es noch die Essensseiten und dann ist es halt schon ziemlich verlockend, denkt
268 man sich, lieber hätt' ich jetzt einen Donut als aufzustehen und was zu machen, also
269 manchmal.

270 A: Also meinst du die Essensseiten sind fast motivierender als die Fitnessseiten?

271 B: Ja das sicher (lacht)! Also ja, das war's eigentlich.

272 A: Okay, dann wären wir eigentlich fertig mit dem Interview. Vielen Dank nochmal, für deine
273 Mithilfe.

Interview 2

Mädchen B

17.4.2018

1 A: Vielen Dank, dass du mir bei meiner Forschung im Rahmen meiner Diplomarbeit hilfst und
2 dich für ein Interview zu Verfügung stellst. In meinem Forschungsprojekt geht es um die
3 Verwendung und Auswirkungen von Social Media bei Mädchen.

4 Ich werde das Interview aufnehmen und später verschriftlichen. Dein Name wird natürlich
5 anonym bleiben und alles was du mir im Laufe des Interviews erzählst wird rein für meine
6 Diplomarbeit verwendet.

7 Hast du noch irgendwelche Fragen, bevor wir mit dem Interview beginnen?

8 B: Nein.

9 A: Super, also am Anfang bräuchte ich ein paar Informationen über dich und zwar wie alt du

10 bist.

11 B: 13.

12 A: Wie groß bist du?

13 B: Ich bin 1,60 oder 1,61.

14 A: Und wie viel wiegst du?

15 B: 48.

16 A: Und was würdest du sagen sind deine Hobbies?

17 B: Also ich spiele Hockey und meine Hobbies, ich hab nicht so wirklich Hobbies, würd ich

18 sagen (lacht).

19 A: Oder einfach was du in deiner Freizeit, nach der Schule gerne machst?

20 B: Eigentlich lernen aber sonst, wenn ich Zeit habe mit Freunden treffen.

21 A: Okay, und was für ein Handy hast du?

22 B: Ich hab' ein chinesisches Mi.

23 A: Und wie meinst du, würden dich deine Freundinnen beschreiben?

24 B: Ähm, ich bin sehr, ähm ich sage meine Meinung, ich bin laut und ich bin sehr verrückt.

25 A: Jetzt kommen wir schon zum ersten großen Thema, zur Verwendung von Social Media.

26 Welche Social Media Apps kennst du? Einfach alles was dir einfällt.

27 B: Also was kenn' ich, also ich kenne Twitter, Facebook, Instagram, und is WhatsApp?

28 A: Ja sicher.

29 B: Ja, WhatsApp und Snapchat und sonst eigentlich nicht so wirklich.

30 A: Und welche von diesen Apps verwendest du?

31 B: Also, ich hab' WhatsApp, Instagram und Snapchat und ich würde sagen WhatsApp, das

32 verwendet ja jeder eigentlich sehr sehr oft. Das ist das einzige womit man schreibt eigentlich,

33 also das benutz' ich am öftesten. Instagram benutz' ich auch sehr sehr oft aber ein bisschen

34 weniger halt und Snapchat halt am dritt wenigstens.

35 A: Okay, und findest du, du verwendest diese Apps viel?

36 B: Nein, eigentlich glaub' ich nicht, die in meiner Klasse glaub' ich verwenden das gleich viel,

37 es gibt viele die viel mehr auf Snapchat sind als ich und auf WhatsApp bin ich eigentlich

38 auch nicht so oft, halt zum schreiben wenn's wichtig ist und Instagram bin ich eigentlich

39 normal.

40 A: Wenn du einen typischen Tag von dir beschreibst, wie und wann verwendest du dann

41 diese Apps?

42 B: Also in der Schule?

43 A: Ja generell, also von in der Früh bis am Abend.

44 B: Also in der Früh steh ich auf, dann, wenn ich mich fertiggemacht hab' halt, dann schau'

45 ich auf mein Handy und schau' ob ich Nachrichten bekommen hab' und dann schau' ich auf

46 Instagram halt rum und, ähm ja, dann schick' ich ein Snap einfach wo es nur schwarz ist

47 oder so damit ich meine Flammen nicht verliere (lacht). Und, ähm, dann ja dann ess' ich

48 noch und dann muss ich schon in die Schule. Ich schaue, wenn ich jetzt in der Straßenbahn

49 bin auch noch manchmal so Instagram und schreib' mit meinen Freundinnen, wann wir uns

50 treffen und in der Schule schau' ich eigentlich gar nicht so auf Social Media, nur wenn's ganz

51 ganz langweilig ist, kurz in der Pause. Oder wenn ich eine Nachricht hab', aber sonst nicht.

52 A: Und wenn du dann diese Apps verwendest, was machst du dann?

53 B: Also ich lad' jetzt eigentlich einmal im Monat ein Bild auf Instagram hoch, weil wenn man

54 zu oft Bilder hoch lädt, dann sind sie, dann nicht mehr so gut, irgendwie ist das so. Und ich

55 lade eigentlich fast nichts hoch, aber, wenn ich, also dann schau' ich eigentlich nur auf

56 andere Sachen, weil ich folg' halt zum Beispiel Seiten die auch Geschichten hochladen und

57 solche Sachen und die schaue ich mir besonders gerne an. Aber sonst scroll' ich eigentlich

58 nur durch und ob irgendwas interessant ist und schau' ob mir jemand was geschickt hat. Ja,

59 bei WhatsApp schau' ich eigentlich, wenn mir niemand was schreibt nicht drauf und wenn,

60 zum Beispiel jemand was in eine Gruppe geschrieben hat will ich da erst gar nicht

61 draufeingehen, und ja (lacht).

62 Und Snapchat benutz' ich halt, eigentlich mach' ich das nicht so oft nur, wenn etwas

63 besonders schön ist mach' ich ein Snap davon und sonst halt um zu schauen wer mir was

64 schickt und dann halt, dass die Flammen, halt nicht weggehen.

65 A: Okay, also wenn du vergleichst bei Instagram zum Beispiel im Verhältnis schaust,

66 kommentierst oder ladest du mehr hoch?

67 B: Also ich schaue auf jeden Fall am meisten, ich kommentiere eigentlich nur, wenn ich jetzt

68 auf einem Bild von einer Freundin markiert wurde. Dann muss ich liken und kommentieren,

69 ähm das heißt kommentieren wie, ohh wunderschön Schatzi, Wow, Omg, und so weiter, ja

70 ähm, sonst like ich eigentlich gar nix, außer Sachen wo es richtig schön ist.

71 A: Und was gefällt dir an Instagram besonders?

72 B: Also mir gefällt sehr gut, dass man Bilder hochladen kann und ich ja es gefällt mir halt gut,

73 dass man kommentieren kann, und alles und, dass das auch alles so schön gemacht wurde

74 und das ist jetzt find ich auch gut, dass die, ähm auch schreiben kann darüber, das ist auch

75 gut.

76 A: Also meinst du die persönlichen Nachrichten auf Instagram?

77 B: Ja genau.

78 A: Und auf Instagram, welchen Personen, also speziell Frauen, folgst du da? Was sind das

79 für Personen?

80 B: Also ich folge eigentlich bei Frauen eher vielen Freundinnen aber sonst folg' ich glaub ich
81 ähm (...). Ich hab' eine Zeit lang Selena Gomez und Taylor Swift gefolgt. Jetzt folge ich Gigi
82 Hadid und, ähm noch Cara Delevigne aber sonst folg' ich eigentlich nur Freundinnen.

83 A: Und kannst du mir vielleicht ein Profil von einer Freundin und eines von einer berühmten
84 Person zeigen, was du gut findest?

85 B: Profilbild oder generell?

86 A: Also generell, einfach wo du findest, dass sie ein cooles Profil haben.

87 B: Ich denke, die ist cool auf Instagram, eine Freundin, die sieht so aus. Die hat coole Fotos.
88 Und dann, ich folg ja eh nur zwei Berühmten, ja dann, ähm die zwei, dann halt eigentlich.
89 Und Gigi Hadid die hat zweitausend Beiträge, also die kann ich dir jetzt nicht alle zeigen.

90 A: Okay, jetzt kommen wir wieder zu einem etwas anderen Thema, es geht jetzt vor allem
91 und die Körper von den Frauen die wir auf Instagram sehen. Was würdest du meinen, was
92 für einen Körper haben die meisten Frauen, die du auf Instagram siehst?

93 B: Dünn.

94 A: Kannst du sie sonst noch weiter beschreiben?

95 B: Dünn, ähm groß, dünne Beine, ähm Model aussehen. Die meisten sind so, es gibt ein
96 paar Ausnahmen aber auch.

97 A: Und gibt's da Frauen oder Mädchen, denen du auf Instagram folgst, wo du sagen
98 würdest, die haben den perfekten Körper?

99 B: Ja, es gibt schon welche, zum Beispiel Gigi Hadid hat jetzt schon einen guten Körper und
100 ähm eine Freundin, die ist echt, die wiegt gleich viel wie ich, aber die ist echt, das ist
101 unglaublich, die ist jetzt nicht abnormal dünn aber es ist einfach dünn, es sieht einfach schön
102 aus. Sie hat jetzt halt nicht so dicke Oberschenkel und das ist halt eigentlich oft das Problem.

103 A: Ähm, und was würdest du sagen gefällt dir dann besonders an den Körpern, wenn du
104 sagen würdest er ist perfekt?

105 B: Das sie groß sind, und mir gefällt, ähm die ham halt dünne Oberschenkel und das find' ich
106 halt richtig gut, weil das halt nicht so gut aussieht bei manchen. Ja und lange Beine.

107 A: Also vor allem die Beine?

108 B: Ja.

109 A: Und abgesehen von diesen perfekten Körpern, welche anderen Frauenkörper siehst du
110 noch auf Instagram?

111 B: Ich sehe eigentlich wenige solche Körper, weil wenn ich jetzt, da gibt es ja immer diese
112 Vorschläge dann und da sind halt immer so ähnliche Sachen wie man normalerweise
113 anschaut und da sind eigentlich keine Körper.

114 A: Also auch keine Frauen die irgendwas machen?

115 B: Nein, eigentlich gar nicht, deswegen weiß ich auch gar nicht so, weil ich mach' mir nicht
116 die Mühe jemanden noch zu suchen und dem zu folgen, weil ich bleib' jetzt einfach bei

117 denen ich schon folge. Ich folg' eigentlich eher solchen Sachen, die so Witze oder so
118 Geschichten oder so Sachen machen aber nicht so berühmten Personen, also nicht so
119 Personen, die so perfekte Fotos machen und so.

120 A: Dann habe ich jetzt dafür ein paar so typische Instagram Fotos vorbereitet, und ich würde
121 dich fragen, dass du mir sagst welche Art von diesen Frauenkörper du am meisten auf
122 Instagram siehst.

123 B: Okay, also ich hab' öfter also so einen (Thin-Ideal) Körper gesehen, weil ich seh' jetzt
124 nicht so Bilder wo die wirklich so viel Haut zeigen

125 A: Okay, also achte jetzt aber gar nicht darauf was sie anhaben, sondern eher was für eine
126 Figur die Frauen haben.

127 B: Eher so einen, also, weil der sieht am normalsten von denen aus (Thin-Ideal), ja so einen.

128 A: Also du meinst diese Art siehst du am meisten?

129 B: Ja, also es gibt sicher auch andere viel, aber ich, also mir werden solche halt am meisten
130 angezeigt, glaub ich.

131 A: Und welches von den Bildern, also welche Figur gefällt dir am besten?

132 B: Ich find den Körper eigentlich schön (Curvy ideal), also den da, den da nicht (Thin-Ideal)
133 also ist das dieselbe Person wie vorher?

134 A: Ja genau, das ist dieselbe Person, nur anders fotografiert.

135 B: Ah, da is die so dünn (Thin-Ideal) . Und den find den da nicht so schön, weil der hat da so
136 einen großen Hintern (Athletic-Ideal), also ich find den eigentlich schön (Curvy Ideal), sie
137 sieht normal aus, sie sieht viel besser aus find ich.

138 A: Besser als das erste Foto (Thin-Ideal), findest du?

139 B: Ja besser, normaler.

140 A: Und welches von den Bilden, würdest du sagen, zeigt am ehesten wie die Bevölkerung
141 wirklich ist?

142 B: Ich würd' sagen, dass sieht halt normaler aus (Curvy Ideal), als das andere, das ist jetzt
143 nicht so dünn, weil die meisten sind halt nicht so dünn, aber die ist halt schon etwas kurviger
144 was halt gut aussieht, sie ist nicht dick oder so aber die ist halt normal, ja.

145 A: Und wie würdest du sagen sind deine Freundinnen?

146 B: Also ich hab' eine, die ist so (Curvy Ideal) und die anderen sind eigentlich so wie ich,
147 normal, also nicht so dünn wie die (Thin-Ideal) und dann die eine, die halt schon dünn ist.

148 A: Dann sind wir auch schon wieder fertig mit den Fotos, und kommen wieder zu bisschen
149 einem anderen Thema. Auf Instagram gibt es immer wieder so Begriffe die für so
150 verschiedene Körper ideale stehen, wie zum Beispiel Thighgap, Bikinibridge oder
151 Collarbone-Challenge. Hast du diese Begriffe schon mal gehört?

