



MAGISTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Magisterarbeit / Title of the Master's Thesis

„#LoveYourBody – Der Einfluss der Bildplattform
Instagram auf das Körperbild junger Erwachsene im
Alter von 16 bis 24 Jahren“

verfasst von / submitted by

Sabrina Starkl, Bakk.phil.

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

Magistra der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, 2019 / Vienna 2019

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

A>066841<

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

Magisterstudium
Publizistik- und Kommunikationswissenschaft

Betreut von / Supervisor:

Assoc.-Prof. Mag. Dr. Gerit Götzenbrucker

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Wien, 10. März 2019

Sabrina Starkl

Inhaltsverzeichnis

1.	EINLEITUNG.....	1
1.1.	Problemstellung.....	3
1.2.	Ziel der Arbeit	4
1.3.	Aufbau und Gliederung der Arbeit.....	5
2.	FORSCHUNGSSTAND.....	6
2.1.	Online-Plattform Instagram	6
2.1.1.	Entstehung und Entwicklung:.....	6
2.1.2.	Motive zur Nutzung und Auswirkungen auf die RezipientInnen:.....	8
2.1.3.	Schönheitstrends auf der Bildplattform:.....	10
2.1.4.	Aktueller Forschungsstand zur Bildplattform:	11
2.2.	Body Image	14
2.2.1.	Begriffsdefinition:	14
2.2.2.	Rolle der Medien:	15
2.3.	Selbstdarstellung	18
2.3.1.	Identitätsbildung.....	19
2.3.2.	Selbstdarstellung Online.....	21
2.3.3.	Selbstdarstellung auf Instagram.....	23
2.3.4.	Kulturelle und geschlechtsspezifische Unterschiede in der Selbstdarstellung.....	24
3.	THEORIE	27
3.1.	Theorie des sozialen Vergleichs nach Leon Festinger	27
3.2.	Cultural Studies	30
3.3.	Gender Forschung	36
4.	FORSCHUNGSLEITENDE FRAGESTELLUNGEN.....	41
5.	METHODE.....	41
5.1.	Datengenerierung.....	41
5.2.	Datenanalyse	43
5.3.	Leitfadengestütztes Interview	43
5.3.1.	Methode – weibliche Probandinnen	46
5.3.2.	Methode – männliche Probanden	48
5.4.	Pretest.....	50
5.5.	Inhaltsanalyse nach Mayring	51
6.	AUSWERTUNG.....	54
6.1.	Nutzungsverhalten und Motive.....	54
6.2.	Einfluss fitnessbezogener Inhalte auf die RezipientInnen.....	56
6.3.	Vergleiche mit Freunden/Bekannten	59
6.4.	Selbstdarstellung und Identitätsbildung	61
6.4.1.	Unterschiede beim Körperbild und in der Darstellung zwischen Männern und Frauen ...	63

6.5.	Körperbild.....	65
	6.5.1. Identifikation mit den Bildern	72
6.6.	Gesellschaft	73
	6.6.1. Körperbild heute	73
	6.6.2. Körperbild früher	74
	6.6.3. Entwicklung des Körperbilds	76
	6.6.4. Terminus Schönheit	78
	6.6.5. Ideale Körperbild	80
	6.6.6. Kulturelle Unterschiede	82
7.	CONCLUSIO UND AUSBLICK	83
8.	LITERATURVERZEICHNIS	86
9.	ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	97
10.	TRANSSKRIPTE	99
	Interview 1: Aw, 24 Jahre.....	99
	Interview 2: Am, 23 Jahre	104
	Interview 3: Bw, 20 Jahre.....	109
	Interview 4: Bm, 19 Jahre.....	114
	Interview 5, Cm, 20 Jahre.....	117
	Interview 6: Cw, 23 Jahre.....	122
	Interview 7: Dw, 18 Jahre.....	127
	Interview 8: Dm, 17 Jahre	131
	Interview 9: Ew, 16 Jahre	133
	Interview 10: Fw, 19 Jahre	137
11.	KATEGORIENSYSTEM	139
12.	ABSTRACT DEUTSCH	178
13.	ABSTRACT ENGLISCH.....	179

A. Theoretischer Teil

1. Einleitung

Die Social Media-Plattform *Instagram* hat derzeit mehr als 400 Millionen aktive NutzerInnen und der Fokus der App liegt beim Posten von Bildern (vgl. Instagram, 2019). Die Popularität der Bildplattform ist verbunden mit dem Aufkommen eines neuen sozialen Phänomens, dem des Selfies (Selbstporträts). Erstmals wurde dieser Begriff im Jahr 2002 auf einer australischen Website genannt, fand allerdings im alltäglichen Sprachgebrauch kaum Verwendung bis zum Jahr 2012 (vgl. Merriam-Webster, 2019). Dieser beschreibt ein Selbstporträt, das auch von einem selbst aufgenommen wurde (vgl. Merriam-Webster, 2019). 2013 wurde der Begriff vom Oxford English Dictionary (OED) zum Wort des Jahres gewählt und seitdem hat dieses Selfie-Phänomen eine enorme öffentliche Aufmerksamkeit erlangt (vgl. Wagner/Aguirre/Sumner, 2016). Das Selfie wurde zu einer überhöhten Metapher für eine ganze Generation beziehungsweise deren Persönlichkeit gemacht, dies jedoch nicht immer positiv konnotiert. Zudem kann man seit Sommer 2016 sogenannte „*Instagram* Stories“ erstellen, welche 24 Stunden nach dem Veröffentlichen wieder gelöscht werden. Diese Stories können Fotos oder kurze Videos enthalten. Die zwei häufigsten Varianten von Fotos beziehungsweise Videos, die auf dem sozialen Netzwerk hochgeladen werden, sind entweder Selfies oder Fotos von sich selbst gemeinsam mit Freunden (vgl. Hendrickse/Arpan/Clayton/Ridgway, 2017, S. 93). 2014 hat das Institut für Jugendkulturforschung in Österreich eine Studie mit dem Titel „Generation Selfie“ veröffentlicht. Im Zeitraum von fast zwei Monaten wurden insgesamt 600 Jugendliche bezüglich ihrer Musikpräferenzen, Freizeitinteressen, sportlichen Betätigungen, Web. 2.0 Nutzung im Zusammenhang mit dem Phänomen Selfies befragt (vgl. Großegger, 2014, S. 1). Fakt ist, dass fast 75% aller weiblichen jungen Erwachsenen Selfies online stellen, hingegen nur 50% aller männlichen Jugendlichen. Zudem konnte festgestellt werden, dass die 14- bis 19-Jährigen weitaus mehr Selfies online stellen (über 75%) als die 20- bis 29-Jährigen (weniger als 50%). Die Herkunft, ob in der Großstadt lebende Jugendliche oder in einer Region, spielt bei der Veröffentlichung von Selfies keine Rolle, ebenso wenig die Frage, ob ein Migrationshintergrund gegeben ist oder nicht (vgl. Großegger, 2014, S. 2).