152 B: Nein.

153 A: Auch Thighgap noch nicht?
154 B: Nein.
155 A: Also das soll sein, wenn man zwischen den Oberschenkeln einen Spalt hat.
156 B: Aso, Okay (...).
157 A: Und das verwenden einige zum Beispiel als Hashtag.
158 B: Für ihre eigenen Bilder?
159 A: Ja auch. Also ist dir das noch nie aufgefallen?
160 B: Nein, ich folge halt nicht solchen Personen.
161 A: Und bei deinen Freundinnen auch nicht?
162 B: Nein, die machen sowas auch nicht, und die machen keine Hashtags und so.
163 A: Und das ist ihnen auch nicht wichtig?
164 B: Nein, ich glaub' manchen ist halt die Figur ja schon wichtig, also ich glaub, also das klingt
165 jetzt seltsam aber für dieses Alter ist ihnen schon wichtig die Figur, ist ihnen nicht egal. Aber
166 sowas, also solche Sachen sagen sie jetzt nicht.
167 A: Als nächstes kommen wir wieder zu einem anderen Thema, deine Körperwahrnehmung,
168 und da würde mich interessieren wie du dich selbst beschreiben würdest.
169 B: Also vom Körperbau?
170 A: Nicht nur, also generell dein Aussehen.
171 B: Also normale Haare, nichts besonders schönes, einfach braun und, ähm eigentlich
172 normalen Körper, keinen dicken Bauch, normal, ähm ja eigentlich alles recht normal nicht,
173 eigentlich normale Oberschenkel, normale Beine, also ich seh' eigentlich normal aus, würd'
174 ich sagen.
175 A: Okay, und was würdest du sagen magst du am meisten an dir?
176 B: Ähm, weiß ich nicht (...) (lacht). Weiß ich jetzt eigentlich so nicht.
177 A: Egal was, kannst auch noch kurz überlegen.
178 B: (...) Ich find nix was ich so sehr an mir mag, um ehrlich zu sein (lacht).
179 A: Und gibt es irgendwas was du ändern würdest, wenn du könntest?
180 B: Ich würde mich größer machen. Und bisschen dünnere Oberschenkel.
181 A: Ähm, und du hast mir vorhin das Profil von da Gigi Hadid gezeigt oder von einer Freundin
182 von dir. Hast du dir schon einmal gedacht, dass du gerne so ausschauen würdest?
183 B: Also es wär sicher, also die eine Freundin die ich gezeigt habe die ist halt die etwas
184 festere und so wie die Gigi Hadid auszusehen irgendwann mal, wär sicher schon hübsch
185 wenn man da dann zum Beispiel auch Model sein kann, oder halt so. Ja, wenn ich so
186 aussehen könnte würde ich schon gerne so eine gute Figur haben.
187 A: Und hast du schon mal zum Beispiel irgendwas an dir verändert oder nachgedacht zu
188 verändern, was du auf einem Bild von Instagram gesehen hast?

189 B: Verändern, also ich würd' schon gern manchmal so, ja ich würd' gern eine coolere Frisur
190 haben, also ich hab' da schon ein paar coole Frisuren gesehen so und ja auch den Look, ja
191 man sieht halt schon oft, so voll so Tumblr Looks und ich würd' halt auch gern so schöne
192 Outfits haben, aber ja.

193 A: Und hast du schon einmal was nachgekauft oder nachgestylt?

194 B: Nein, nicht.

195 A: Also nur gedacht du würdest es gerne machen, aber hast es dann nicht gemacht?

196 B: Also, ja zum Beispiel die so Werbungen dafür machen nicht, nein also ich glaub eigentlich
197 nicht.

198 A: Und so insgesamt, was würdest du sagen wie wichtig ist dir dein Aussehen?

199 B: Also es ist schon wichtig, wie ich halt aussehe, kann man halt schon sagen, ist halt der
200 erste Eindruck und ich würd' (...). Also mir ist es, wenn, ich hab' halt manchmal so Tage, also
201 wo ich jetzt in den Spiegel schau' und mich voll hübsch finde und halt dann so selbstbewusst
202 bin und wenn ich jetzt in einem coolen Outfit bin dann bin ich auch so selbstbewusst und geh
203 so rum und alles. Ja also man is halt, man sieht halt eigentlich eh immer gleich aus, egal was
204 man halt so anhat. Es ist mir schon wichtig, aber es ist jetzt nicht so, dass ich denke, O Gott
205 ich bin viel zu dick, ich bin das und das. Das jetzt nicht.

206 A: Und wie wichtig ist dir dein Gewicht?

207 B: Mein Gewicht? Ist, ich wiege mich halt echt oft, weil ich einfach schauen will wie viel ich
208 wiege und, ähm ich würd' sagen, dass es, wenn ich jetzt über die Ferien drei Kilo
209 zugenommen hab' dann find' ich das auch nicht so gut. Und ja das find' ich nicht gut dann,
210 aber ich mach' jetzt nicht so, dass ich dann so versuch abzunehmen oder so. Und wenn ich
211 jetzt zwei Kilo zugenommen hab, oder wenn ich zwei Kilo weniger hab, weil's nach einem
212 Urlaub, dann find' ich das eigentlich gut, weil ich bin gleich groß wie vorher und ich wieg
213 weniger, ich find das eigentlich gut. Aber sonst, wenn ich bisschen zu viel wieg, tu ich jetzt
214 nicht so, ich muss weniger essen und so.

215 A: Okay, dann kommen wir schon zum letzten Thema, zum Sport. Also machst du gerne
216 Sport?

217 B: Nein.

218 A: Nein?

219 B: Nein, ich mach nicht gerne Sport, das ist so. Ich mag das, also Sport in der Schule, weil
220 mir das Spaß macht, aber ich mein den Sport generell, müsst ich ihn nicht machen, würd ich
221 so sagen. Weil ich hab jetzt einen Sport, wo ich Matches machen muss, und zwar oft und
222 meine Mama will mich immer anmelden, das gefällt mir nicht. Aber ich bin mit einer Freundin
223 dort und wenn sie da ist macht's mir Spaß und wenn sie nicht da ist geht's aber, wenn ich zu
224 oft Sport gemacht hab', dann hab' ich keine Lust drauf

225 A: Welchen Sport machst du und wie oft?

226 B: Also ich mach' Hockey, ich mach zwei Mal in der Woche eineinhalb Stunden und dann
 227 halt manchmal am Wochenende ein Match und ,ähm mir gefällt daran, dass ich mit meiner
 228 Freundin bin und mit noch ein paar Freundinnen und das macht Spaß ja.

229 A: Und machst du außer Hockey auch noch einen Sport?

230 B: Nein, eigentlich nur in der Schule und sonst nicht.

231 A: Siehst du auf Instagram auch öfters so Fitnessbilder? Also Sportbilder?

232 B: Nein, es, nein es sucht aus was ich mir immer anschauen und ich schau mir so was nicht
 233 an, vielleicht seh' ich manchmal bei der Gigi Hadid so, wo sie auf so einem Cover ist oder
 234 und was sportliches anhat aber sonst seh' ich keine sportlichen Bilder

235 A: Also so Fitness Stars wie Sophia Thiel zum Beispiel siehst du nicht?

236 B: Nein, die mag ich gar nicht.

237 A: Und wenn du jetzt aber Bilder von zum Beispiel der Gigi Hadid sieht, wo sie Sport macht,
 238 würdest du dann sagen, dass ist eher motivierend oder demotivierend?

239 B: Also ich denk' mir, ich find' das gut, dass sie so zeigt aber ich find's jetzt nicht motivierend
 240 und auch nicht unmotivierend, weil ich schau mir die Bilder nicht lang an meistens, aber ich
 241 würd's nicht unbedingt motivierend sagen. Ich würd' sagen, ja die macht Sport, macht doch
 242 einfach auch alle Sport, alle können Sport machen aber ich selber fühl mich dann nicht
 243 motiviert so, ahh juhu morgen ein Hockey Match. Ja oder so. Nein.

244 A: Und wenn du dir jetzt denkst, deine Freundinnen folgen solchen Fitness-Stars, würd dir da
 245 jemand einfallen?

246 B: Das eine Profil was ich dir gezeigt hab', von der Freundin, ich glaub' die folgt halt vielen
 247 Leuten und es könnt schon sein, dass sie einer Fitness Person folgt, also die jetzt nicht ganz
 248 aufs Fitness spezialisiert ist aber vielleicht so jeder zweite Beitrag Fitness ist. Aber sonst fällt
 249 mir gar niemand ein eigentlich.

250 A: Und hast du schon einmal so ein Training von so einem Fitness Account gemacht? Also
 251 es muss nicht unbedingt von Instagram sein.

252 B: Training? (...) Also ich weiß schon was du meinst, aber, also meine Schwestern ham das
 253 manchmal gemacht die ham sich da so ein Plan aufgestellt, wollten das dann haltmachen
 254 und ich hab' halt einmal nicht Hockey gemacht, oder ich hab' irgendeinen Sport mal nicht
 255 gemacht und dann hab' ich gesagt, ja ich mach dieses Workout ganz kurz mit der (Name von
 256 Schwester) mit und ja dann hab' ich eine halbe Stunde so ein Workout gemacht, aber sonst
 257 von selber nicht. Ich hab' das nur einmal gemacht.

258 A: Und findest du war das motivierend?

259 B: Das war total anstrengend, und die hat die ganze Zeit geredet, immer was wir machen
 260 sollen, konnte keine Pause machen, ich fand das, also für manche Menschen kann das
 261 sicher gut sein und hilft denen auch aber motivierend? Ich weiß nicht wie das einen
 262 motivieren soll, es ist halt Sport, für manche ist Sport motivierend aber für mich nicht so.

263 A: Dann wären wir schon am Ende angekommen, ist noch etwas offengeblieben? Gibt es
264 noch etwas zum Thema was du mir sagen möchtest?

265 B: Nein, eigentlich nicht.

266 A: Okay, dann sind wir eigentlich schon fertig. Vielen Dank für deine Mithilfe und, dass du dir
267 die Zeit genommen hast.

268

Interview 3

Mädchen C

20.4.2018

1 A: Vielen Dank, dass du mir bei meiner Forschung im Rahmen meiner Diplomarbeit hilfst und
2 dich für ein Interview zu Verfügung stellst. In meinem Forschungsprojekt geht es um die
3 Verwendung und Auswirkungen von Social Media bei Mädchen.

4 Ich werde das Interview aufnehmen und später verschriftlichen. Dein Name wird natürlich
5 anonym bleiben und alles was du mir im Laufe des Interviews erzählst wird rein für meine
6 Diplomarbeit verwendet.

7 Hast du noch irgendwelche Fragen, bevor wir mit dem Interview beginnen?

8 B: Nein.

9 A: Okay, dann würd' ich dich am Anfang mal ein paar Sachen über dich fragen, ein paar so
10 Grundinformationen. Als erstes einmal, wie alt du bist?

11 B: 13 Jahre.

12 A: Ähm, wie groß bist du?

13 B: Ich glaub' ungefähr 1,65.

14 A: Okay, muss nicht ganz genau sein. Und was du wiegst?

15 B: Ähm 48 Kilo.

16 A: Okay, und was würdest du sagen, sind so deine Hobbies?

17 B: Also ich spiel' gerne Hockey, eh mit da (Name) und ja, ich spiel' auch eigentlich gerne
18 Gitarre.

19 A: Und was für ein Handy hast du?

20 B: Ein iPhone.

21 A: Welches iPhone?

22 B: 6s.

23 A: Und was meinst du, wie würden dich deine Freundinnen beschreiben?

24 B: Ähm, das is schwer. Ich glaub ein bisschen verrückt und ähm, ja lustig und ja, fröhlich
25 auch ja.

26 A: Okay, sehr gut. Jetzt kommen wir schon zum Thema Social Media, also als erstes wäre
27 meine Frage, welche Social Media Apps kennst du? Also alle von denen du schon mal
28 gehört hast

29 B: Ähm, also sehr viele eigentlich (...). Instagram, Snapchat, WhatsApp, ähm, Facebook,
30 Twitter, ähm ja.

31 A: Fallen dir vielleicht noch weniger Bekannte ein?

32 B: Pinterest vielleicht, ähm es gibt auch so Viber.

33 A: Und welche, von diesen Apps verwendest du?

34 B: Also WhatsApp und Pinterest und ähm, Snapchat und Instagram

35 A: Und welche würdest du sagen verwendest du am meisten davon?

36 B: Am allermeisten von denen, ich glaub' Instagram.

37 A: Und sonst?

38 B: Instagram, dann Snapchat, dann WhatsApp, dann Pinterest würd ich sagen.

39 A: Und im Allgemeinen, findest du, du verwendest Social Media viel oder wenig?

40 B: Also es hängt davon ab, manchmal mehr manchmal weniger. Also wenn mir langweilig ist
41 mach' ich schon mehr drauf aber wenn ja, also (....).

42 A: Also was würdest du sagen, wäre sehr viel? Oder sogar schon zu viel?

43 B: Also wenn man so drei Stunden oder zwei Stunden, so am Tag

44 A: Und wenn du einen typischen Tag von dir beschreiben würdest, also zum Beispiel einen
45 Schultag, von in der Früh, wenn du aufstehst bis am Abend, wie und wann verwendest du
46 diese Apps?

47 B: Also in der Früh, kurz nach dem Aufstehen glaub' ich und dann hab' ich halt Schule, da
48 manchmal in den Pausen, wenn wir halt lang Pause haben. Und nach der Schule hab' ich
49 dann eigentlich immer was, was ich mach. Also ich hab Hockey oder ja, und dann eigentlich
50 zwischendurch manchmal halt. Und dann halt am Abend auch ein bisschen.

51 A: Und was machst du dann, wenn du die Apps verwendest? Also zum Beispiel bei
52 Instagram?

53 B: Also es ist eigentlich immer unterschiedlich, wenn mir halt langweilig ist schau' ich mir halt
54 irgendwelche Sachen an und Videos und so und manchmal schau' ich aber auch so was die
55 Leute halt so gemacht haben.

56 A: Dann von Freunden und Freundinnen oder von berühmten Personen?

57 B: Ja von Freunden, oder ja eigentlich unterschiedlich.

58 A: Und was würdest du sagen, was du am meisten machst? Schauen, Kommentieren oder
59 etwas Hochladen?

60 B: Also Schauen auf jeden Fall, ja.

61 A: Und kommentierst du auch manchmal?

62 B: Ja, aber nur bei meinen Freundinnen halt.
63 A: Und ladest du selber Bilder hoch?
64 B: Also nicht so häufig, also nicht jede Woche, aber vielleicht ein oder zweimal, oder einmal
65 in zwei Monaten vielleicht, also echt nicht so viel.
66 A: Und was, würdest du sagen, gefällt dir an Instagram?
67 B: Man ist halt immer beschäftigt, man hat nie was wo man sagt, es ist jetzt langweilig. Man
68 hat halt immer irgendwas was man nachschauen kann. Also man kann halt auch alle
69 Personen nachschauen, also wenn man irgendwas über sie wissen will, ja
70 A: Was für Personen, also besonders Frauen, folgst du auf Instagram?
71 B: Also, meinen Freundinnen und halt aus meiner Schule manche und ja auch manche
72 berühmte Personen halt. Aber ich folg' nicht so vielen berühmten Personen, also eher
73 meinen Freundinnen halt.
74 A: Kannst du mir vielleicht ein Profil von einer Freundin zeigen, wo du meinst, die hat ein
75 richtig cooles Profil?
76 B: Das haben eigentlich sehr viele. Ähm warte, die ist eigentlich auch eine gute Freundin.
77 A: Und was findest du toll an ihrem Profil?
78 B: Ja, weil ich mag ihre Fotos und ja, wie die Fotos gemacht sind.
79 A: Und kannst du mir vielleicht noch ein Profil von einer berühmten Frau zeigen, dass du gut
80 findest?
81 B: Also ich weiß nicht genau, weil ich schau mir die nie so genau an, also ähm (....).
82 A: Oder eine Bloggerin oder ein Star?
83 B: Ja also, die ist von einer Serie, die ich halt früher angeschaut habe, ich find' eigentlich ihre
84 Bilder auch voll gut.
85 A: Okay, danke. Jetzt geht's dann vor allem um Frauen und was für eine Figur die haben, die
86 wir auf Instagram sehen, was für eine Figur würdest du sagen haben die meisten Frauen
87 oder Mädchen, die du auf Instagram siehst?
88 B: Also die meisten sind echt halt sehr dünn, also ich seh' nie halt die, die so ein bisschen
89 dicker sind, also nur sehr wenige, die halt auch so Fotos von ihnen machen. Also ich glaub
90 eher dünnere.
91 A: Und findest du es gibt Frauen oder Mädchen, die du auf Instagram siehst, die den
92 perfekten Körper haben?
93 B: Ähm, ich hab' jetzt nicht so darauf geschaut, also nein, ich finde es gibt nicht so einen
94 perfekten Körper, das ist halt immer was, ja wie man sich selbst drin wohl fühlt. Es schaut
95 halt immer nur aus, wenn du halt ganz dünn bist und jetzt eigentlich eine schöne Figur hast,
96 also generell, aber man sich nicht wohl fühlt, ja dann find ich es auch nicht so schön.