Andere wissenschaftliche Studien zeigen, dass Individuen generell eher Bilder hochladen, auf denen sie dünn und attraktiv aussehen (vgl. Manago/Graham/Greenfields/Salimkhan,

2008, S. 446). Diese Bilder können bearbeitet und mit einem Filter unterlegt werden, bevor sie mit der Öffentlichkeit geteilt werden. Diese Posts vermitteln allerdings oft ein sehr unrealistisches, teils unerreichbares Körperbild, was wiederum Minderwertigkeitsgefühle und negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und den eigenen Körper bei RezipientInnen hervorrufen kann. Die Foto-Sharing App schnitt im Zuge der Studie „#StatusOfMind“, die von der unabhängigen Organisation RSPH (Royal Society for Public Health), die für eine Verbesserung der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens eintritt, durchgeführt wurde und wo knapp 1500 Teenager im Alter von 14 bis 24 Jahren zum Thema, wie sich die unterschiedlichsten Social Media-Plattformen auf die mentale und physische Gesundheit auswirkt, besonders schlecht ab (vgl. Macmillan, 2017). Die Posts, so die Studie, vermitteln oft ein Idealbild, wie man auszusehen hat, was vor allem bei jungen Erwachsenen ein ungesundes, teils unrealistisches Körperbild prägt, da diesen dadurch das Gefühl vermittelt wird, genauso aussehen zu müssen. Das kann zu Depressionen und Angststörungen führen, da die RezipientInnen oftmals das Gefühl haben, ihr Körper wäre nicht gut genug/nicht schön genug. Dass diese Bilder allerdings oftmals inszeniert und bearbeitet wurden, um so perfekt auszusehen, ist RezipientInnen häufig gar nicht bewusst beziehungsweise wird ignoriert. Das soziale Netzwerk bietet eine Plattform, die bestimmte technische Möglichkeiten hat, um als Multiplikator für ein bestehendes und sehr problematisches Ideal zu fungieren. Dieses Ideal – nämlich androgyne Schlankheit – ist besonders für junge Mädchen problematisch. Das geprägte Schönheitsideal von androgyner Schlankheit führt oftmals dazu, dass besonders bei jungen, heranwachsenden Mädchen Unzufriedenheit mit ihrem eigenen Körper erzeugt wird. „Sie entwickeln Körperbildprobleme, wenn sie sich mit den sozialen Normen in den medialen Darstellungen von Schönheit vergleichen“ (Wagner et al., 2016). Auf diese Weise wirft Social Media neue Fragen in Bezug auf das Körperbild auf, nämlich, wie Plattformen, wie beispielsweise *Instagram*, das Körperbild von RezipientInnen prägen.

Der ehemalige australische Internetstar Essena O’Neil hat, trotz über einer halben Million FollowerInnen auf der Bildplattform, beschlossen, aufgrund dieser Inszenierungen und einer überhöhten Selbstpräsentation, ihren Social Media-Account zu löschen. Sie erregte nicht nur Aufmerksamkeit mit der Tatsache, dass sie ihr Profil plötzlich stilllegte, sondern auch mit ihrer Kritik am sozialen Netzwerk und anderen Accounts. Sie kritisierte beispielsweise, dass Ganzkörperfotos perfekt in Szene gesetzt werden, diese jedoch nicht ansatzweise der Realität entsprechen (vgl. Hunt, 2015).

1.1. Problemstellung

Ein Großteil der bisher durchgeführten Studien bezüglich Medien in Verbindung mit dem Körperbild beschäftigte sich mit traditionellen Medien, wie Fernsehen und Magazinen (vgl. Brown & Tiggemann, 2016, S. 38). Aufgrund zunehmender Wichtigkeit des Internets, diverser Apps und Smartphones werden aber vor allem junge Erwachsene immer mehr dazu gezwungen, sich mit ihrem eigenen Erscheinungsbild kritisch auseinanderzusetzen (vgl. Schlegel & Riedl, 2015, S. 103). Technische Geräte durchdringen das Alltagsleben und gerade bei Jugendlichen spielt das Handy im Alltag eine zentrale Rolle. Demnach haben sich in jüngster Zeit ForscherInnen ebenso damit beschäftigt, welche Auswirkungen Social Media auf das Körperbild hat. Diverse wissenschaftliche Studien von Zoe Brown und Marika Tiggemann haben ergeben, dass die Verwendung von Social Media-Plattformen negative Effekte auf die Gefühlslage haben und Körperunzufriedenheit erzeugen können (vgl. Brown & Tiggemann, 2016, S. 38). In den sozialen Medien wird ein derartiges, soziokulturelles Schönheitsideal geschaffen, dass beinahe unmöglich ist, zu erreichen. Durch das Scheitern, welches insofern vorprogrammiert ist, da das Ideal normativ ist und keine Divergenzen erlaubt, diese soziokulturellen Körperstandards zu realisieren, werden immer wieder Scham und Angstgefühle hervorgerufen (vgl. Aubrey, 2006, S. 160). Dieser Prozess wird beim Konsumieren fitnessbezogener Social Media-Inhalte mehrmals wiederholt, was langfristig gesehen zu großen physischen und psychischen Problemen, gerade bei jungen Erwachsenen, führen kann. Ihnen fehlt oft die Fähigkeit, diese unrealistischen Vorstellungen von der Realität abzugrenzen. Zudem hat sich in den letzten Jahren durch das Aufkommen von Online-Plattformen wie *Instagram*, die besonders mit dem Posten von Selfies und inszenierter Selbstdarstellung in Zusammenhang stehen, ein fast unerreichbares Körperbild in der Gesellschaft verbreitet und praktisch allgegenwärtig macht (vgl. Aubrey, 2006, S. 157ff.). Es ist daher notwendig, der alltäglichen Lebensrealität von jungen Erwachsenen im Bezug auf die Bedeutung medial transportierter Körperbilder bzw. -ideale mit Analysen Rechnung zu tragen, die die Allgegenwärtigkeit von Social Media untersucht. Die Bildplattform ist nicht zuletzt aufgrund seiner Position im Social Media-Pool, die auf das Posten von Bildern abstellt, sowie seiner Multiplikatoren-Rolle im Kontext des Selfie-Phänomens ein wichtiger Ansatzpunkt und ein gutes Beispiel.

1.2. Ziel der Arbeit

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Zusammenhang der Nutzung von sozialen Medien, im speziellen der Online-Plattform *Instagram*, und dessen Einfluss auf das Körperbild junger Erwachsene im Alter von 16 bis 24 Jahren. Der Schwerpunkt der Studie liegt einerseits darin, herauszufinden, ob überhaupt ein Einfluss der Körperdarstellungen auf die eigene Körperzufriedenheit beim Konsum derselben auf *Instagram* entsteht. Sofern dies der Fall ist, geht es in zweiter Linie darum, zu explorieren, welche Konsequenzen sich daraus für junge, erwachsene Frauen und Männer im Bezug auf ihr persönliches Körperbild ergeben können. Ebenso soll herausgefunden werden, ob junge, erwachsene Männer und Frauen mit diesen schlanken, übertrieben unrealistisch, aussehenden Modells Vergleiche beim Konsumieren fitnessbezogener Inhalte mit ihrem eigenen Körperbild ziehen und ob sie sich überhaupt mit anderen (beispielsweise Freunden, Bekannten, etc.) hinsichtlich ihres Körpers vergleichen und wenn ja, ob Vergleiche eher mit besser dargestellten oder schlechter dargestellten Personen angestrebt werden. Die Bildplattform ist bei einem Großteil junger Erwachsene täglich präsent und somit auch zum Teil das Thema Fitness, Schönheit und Ernährung. Durch die tägliche Konfrontation dieser Inhalte wird angenommen, dass somit auch umso mehr Vergleiche angestellt werden.

Um diese Informationen herausfiltern zu können, wird sich der theoretische Teil dieser Arbeit einerseits mit der Foto-Sharing App auseinandersetzen. Hier werden unter anderem Schönheitstrends, die sich im Laufe der letzten Jahre durch die Online-Plattform entwickelt haben, näher beleuchtet. Andererseits wird sich der theoretische Abschnitt mit der Selbstdarstellung und der Selbstpräsentation auf sozialen Netzwerken beschäftigen, sowie mit den Auswirkungen medial transportierter Selbstdarstellung auf die der Identitätsentwicklung junger Erwachsene.

Da sich die Mehrheit der bisherigen Forschung im Hinblick auf das Thema medial transportierter Körperbilder ausschließlich mit Frauen beschäftigt hat, sollen im Zuge der vorliegenden Arbeit auch männliche Probanden in den Fokus genommen werden, deren Einstellungen, Meinungen sowie mögliche Auswirkungen.

Demnach wurden für die vorliegende Studie sowohl männliche als auch weibliche Personen mittels problemzentrierten leitfadengestützten Interviews befragt. Bei der Analyse wurde besonders auch auf zeitliche Unterschiede in der Darstellung beziehungsweise in der Entwicklung der Körperbilder aufgezeigt. Dazu wurden die

Personen im Interview aufgefordert zu erzählen, wie sie die Entwicklung des derzeitigen Schönheitsideals und auch zukünftige Entwicklungen, speziell in Österreich, sehen. Ob sich diese durch das Aufkommen von sozialen Netzwerken verschärft haben, ob man diese eben gerade durch das Konsumieren von medialen Inhalten bewusster wahrnimmt oder auch schon mehr oder weniger aufgedrängt bekommt.

Ein weiteres Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, wie sich junge Erwachsene in sozialen Medien *selbst* darstellen, das heißt, inwieweit eine Art zirkuläres und sich selbst reproduzierendes Social Media-Verhalten in Bezug auf Körperbild und Selbstdarstellung festzumachen ist. Es wird untersucht, ob beim Präsentieren des eigenen Körpers auf der Bildplattform, Fotos speziell inszeniert und bearbeitet werden und/oder Wert auf Authentizität und Realität gelegt wird.

1.3. Aufbau und Gliederung der Arbeit

Diese Magisterarbeit ist in einen theoretischen und einen empirischen Teil gegliedert. Im theoretischen Abschnitt werden Definitionen, Zielsetzungen und der bisherige Forschungsstand behandelt. Er dient als Fundament dieser Magisterarbeit. Der empirische Teil baut auf diesem Fundament auf.

Die folgenden Kapitel beinhalten die Festlegung notwendiger Definitionen, den aktuellen Forschungsstand sowie die Theorien, auf die sich die vorliegende Arbeit stützt. Im ersten Kapitel des Empirie Teils werden die forschungsleitenden Fragen vorgestellt, die sich aus den Theorien und dem gegebenen Forschungsstand ableiten lassen. Danach wird die verwendete Forschungsmethode erklärt, sowie das leitfadengestützte problemzentrierte Interview näher ausgeführt. Im Zuge dieses Kapitels werden sowohl das Messinstrument als auch die Auswertungsmethode - eine qualitative Inhaltsanalyse nach Philipp A. E. Mayring (vgl. Mayring, 2015) - sowie die Aufbereitung und Strukturierung des Datenmaterials vorgestellt. Das sechste Kapitel beschäftigt sich mit der Auswertung und der Interpretation der Ergebnisse. Hier werden die gewonnenen Erkenntnisse in Form eines Kategorienschemas aufbereitet, analysiert und verglichen, sowie die Forschungsfragen bestmöglich beantwortet. Das letzte Kapitel schließt mit einer Conclusio und einer Diskussion hinsichtlich der Ergebnisse auf Basis der oben beschriebenen kommunikationswissenschaftlichen Theorien ab. Innerhalb dieses Kapitels wird ein Fazit geschlossen und ein Ausblick für zukünftige wissenschaftliche Arbeiten in diesem Untersuchungsfeld erstellt.

In der gesamten schriftlichen Arbeit soll sich ein roter Faden durchziehen, sowie das Ziel der Arbeit nicht aus den Augen verloren werden. Allerdings muss an dieser Stelle festgehalten werden, dass es sich bei vorliegender wissenschaftlicher Arbeit lediglich um eine Momentaufnahme handelt. Das heißt, Annahmen und Hypothesen, sowie gewonnene Erkenntnisse, Aussagen und Ergebnisse sind keine allgemein und ewig gültigen.

2. Forschungsstand

2.1. Online-Plattform *Instagram*

2.1.1. Entstehung und Entwicklung:

Die Social Media-Plattform *Instagram* ist eine Applikation zum Teilen von Fotos und Videos und seit August 2012 im Besitz der *Facebook Inc.* Ursprünglich war das soziale Netzwerk unter dem Namen *burbn* von Kevin Systrom und Mike Krieger entwickelt worden: einer Applikation, um mit dem Smartphone einzuchecken und seine Freunde darüber informieren zu können, an welchem Ort man sich gerade befindet. Die Applikation wurde dann jedoch mit dem Hinzufügen einer Foto-Sharing-Funktion und dem damit einhergehenden Bearbeiten der Fotos mit voreingestellten Filtern zu *Instagram* umbenannt und im Oktober 2010 gelauncht. Bereits vier Monate danach konnten eine Million Mitglieder verzeichnet werden (vgl. Weilenmann/Hillman/Jungselius, 2013, S. 3). Die Fotos können mittels diverser Filter bereits während der Aufnahme oder danach manipuliert und bearbeitet werden. Farbtöne können hinzugefügt oder verändert werden, Kontrasteinstellungen können vorgenommen werden, Lichtverhältnisse können verändert werden, etc. wodurch jeder Filter andere Akzente setzt. Durch diese Art der Manipulation werden Darstellungen inszeniert, die nicht der Realität entsprechen, jedoch von den RezipientInnen so wahrgenommen werden. Die Plattform bietet demnach die Möglichkeit, Bilder zu inszenieren, wie es bisher zuvor noch nicht möglich gewesen ist. Nach der Bearbeitung der Bilder hat man die Möglichkeit, eine Bildunterschrift und sogenannte Hashtags hinzuzufügen, sowie andere NutzerInnen zu markieren und Ortsangaben hinzuzufügen. Wenn man anschließend das Foto teilt, wird es im Newsfeed anderer NutzerInnen, die einem folgen, angezeigt und es besteht sogar die Möglichkeit, das Bild in anderen sozialen Netzwerken - wie *Facebook*, *Twitter*, *Flickr*, etc. - zu veröffentlichen. Bilder, die Gewalt, Hass, Diskriminierung, Rechtswidrigkeiten, Anzüglichkeiten darstellen oder pornografischen

und sexuellen Inhalt ausdrücken, sind ausdrücklich laut Nutzungsbedingungen der Plattform verboten und werden bei Missachtung gelöscht.

Laut *Statista Austria*, einem Online-Portal für Statistik, betrug im Juni 2018 die Zahl der weltweit monatlich aktiven NutzerInnen etwa eine Milliarde. Die Foto-Sharing App ist derzeit sowohl für Android (Google), iOS und Windows Phones in 25 Sprachen verfügbar. Der Fokus der App liegt heute im Veröffentlichen von Bildern. Im Wesentlichen umfasst die App drei simple Arbeitsschritte: Foto machen – Foto bearbeiten – Foto teilen. Alle diese Funktionen sind mit dem Smartphone zu bewältigen. Die Online-Plattform unterscheidet sich im Vergleich zu anderen Netzwerken durch seinen mobilen Charakter. Die App war von Beginn an nur für die Nutzung mit dem Smartphone ausgelegt und wurde deshalb auch erst Anfang 2013 für den Internetbrowser freigeschaltet. Bis heute kann man sich zwar über die Website Bilder auf der Plattform ansehen, jedoch nicht veröffentlichen (vgl. Weilenmann et al., 2013, S. 1845f.).

Die App wird von Privatpersonen und auch Unternehmen genutzt. Das Profil kann entweder privat oder öffentlich angelegt werden. Bei privaten Profilen muss man Anfragen von anderen NutzerInnen erst akzeptieren, damit diese das Profil sehen können. Ist ein Profil öffentlich, kann jede/r darauf zugreifen und die hochgeladenen Fotos sehen. Laut Statista ist „[der] Anteil der Fortune Top 500 Unternehmen, die *Instagram* nutzen, von neun Prozent im Jahr 2013 auf 53 Prozent im Jahr 2017 gestiegen“ (Statista, 2018). Die Plattform ist unter anderem bei Unternehmen so beliebt, da sie sich zu einem wichtigen Marketing-Tool, besonders bei jungen Erwachsenen, entwickelt hat, um seine Bekanntheit zu erhöhen, sein Firmen-Branding zu verbessern und oder Kampagnen zu launchen und zu verbreiten. Im November 2017 belief sich die Anzahl der Businessprofile auf 25 Millionen (vgl. Statista, 2018).