97 A: Ja stimmt, fällt dir aber vielleicht trotzdem eine Frau ein, bei der du findest, die hat einen
98 sehr guten Körper?

99 B: Ähm, also ich find Selena Gomez hat eigentlich einen, also sie ist nämlich nicht so ganz
100 dünn wie die meisten und das find ich eigentlich ganz gut

101 A: Wie würdest du ihren Körper beschreiben?

102 B: Also, sie ist halt nicht zu dick, sie ist halt nicht dick und nicht dünn. Sie ist halt so im
103 mittleren, also sie ist schon dünn aber nicht so ganz dünn wie so ein Zahnstocher oder so.
104 Also sie ist eigentlich so, und sie ist auch ganz cool, naja ich kann's nicht so gut
105 beschreiben.

106 A: Das war eh schon super. Und gibt's auch manchmal Frauenkörper, die du auf Instagram
107 siehst, die jetzt nicht so perfekt sind?

108 B: ich hab eigentlich noch nie so, ja vielleicht in irgendwelchen Comedy Videos, ja
109 manchmal, aber nicht so eigentlich.

110 A: Ich habe jetzt ein paar verschiedene Bilder vorbereitet, die so typische Bilder sind die man
111 auf Instagram sieht. Wenn du jetzt nur auf die Körper schaust, welche der Frauen gefällt dir
112 am besten?

113 B: Also ich find' eigentlich ähm, ich glaub', ah ist das schwer. Ähm, ich glaub' die hier (Thin-
114 Ideal). Ja, ich glaub'.

115 A: Welches Bild würdest du sage,n beschreibt am ehesten deine Freundinnen?

116 B: Ähm, das letzte weil die lacht, weil wir lachen immer ur viel. Ja ihr Gesichtsausdruck.

117 A: Und wie würdest du sagen, sind insgesamt die meisten Frauen?

118 B: Also ich würd sagen, die meisten sind ein paar sehr dünne, aber die meisten sind
119 eigentlich eh so ganz normal, eh so, also nicht so dünn, also auch nicht mit so einem großen
120 Hintern, auch nicht so dick, sondern eher so normal.

121 A: Welchen Typ, würdest du sagen, hast du schon mal auf Instagram gesehen?

122 B: Also die hier, das ist sehr typisch, auf jeden Fall, ja auch glaub ich, ja schon also
123 eigentlich alle schon. Weil die sind alle so dünn und so durchtrainiert, und so.

124 A: Welche würdest du sagen, gibt es am meisten auf Instagram?

125 B: Ich glaub, also am meisten angezeigt, (...) irgendwie die meisten ham immer so einen
126 ganz großen Hintern, also das ist komisch, aber so glaub ich (Athletic-Ideal).

127 A: Als nächstes kommen wir wieder zu ein bisschen was anderem, und zwar da gibt's
128 manchmal auf Instagram so Begriffe die für verschiedene Körpertrends verwendet werden.
129 Wie zum Beispiel Thighgap, hast du das schon einmal gehört?

130 B: Nein, noch nie.

131 A: Also das steht dafür, dass man zwischen den Oberschenkeln, wenn man gerade steht
132 einen Spalt hat.

133 B: Aso, hab ich noch nie gehört.

134 A: Und glaubst du, dass das irgendwem den du kennst wichtig ist, dass sie jetzt, zum
135 Beispiel solchen Idealen entsprechen?

136 B: Nein, ich glaub' nicht, also ich glaub' nicht, dass meine Freundinnen jetzt versuchen dick
137 zu sein oder so aber wollen jetzt auch nicht so sein wie die Instagram Stars.

138 A: Ist dir vielleicht schon einmal etwas anderes, sowas ähnliches wie das Thighgap
139 aufgefallen?

140 B: Also, dass jetzt alle so einen dicken Hintern haben, das ist halt meistens bei denen und
141 das halt immer so ein Sixpack, ur durchtrainiert sind halt.

142 A: Also gar nicht so dünn, sondern eher so stark durchtrainiert?

143 B; Also entweder eher so ganz dünn oder so ganz durchtrainiert, aber jetzt nie solche
144 Mitteldinge eigentlich.

145 A: Okay, jetzt kommen wir wieder ein bisschen zu dir. Also wie würdest du selbst dein
146 Aussehen beschreiben?

147 B: Also, ähm halt nicht so groß aber auch nicht so dünn, jetzt wie eine Stange oder so, auch
148 normal halt und halt auch nicht so muskulös wie alle anderen.

149 A: Also wie die aus Instagram oder deine Freundinnen?

150 B: Ja also schon so, wie die die ich kenne, und ja nicht so wie die, in Instagram halt

151 A: Und was würdest du sagen magst du am meisten an dir?

152 B: Ich weiß es nicht, ich glaube, ähm ich mag meine Augen irgendwie.

153 A: Gibt's irgendetwas was du ändern würdest, wenn du könntest?

154 B: Ich weiß es nicht, also an meinem Aussehen?

155 A: Ja genau,

156 B: Also ich glaube nicht, ich würd's eher so lassen und ist irgendwie auch komisch, nicht
157 komisch, wenn man sich halt operieren lässt und so halt, weil dann ist man halt irgendwie
158 nicht mehr so man selbst. Ich würd's glaub' ich nicht machen, also nicht, dass ich mich so
159 hübsch finde und so aber ich glaub' ich würd' nichts machen.

160 A: Hast du dir schon einmal gedacht, wenn du auf Instagram geschaut hast, dass du auch
161 gern so ausschauen würdest, wie jemand den du gesehen hast?

162 B: Nein, eigentlich nicht so richtig, aber ich schau mir auch eigentlich nicht so diese Fotos an
163 von diesen Leuten, das ist halt meistens in Videos oder so, sind halt auch meistens so ganz
164 durchtrainierte und so also.

165 A: Und wärst du auch gerne so?

166 B: Nein (lacht). Ehrlich also ich find's, ein bisschen schon wär gut, aber nicht so arg, das ist
167 halt so wie ein Mann fast, dass ist halt so, dass, also so wie die meisten Männer.

168 A: Und hast du schon einmal, wenn dir etwas gut gefallen hat, dann versucht irgendetwas
169 nachzumachen?

170 B: Also nicht direkt glaub' ich, vielleicht, ich würd' mal ur gern, mir mal so selbst was
171 Flechten können, also das hab' ich schon mal versucht aber ich hab's nie geschafft und
172 deswegen halt ja.

173 A: Und wie wichtig ist dir dein Aussehen?

174 B: Also es ist mir schon wichtig irgendwie, aber ich würd' jetzt auch nie oder ich find's jetzt
175 nicht so schlimm, wenn man einmal jetzt nicht top gestylt ist oder, wenn man zum Beispiel
176 einkaufen geht, dass man jetzt, also ich würd' auch mit Jogginghose einkaufen gehen oder
177 generell rausgehen. Schon aber nicht zu sehr, also ja.

178 A: Und wie wichtig, würdest du sagen, ist dir dein Körpergewicht?

179 B: Also ich find' schon, dass es wichtig ist, also für mich selber, also ich würd' jetzt nicht gern
180 dicker sein, weil ich glaub' dass ist auch ein bisschen einschränkend für was man machen
181 will also, und ich mach' jetzt nicht immer Diäten, wenn ich ein Kilo mehr habe oder so, aber
182 also, ich versuch jetzt nicht so übertrieben viel Süßigkeiten zu essen und ich mach' halt auch
183 Sport, also ja, aber ja. Also ich mach jetzt nicht extra Workouts und so, weil ich grad dicker
184 bin oder so.

185 A: Und jetzt kommen wir eh schon zum Thema Sport, also machst du gerne Sport?

186 B: Ja, sehr gerne.

187 A: Und was für Sport machst du?

188 B: Hockey, und ich geh' auch gern Laufen und Schwimmen, also einfach so.

189 A: Wie oft machst du Sport?

190 B: Ähm Hockey hab' ich zwei Mal in der Woche, und am Wochenende ham wir manchmal
191 Hockey Matches und hin, also unter der Woche hab' ich auch Turnen, also in der Schule und
192 ja am Wochenende mach' ich auch manchmal, also geh ich laufen aber also eher im
193 Sommer also, und geh ich auch Schwimmen manchmal

194 A: Okay, und machst du den Sport dann eher, weil du grad Lust drauf hast Sport zu machen
195 oder weil du dir denkst es ist gesund, und es gut für dich, und man nimmt vielleicht ab?

196 B: (Lacht) Nein, ich mach eigentlich nur Sport weil's mir Spaß macht und ich würde mich jetzt
197 nicht, wenn ich keinen Spaß hab' daran, also ich mach's einfach nur, weil ich grad Lust dazu
198 hab'. Ich kann jetzt auch nicht, dass wenn ich keine Lust hab' so ein oder zwei Kilometer
199 laufen gehen, das kann ich nicht, also.

200 A: Und siehst du auf Instagram, oder anderen Social Media Apps öfters so Sportbilder?

201 B: Ähm, ja schon oft, ja nicht so oft, aber manchmal.

202 A: Und wie findest du das dann, wenn du so Bilder siehst?

203 B: Ich find's gut, wenn sie halt so motiviert sind, wenn sie das machen. Also ich würd' das nie
 204 machen so viel Sport aber ich find's manchmal auch ein bisschen übertrieben, also, wenn sie
 205 es machen wollen gerne, aber ich glaub', ich würd's nicht schaffen so viel Sport zu machen.

206 A: Und findest du, ist es für dich selber, dann eher motivierend oder demotierend?

207 B: Ich denk' mir eigentlich nie so richtig was dabei, wenn ich das seh', ich denk' mir halt, ja
 208 wenn sie Spaß daran haben sollen sie's machen aber für mich hat es irgendwie nicht so eine
 209 Auswirkung, ob ich das gerne mach oder nicht.

210 A: Und glaubst du generell, also nicht nur auf dich bezogen, dass die Bilder eher motivieren
 211 oder nicht motivieren?

212 B: Also wenn, glaub ich schon motivierend, aber ich find bei denen schaut's immer so ur
 213 leicht aus was sie machen, also so ganz leicht und das könnt auch ein bisschen
 214 unmotivierend sein. Wenn man das, dann auch macht und man halt nach zwei Minuten
 215 schon schlapp ist, also wenn man's das erst mal sieht dann schon, aber danach dann
 216 vielleicht nicht mehr so

217 A: Ja stimmt, das kann sicher auch passieren. Und ähm, hast du schon mal so ein Training
 218 von so einem Fitness-Account nachgemacht?

219 B: Nein noch nie (lacht). Ich glaub, ich hab nicht die Motivation dazu, jetzt so ganz
 220 verschiedene Sachen zu machen, also eigentlich noch nicht.

221 A: Also du siehst einfach immer nur die Bilder?

222 B: Ja, nicht immer aber ja ich seh's schon oft, also schon.

223 A: Und was sind das dann für Bilder zum Beispiel? Was machen die da auf den Bildern?

224 B: Also es ist manchmal einfach so auf den Bildern, also Yoga ist eigentlich oft auf solchen
 225 Bildern oder wenn glaub' ich eher Videos weil ja so kurze Videos, ja.

226 A: Ja, also ich glaub' dann wären wir schon fertig mit dem Interview. Ist sonst noch etwas
 227 offen geblieben vielleicht? Oder gibt es irgendetwas was du mir noch gerne erzählen
 228 würdest?

229 B: Ähm, also ich find', dass manche Kinder halt, oder manche auch Jugendliche das halt
 230 immer alles ur ernst nehmen und dann halt auch immer so sein wollen wie die, ähm diese
 231 Prominente so, aber die lassen sich das ja auch teilweise operieren und das find' ich dann
 232 halt irgendwie blöd, wenn das dann Jugendliche auch nachmachen wollen und sich dann
 233 halt ur weh tun oder so, also ja.

234 A: Genau, und man weiß ja gar nicht ob die in echt so aussehen wie auf den Fotos.

235 B: Ja voll, das ist auch immer blöd und so.

236 A: Okay, dann sind wir eigentlich schon fertig. Vielen Dank für deine Hilfe und, dass du dir
 237 die Zeit genommen hast.