Die Online-Plattform erfreut sich also großer Beliebtheit, medialer Reichweite und ist ein wichtiges Instrument zur Meinungsbildung und –einflussnahme. Dennoch beschreiben viele KritikerInnen die Bildplattform auch als „unnötige“ Plattform, die lediglich der Selbstdarstellung dient und dadurch negative Auswirkungen anderer NutzerInnen zur Folge hat und oft deren Gefühlslage trübt (vgl. Kobilke, 2016). Umgekehrt steht für die meisten NutzerInnen das Teilen von interessanten Fotos und Videos mit Freunden im Vordergrund. So dient die Bildplattform auch als Inspirationsquelle und positive Ablenkung im Alltag. In einer Gesellschaft, die teilweise durch Informationsüberflutung geprägt ist, werden Bilder von vielen bevorzugt und leichter aufgenommen, als reine

Textinformationen und genau darin liegt auch der Erfolg der Bildplattform (vgl. Kobilke, 2015, S. 15).

2.1.2. Motive zur Nutzung und Auswirkungen auf die RezipientInnen:

Es gibt unterschiedliche Theorien, warum sich die Bildplattform solch einer großen Beliebtheit erfreut. Die Plattform ist derzeit das am schnellsten wachsende soziale Netzwerk weltweit (vgl. Wagner et al., 2016). Die Foto-Sharing App wird in erster Linie dafür genutzt, um sich mit Freunden, Familienmitgliedern und Bekannten in Form von Bildern und kurzen Video-Clips auszutauschen. Zudem ist das Finden von Bildern zu einem bestimmten Thema ein weiterer Grund, um die Plattform zu nutzen (vgl. Statista, 2018). Allerdings werden Bilder nicht einfach nur gepostet, sondern dahinter verbergen sich unterschiedlichste Motive, welche in diesem Kapitel näher erläutert werden und die wiederum Auswirkungen auf die RezipientInnen haben.

Durch das Posten von Bildern und Videos über aktuelle Ereignisse oder Selbstporträts gibt man eine Vielzahl an persönlichen Informationen preis und kommt somit dem Bedürfnis näher, wahrgenommen zu werden (vgl. Back, 2009). Diese Form des Narzissmus steht in Verbindung mit oberflächlichen Beziehungen zu anderen NutzerInnen und dem Zwang zu kontrollieren, welche Bilder gepostet werden und welche nicht (vgl. Back, 2009).

Eine koreanische Studie, an der 212 aktive NutzerInnen teilgenommen haben, hat gezeigt, dass die zwei Hauptmotive für die Verwendung der Plattform die sozialen Interaktionen und die Selbstdarstellung sind (vgl. Lee/Moon/Sung/Choi/Lee, 2015, S. 22). NutzerInnen verwenden Bilder aller Art, um „ihr tatsächliches und ideales Selbst darzustellen und soziale Beziehungen zu pflegen“ (Lee/Moon/Sung/Choi/Lee, 2015, S. 22). Die Bildplattform ist ein virtueller Ort, wo soziale Beziehungen hergestellt werden und über Sharing, Likes und Kommentare ausgelebt werden. Was Leute posten, spiegelt nicht notwendigerweise ihre Persönlichkeit wider, sondern das, was sie ihren FollowerInnen kommunizieren möchten beziehungsweise das, von dem sie annehmen, dass es die RezipientInnen liken, sharen und kommentieren. Durch diese Form der Darstellung in den sozialen Medien wird ein Bedürfnis erschaffen, dazugehören zu wollen (vgl. Nadkarni & Hofmann, 2012, S. 245). Die Plattform erlaubt es, unterschiedliche Aspekte des Selbst darzustellen und somit eine eigene Identität zu schaffen.

Bezüglich der Auswirkungen hat Adriana M. Manago College-Studenten zu ihrer *Myspace* Nutzung befragt. Dabei konnte festgestellt werden, dass Individuen generell eher Bilder hochladen, auf denen sie dünn und attraktiv aussehen (vgl. Manago et al., 2008, S. 447). Sie picken die positiven Aspekte ihres Lebens heraus und definieren sich über Likes und Kommentare. Diese Bilder können bearbeitet und mit einem Filter unterlegt werden, bevor sie mit der breiten Öffentlichkeit oder den akzeptierten AbonnentInnen geteilt werden. Diese Posts vermitteln allerdings oft ein kontrolliertes und inszeniertes Körperbild, was wiederum Minderwertigkeitsgefühle und negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und den eigenen Körper bei RezipientInnen hervorrufen kann. Die Bildplattform schnitt etwa im Zuge der Studie „#StatusOfMind“, in der knapp 1500 TeenagerInnen im Alter von 14 bis 24 Jahren von Großbritannien zum Thema, wie sich die unterschiedlichsten Social Media-Plattformen auf ihre mentale und physische Gesundheit auswirkt, besonders schlecht ab. Die Online-Plattform, mehr als jede andere große Social Media-Plattform, definiert sich über das Teilen von Bildern aus dem eigenen Leben. *Instagram*-Posts vermitteln dabei, und nicht zuletzt über seine integrierte Filterfunktion, oft ein Idealbild. Die Bildplattform prägt so auch ein ideales Körperbild mit, das beschreibt, wie man auszusehen hat. Dies ruft vor allem bei jungen Erwachsenen aufgrund seiner normativen Wirkung ein problematisches und defizitäres Körperbild hervor, da damit Gefühle geschürt werden, genauso aussehen zu müssen (vgl. Macmillan, 2017). In extremen Formen kann dies zu Depressionen und Angststörungen führen, da die RezipientInnen oftmals das Gefühl haben, ihr Körper wäre nicht gut genug/nicht schön genug. Dass diese Bilder allerdings oftmals inszeniert und bearbeitet wurden, um so perfekt auszusehen, ist ihnen häufig gar nicht bewusst beziehungsweise wird ignoriert.

Das geprägte Schönheitsideal von androgyner Schlankheit, welches durch soziokulturelle Einflüsse geprägt wurde, durch die Bildplattform verbreitet, weiter inszeniert und somit in den Alltag der Menschen, besonders junger Erwachsene, transportiert wurde, führt oftmals dazu, dass besonders bei jungen, heranwachsenden Mädchen Unzufriedenheit mit ihrem eigenen Körper erzeugt wird. Charles Wagner, Ester Aguirre und Erin M. Sumner konnten in ihrem Paper „The relationship between *Instagram* selfies and body image in young adult women“ folgende Konsequenz feststellen: „Sie entwickeln Körperbildprobleme, wenn sie sich mit den sozialen Normen in den medialen Darstellungen von Schönheit vergleichen“ (Wagner et al., 2016).

2.1.3. Schönheitstrends auf der Bildplattform:

Im Zuge der Jahre haben sich auf der Bildplattform immer wieder neue Schönheitstrends entwickelt und teilweise sogar durchgesetzt. Der Großteil davon zeichnet sich vor allem durch ein überdurchschnittliches, schlankes Körperbild aus und wird zum Teil für absurd erklärt. Dennoch setzen sich viele NutzerInnen diese Trends zum Ziel und verfolgen solche Ideale. Im folgenden Abschnitt werden einige Schönheitstrends, die die letzten Jahre durch die Social Media-Plattform aufgekommen sind, näher erläutert (vgl. Rinderspacher, 2018).

- Ripcage Bragging

Der Trend drückt sich durch das Zeigen/Hervorstellen von Rippen aus. Im Grunde genommen geht es darum, den Bauch möglichst weit einzuziehen, damit so viele Rippen wie möglich herausprallen.

- Brazilian Butt

Bei diesem Schönheitstrend geht es darum, durch hartes Training einen apfelförmigen, runden, knackigen Po zu erzielen. Allerdings ist es auch möglich, sich den Po mit Eigenfett aufpolstern zu lassen.

- Ab Cracks

Unter Ab Cracks versteht man eine vertikale Vertiefung zwischen Brustbein und Bauchnabel. Hierfür muss Unterfettgewebe abgebaut werden, um diese sichtbar zu machen. Dennoch gilt hier absolute Vorsicht, denn die meisten Models mit einem sogenannten Ab Crack sind teilweise stark untergewichtet und auch hier kommt es stark auf die Genetik an.

- Kylie-Jenner-Lippen Challenge

Bei dieser durchaus umstrittenen Methode geht es darum, sich mittels eines kleinen Glases, das man sich auf die Lippen setzt und ansaugt, einen Schmolmund zu erzielen. Dadurch können jedoch Quetschungen, Asymmetrien und blaue Verfärbungen entstehen.

- Waist Training

Dieser Trend verspricht ein gezieltes Abnehmen an der Taille durch das Tragen eines Korsetts. Dieses soll über mehrere Stunden am Tag getragen werden, um schnellstmöglich Ergebnisse zu erzielen und den Taillenumfang zu reduzieren. Bei diesem gefährlichen Schönheitstrend leiden die inneren Organe, es können Probleme

mit der Verdauung, Hautreizungen und Sodbrennen auftreten. Zudem lässt es das Bauchfett nicht verschwinden, sondern verschiebt es nur für kurze Zeit.

- Thigh Gap

Bei dieser Bewegung versteht man ein Schlankheitsideal, bei dem der Abstand zwischen beiden Oberschenkeln (Engl. „thigh“) möglichst groß gehalten sein soll. Je größer der Abstand, desto eher entspricht man dem Schönheitsideal.

- Mermaid Thighs

Dieser Trend ist eine Gegenbewegung zum Thigh Gap. Es geht darum, dass sich die Oberschenkel berühren und eine schwungvolle Silhouette bilden, wie bei Meerjungfrauen.

- Collarbone Challenge

In dieser Challenge legt sich der/die BewerberIn so viele Münzen wie möglich in die Kerbe seines Schlüsselbeines. Die Challenge gilt als bestanden, wenn man mehr Münzen als sein/e VorreiterIn hineinbringen kann.

- Bikini Bridge

Darunter versteht man den Spalt zwischen seinen Hüftknochen und dem Bikinihöschchen. Je größer der Spalt, umso eher erzielt man das Schönheitsideal (vgl. Beermann, 2017).

All diesen Trends gemeinsam ist, dass sie rigide Schönheitsideale verfolgen, die kaum bis gar nicht erreichbar sind. Trotz der Tatsache, dass einige dieser Bewegungen massive gesundheitliche Folgeschäden mit sich bringen können, erlangen diese durch die Bildplattform enorme Aufmerksamkeit und werden teilweise sogar versucht, umzusetzen.

2.1.4. Aktueller Forschungsstand zur Bildplattform:

Durch den zunehmenden digitalen Wandel und dem enormen Wachstum der Plattform stößt diese auch immer mehr in der Kommunikationsforschung auf zunehmendes Interesse. Vor allem in den Vereinigten Staaten und im asiatischen Raum finden sich diesbezüglich eine Reihe von Studien. Aber auch im deutschsprachigen Raum gibt es hierfür bereits einige wenige Forschungsansätze. Bisher gibt es noch nicht allzu viel wissenschaftlich fundierte Forschung zu Nutzungsmotiven. Allerdings gibt es bereits eine Vielzahl an wissenschaftlichen Artikeln, die aufgrund diverser Fragestellungen in

Verbindung zum sozialen Netzwerk stehen. Zu den Hauptmotiven der Nutzung wurde im Rahmen einer Studie von Pavica Sheldon und Katherine Bryant im Jahr 2015 festgestellt, dass das Beobachten anderer NutzerInnen, die Dokumentation des eigenen Lebens, Coolness und Kreativität die wesentlichen Faktoren für die Verwendung sind (vgl. Sheldon & Bryant, 2015, S. 89).

Es gibt unterschiedliche Ansichten zur Plattform: auch positive, aber überwiegend negative. Zum einen hat man festgestellt, dass sich das Online-Netzwerk positiv auf die Stimmung der RezipientInnen auswirkt und produktive Chancen bietet, wie etwa soziale Interaktionen, Imageaufbau, Austausch, etc. (vgl. Kobilke, 2016). Die Bildplattform bietet neue Möglichkeiten des Austauschs, die bei anderen sozialen Netzwerken oder in der Offline-Welt nicht gegeben sind. Im Zuge ihrer Studie haben die AutorInnen auch herausgefunden, dass besonders extrovertierte Personen gerne im Social Media-Bereich aktiv sind, da sie ihre Kreativität ausleben, mit Freunden und Familienmitgliedern in Kontakt bleiben und vor allem sich selbst anderen präsentieren können (vgl. Sheldon, Bryant 2015, S. 89). Dennoch bringt die Bildplattform auch einige negative Konsequenzen mit sich. Etwas weniger hat sich die Forschung mit dem Inhalt von Websites bezüglich Essstörungen und dessen Auswirkungen auf die Körperunzufriedenheit beschäftigt. Hier lässt sich aber ein deutlicher Anstieg von Websites mit Inhalten, die sich pro Anorexie, pro Ana und Pro Bulimie äußern und somit diese Arten von Lebensstilen fördern, feststellen. Dabei nehmen sich derartige Websites die Lebensweisheit der Modeikone Kate Moss „nothing tastes as good as skinny feels“ zum Leitmotiv. Sie fördern damit diesen magersüchtigen Lebensstil und verbinden diesen gleichzeitig mit Erfolg, Perfektion und Schönheit (vgl. Perloff, 2014, S. 366). Ebenso in Weblogs, die sich mit Schönheitsidealen und gesunden Lebensstilen beschäftigen, werden dieses dünne Erscheinungsbild, Diäten, Sportprogramme und kalorienarme Rezepte, die ein zu geringes Maß an optimalen Nährwerten einer Mahlzeit aufweisen, behandelt. Zwei Experimente haben die Auswirkungen von pro Ana Websites auf weibliche Studentinnen untersucht und dabei festgestellt, dass der Konsum diverser Websites kurzfristige negative Einflüsse auf das Selbstwertgefühl und die Attraktivität verursacht (vgl. Perloff 2014, S. 366).

Allerdings kann durch mediale Intervention und ein überzeugendes Regime auf Social Media-Websites ebenso auch positive Wirkungen, wie die Reduzierung von ungesunden Lebensstilen, erzielt werden. Social Media kann beispielsweise in Form von Gesundheitskampagnen genutzt werden, um derartigen Trends entgegenzuwirken (vgl.

Perloff 2014, S. 372). In den letzten Jahren hat sich zunehmend eine „body positive“ Bewegung entwickelt, die jungen Menschen vermittelt, dass jede Form und jede Körpergröße schön ist und dass man seinen Körper akzeptieren und lieben soll, wie er ist. Diese Bewegung bekämpft das Ideal eines dünnen, straffen Körpers, mit dem man ständig medial und auch Offline konfrontiert wird (vgl. Sastre 2014, S. 929).

Ein Großteil der bisher durchgeführten Studien beschäftigt sich mit Jugendlichen und der Nutzung der Plattform, da sich diese besonders bei der jungen Generation im Alter von 16 bis 24 Jahren an großer Beliebtheit erfreut. Außerdem finden sich diverse Forschungsberichte, die sich mit der Bedienung der Plattform und der Selbstdarstellung auf der Online-Plattform befassen.

Zunehmend finden sich aber auch Studien über das soziale Netzwerk im Zusammenhang aus unternehmerischer Perspektive, da in vergangenen Jahren immer mehr Unternehmen auf bekannte *Instagram*-Persönlichkeiten zur Imagebildung, Steigerung ihres Bekanntheitsgrades und Promotion ihrer Produkte zurückgegriffen haben. Für viele Unternehmen ist es mittlerweile unvorstellbar auf die Plattform als Kommunikationsinstrument zu verzichten (vgl. Nufer & Lenzen, 2017, S. 15). Aufgrund einer gewissen Emotionalität innerhalb dieses Kommunikationsraumes kann es das Vertrauen in ein Unternehmen und deren Marken nachhaltig festigen (vgl. Faßmann & Moss, 2016, S. 36). Es wurde festgestellt, dass *Instagram* im Vergleich zu *Twitter* und *Facebook* am nachhaltigsten und angenehmsten im unternehmerischen Bereich für Werbezwecke verwendet wird (vgl. Faßmann & Moss, 2016, S. 28f.).