238 B: Bitte.

Interview 4

Mädchen D

26.4.2018

- 1 A: Vielen Dank, dass du mir bei meiner Forschung im Rahmen meiner Diplomarbeit hilfst und
2 dich für ein Interview zu Verfügung stellst. In meinem Forschungsprojekt geht es um die
3 Verwendung und Auswirkungen von Social Media bei Mädchen.
4 Ich werde das Interview aufnehmen und später verschriftlichen. Dein Name wird natürlich
5 anonym bleiben und alles was du mir im Laufe des Interviews erzählst wird rein für meine
6 Diplomarbeit verwendet.
7 Hast du noch irgendwelche Fragen, bevor wir mit dem Interview beginnen?
8 B: Nein.
9 A: Als erstes habe ich ein paar Fragen zu dir selbst, als erstes wie alt bist du?
10 B: 14.
11 A: Wie groß bist du?
12 B: 1, 56.
13 A: Und was wiegst du?
14 B: Ähm, 52 Kilo etwa.
15 A: Okay, super. Und was würdest du sagen sind deine Hobbies und Interessen?
16 B: Okay also, ähm ich spiel Klavier, ich geh gerne singen, ich geh sehr sehr gerne Gitarre
17 spielen, ähm, also ich spiel beim Schultheater, das mach ich sehr gerne, ich geh Ballett
18 tanzen und ich liebe es auch Sprachen zu lernen, also deswegen lern ich auch neben der
19 Schule noch Französisch.
20 A: Sehr cool, und wie glaubst du, würden dich deine Freundinnen beschreiben?
21 B: Hmm, äh laut, ähm kreativ, manchmal nervig, lustig, keine Ahnung offen.
22 A: Okay, jetzt kommen wir schon zum ersten Thema Social Media, da würde mich
23 interessieren, welche Social Media Apps du so kennst? Also Alles, was dir so einfällt.
24 B: Oh also WhatsApp, Snapchat, Instagram, ähm Facebook, ähm Musical.ly, ähm warte Ask
25 das ist so eins, und ja, ich bin da jetzt nicht so der Pro.
26 A: Das sind eh schon viele, und welche von denen verwendest du?
27 B: Also ich verwende Snapchat, Instagram und WhatsApp.
28 A: Und was verwendest du am meisten?
29 B: Also am wichtigsten ist WhatsApp für mich, dann, ähm Snapchat und Instagram sind so
30 gleich viel, aber ich mag Snapchat fast mehr, weil da Chat ich halt auch hauptsächlich mit
31 meinen Freunden und auf Instagram schaut man halt nur mehr so Bilder an.

32 A: Okay super, um diese Apps geht es bei dem Interview jetzt eh hauptsächlich. Würdest du
 33 sagen, du verwendest diese Apps viel?

34 B: Ja (lacht).Ja schon, ich mein es ist, also in der Straßenbahn und so, ja aber jetzt auch
 35 nicht so übermäßig.

36 A: Und was würdest du sagen ist viel?

37 B: Also viel, wär wirklich so 2 Stunden am Tag oder eine Stunde wär glaub ich sehr viel, also
 38 ich mein, wenn man alles zusammen rechnet dann komm ich wahrscheinlich so auf eine
 39 halbe/ dreiviertel Stunde, aber ich mein, es ist halt auch so Nachrichten tippen und ja, und
 40 alles.

41 A: Und was würdest du dann sagen, wäre schon zu viel?

42 B: Also zu viel würd ich schon sagen drei Stunden.

43 A: Okay, und wenn du einen normalen Tag von dir beschreibst, also einen Schultag zum
 44 Beispiel, wann und wie verwendest du dann z.B. Instagram?

45 B: Okay, also wenn ich aufstehe hab ich nicht wirklich Zeit auf mein Handy zu schauen, da
 46 schau ich höchstens ein paar WhatsApp Nachrichten an, dann auf dem Weg in die Schule
 47 bin ich auf Instagram manchmal aber ich unterhalt mich auch oft mit meiner Schwester, also
 48 kommt darauf an, dann, ähm in der Schule eigentlich auch eher nicht, nur in den Pausen so
 49 ab und zu aber auch Instagram, aber nur zwischendurch, also und ich hab auch meistens
 50 meine mobilen Daten abgedreht unterwegs also nicht so oft, dann auf dem Weg nachhause
 51 schon manchmal, weil da fahr' ich meistens alleine und hm zuhause eher nicht, also
 52 Zuhause, wenn ich so nach der Schule nachhause komme, dann mach' ich mir halt ein
 53 Essen und entspann mich und schau' ich manchmal dann und dann lass' ich's eigentlich
 54 eher bleiben und dann, ähm ich am Nachmittag fahr' ich halt oft herum, also fahr' ich in die
 55 Musikschule oder zum Tanzen oder so und da am Weg, wenn ich alleine bin, dann lese ich
 56 oder gehe halt auf Instagram oder so. Dann vorm Schlafen gehen, dann schau ich halt auch
 57 nochmal.

58 A: Okay. Also dann schaust du einfach durch?

59 B: Ja genau, bei mir ist es so, ich hab halt so viele Leute abonniert, dass ich, also ich müsste
 60 so viel Zeit aufbringen, wenn ich mir wirklich jeden Beitrag so anschauen würde, deswegen
 61 geh ich immer nur so ein bisschen durch und dann lass' ich's wieder.

62 A: Und hast du jetzt eh schon kurz erwähnt, aber was machst du dann, wenn du in Instagram
 63 bist?

64 B: Naja, Liken, Kommentieren, Taggen. Also meine Freunde, wir markieren uns halt immer
 65 gegenseitig oder bei irgendwelchen Sprüchen, Memes oder Bildern. Und auch Stories
 66 anschauen und so, ja.

67 A: Und würdest du sagen du schaust mehr, kommentierst oder ladest selbst Bilder hoch?

68 B: Also laden selber mach' ich am wenigsten, also höchstens so, mach' ich so einmal im
69 Monat oder so würd' ich sagen. Und am meisten würd' ich sagen tu ich liken und dann
70 kommt Kommentieren, also und Taggen, also ist ja verbunden eigentlich.

71 A: Ja voll. Was gefällt dir an Instagram?

72 B: Hm ich mag das Design, also es is halt irgendwie, ähm also ich mein, man kann sich halt
73 gut vernetzten mit Leuten und man kann auch schreiben, ähm und man kann halt, ja ich
74 mag's halt voll gerne meine Freunde, also wir markieren uns immer gegenseitig unter Bildern
75 und das ist halt immer voll süß auch manchmal. Und ich mein, ich hab auch so
76 verschiedene, also so zum Beispiel United Nation's abonniert oder Standard und dann kriegt
77 man halt auch immer die ganzen Nachrichten, und so.

78 A: Und auf was für Bilder markiert ihr euch dann?

79 B: Ja also meistens so, es gibt so einen Account der heißt „perfect sayings“, das sind immer
80 so, so weise Sprüche oder so lustige Sprüche oder so Horoscotics oder so Horoskop
81 Dinge, die nehmen wir nicht ganz erst aber manchmal sind sie lustig und dann, oder
82 irgendwelche Videos.

83 A: Okay, also eher Sprüche als Bilder?

84 B: Ja voll.

85 A: Und jetzt zu den Personen, besonders Frauen denen du auf Instagram folgst. Was sind
86 das für Frauen denen du folgst? Oder Mädchen?

87 B: Also ich folge von jetzt berühmten Leuten, ähm folg' ich Schauspielerinnen, sehr viel auch
88 Sängerinnen, dann ich folg' ganz ganz vielen Feministinnen, also ich hab', es gibt so
89 „Woman's March“, also so eine Seite und halt Feminismus gibt's auch, das heißt so,
90 irgendwie so. Und dann gibt's noch so „United Nations Women“, da gibt's auch einen
91 Account. Meine Freundinnen, denen folg' ich halt auch, aber das sind halt eigentlich alles so
92 Mädchen in meinem Umkreis, die ich halt kenne und so.

93 A: Sehr interessant. Würdest du sagen, du folgst mehr Freundinnen oder mehr berühmten
94 Personen?

95 B: Gleich viel circa. Und wenn man nur die weiblichen nimmt, also dann folg ich
96 wahrscheinlich mehr berühmten Leuten, was aber, nein ich glaub nicht, nein, ich glaub
97 eigentlich fast mehr Freundinnen.

98 A: Also ziemlich ähnlich wahrscheinlich?

99 B: Ja, es ist halt, es kommt halt so vor als würde man viel mehr berühmte Leute abonnieren,
100 weil die viel mehr Posten aber, und die Freunde Posten jetzt nicht so viel.

101 A: Kannst du mir vielleicht ein Profil sagen, von einer berühmten Person, wo du meinst die
102 hat ein cooles Profil? Also kannst auch kurz in Instagram reinschauen.

103 B: Ein cooles Profil (...). Also, ähm ich würd sagen Emma Watson eigentlich.

104 A: Okay, und kannst du mir vielleicht auch ein Profil von einer Freundin zeigen, wo du meinst
 105 die hat ein cooles Profil?

106 B: Aja und Millie Bobby Brown finde ich, hat ein, auch ein ganz cooles Profil, aber Emma
 107 Watson mehr eigentlich. Und warte, mal schauen, aja, meine Freundin also sie postet
 108 ziemlich viele Bilder von sich selber aber ich find's sehr süß, weil sie ist halt voll aktiv.

109 A: Und was gefällt dir an ihrem Profil?

110 B: Also ich mag's, dass sie ähm keine Angst hat sich selbst so zu zeigen, weil ich bin halt
 111 mehr so, ich poste halt nicht so viele Bilder von mir alleine, sondern mehr so mit meinen
 112 Freundinnen eigentlich und ich mein' es könnte halt sehr selbstverliebt und arrogant und so
 113 rüberkommen aber es ist überhaupt nicht so, weil sie meint dass gar nicht so sondern sie
 114 macht halt irgendwie Fotos, und sie ist halt überhaupt nicht so der Typ der sich so selbst
 115 darstellt aber am Instagram Account halt schon.

116 A: Und was gefällt dir an den Profilen von Emma Watson oder Millie Bobbie Brown?

117 B: Hm, naja es ist auch, es ist halt persönlich und sie zeigen Dinge die ihnen wichtig sind
 118 also Emma Watson ist jetzt nicht so aktiv auf Instagram, aber wenn sie halt was postet dann
 119 ist es wichtig irgendwie und dann ist es auch so voll schön, und so ja.

120 A: Dann kommen wir schon zum nächsten Thema, da geht es vor allem um die Körper von
 121 den Frauen, die wir da auf Instagram sehen. Wie sind deiner Meinung nach die meisten
 122 Körper, die du auf Instagram siehst?

123 B: Also ziemlich perfekt eigentlich, also ich mein man merkt schon ab und zu auch auf Kim
 124 Kardashian's Fotos oder so sind dann ur oft so Kommentare wie Photoshop-Fail oder so,
 125 und, ähm ich find' schon, dass gerade so bei den so ganz berühmten Leuten is es halt auch
 126 ganz viel bearbeitet und so. Es sind halt auch immer so Covers von irgendwelchen
 127 Magazinen oder wo sie halt selber drauf sind und das Foto ist dann halt auch perfekt.

128 A: Und wie würdest du die Körper von der Figur her beschreiben?

129 B: Ja dünn also, sehr dünn, jetzt nicht groß aber auch nicht so klein, ähm ja, also sehr schön
 130 halt irgendwie.

131 A: Okay, und du hast vorher auch schon gesagt sie sind so perfekt. Findest du gibt es da
 132 auch Frauen oder Mädchen, wo man sich denkt „Wow“, die hat den perfekten Körper?

133 B: Hmm naja, nein ich denk' mir es eigentlich nicht, weil ich find' es gibt keinen perfekten
 134 Körper. Sicher es gibt so Schönheitsideale aber zum Beispiel für manche ist jetzt Kim
 135 Kardashians Körper perfekt und für mich jetzt nicht so, weil ja ich mein ja.

136 A: Aber gibt es Frauen, bei denen du dir denkst, für dich haben sie einen perfekten Körper?

137 B: Ja schon, Emma Watson eigentlich, die find ich sehr schön. Ich mag auch Adele, also ich
 138 find' Adele ist jetzt nicht so super schlank aber ich find' sie ist voll schön und, ähm ja, ich
 139 glaub das war's eigentlich schon.

140 A: Sehr gut. Und was gefällt dir dann an diesen Körpern? Also bei der Emma Watson zum
141 Beispiel?

142 B: Also ihr Gesicht eigentlich, also ich weiß nicht, ich kann halt nicht, also den Leuten denen
143 man auf Instagram folgt, man kennt den Charakter ja nicht, aber ich denke, also ich trenne
144 halt nicht zwischen dem was sie machen und dem wie sie ausschauen. Also es sind für mich
145 halt die Personen die hübsch sind und so was voll Cooles machen vor allem schön.

146 A: Okay, und findest du man sieht auch manchmal auf Instagram Frauenkörper die jetzt nicht
147 so perfekt sind und nicht diesen Idealen entsprechen.

148 B: Mhm, nein eigentlich nicht, also ich mein' nicht wirklich eigentlich. Also zum Beispiel Millie
149 Bobby Brown stellt manchmal auf ihre Instagram Stories Videos rein und da ist sie dann
150 nicht perfekt gestylt und alles, aber trotzdem noch wunderschön, also halt, aber ich mag
151 auch dieses, sich zeigen ohne Make-up also.

152 A: Ich habe jetzt auch noch ein paar Fotos vorbereitet die ich dir zeigen mag, und zwar das
153 sind alles so typische Instagram Bilder, du kannst sie einfach mal durchschauen.

154 B: Okay.

155 A: Wenn du jetzt nur auf ihre Körper, also ihre Figur schaust, was fällt dir dann auf?

156 B: Naja, also die sind sehr durchtrainiert alle, haben Ab's und so.

157 A: Alle?

158 B: Ja, also schon, das ist ja die Sarina Novak, also so ein Curvy Model, aber ich find sie is
159 voll schön aber sie ist jetzt nicht so wirklich Curvy, also sie hat auch einen perfekten Körper
160 irgendwie, obwohl sie Curvy ist. Und vor allem, das ist ja auch, ich mein' sie ist ja ein
161 bisschen mehr so Fitness Model (Thin-Ideal), ja und sie auch (Athletic-Ideal). Und ähm ja die
162 meisten sind sehr fit, so gehen ins Gym und so, und gebräunt alle so.

163 A: Welchen Körpertyp siehst du so am meisten auf Instagram?

164 B: Mhm, eigentlich mehr das hier (Thin-Ideal), ja oder das da auch (Thin-Ideal), das hier
165 gibt's nicht so viel find' ich (Curvy) und von den Fitness Models gibt's auch viele, würde ich
166 sagen (Athletic-Ideal). Also Fitness Model und so wie die circa (Thin-Ideal).

167 A: Und welcher Körper gefällt dir am besten?

168 B: Mhm, eigentlich eh der (Curvy Ideal).

169 A: Und warum findest du den am besten?

170 B: Naja, ich find halt gut, dass sie nicht versucht so „Skinny“ zu sein, so ganz dünn und dass
171 sie, dass sie halt ja, find ich cool.

172 A: Und welchen Körpertyp glaubst du haben die meisten in deinem Alter?

173 B: Gar nichts eigentlich von denen, eher ein Mittelding zwischen dem (Thin-Ideal) und halt
174 also der (Athletic-Ideal), aber halt nicht so trainiert, aber jetzt halt nicht ganz so dünn aber
175 auch nicht so trainiert.

176 A: Und wie würdest du sagen sind die meisten Frauen generell?

177 B: Ja also halt so normal, aber jetzt weder so perfekt irgendwie Curvy, noch ur dünn aber
178 auch nicht so dick, aber halt nichts von denen eigentlich.

179 A: Auf Instagram, da gibt es manchmal auch so verschiedene Hashtags für bestimmte
180 Körperideal, wie zum Beispiel „Thighgap“. Hast du das schon mal gehört?

181 B: Nein.

182 A: Also das steht dafür, wenn man im Stehen einen Spalt zwischen den Oberschenkeln
183 sieht. Also, hast du das noch nie gehört?

184 B: Ah, also ich hab' das noch nie unter dem Namen gehört, aber ich kenn' das, dass es so
185 Leute gibt, die vergleichen dann, ja das.

186 A: Und was hältst du davon?

187 B: Also ich find' das, also ich find' halt schon, dass das blöd ist. Also, wenn man so, ähm das
188 ist halt schon, ich mein voll viele haben halt schon so eine Essstörung umso den perfekten
189 Körper zu haben, aber ich find das halt irgendwie, keine Ahnung, aber ich mein das ist ja
190 vollkommen wurscht eigentlich, ob man das hat oder nicht. Aber ich glaub, wenn jetzt, also
191 man sieht schon, wenn jetzt jemand dünnere oder dickere Beine hat, aber wenn
192 irgendwelche Promis ein Bild posten, acht ich nicht darauf, ob die jetzt einen Spalt zwischen
193 den Oberschenkeln haben oder nicht.

194 A: Okay, kennst du vielleicht noch andere von solchen Körpertrends?

195 B: Naja also so ein ur durchtrainierter „Booty“ also ja, aber nein eigentlich nicht wirklich. Aber
196 zum Beispiel es gibt irgendwie so eine Challenge, wo man hier (zeigt auf ihr Schlüsselbein)
197 so eine Münze hinlegt, auf Schlüsselbein so tun kann. Also dann ist man auch sehr dünn,
198 wenn das geht.

199 A: Ja genau, also das hast du schon mal gesehen auf Instagram?

200 B: Nein wir ham nur mal geredet, irgendwie in der Schule drüber und dann hab' ich's halt mal
201 gegoogelt, also hab' ich halt so den Hashtag dann angeschaut.

202 A: Okay, so dann kommen wir wieder ein bisschen weg von Instagram und wieder mehr zu
203 dir. Und zwar, als erstes würde mich interessieren, wie du selbst dein Aussehen beschreiben
204 würdest.

205 B: Hm, klein, ähm mittelmäßig, keine Ahnung, jetzt nicht so ähm besonders hübsch aber jetzt
206 auch nicht schirch, also keine Ahnung, also ganz normal würd' ich sagen.

207 A: Okay, und was magst du am meisten an dir?

208 B: Hm, ich würd' sagen meine Augen eigentlich. Und meine Augenbrauen mag ich auch.

209 A: Und gibt es irgendetwas, was du nicht so gern magst?

210 B: Ähm, meine Füße und meinen Bauch manchmal.

211 A: Hast du dir schon einmal gedacht, wenn du auf Instagram jemanden auf einem Foto
212 gesehen hast, dass du auch gerne so aussehen würdest?

213 B: Mhm ja, also ja hab schon mal gedacht, aber es war jetzt nicht so, das hat mich jetzt nicht
 214 so traurig gemacht, sondern es war eher so, hach es wär schön, aber ja.

215 A: Und was waren das dann für Personen?

216 B: Mhm, ja ich würd' fast eher sagen so aus meinen Umkreis, also nicht so die Promis die
 217 seh' ich jetzt nicht so als Vorbild, weil es bisschen, so unnahbar ist, aber schon von meinen
 218 Freundinnen manchmal.

219 A: Und hast du dann schon mal etwas nachgemacht, oder nachgestylt, was du auf Instagram
 220 gesehen hast?

221 B: Nein, nicht. Ja manchmal seh' ich halt so Frisuren Videos, die schau' ich mir dann an und
 222 mach vielleicht so eine Frisur aber nein eigentlich nicht. So Produkte eigentlich gar nicht.

223 A: Wie wichtig würdest du sagen ist dir dein Aussehen?

224 B: Mhm, ich würd sagen es ist mir schon wichtig aber ich versuche immer zu schauen, dass
 225 es mir immer unwichtiger wird.

226 A: Warum?

227 B: Einfach so weil's, ich find es macht einen fertig irgendwie, wenn man so viel darüber
 228 nachdenkt, also keine Ahnung, ich finde es auch nicht so wichtig, also gerade jetzt in
 229 meinem Alter ist es halt voll das Thema weil die Buben immer so die Mädchen nach dem
 230 Aussehen beurteilen und alles. Und dann ist man halt schon manchmal ur traurig oder so,
 231 aber ich versuch halt eigentlich einfach mich zu lieben, wie ich bin oder so.

232 A: Also du würdest sagen unbewusst ist es dir schon wichtig?

233 B: Ja auf jeden Fall, aber ich würde sagen ich verdränge es, ich denk' jetzt nicht so viel
 234 darüber nach. Und manchmal, da gibt's so Phasen wo ich schon so voll viel darüber
 235 nachdenke, aber in anderen Phasen, da ist es mir auch einfach wurscht.

236 A: Und wie wichtig ist dir dein Körpergewicht?

237 B: Ähm, es ist mir schon wichtig aber ich tu' nichts daran, so also, so an dem zu arbeiten, ich
 238 bin halt irgendwie immer zu faul, so dazu jetzt Workouts oder so zu machen. Aber ich stell'
 239 mich auch generell nicht auf die Waage weil, ja einfach so. Weil ich nicht will.

240 A: Und wenn du dich im Spiegel schaust, denkst du dir manchmal, du würdest gern was
 241 verändern?

242 B: Ja schon, so den Bauch zum Beispiel.

243 A: Dann kommen wir schon zum nächsten Thema Sport, also machst du gerne Sport?

244 B: Ja, also ich geh' gerne Tanzen und ich geh' auch gern Laufen und so, aber ich hab' halt
 245 eigentlich ur wenig Zeit dafür, für Sport. Aber ich mag's schon.

246 A: Und welchen Sport machst du dann?

247 B: Also früher bin ich Reiten gegangen und auch Turnen, also so Geräteturnen, jetzt geh' ich
 248 eigentlich nur mehr Tanzen, aber ähm manchmal am Wochenende geh' ich auch Laufen,

249 oder ich hab' auch so eine App die heißt „Seven Minute Workout2, das mach' ich auch
250 manchmal
251 A: Und, jetzt wieder ein bisschen zu Instagram, Siehst du da manchmal auch so Fitness
252 Bilder?
253 B: Mhm, ja schon, ich hab' zum Beispiel Kim Kardashian abonniert, so die postet dann auch
254 immer so Bilder aus dem Gym und so. Aber so Fitness Models eigentlich nicht, die hab' ich
255 eigentlich gar nicht.
256 A: Und wie findest du, dass dann, wenn du diese Bilder siehst?
257 B: Naja, jetzt nicht wirklich aufregend eigentlich, also ich mein', ich denk' mir halt so für die
258 ist das voll wichtig, wie sie aussehen
259 A: Findest du das dann eher motivierend oder demotivierend?
260 B: Naja, ich würde eigentlich sagen keines von beiden, also es demotiviert mich überhaupt
261 nicht aber es ist jetzt nicht so, es gibt mir keinen Antrieb Sport zu machen, wenn ich sehe
262 wie Stars Sport machen.
263 A: Und wie glaubst du reagieren generell, also auch andere Leute, darauf?
264 B: Also ich glaub' es kann schon motivieren, aber es kann auch demotivieren, weil man
265 denkt sich vielleicht nach einem Monat schau' ich auch so aus oder aus und dann kommt
266 man vielleicht nach einem Monat drauf so schnell geht das dann doch nicht.
267 A: Hast du schon mal ein Training von so einem Fitness Account gemacht?
268 B: Nein, nur von meiner App. Das ist so eine animierte Person die immer die Übungen
269 vormacht.
270 A: Okay, dann wären wir eigentlich schon fertig mit dem Interview. Ist vielleicht noch
271 irgendwas offengeblieben, oder sonst etwas was noch zum Thema passt?
272 B: Naja, ich würd' sagen, Instagram kann einen schon sehr unglücklich machen eigentlich,
273 weil man halt sich oft denkt, so ja das würd' ich auch gern machen, so würd' ich auch gern
274 ausschauen, aber ja, aber man kann's auch einfach positiv sehen und sagen, ja das ist
275 schön was die anderen machen. Aber bei mir ist es immer so abwechselnd bisschen.
276 A: Und wenn du sagst es kann traurig machen, sind das dann eher Fotos von Stars oder von
277 Freundinnen?
278 B: Ja schon, also von Freundinnen, so ja da wär' ich auch gern dabei gewesen. Also schon
279 eher von Freundinnen.
280 A: Okay, Vielen Dank für deine Mithilfe. Dann wären wir fertig mit dem Interview. Danke,
281 dass du dir die Zeit genommen hast.

1

2

3 **Interview 5**

4 **Mädchen E**

5 **14.5.2018**

1

2 A: Vielen Dank, dass du mir bei meiner Forschung im Rahmen meiner Diplomarbeit hilfst und
3 dich für ein Interview zu Verfügung stellst. In meinem Forschungsprojekt geht es um die
4 Verwendung und Auswirkungen von Social Media bei Mädchen.

5 Ich werde das Interview aufnehmen und später verschriftlichen. Dein Name wird natürlich
6 anonym bleiben und alles was du mir im Laufe des Interviews erzählst wird rein für meine
7 Diplomarbeit verwendet.

8 Hast du noch irgendwelche Fragen, bevor wir mit dem Interview beginnen?

9 B: Nein.

10 A: Super, dann können wir schon beginnen. Als erstes bräuchte ich noch ein paar
11 Informationen über dich, und zwar dein Alter, deine Größe und dein Gewicht.

12 B: Okay, also ich bin 16 Jahre alt, ähm ich bin, ich glaube so 164cm groß und ich wiege 50
13 Kilo.

14 A: Und was sind deine Hobbies? Oder deine Interessen?

15 B: Also ich liebe es shoppen zu gehen (lacht).

16 A: Mhm.

17 B: Aber auch Workouts und so, und ich bin sehr interessiert fit zu bleiben, halt ähm vielleicht
18 ein bisschen zu viel sogar, aber ähm Interessen, also ja ich interessier' mich so für Design
19 und so, also so Innenarchitektur oder auch so Sachen

20 A: Okay, Was für ein Handy hast du?

21 B: iPhone 7.

22 A: Sehr cool, wie glaubst du würden dich deine Freundinnen beschreiben?

23 B: Also vielleicht lustig, ähm ich glaub definitiv nicht arrogant, aber warte, Gott das ist
24 schwierig, ok lustig, vielleicht aufmunternd und hilfsbereit.

25 A: Okay, dann kommen wir schon zum ersten großen Thema, und zwar Social Media. Da
26 würde mich interessieren, welche Apps du kennst.

27 B: Okay, Snapchat, Instagram, Twitter, Facebook, ähm, (...) also Social Media vielleicht auch
28 WhatsApp?

29 A: Ja sicher.

30 B: Messenger, dann gibt's noch dieses Tumblr auch und ja.

31 A: Cool, das sind eh schon sehr viele. Und welche, von diesen Apps verwendest du?

32 B: Ähm besonders Instagram und Snapchat, ich bin nicht wirklich Facebook, so nein. Also
33 besonders Instagram und Snapchat und WhatsApp.

34 A: Findest du, du verwendest diese Apps viel?

35 B: Ja.

36 A: Und was verstehst du unter viel?

37 B: Ähm ja, dass man, also ich bekomme schon ein paar Nachrichten und so und will immer
38 am Laufenden bleiben, also was meine Freundinnen so machen und ähm, ich schau
39 vielleicht jede 10 Minuten aufs Handy. Also, wenn ich grad nichts zu tun hab.

40 A: Und an einen normalen Tag, also einem Schultag zum Beispiel, wann und wie verwendest
41 du dann diese Apps von in der Früh bis am Abend?

42 B: Wenn ich aufwache schau ich einmal aufs Handy und dann hab ich halt all diese
43 Benachrichtigungen und dann verbring ich so vielleicht 10 Minuten auf diesen zwei Apps,
44 also auch um wachzuwerden.

45 A: Also auf Instagram und Snapchat?

46 B: Ja genau, und dann noch so größtenteils wahrscheinlich so am Abend/ Nachmittag, dass
47 ich dann noch einmal so, schon etwas länger darauf bin, halt alles abchecke und like.

48 A: Was machst du dann, wenn du die Apps verwendest, also jetzt zum Beispiel auf
49 Instagram?

50 B: Also ich poste nicht besonders viel, eher wenig, also ähm ich schau' mir andere Sachen
51 an und dann schau' ich mir sehr gerne auch Essensvideos an, ja das interessiert mich sehr,
52 ja die kommen dann einfach so ständig und ständig und ich kann's dann nicht stoppen die
53 anzuschauen. Oder mit meinen Freunden bin ich dann im Kontakt, also wenn die was posten
54 dann like ich das natürlich und so.

55 A: Okay, und was würdest du sagen, gefällt dir an Instagram?

56 B: Ähm man kann Sachen, wenn man etwas postet, dass es dann genau die sehen die du
57 willst die das sehen. Also, dass du wirklich auch dich Privat stellen kannst und auch
58 entscheiden kannst wer das alles sieht und so. Das find' ich eigentlich ganz gut. Und das
59 auch kommentieren kannst, ähm ja.

60 A: Und gibt es auch etwas, dass du nicht so gut findest?

61 B: Wenn Leute zu viel posten (lacht) oder ähm es ist oft so, dass Leute zu viel von ihrem
62 Leben preisgeben auf Instagram und dann abhängig werden, dass sie ja ihr ganzes Leben
63 auf Social Media präsentieren.

64 A: Ja voll, und jetzt zu den Personen, also besonders Frauen. Welchen Frauen oder
65 Mädchen folgst du auf Instagram?

66 B: Also natürlich allen meinen Freundinnen, aber dann folge ich auch Models und ja auch
67 Personen die sehr fit sind und einen echt dünnen Körper haben eigentlich und sportlich sind,
68 ja. So wie Victoria Secret Models und so.

69 A: Okay, und kannst du mir da vielleicht ein Profil sagen, von einer berühmten Person die ein
70 cooles Profil hat?

71 B: Also ähm Alexis Ren, hast du schon von der gehört? Ja die ist ein sehr famous Instagram
 72 Model und so. Und dann gibt es noch so Romee Strijd oder so, das ist ein Victoria Secret
 73 Model, die postet ganz schöne Fotos.