Daraus ergibt sich auch für meine Studie die Zielgruppe von 16- bis 24-Jährigen, da diese, laut Forschungsstand, die Hauptzielgruppe der Plattform darstellen. Da es im deutschsprachigen Raum bislang nur sehr wenige fundierte Studien zu den Nutzungsmotiven der RezipientInnen der Online-Plattform gibt, war ein Schwerpunkt dieser Arbeit, diese in Österreich herauszufiltern und deren Auswirkungen, seien es positive oder negative, zu evaluieren. Die Forschung hat demnach in Österreich stattgefunden, wobei 16- bis 24-Jährige Männer und Frauen zu den Themenschwerpunkten befragt wurden.

2.2. Body Image

2.2.1. Begriffsdefinition:

Der Begriff „Body Image“ („Körperbild“) beschreibt das Bild, das jede/r von seinem/ihrer eigenen Körper gedanklich formt und wurde bereits im Jahr 1935 erstmals vom österreichischen Psychiater Paul Schilder eingeführt. Mittlerweile definiert der Begriff neben den Vorstellungen über den eigenen Körper auch dessen Bewertung und die gefühlte Zufriedenheit mit dem eigenen Körper (vgl. Gille, 2014, S. 295).

Wie Alexandra Martin und Jennifer Svaldi in ihrem Paper zu „Körperbild und Körperbildstörungen definieren: „Unter Körperbild können alle psychischen Anteile der Körperrepräsentanz verstanden werden. Typischerweise werden verschiedene Dimensionen des subjektiven Erlebens des eigenen Körpers hierunter gefasst, wie Wahrnehmung, Kognition, Affekt, aber auch Verhalten“ (Martin & Svaldi, 2015, S. 475). Zur Wahrnehmung zählt das Bild, das man von seinem eigenen Körper oder einzelner Merkmale wie Hautton, Proportionen und Größe hat, sowie innere Vorgänge und das Körpergefühl. Die Kognitionen beschreiben die Zufriedenheit mit dem äußeren Erscheinungsbild und dessen Bedeutung für das Selbstwertgefühl und der Lebensführung. „Eng assoziiert damit“, wie die AutorInnen erklären, „sind das affektive Erleben und Befinden, sowie Auswirkungen auf das Verhalten“ (Martin & Svaldi, 2015, S. 475). Eine Störung des eigenen Körperbildes kann in allen Dimensionen hervorgerufen werden. „Beispielsweise kann eine bestehende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper einhergehen, mit der fehlerhaften Wahrnehmung, der äußerlich beobachtbaren Erscheinung oder auch der Vermeidung von sozialen Situationen aufgrund des Aussehens“ (Martin & Svaldi, 2015, S. 475).

Der Psychologe Martin Gründl hat im Zuge seiner Attraktivitätsforschung herausgefunden, dass Schönheitsideale tief in der Natur des Menschen verwurzelt sind (vgl. Selchow, 2004). Das ideale Schönheitsbild des perfekten Körpers variiert über Zeit und Kultur. Es ist tief verwurzelt, wird aber sozialisiert. Das heißt, es ist nicht von vornherein da, sondern veränderbar und von der Gesellschaft abhängig. In der modernen westlichen Gesellschaft hat der weibliche Körper typischerweise schlank, straff und athletisch zu sein. Dieses gegenwärtig bestehende Körperbild kann negative Konsequenzen für eine Vielzahl von jungen, heranwachsenden Frauen mit sich bringen. Insbesondere durch soziokulturelle Einflüsse werden teilweise rigide Schönheitsideale der westlichen Kultur transportiert. Bereits im Jahr 2002 fand man im Zuge einer

Metaanalyse von 25 Studien, wo die Wirkung der Präsentation von Bildern mit dünnen Schlankheitsidealen auf die Körperzufriedenheit untersucht wurde, heraus, dass mit der Betrachtung von Bildern mit dünnen Personen, negative Bewertungen des eigenen Körperbildes einhergehen. Beim Vorlegen von Bildern normalgewichtiger Menschen oder „Plus-Size-Models“ konnten keine derartigen Wirkungen festgestellt werden. Besonders ProbandInnen unter 19 Jahren ließen sich dadurch verunsichern und bewerteten ihren eigenen Körper infolgedessen negativ (vgl. Groesz/Levine/Murnen, 2002, S. 13).

Obwohl Frauen tendenziell von einer größeren Körperunzufriedenheit als Männer berichten, haben bestehende Forschungen Gemeinsamkeiten zwischen dem Körperbild und dem Selbstwertgefühl sowohl bei jungen, erwachsenen Frauen, als auch bei jungen, erwachsenen Männern gezeigt. Personen, die ein schlechtes Körpergefühl haben, entwickeln häufiger geistige und körperliche Probleme, wie etwa Essstörungen oder Depressionen (vgl. Wagner et al., 2016). Deshalb schließt die vorliegende Studie vorab nicht auf Basis der Kategorie Gender ProbandInnen aus. Es kann nicht angenommen werden, dass Gender eine unerhebliche Kategorie im Bezug auf das Selbst- und Körperbild ist. Doch die genauen Unterschiede müssen weiter exploriert und beschrieben werden. Es kann nicht vorab angenommen werden, dass ein Geschlecht stärker oder alleine durch die Multiplikatoren-Wirkung von Social Media-Plattformen wie der Bildplattform in ihrem Selbstbild beeinflusst werden. Viele der genannten bzw. weiter unten genannten Studien zeichnen sich dadurch aus, dass sie entweder vorab nur Frauen bzw. Mädchen untersuchen oder vorab bestimmte Schönheitsideale festlegen und abfragen, die mitunter nicht auf Männer bzw. Jungen in diesem Maße zutreffen. Eine tiefer greifende inhaltliche Differenzierung ist daher angebracht.

2.2.2. Rolle der Medien:

Im Zuge zahlreicher Laboruntersuchungen hat man den Zusammenhang zwischen dem Körperbild und des in den Medien dargestellten Schönheitsbilds weiter untersucht. Ein Großteil der bisherigen Forschung wurde in den Vereinigten Staaten, Großbritannien und Australien durchgeführt. Dabei machen die Ergebnisse deutlich, dass die Darstellung eines dünnen, „idealen“ Körperbildes zu signifikanter negativer Beeinflussungen des Körperbildes bei RezipientInnen führen und bei diesen Unzufriedenheit hervorrufen kann

(vgl. Aubrey, 2006, S. 160). Der Kontakt mit diesen dünnen, idealen bzw. „idealisierten“ Medienbildern erhöht, besonders bei Frauen, die Unzufriedenheit mit dem Körper. Umfassende Metaanalysen geben zwar an, dass die Auswirkungen – in Zahlen gemessen bzw. statistisch betrachtet - gering bis mäßig sind, sowie immer in Verbindung mit individuellen und geschlechtsbezogenen Merkmalen betrachtet werden müssen (vgl. Perloff 2014, S. 366). Grundsätzlich lässt sich hierdurch also die Notwendigkeit ableiten, dass eine tiefer greifende qualitative Betrachtung, die auch sensitiv hinsichtlich genderspezifischer Unterschiede ist, großen Nutzen hat. Mit einer Studie, wie der vorliegenden, können die Auswirkungen von Körperidealen auf Social Media konkreter ausdifferenziert und inhaltlich genauer beschrieben werden. Diese negativen Auswirkungen werden sowohl durch Zeitschriften, Unterhaltungsfernsehen und durch soziale Netzwerke hervorgerufen. In Bezug auf das Lesen von Magazinen hat man eindeutige Beweise dafür gefunden, dass idealisierte Darstellung von Körpern und die transportierten Schönheitsideale bei LeserInnen/RezipientInnen Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper oder sogar zu Symptomen der Essstörung hervorgerufen haben (vgl. Botta, 2003, S. 399). Auch konnte ein Zusammenhang zwischen einem in Fernsehprogrammen bzw. in TV-Werbungen dargestellten Schönheitsideal und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körpergefühl, besonders bei Frauen, sowie damit verbundene Essstörungen festgestellt werden. Durch den Konsum fitnessbezogener Inhalte in sozialen Netzwerken werden diese Auswirkungen zusätzlich verstärkt.