74 A: Was würdest du sagen, was für einen Körper haben die meisten Frauen die du so auf
 75 Instagram siehst?

76 B: Wahrscheinlich zu dünne Körper für andere, aber ich finde das sehr toll und ich hätte das
 77 auch gerne, so einen Körper, und ja. Also auch sehr groß, einfach so ein Model, so ein
 78 typisches dünnes Model halt. Aber auch sehr fit halt.

79 A: Und gibt es da Frauen bei denen du sagst, die haben den perfekten Körper?

80 B: Ja. (...) Ich finde die ich dir genannt hab' vorher, vor allem.

81 A: Ja das wäre dann eh schon meine nächste Frage, ob du mir jemanden nennen kannst.

82 B: Ja diese Alexis Ren hat schon einen echt echt guten Körper und warte mal ich weiß
 83 ihren Nachnamen grade nicht (.....).

84 A: Keinen Stress, kannst ruhig nachschauen.

85 B: Ja und auch diese Stephanie Giesinger, die hat auch einen sehr guten Körper. Ja halt die
 86 Romee dann, dieses Victoria Secret Model.

87 A: Siehst du auch manchmal Bilder von Frauen, deren Körper nicht so perfekt sind?

88 B: Ähm, ja also auch so Vergleiche werden mir oft angezeigt, weil ich ein paar Diät Seiten
 89 folge (lacht). Also da kommen dann so Bilder von einem sehr übergewichtigen dicken
 90 Mädchen und ähm, ihr Vergleich wie sie jetzt aussieht.

91 A: Und sonst, vielleicht in eigenen Bildern?

92 B: Ähm nicht wirklich, nein.

93 A: Als nächstes habe ich ein paar Bilder vorbereitet, du kannst sie dir einfach mal
 94 durchschauen, und dann würde mich interessieren welche von diesen Körpertypen du schon
 95 einmal gesehen hast auf Instagram. Also, es geht jetzt nicht um die Personen selber,
 96 sondern nur um ihren Körperbau, also ihre Figur.

97 B: Also bei mir würden dann definitiv diese (Thin-Ideal) angezeigt werden, also definitiv nicht
 98 solche (Curvy Ideal). Also ich kenn diese Sophia Thiel, die war eigentlich sehr sehr dünn
 99 aber jetzt sieht sie nicht mehr so dünn aus, also jetzt hat sie zu viele Muskeln.

100 A: Welcher Körper gefällt dir am besten?

101 B: Ähm, ja wahrscheinlich wieder die zwei (Thin-Ideal). Ja aber auch die sieht sehr gut aus
 102 (Thin-Ideal).

103 A: Wie meinst du sind deine Freundinnen etwa?

104 B: Also definitiv wieder das erste Bild (Thin-Ideal).

105 A: Jetzt sind wir mit den Bildern eh schon wieder fertig. Es gibt auf Instagram solche Begriffe
 106 die für so verschiedene Körpertrends stehen. Z.B. Thighgap, hast du das schon mal gehört?

107 B: Ja, kommt öfters vor. Ähm ich kenn' Thighgap auf jeden Fall, und ich kenn' auch, dass
108 man das Schlüsselbein so sieht, ähm darauf sind auch sehr viele Mädchen darauf
109 angesprochen und ja, dann kenn' ich halt noch das so verschiedene Teile bei den
110 Bauchmuskeln hervorschauen, aber ich weiß nicht den Namen dafür.

111 A: Und was hältst du von diesen Trends?

112 B: Natürlich sind die komplett bescheuert und so, weil bei mir in der Schule war das vor zwei
113 Jahren oder so hat meine beste Freundin immer darauf geschaut, dass sie unbedingt ein
114 Thighgap braucht und so. Und jeder hat dann darauf geachtet und alles. Ja das war schon
115 blöd eigentlich, aber ich selbst würde das gern' haben wollen und alles so. Also ich finde das
116 schon schön eigentlich.

117 A: Jetzt kommen wir wieder zu einem bisschen anderen Thema, und zwar wie würdest du
118 selbst dein Aussehen beschreiben?

119 B: Ich bin nicht ganz normal, aber schon auch irgendwie. Also, ich bin jetzt nicht dünn, aber
120 zwischen normal dünn und schlank vielleicht. Ich bin jetzt nicht so sehr zufrieden mit mir
121 selbst, also jetzt noch nicht.

122 A: Was magst du am meisten an dir selbst?

123 B: Auch vom Gesicht her?

124 A: Ja sicher, einfach generell an dir selbst.

125 B: Ähm meine Füße (lacht). Ich hab voll schöne Zehen. Ich mag vielleicht auch die Farbe
126 von meinen Augen auch gerne, aber ich bin halt fast blind das mag ich dann wieder nicht so.

127 A: Und gibt es etwas, was du nicht so gerne magst, an dir selber? Wenn du etwas ändern
128 könntest vielleicht?

129 B: Also meine Größe würde ich ändern und dann würde ich ändern, dass ich vielleicht
130 längere Beine habe und dünnere Beine habe und dann noch einen schöneren Bauch. (...)
131 Und nicht so große Brüste, was sehr sehr komisch ist, aber ja.

132 A: Hast du dir schon einmal gedacht, dass du gerne Ausschauen würdest, wie jemanden den
133 du von Instagram kennst?

134 B: Definitiv ja.

135 A: Und hast du schon einmal etwas unternommen umso auszuschauen, wie die? Also im
136 Style, oder Make-up?

137 B: Ja, also im Moment auch sogar, also ich finde es sehr cool was die so anziehen und ich
138 versuche immer deren Style auch so aufzuschnappen. Aber irgendwie schaff' ich's auch
139 nicht so, weil ich, also, weil nur diese Mädchen das tragen können auch, find ich, weil die
140 halt so extrem dünn sind und ihnen halt alles passt find ich. Und ich mache Workouts um
141 keine Ahnung, um einen besseren Bauch zu haben, dünnere Beine oder was auch immer.
142 Oder folge, also ich schau jetzt auch so auf Healthy-Essen und schau auch solche Videos.
143 Und die nennen dann auch so Model Diäten, also einfach was die halt so essen aber das

144 schaff' ich eh nicht (lacht). Also ich schaue jetzt sehr darauf und esse jetzt sehr gesund,
145 auch viel Gemüse und so. Aber ich glaube halt immer, dass wenn man viel von dem
146 gesunden isst, dass man abnimmt, aber das ist halt nicht so (lacht).

147 A: Wie wichtig ist dir dein Aussehen?

148 B: Sehr wichtig. Schon sehr sehr wichtig, ja. Halt auch beeinflusst von meiner Schule, weil
149 halt voll viele so sind.

150 A: Und wie wichtig ist dir dein Gewicht?

151 B: Ähm, also ich finde halt, wenn man halt gut aussieht und trotzdem noch mehr wiegt, also
152 manche Menschen haben halt schwere Knochen, dann ist es egal was man wiegt. Also
153 wenn man dünn aussieht und trotzdem noch viel wiegt, dann ist es egal was man wiegt. Aber
154 trotzdem achte ich schon noch auf mein Gewicht.

155 A: Dann kommen wir schon zum letzten Thema, zum Sport. Also machst du gerne Sport?

156 B: Also gerne (lacht und verzieht das Gesicht), aber ich mach schon ziemlich viel Sport, ich
157 mach schon Sport.

158 A: Okay, welchen Sport machst du dann? Und wie oft?

159 B: Also ich war Rudern, aber jetzt geh ich ins Fitness Studio, ich versuch drei Mal in der
160 Woche zu gehen aber ich bin halt sehr beschäftigt und so, also geh ich dann nur einmal oder
161 zweimal aber ich mach dafür dann zuhause so Workouts, oder ich geh Laufen oder fahr Rad
162 oder so.

163 A: Hast du eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio?

164 B: Ja, ich find das ganz cool, da geh ich immer mit Freundinnen.

165 A: Cool. Siehst du auf Instagram öfters so Fitness Bilder?

166 B: Ja, nicht nur auf Instagram, ich schau mir auch so Videos an also kopiere dann auch
167 deren Workouts und so. Ja, auf YouTube. Also auf Instagram, da würd' ich so Leute sehen
168 die so mit ihren Ab's dastehen oder dünnen Beinen und dann stehen daneben so Übungen,
169 oder was auch immer.

170 A: Glaubst du, sind diese Bilder dann motivierend oder eher demotivierend?

171 B: Also ich glaub mehr motivierend. Also wenn ich die seh' denk ich mir so, ich sollt mich
172 aufraffen und jetzt dieses Workout machen und wenn ich halt keine Zeit hab' dann speicher'
173 ich's, also mach einen Screenshot und dann mach' ich's halt irgendwann anders.

174 A: Sehr fleißig. Und wie findest du diese Bilder? Also einfach, was du dir dazu denkst?

175 B: Also kommt darauf an wie der Körper ist, also wenn der Körper gut ist, dann denk' ich mir
176 halt irgendwie ich würd' auch gern so sein, ich weiß schon die haben die ganze Zeit was
177 damit zu tun und strengen sich auch an, aber ich muss mich dann halt noch viel mehr
178 anstrengen und das ist dann unfair (lacht).

179 A: Und die nächste Frage hast du eh schon vorher kurz beantwortet, ob du schon mal ein
180 Training von so Fitness-Bloggerinnen gemacht hast?

181 B: Ja also die ganze Zeit eigentlich. Also, ich mach' im Moment halt viel von dieser Alexis
182 Ren, also mach' ich das Bauch Workout von ihr jetzt eigentlich.
183 A: Dann wären wir jetzt eigentlich eh schon am Ende. Gibt es vielleicht noch etwas, was wir
184 noch nicht angesprochen haben?
185 B: Ja, also es ist bei mir in meinem Umkreis schon sehr wichtig, auch meine besten
186 Freundinnen, ja die würden auch sehr viel machen, um einfach dünn zu sein, ja was sie
187 eigentlich eh alle sind. Aber trotzdem halt.
188 A: Okay, ja Vielen Dank für das Interview. Danke, dass du die die Zeit genommen hast.

Interview 6

Mädchen F

16.5.2018

1 A: Vielen Dank, dass du mir bei meiner Forschung im Rahmen meiner Diplomarbeit hilfst und
2 dich für ein Interview zu Verfügung stellst. In meinem Forschungsprojekt geht es um die
3 Verwendung und Auswirkungen von Social Media bei Mädchen.
4 Ich werde das Interview aufnehmen und später verschriftlichen. Dein Name wird natürlich
5 anonym bleiben und alles was du mir im Laufe des Interviews erzählst wird rein für meine
6 Diplomarbeit verwendet.
7 Hast du noch irgendwelche Fragen, bevor wir mit dem Interview beginnen?
8 B: Nein.
9 A: Zu Beginn bräuchte ich bitte ein paar Informationen über dich selbst, und zwar wie alt du
10 bist, wie groß du bist, und was du wiegst.
11 B: Also ich bin 15 Jahre alt, ich bin 1,75m groß und wiege 55 Kilo.
12 A: Okay, danke. Und was sind so deine Hobbies und Interessen?
13 B: Also ich spiele Querflöte und ich tanz Ballett.
14 A: Was für ein Handy hast du?
15 B: Ich hab' ein iPhone 6s.
16 A: Und wie glaubst du, würden dich deine Freunde beschreiben?
17 B: Ähm vielleicht lustig, verrückt aber auch irgendwie hilfsbereit.
18 A: Okay, und welche Social Media Apps kennst du?
19 B: Also WhatsApp, Snapchat, Instagram, ähm und YouTube, Facebook und, äh Twitter
20 A: Okay Super. Und welche von denen verwendest du?
21 B: Also ich verwende WhatsApp, Snapchat und Instagram.
22 A: Und würdest du sagen, du verwendest diese Apps viel?

23 B: Ja schon, sehr viel.

24 A: Und was würdest du sagen ist viel?

25 B: Naja so, dass man im Alltag oft drauf schaut was es neues gibt, was jemand geschickt hat

26 und was halt jemand geschrieben hat. So, dass man eigentlich die ganze Zeit erreichbar ist.

27 A: Und wenn du einen typischen Tag beschreiben würdest, von in der Früh bist am Abend,

28 wann und wie verwendest du dann diese Apps?

29 B: Naja, wenn ich aufstehe dann schau' ich mal gleich auf mein Handy, also Snapchat und

30 so, also noch im Bett eigentlich, dann steh' ich auf und dann in der Schule eher weniger,

31 kommt halt drauf' an und dann am Nachmittag, wenn ich was vor hab' dann nicht so aber,

32 wenn ich nichts vor hab', dann schon sehr häufig. Und dann am Abend vorm schlafen gehen

33 auch nochmal sehr.

34 A: Und was machst du dann, wenn du zum Beispiel Instagram verwendest?

35 B: Ja auf Instagram dann eher die Bilder, weil man kann sich die da ganz schnell anschauen.

36 Also, ich schaue eher von anderen Leuten was an und poste also nicht so oft. Aber ich

37 würde schon sagen ich poste auch regelmäßig was.

38 A: Und wie oft ist das dann?

39 B: So 2- bis 3-mal im Monat, also so alle 2 Wochen, glaub ich.

40 A: Okay. Und was machst du am meisten? Hochladen, Schauen oder Kommentieren?

41 B: Also Durchschauen zuerst, dann wahrscheinlich Kommentieren und dann Hochladen.

42 A: Und was gefällt dir besonders an Instagram?

43 B: Also ich find' man lernt viele verschiedene Leute kennen, also man weiß was die dann

44 machen und man nimmt sich vielleicht ein paar Inspirationen.

45 A: Und was sind das dann für Personen, also speziell Frauen denen du auf Instagram folgst?

46 B: Also ich folge sehr vielen Leuten, die ich auch selber kenne und dann ja, aber trotzdem so

47 Social-Media-Stars, oder Models ja.

48 A: Kannst du mir da vielleicht eine berühmte Frau oder Mädchen sagen, der du folgst und wo

49 du sagst die hat ein cooles Profil?

50 B: Ähm, also ich mag Liza Koshy, also das ist eine YouTuberin. Ähm, also die macht Vlogs

51 und lustige Videos. Also und ich mag auch Stephanie Giesinger und auch Gigi Hadid. Also,

52 ich find die hat einen recht abwechslungsreichen Aufbau. Uns ich mag Lucy Hale, weil die

53 hat teilweise so Bilder wo sie, also so vom Fotografen gemacht aber auch so normale, also

54 so menschliche Bilder.