Gerade junge Erwachsene, und hier besonders junge Mädchen, sind besonders anfällig dafür, Idealen nachzustreben, was wiederum nachhaltige, langfristige Konsequenzen mit sich bringen kann. Zu diesem Ergebnis kam etwa eine Studie aus dem Jahr 2006, die unter 219 heranwachsenden Mädchen ein 15-monatiges Abonnement für ein Modemagazin verteilte und dabei longitudinal die Entwicklungen des Selbstbildes der ProbandInnen über diesen Zeitraum hinweg untersuchte. Dabei hat man festgestellt, dass anfällige Jugendliche aufgrund des wahrgenommenen Drucks in Bezug auf ein bestimmtes Körperideal, das in den Magazinen vermittelt wurde, verstärkt körperliche Unzufriedenheit aufwiesen. Sie begannen Diäten zu machen und wiesen Symptome einer Bulimie auf (vgl. Aubrey, 2006, S. 160).

Zunehmend beschränken sich solche Tendenzen jedoch nicht auf den Printsektor, und treten auch unter anderen technischen Voraussetzungen im digitalen Bereich auf. Die Auswirkungen sind jedoch nicht schlicht analog zu denen in Printmedien oder dem TV.

Social Media-Plattformen bieten vielmehr die Möglichkeit, das eigne Erscheinungsbild mit dem anderer zu vergleichen. Man wird ständig mit Bildern eines Idealbilds konfrontiert. Die Frequenz und die Menge solcher Bilder ist auf Social Media exponentiell höher. Jüngste Studien weisen etwa besonders mit Blick auf die Bildplattform darauf hin, dass der Konsum von inszenierten und idealisierten Körperbildern, Körperbildprobleme und ein Streben nach Schlankheit hervorrufen (vgl. Hendrickse et al., 2017, S. 93). Im Zuge einer experimentellen Studie hat man weiblichen Teilnehmerinnen mit Bildern dünner Frauen, durchschnittlich schlanken Frauen und neutralen Stimuli vorgelegt, um zu sehen, wie sich diese vor und nach den gezeigten Bildern fühlen und ob sie Körperunzufriedenheiten entwickelt haben. Daraus resultierte, dass sich die Gruppe von Frauen am unwohlsten fühlten, denen man die Bilder von dünnen Körperbildern vorgelegt hat (vgl. ebd.).

Umfassend kann gesagt werden, dass die Selbstdarstellung und die Selbstinszenierung auf Social Media-Plattformen ein Hauptmotiv für die Nutzung darstellt (vgl. Lee/Moon/Sung/Choi/Lee, 2015, S. 22). Das Profil- und Titelbild sind etwa die erste visuelle Botschaft, das ein Profil vermittelt. Hier entsteht bereits der erste Eindruck bei anderen NutzerInnen, weshalb man sich tendenziell so darstellt, wie man von anderen gesehen werden möchte. Dabei spielen die körperliche Attraktivität beziehungsweise das äußere Erscheinungsbild oft eine zentrale Rolle. 2010 analysierten Andrew L. Mendelson und Zizi Papacharissi die *Facebook* Profile von College-StudentInnen, wobei sie feststellen konnten, dass Studentinnen häufig Fotos hochluden, wo sie eine flirtende oder sexy Pose entweder alleine oder mit gleichgeschlechtlichen Personen einnahmen (vgl. Mendelson & Papacharissi, 2017, zit. n. Hendrickse et al., 2017, S. 93).

Dieses Ideal eines straffen, schlanken Körpers, das in den Medien vermittelt wird, ruft allerdings immer öfter Unzufriedenheit hervor, da dieses unrealistisch ist und kaum möglich zu erreichen. Dies stellen auch zahlreiche Studien klar, dass der Konsum von solch dünnen, idealen Körperbildern in den Medien bei vielen Frauen Unzufriedenheit verursacht (vgl. Aubrey, 2006, S. 161). Ashraf Sadat Ahadzadeh, Saeed Pahlevan Sharif und Fon Sim Ong haben im Laufe ihrer wissenschaftlichen Forschung ebenfalls herausgefunden, dass die Nutzung der Bildplattform negative Folgen für die Körperunzufriedenheit von StudentInnen haben kann und dass jene NutzerInnen, die ein niedriges Selbstwertgefühl haben, diese Auswirkungen umso stärker zeigten (vgl. Ahadzadeh/Sharif/Ong, 2017, S. 8). Hingegen lehnen Personen mit einem höheren

Selbstwertgefühl diese Art, der in den Medien vermittelten Selbstbilder, ab. Auch Zoe Brown und Marika Tiggemann befassten sich innerhalb ihrer wissenschaftlichen Forschung mit dem Körperbild und dessen Bezug zu Social Media. Sie haben den TeilnehmerInnen ihrer Studie zum einen attraktive Bilder von prominenten Personen und zum anderen Bilder von unbekannten Personen aus öffentlichen Online-Profilen vorgelegt. Hier konnten ebenso ähnliche Ergebnisse festgestellt werden. TeilnehmerInnen, die den idealen, dünnen Körperbildern prominenter Personen ausgesetzt waren, wiesen signifikant mehr Unzufriedenheit mit ihrem Körper auf, als die anderen TeilnehmerInnen (vgl. Brown & Tiggemann, 2016, S. 36).

Zusammenfassend lässt sich daher sagen, dass die vorliegende Studie an den existenten Forschungsstand folgendermaßen anschließt bzw. ihn erweitert: da der Großteil der bisher durchgeführten Studien im englischsprachigen Raum stattgefunden hat, beschäftigt sich diese Studie mit in Österreich lebenden Personen. Im Zuge der Forschung werden sowohl Frauen als auch Männer zur Beantwortung des Themenschwerpunktes, inwiefern fitnessbezogene Inhalte Einfluss auf das Körperbild nehmen und welche Rolle die mediale Vermittlung dabei spielt, herangezogen. Dabei wird durch das Vorlegen von Bildern, die Fitnessmodels ablichten, evaluiert, wie die RezipientInnen darauf reagieren und damit umgehen.

2.3. Selbstdarstellung

Das Konzept der Selbstdarstellung („Performance“) geht zurück auf Erving Goffmann. Für Goffman gibt es im Grunde genommen eine „back stage“, wo das authentische Selbst regiert, und eine „front stage“, die dem Publikum (der Gesellschaft, den sozialen Anderen) zugewandt ist und für den wir eine soziale „Maske“ aufsetzen. Bei der Frontstage-Performance hält man sich eher zurück und vorsichtig beim Präsentieren des Selbst, wobei bei der Backstage-Performance eher weniger gefiltert wird. Es geht also darum, dass die Maske oder die Bilder, die der/die Einzelne für sich beansprucht, auch von den anderen akzeptiert werden (vgl. Goffmann, 1959). Dafür muss sich der/die Einzelne auch entsprechend seiner sozialen Rolle präsentieren und sich an den Erwartungen des Publikums anpassen, um somit von den anderen positiv bewertet zu werden. Der/die Einzelne muss also quasi als PerformerIn fungieren, um seine/ihre (soziale) Identität sowohl durch verbale als auch nonverbale Botschaften auszudrücken.

Ziel dabei ist es, ein glaubwürdiges Image zu postulieren. Während man darüber nachdenkt, wie man sich in der Öffentlichkeit präsentiert, erfüllt man einerseits individuelle Ziele, andererseits versucht man gleichzeitig den Wünschen des Publikums zu entsprechen. Laut E. Goffmann motiviert die Suche nach Akzeptanz und Zustimmung und die Vermeidung von Missbilligungen eine effektive Selbstdarstellung.