55 A: Als nächstes geht es jetzt vor allem um die Körper von den Frauen, die wir da auf

56 Instagram immer sehen. Und zwar, wie meinst du sind die meisten Körper die du so auf

57 Instagram siehst?

58 B: Naja, ich glaub schon, dass sehr sehr viele Bilder so geposet sind, dass die Leute dünner

59 ausschauen, weil das so ein Modeideal ist. Und es wird auch gephotoshopt viel und so. Also

60 eher schon dünner die meisten und so. Es ist schon so, dass auch korpulentere Frauen auch
61 angezeigt werden aber nicht so viel irgendwie. Also, wenn ich bei den vorgeschlagenen
62 Bildern durchgeh' zum Beispiel, also, dann sind schon sehr viele Bilder von Models und so
63 aber es sind auch immer wieder solche Prozesse, also so Abnahme oder Zunahme. Aber da
64 sind auch immer mehr so Bilder wo zwei verschiedene Fotos sind und das eine ist bearbeitet
65 und das andere nicht.

66 A: Und meinst du gibt's da auch oft Frauen die so einen voll perfekten Körper haben?

67 B: Ja, also, ja sicher. Aber ich weiß dann nicht ob ich das so glauben soll oder ob das halt
68 nur so geposet und mit Photoshop, halt so bearbeitet ist. Also Models, die haben halt schon
69 sicher den perfekten Körper, aber ja.

70 A: Und wie wäre für dich der perfekte Körper?

71 B: Ähm, also (...) ähm

72 A: Oder gibt es eine Person, die für dich einen perfekten Körper hat?

73 B: Ich find Stephanie Giesinger hat einen sehr guten Körper, also die ist halt schon sehr
74 dünn aber es schaut auch gut aus. Oder ich find' Hannah Stocking also auch, die ist, also ich
75 würd' nicht sagen dass ich gerne ihren Körper hätte aber ich find's auch schön wenn eine
76 Frau Kurven hat und nicht nur abgemagert ist. Also, ich könnt jetzt nicht wirklich eine Person
77 sagen, die so den perfekten Körper hat aber ich find' wichtig, dass man sieht, also dass man
78 schon erkennen kann, dass sich die Person gesund ernährt.

79 A: Mhm.

80 B: Also, weil es ist ja jetzt diese Gegenbewegung zu dem, das viele so abgemagert sind, ist
81 ja, dass man so sagt, ja also eh jeder ist auf seine Art und Weise schön aber, ja, dass dann
82 halt auch so richtig übergewichtige Leute dann auch so ur gut geredet werden. Und ich mein,
83 ich find's jetzt nicht gut, wenn wer so abgemagert ist aber ich glaub' halt, dass beides nicht
84 gesund ist.

85 A: Okay. Und werden dir auch Frauen angezeigt, die jetzt nicht so einen guten Körper
86 haben?

87 B: Ja, also es werden auch Figuren angezeigt, die so ein bisschen kurviger sind so halt mehr
88 Kurven haben, was ich jetzt aber nicht schlecht finde. Weil halt jeder immer so die dünne
89 Figur im Kopf hat, aber ich find's gut wenn's auch mal so eine Abwechslung gibt.

90 A: Und was sind das dann zum Beispiel für Personen?

91 B: Ja, also Hannah Stocking zum Beispiel, oder ja, Ashley Graham oder ja, sowas. Ja, oder
92 Demi Lovato auch.

93 A: Als nächstes habe ich ein paar Bilder vorbereitet, du kannst sie dir einfach mal alle
94 durchschauen. Und welche von den Körpertypen, würdest du sagen, hast du schon einmal
95 auf Instagram gesehen?

96 B: Also sehr oft wird bei mir das erste Bild angezeigt (Thin-Ideal). Also ich find' das ist schon
97 sehr dünn aber jetzt nicht so zu dünn aber vielleicht die Grenze. Das zweite Bild ist eher so
98 sportlich und muskulös, das wird bei mir jetzt nicht so oft angezeigt (Athletic-Ideal). Und so
99 ganz kurvig wird bei mir jetzt auch nicht angezeigt, eigentlich (Curvy Ideal). Also es wird bei
100 mir schon kurvig angezeigt aber jetzt nicht so, zu kurvig.

101 A: Dann würde mich noch interessieren, wie du meinst, dass die meisten Mädchen in deinem
102 Umkreis von der Figur etwa sind?

103 B: Also bei uns gibt's jetzt eigentlich nicht wirklich jemanden der so kurvig ist, oder halt
104 korpulenter. Also, ich glaub, bei meinen Freundinnen wird immer sehr auf die Figur geachtet.
105 Also es gibt aber auch einige die zwar dünn sind aber trotzdem viel essen, also die halt
106 einfach so dünn sind.

107 A: Es gibt ja manchmal so Begriffe für so Körpertrends, wie z.B. Thighgap, hast du das
108 schon mal gehört?

109 B: Ja sicher.

110 A: Und kennst du jemanden, dem das wichtig ist?

111 B: Also ich glaub schon, dass das vielen Leuten wichtig ist, in meinem Umkreis, also viele
112 achten da ur darauf. Es war ja eine Zeit lang dieser extreme Trend, und da ham wir uns auch
113 ur viele Videos angeschaut und so, und da waren so Personen die sich so Folien um die
114 Beine gegeben haben nur damit sie das ham. Und das find' ich schon ein bisschen gestört.
115 Und ich find's auch schön, aber ich find' es ist schön, wenn es natürlich ist. Wenn man es hat
116 ist es jetzt schön aber ich find es auch nicht schlimm, wenn es wer nicht hat. Also es ist kein
117 Muss für mich.

118 A: Und kennst du zufällig noch andere von solchen Trends?

119 B: Mhm, es gibt ja auch diese Falte zwischen, also in der Mitte vom Bauch.

120 A: Ja genau, Ab Crack.

121 B: Aja, ja ich find' die schon bisschen übertrieben. Also wenn man die hat, also ich hab sie
122 nicht, aber ich, wenn man die hat, also ich find's nicht schön, weil das schaut so übertrieben
123 aus. Also ich find's zum Beispiel auch nicht so schön, wenn eine Frau einen Six Pack hat.
124 Also schon, wenn eine Frau schlank ist und Muskeln hat, aber jetzt nicht so extrem halt.

125 A: Okay. Und wie würdest du dein Aussehen beschreiben?

126 B: Ja, also ich würd schon sagen ich bin dünn, also normal, also ich bin mit meiner Figur
127 zufrieden, natürlich kann man immer was machen, ,aber ja, die Motivation fehlt ein bisschen.

128 A: Und was magst du besonders an dir?

129 B: Ich mag meine Augen und mein Gesicht eher.

130 A: Und gibt es etwas, was du nicht so gerne magst an dir?

131 B: Ich mag meine Beine nicht so gerne (..) und es ist so, wenn ich zum Beispiel meine
132 Workouts mache, dann ist es so, dass ich am ehesten, also an meinem Bauch merke, also
133 und mit dem bin ich eh so zufrieden eher.

134 A: Hast du dir schon einmal gedacht, du würdest gerne so aussehen, wie jemand von einem
135 Bild auf Instagram?

136 B: Ja, also ich glaub' schon, also ich würd' jetzt niemanden bestimmten wissen, wo ich mir
137 denk genauso möchte ich ausschauen aber ich glaub' schon, dass, wenn man so durch
138 scrollt sich denkt, es wär' schon schön so auszuschaun, wie die.

139 A: Und hast du dann schon mal etwas an dir verändert, umso auszuschaun, wie jemand
140 von einem Bild? Also egal ob Gewand, Make-up oder am Körper?

141 B: Ja, also ich glaub, ich hab so eine gelbe Jacke mal gesehen auf Instagram und dann
142 gedacht, also ich hab jetzt auch eine gelbe Jacke gekauft (lacht). Also die ich ur cool fand. Ja
143 und auch so Kleidungstrends sieht man halt über Social Media sehr stark und dann, ja, will
144 man das auch.

145 A: Und wie wichtig ist die dein Aussehen generell?

146 B: Also, wenn ich ehrlich bin sehr, also ich achte schon auch was ich an habe und wie ich
147 ausschaue, also ich find' das schon sehr wichtig, ja. Also, ich glaub', es kommt auch auf den
148 Tag drauf an, also und auch was ich vorhabe.

149 A: Und wie wichtig ist dir dein Gewicht?

150 B: Ich würd' jetzt nicht sagen wichtig aber man schaut schon drauf. Also man merkt ja auch
151 selber wenn man zugenommen hat. Ja also ich glaub' mein eigenes Gewicht ist mir schon
152 wichtig aber von andern Leuten halt gar nicht. Also, ich find das Gewicht ist halt auch so eine
153 Sache, weil manche Leute haben halt schwerere Knochen oder mehr Muskeln und so, und
154 wiegen dann mehr aber sind nicht dicker

155 A: Okay. So jetzt kommen wir wieder zu einem anderen Thema. Machst du gerne Sport?

156 B: Ja, aber irgendwie, halt die Motivation ist so eine Sache. Also, ich mach' gerne Sport aber
157 im Moment mach ich zu wenig Sport.

158 A: Und was für einen Sport machst du?

159 B: Also ich geh' jede Woche einmal Ballett und das mach' ich so eineinhalb Stunden, was ich
160 auch gern' mach' sind einfach so Home-Workouts und ich geh' auch sehr gern Laufen.

161 A: Und siehst du auf Instagram auch öfters so Fitness-Bilder?

162 B: Ja auch. Und so Essen auch also.

163 A: Und was machen die Personen dann auf diesen Bildern?

164 B: Also, das sind so Home-Workouts, so Übungen. Also solche seh' ich eigentlich immer, ja
165 und so Transformationen, so von davor und danach, wie jemand nach einem Sport
166 aussieht. Also ich folg eigentlich keiner, so einer Workout Seite, aber wenn's mir

167 vorgeschlagen wird sind's eigentlich immer so Leute, die ich nicht kenne, also irgendwelche
168 Sport-Stars oder irgendwelche Trainer.
169 A: Und wie findest du das dann, wenn du solche Bilder siehst?
170 B: Also ich glaub' mich beeinflusst ein Bild vom Gym, wenn ich das so sehe nicht mehr wie
171 ein normales Bild von ihrer Figur. Also wenn dann ist dann eher die Motivation, dass ich die
172 finden muss, um wieder Sport zu machen.
173 A: Und hast du schon einmal ein Training, von einem Fitness Account gemacht?
174 B: Ja schon, hab' ich auf jeden Fall.
175 A: Und wie findest du diese Videos?
176 B: Also ich find' sie schon gut, weil sie sind oft voll motivierend und man kann die halt voll gut
177 zuhause machen. Und es geht halt auch voll schnell oft und sind trotzdem, ähm, also so voll
178 anstrengend.
179 A: Okay super, dann sind wir eigentlich schon fertig mit dem Interview. Gibt es sonst noch
180 etwas, was du mir gerne erzählen möchtest?
181 B: Ähm, nein eigentlich nicht.
182 A: Okay, vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, für das Interview.

Interview 7

Mädchen G

19.5.2018

1 A: Vielen Dank, dass du mir bei meiner Forschung im Rahmen meiner Diplomarbeit hilfst und
2 dich für ein Interview zu Verfügung stellst. In meinem Forschungsprojekt geht es um die
3 Verwendung und Auswirkungen von Social Media bei Mädchen.
4 Ich werde das Interview aufnehmen und später verschriftlichen. Dein Name wird natürlich
5 anonym bleiben und alles was du mir im Laufe des Interviews erzählst wird rein für meine
6 Diplomarbeit verwendet.
7 Hast du noch irgendwelche Fragen, bevor wir mit dem Interview beginnen?
8 B: Nein.
9 A: Zu Beginn würde ich dich bitten mir ein paar Informationen über dich selbst zu sagen, und
10 zwar wie alt du bist, wie groß du bist und wie viel du wiegst.
11 B: Also ich bin 15, ähm ich bin 1,77 und ich wiege glaub' ich 64 oder 65 Kilo.
12 A: Okay danke. Und was würdest du sagen sind so deine Hobbies oder deine Interessen?
13 B: Also ich interessier' mich, also ich mag voll gerne Singen eben und ich tanze auch gerne
14 und ich spiel' auch Tennis und Klavier, also das mag ich aber nicht so gern

15 A: Okay.

16 B: Ähm ja, und ich lese auch voll gern'.

17 A: Mhm. Und was für ein Handy hast du?

18 B: Ich habe ein Iphone 8, weil mein anderes ist kaputtgegangen und dann hat meine Mutter

19 gesagt ja.

20 A: Ähm und wie würden dich deine Freundinnen beschreiben?

21 B: Mhm keine Ahnung (...) also vielleicht offen, lustig aber auch nervig (lacht), weil ich bin

22 eben auch voll neugierig, und dann und ich erzähl' auch immer so voll viel von meinem

23 Freund und dann sind sie immer voll genervt, so reicht schon

24 A: Dann kommen wir schon zum Thema Social Media. Welche Social Media Apps kennst

25 du?

26 B: Also ich kenn' Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, WhatsApp und ja das war's

27 A: Und findest du, du verwendest Social Media viel?

28 B: Ähm ja schon, also ich bin schon oft auf Instagram oder Snapchat aber eigentlich hab' ich

29 jetzt überlegt ob ich Snapchat löschen soll, weil's einfach zu Zeit aufwändig ist.

30 A: Hast du es schon gelöscht?

31 B: Also ich hab' es schon gelöscht aber jetzt habe ich es wieder runtergeladen (lacht).

32 A: Und wenn du jetzt einen typischen Tag von dir beschreibst, wie und wann verwendest du

33 dann diese Apps?

34 B: Also in der Früh schau' ich, ähm ob mir irgendwer geschrieben hat und ob jetzt irgendwer

35 was braucht, oder ob die erste Stunde entfällt oder so. Und dann schau; ich auch manchmal

36 so auf Instagram, nur so was neues ist, und dann bin ich in der Schule meistens nicht am

37 Handy und am Abend schau' ich dann nur, also nicht so oft aufs Handy.

38 A: Und welche Apps verwendest du dann am meisten und welche nicht so oft?

39 B: Also Instagram verwend' ich dann nicht so oft, eher WhatsApp, weil ich dann mit meinen

40 Freunden schreib und ja Snapchat, weil ich damit meinen Freunden schreib' (lacht).

41 A: Okay. Und wenn du Instagram verwendest, was machst du dann am meisten?

42 B: Also ich schau' was meine Freunde posten und dann schau' ich auf diese Sachen die mir

43 vorgeschlagen werden, weil es ist einfach ganz lustig manchmal, wenn man nichts zu tun hat

44 A: Und was gefällt dir an Instagram?

45 B: Ich weiß nicht, es ist ganz lustig, weil ich mag gern Memes und ähm ich find's einfach

46 lustig, weil dann schau ich mir was an und dann kann ich lachen darüber und ich kann auch

47 schauen was Leute, mit denen ich jetzt nicht so viel Kontakt habe, was die so im Leben

48 machen.

49 A: Okay, und jetzt zu den Personen, besonders Frauen, denen du auf Instagram folgst. Was

50 sind das für Frauen?

51 B: Also ich folge zum Beispiel Zendaya, ähm ich find sie nämlich voll cool, sie ist halt jung
52 und Schauspielerin und ich weiß nicht ob sie jetzt auch singt und ich find auch ihren Stil voll
53 schön. Ja und ich mag sie voll gern. Und ich folg' nicht so vielen Stars (...) Also Gigi Hadid
54 mag ich auch voll gern', also, weil meine Mutter hat mal gesagt ich schau ihr ähnlich (lacht)
55 A: Und würdest du sagen, du folgst mehr berühmten Personen oder Freundinnen?
56 B: Mehr Freundinnen.
57 A: Okay, ja und dann wär' die nächste Frage, ob du mir vielleicht irgendwelche Frauen sagen
58 kannst, die ein cooles Profil haben?
59 B: Okay, warte ich schau mal im Handy (....)
60 A: Okay super.
61 B: Also ich hab' hier, ähm (...) also ich hab' sie einmal gefunden und ich find', ähm das ist
62 voll cool, weil die Farben sind voll schön und auch ihr Stil ist voll schön. (Profil: clara8f)
63 A: Ja voll.
64 B: Also sie ist nicht so, also sie ist Spanierin und in ihrer Freundesgruppe, die machen alle
65 voll schöne Fotos und das fand ich voll inspirierend und eine Zeit lang habe ich halt meinen
66 Stil so geändert und das fand ich voll cool, weil sie mich inspiriert hat, so wie ich sein will.
67 A: Und als nächstes würde mich interessieren, was du meinst, was für einen Körper die
68 meisten Frauen haben, die du auf Instagram siehst?
69 B: Also, ähm wir können eh schauen. Also sie sind schon dünn, ich hab' nicht so viele, also
70 ich hab' eher Memes, also die meisten sind nicht so, also schon dünn aber nicht so dünn. Ja,
71 also sie sind halt so weiblich.
72 A: Und gibt's da auch Frauen, die du auf Instagram gesehen hast, die einen voll perfekten
73 Körper haben?
74 B: Schon, also ich denk mir das ist voll schön, aber ich weiß nicht, ich würd's für mich selber
75 nicht so wollen. Also weil's einfach zu perfekt ist, also so will ich gar nicht sein.
76 A: Und abgesehen davon, was wären, dass dann für Personen?
77 B: Mhm (....) also mir fällt eigentlich grad gar niemand ein, ähm eh diese Clara, weil sie, sie
78 ist zwar, also sie ist schon sehr dünn. Oder nein, sie ist nicht so dünn. Sie ist normal find' ich.
79 A: Und werden dir dann auch manchmal Frauen angezeigt, die nicht so einen perfekten
80 Körper haben?
81 B: Ja also schon.
82 A: Und was sind das dann für Frauen?
83 B: Mhm, also das sind meistens so Seiten so Confidence-Boost, oder so, so Seiten so ja es
84 ist gut wie du ausschaust und ja es ist egal, wenn du dicker bist.

85 A: Okay, dann habe ich noch ein paar so typische Instagram Bilder vorbereitet, und würde
86 dich bitten, dass du die einfach mal durchschaust. Wenn du jetzt nur auf die Figur von den
87 Frauen schaust, welche Figur siehst du am meisten auf Instagram?

88 B: Also mir ist das (Thin-Ideal) aufgefallen und auch solche (Curvy Ideal).

89 A: Und gibt es auch Körper bei denen du sagst, solche kommen bei dir nicht vor?

90 B: Mhm, ja zum Beispiel diese (Thin-Ideal), die ist schon sehr sehr dünn. Oder die sind sehr
91 trainiert, das hab' ich jetzt auch nicht so

92 A: Und welches Bild würdest du sagen, kommt am aller meisten vor?

93 B: Diese (Thin-Ideal) ja, und ich glaub' auch die (Thin-Ideal) vielleicht.

94 A: Und welches gefällt dir am besten?

95 B: Also die (Thin-Ideal), die Alexis Ren, aber ich find sie ist halt zu dünn aber der Stil und das
96 Foto schaut sehr schön aus und vom Körpertyp find ich eigentlich die (Curvy Ideal) am
97 besten, weil das ist einfach normal und hat auch Kurven. Z.B. bei Germany's Next Topmodel
98 find ich's jetzt auch voll gut, dass die Pia dabei ist, weil die halt auch ein bisschen kräftiger
99 halt, sie ist einfach normal und hat Kurven, ich find' das voll gut, also, dass auch mal solche
100 Leute dabei sind.

101 A: Okay. Wieder ein bissi' was Anderes jetzt, auf Instagram gibt es auch so verschiedene
102 Körpertrends, wie z.B Thighgap, kennst du das?

103 B. Nein.

104 A: Also, das ist dieser Spalt zwischen den Oberschenkel

105 B: Aja sicher, kenn ich. Also ich hab' einmal so ein Foto gesehen so, oder ich hab öfters so
106 Fotos gesehen, da hatten Leute das und das war voll in. Ja (...).

107 A: Okay.

108 B: Aber es ist irgendwie komisch, weil warum macht man sowas einen Trend, weil man
109 kann's eh nicht so, also wenn man's jetzt nicht hat, dann fühlt man sich nur schlecht.

110 A: Okay, und sind dir vielleicht schon andere solche Körpertrends aufgefallen?

111 B: Es war mal irgendwas sowas, dass man mit einem Geldschein sein Handgelenk, so
112 herum geben kann, weil man so dünn ist. Das fand' ich voll komisch oder ähm (...) ja z.B.
113 wenn man, also Bikini-Bridge gibt's auch, das find' ich auch nicht so.

114 A: Also was haltest du generell von dem?

115 B: Also ich find's irgendwie für Leute die es nicht ham, die fühlen sich dann voll schlecht und
116 es macht voll runter und es ist auch unnötig und man kann sich nicht ändern.

117 A: Ja genau. Und kennst du irgendwem dem diese Sachen wichtig sind?

118 B: Mhm. (...) Also ich glaub bei meinem Freundeskreis ist es eher so, die macht voll schöne
119 Fotos oder die hat einen voll schönen Stil und ich hätte auch gern so einen Stil, und nicht
120 jetzt von der Figur so.

121 A: Okay, sehr gut. Dann wie würdest du selber dein Aussehen beschreiben?

122 B: Also ich hab blonde Haare, blaue Augen eine so, ich weiß nicht wie man's beschreiben
 123 soll, also meine Nase geht halt so runter (lacht) also, so wie ein Hügel und meine Lippen
 124 sind nicht so groß, aber ich mag meinen Mund gerne. Und meine Arme sind normal und ich
 125 hab' jetzt nicht so einen großen Busen und möchte ich auch gar nicht haben und ich hab'
 126 eine schmalere Taille und mein Bauch ist jetzt nicht so dünn aber ich bin zufrieden damit und
 127 dann hab' ich eine bisschen breitere Hüften, aber nicht so. Und mein Oberkörper ist länger
 128 als meine Beine.

129 A: Und was magst du am meisten an dir?

130 B: Mhm (...) Ich mag gerne meine Augen und meinen Mund.

131 A: Und gibt es vielleicht auch etwas was du nicht so gerne magst?

132 B: Mhm, meine Nase mag ich nicht so gerne.

133 A: Okay. Und denkst du dir dann auch manchmal auf Instagram, du würdest auch gerne so
 134 ausschauen, wie Personen die du dort siehst?

135 B: Also, ich denk' mir, ich würd' auch gern so ein voll cooles Foto machen und da auch so
 136 voll gut aussehen und so. Aber ich denke jetzt nicht so, also ich schau' mir dann eher so an
 137 wie ist das Foto gemacht und wie ich es nachmachen kann.

138 A: Okay, und eher was man da an hat oder wie man dasteht, dass es gut aussieht?

139 B: Ja also so Sachen. Also, es gab auch mal so einen voll komischen Trend, wie man sich
 140 hinsetzt damit die Beine schöner ausschauen aber zum Beispiel ich schau' halt bei der Clara
 141 Fernandez, die hat sie auch sehr cool bearbeitet mit so zum Beispiel so gelben Kreisen und
 142 dann schau' ich mir so an wie sie das macht, dass ich das auch bei meinen Bildern machen
 143 kann.

144 A: Und hast du schon mal einen Look von einem Foto nachgemacht?

145 B: Ja schon, ähm (...) ich hab' mal ein Video nachgemacht wo sich eine geschminkt hat und
 146 das hat aber nicht so gut geklappt und ich hab' versucht mich so ähnlich anzuziehen wie die
 147 Leute da, oder ich hab' selber auch Freunde, die sehr cool, also die sehr einen coolen Stil
 148 haben da hab ich auch versucht mich ähnlich anzuziehen.

149 A: Und wie wichtig ist dir dein Aussehen?

150 B: Also es ist mir schon wichtig, dass ich jetzt nicht furchtbar aus aber ähm zum Beispiel
 151 heute ist es mir egal, wenn ich jetzt fettige Haare habe und ich würde jetzt nicht in so voll
 152 engen Sachen in die Schule kommen, weil es mir voll unangenehm wäre, ich mag's eher
 153 wenn's weiter is, nicht so anliegend und nicht so ein großer Ausschnitt.

154 A: Und wie wichtig ist dir dein Gewicht?

155 B: Also mein Körpergewicht ist mir eigentlich recht egal, weil ich bin voll groß und es ist dann
 156 meistens so, dass ich viel mehr wiege als andere, aber dann denk' ich mir nicht boah ich
 157 müsst jetzt abnehmen, sondern ich wieg' viel mehr, weil ich bin einfach größer. Also das ist

158 mir relativ egal. Aber meine Figur, ich hätte schon gern einen flachen Bauch aber das ist eh
159 schon fast der Fall. Aber ich mach halt viel Sport und ok.

160 A: Dann kommen wir eh gleich zum nächsten Thema, und zwar, machst du gerne Sport?

161 B: Ja ich mach' schon gern Sport, also ich mach' voll gern Tennis und ich schwimme auch
162 voll gern und seit der Woche spiele ich auch Frisbee, das macht auch voll viel Spaß. Und
163 manchmal geh' ich mit meiner Familie so in einen Kurs ins Fitnesscenter, da kann man so,
164 also das ist für jede Muskeln, dass man die halt so beansprucht.

165 A: Und in einer normalen Woche, wie oft machst du dann welchen Sport?

166 B: Also meistens geh' ich dann halt am Samstag in diesen Kurs und ich bin auch einmal die
167 Woche Tanzen gegangen früher, aber dieses Jahr waren zu wenige angemeldet für den
168 Kurs. Das war schon relativ anstrengend, und da haben wir auch manchmal Workouts
169 gemacht, und im Turnen in der Schule, und ich spiel Tennis.

170 A: Und, ähm siehst du auf Instagram auch öfters so Fitness Bilder?

171 B: Ja schon, so eine Zeit lang fand ich's voll cool trainiert zu sein und hab' auch so einer
172 Seite gefolgt, die heißt glaub' ich „Abnehmastisch“ und da waren so Tricks, also z.B. ich
173 hab' eine voll schlechte Haltung, und dann wie man das verbessern kann. Und dann waren
174 halt in meinem Feed, voll viele Sachen, von dünnen Frauen und das fand ich dann voll
175 komisch. Nur weil ich einer Seite gefolgt bin, dass dann plötzlich so viele gekommen sind.
176 Und ich hab' den Account jetzt auch entfolgt.

177 A: Und wie findest du solche Fitness Bilder generell?

178 B: Ähm, manchmal ist es inspirierend aber ich find' wie schon gesagt ich mag's nicht wenn,
179 dann denkt man sich manchmal so, ach vielleicht würd' ich auch gern so ausschauen aber
180 eigentlich ist es voll unnötig, weil man ist gut so wie man ist. Find' ich.

181 A: Und glaubst du sind diese Bilder für andere Leute eher motivierend oder demotivierend?

182 B: Also ich glaub' es ist schon motivierend, weil sie halt so ausschauen aber für manche
183 kann's auch sein, dass sie sich dann denken, ach so wird' ich nie ausschauen und ich bin
184 eigentlich voll dick, und, dass sind sie dann gar nicht. Und das find' ich, ja also ich glaub' es
185 gibt mehr Leute die sich dann denken, ahh jetzt fühl' ich mich voll dick. Und das find' ich
186 nicht so gut.

187 A: Und hast du schon mal so ein Online-Training gemacht von so einem Fitness-Account?

188 B: Ja, ja also das war voll anstrengend. Ja also es gibt auch auf Pinterest, aja, also Pinterest
189 fällt mir auch noch ein als Social Media, und da gibt es auch manchmal so Workouts die hab'
190 ich eine Zeit lang oft gemacht und die waren voll anstrengend. Ja, aber ich hab damit
191 aufgehört, weil ich irgendwie keine Zeit mehr gefunden hab' und es hat nichts geholfen
192 eigentlich.

193 A: Okay. Dann wären wir eigentlich schon fertig mit dem Interview. Gibt es vielleicht noch
194 irgendetwas, was du mir erzählen möchtest zum Thema?

195 B: Ich glaub' halt, dass sich viele voll runtermachen, weil sie auch so sein wollen wie die und
196 dann denken sie sich irgendwie so, ich bin voll dick, so wie ich z.B. ja ich würd' auch voll
197 gern so aussehen, also auch voll gern so einen coolen Stil haben und ich hab' jetzt meinen
198 Stil halt gefunden und ich find's halt noch immer schön aber ich find' jetzt nicht so mehr das
199 will ich haben und so will ich ausschauen.
200 A: Okay. Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast für das Interview

Lebenslauf

Persönliche Daten:

Name: Lena Knecht
Geburtsdatum: 21.12.1992
Adresse: Thonetgasse 24, 1220 Wien
Staatsangehörigkeit: Österreich
E-Mail: lena.knecht@hotmail.com

Ausbildung:

2016 Snowboard Begleitlehrerin, Uni Wien
 Snowboard Anwarterin, Snowsports Academy

2014 Ski Begleitlehrerin, Uni Wien
 Ski Anwarterin, Snowsports Academy

2014 16h Erste Hilfe Kurs, Samariterbund

seit 2011 Studium Lehramt
 UF Englisch und UF Bewegung und Sport

2003 – 2011 AHS Theodor-Kramer-Straße

1999 – 2003 Volksschule Prandaugasse