In Bezug auf die Darstellung auf Plattformen wie *Instagram* ist analog zu sagen, dass Selbstdarstellung demnach immer in Verbindung mit Anerkennung steht, weshalb attraktive Eigenschaften betont und wünschenswerte Bilder konstruiert werden entsprechend den eigenen Interpretationen der Erwartungen des (amorphen) Publikums bzw. der Gesellschaft (vgl. Rui & Stefanone, 2013, S. 111). Das Selbstdarstellungsverhalten wird dynamisch sowohl von internen (z.B. Persönlichkeitsmerkmale) als auch von externen Faktoren (Publikumseigenschaften) beeinflusst (vgl. Rui & Stefanone, 2013, S. 111). Besteht die Gefahr der Ablehnung oder negativer Ergebnisse, dann neigt man dazu, eine schützende Selbstdarstellung einzunehmen. Dies kann passieren, wenn das Ziel beziehungsweise das Publikum als launisch betrachtet wird, oder Informationen, die während einer Interaktion aufkommen, positive Bilder untergraben oder wenn sich Personen mit geringem Selbstwertgefühl selbst darstellen. Dabei sind Frauen mit einem höheren BMI (Body Maß Index) einem höheren Risiko der Unzufriedenheit mit ihrem Körper ausgesetzt. Dies hat auch den Grund, dass die Aufmerksamkeit auf solche Idealbilder bei Frauen mit höherem BMI höher ist und diese sich eher mit derartigen Schönheitsbildern vergleichen (vgl. Aubrey, 2006, S. 161).

2.3.1. Identitätsbildung

Selbstbilder dienen sowohl im privaten als auch im öffentlichen Kontext in erster Linie als Erinnerungsmedium. Diese Bilder erzählen eine Geschichte, sie kreieren eine mediale Realität unseres Selbst, sie erschaffen Identität und stellen somit Nähe und Identität her (vgl. Stiegler, 2015, S. 69). Der Konsum von Medien aller Art trägt dazu bei, unsere Vorstellungen des „Publikums“ zu sozialisieren und internalisieren. Diese Internalisierung schlägt sich identitätsstiftend nieder.

Identität ist ein wichtiger Aspekt der Selbstdarstellung. Die Identitätskonstruktion ist ein öffentlicher Prozess, der eine Identitätsankündigung, der Person, die Identität beansprucht

und eine Identitätsplatzierung, die von anderen Personen gemacht wurde, die die behauptete Identität befürworten, umfasst (vgl. Mehdizadeh, 2010, S. 357). Jean-Claude Kaufmann geht davon aus, dass die Frage der Identität, egal ob der eigenen, die, von jemand anders, jemand fremden, immer unvollständig bleibt und nie zur Gänze beantwortet werden kann. Deshalb besteht auch immerwährend ein gewisser Reiz bei der Auseinandersetzung mit der Frage und der Suche nach seinem Selbst, wer man sein will und sein kann. Daher hat auch jede Disziplin seinen eigenen, speziellen Zugang zum Ich (vgl. Kaufmann, 2005, S. 62).

Das Identitätsverhalten eines Menschen ist nicht angeboren, es entwickelt sich im Laufe der Zeit aufgrund sozialer, kultureller und individueller Einflüsse. „Jedes Benehmen, Handeln, Verhalten hat einen sozialen Ursprung und ist angelernt“ (Knoll et al., 2013, S. 71). Identitäten sind Verhaltensdispositionen, die „eine Verbindung zwischen der Mikroebene des individuellen Handelns und der Makroebene der gesellschaftlichen Strukturen darstellt“ (Liebsch, 2002, S. 68). Sie entwickeln sich durch soziale Verhältnisse, Situationen und Beziehungen und transportieren damit Reaktionen auf Vorgegebenes und selbstgestaltete Definitionen des eigenen Ichs (vgl. Liebsch, 2002, 71f.).

Soziale Identitäten entstehen in Alltagssituationen, da jeder Mensch andere Menschen nach der Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen beurteilt und Vergleiche zieht. Dabei unterscheidet man immer zwischen Ähnlichkeiten und Differenzen und assoziiert oder distanziert sich demnach selbst dazu (vgl. Knoll et al., 2013, S. 22). „Sie sind ein kommunikatives Prinzip, das in Abhängigkeit von zeitlichem und kulturellem Wandel der Gesellschaft und der Individuen wirksam wird“ (Knoll et al., 2013, S. 21). Demnach ist Identität nichts Permanentes, sondern Identität verändert sich ständig und ist immer kontextgebunden, obwohl sie von den sozialen AkteurInnen meist als unveränderbar wahrgenommen wird. Aber gerade im Online-Bereich wird deutlich, dass es diverse Möglichkeiten gibt, Identitäten zu verändern. Geschlechteridentitäten zählen ebenso zur sozialen Identität, denn bei Geschlecht geht es vorrangig um soziale Beziehungen, in der Individuen und Gruppen handeln. Auch hier ist es ein Prozess der Selbst- und Fremdzuschreibung, welche durch Verhalten, Kleidung, etc. erzeugt wird. „Das Besondere an der sozialen Kategorie Geschlecht ist die Wirkmächtigkeit und Selbstverständlichkeit, die angenommene Unveränderlichkeit, die sie im soziokulturellen

Raum besitzt. Der Zwang zur zweigeschlechtlichen Zuordnung in unserer Gesellschaft ist so stark, dass diese als einzige mögliche Geschlechtlichkeit erfahren wird“ (Knoll et al., 2013, S. 22f.). Demnach fällt es uns schwer, eine Person zu beurteilen, ohne deren Geschlecht zu identifizieren. Jedes Individuum verfügt über mehrere Identitäten, der Geschlechtsidentität, der Familien- und Berufsidentität, sexueller, religiöser und nationaler Identität. All diese zusammen ergeben erst das „Ich“ einer Person (vgl. Döring, Nicola, 2003, S. 325).

In Bezug auf die vorliegende Studie also wird untersucht, wie sich die ProbandInnen selbst im Online-Bereich darstellen, welche Gründe sie dazu veranlassen und welchen Beitrag die Bildplattform zur Identitätsbildung leistet.

2.3.2. Selbstdarstellung Online

Mit dem Aufkommen sozialer Netzwerke und der Online-Kommunikation erhielten Menschen die Möglichkeit, mehr Kontrolle über ihre Selbstdarstellung auszuüben und virtuelles Impressionen-Management zu betreiben, ohne dass ein Publikum physisch anwesend ist (vgl. Reichert & Sanderson, 2015, S. 343). Unter Selbstdarstellung versteht man dabei einen „Prozess der Kontrolle, wie man von anderen Menschen wahrgenommen wird“ (Leary, 1995, S. 2). Durch internetbasierte Kommunikationstools insbesondere auf Social Media-Websites wird jedem Individuum ermöglicht, seine/ihre Selbstdarstellung zu optimieren und so zu selektieren, dass generell als attraktiv interpretierte Eigenschaften betont werden und unattraktive verborgen (vgl. Rui & Stefanone, 2013, S. 111).

Entsprechend passen sich demnach auch Technologien, die denselben Gesellschaftsstrukturen unterstehen wie Individuen, einem bestimmten und überhöhten Körperbewusstsein an. So war es mit dem Aufkommen von Smartphones anfangs noch nicht möglich, einfache Selbstporträts mit der Vorderkamera des Mobiltelefons zu machen, während heute diese Funktion gar nicht mehr wegzudenken ist. Eine Welt ohne Smartphones ist heute nicht mehr vorstellbar. 92% aller amerikanischen Teenager gehen täglich online und verwenden *Facebook* (71%) und *Instagram* (52%) (vgl. Yau & Reich, 2018, S. 1). Sie experimentieren durch eigene Profile und dem Veröffentlichen von selbst geschossenen Fotos, wie sie sich selbst am besten darstellen können, was wiederum einen

wesentlichen Beitrag zur Findung und zur Prägung ihrer Identität darstellt (vgl. Yau & Reich, 2018, S. 1). Im Online-Bereich haben sie die Möglichkeit, sich mehr Zeit für die Auswahl und die Bearbeitung der Bilder zu nehmen beziehungsweise sich sogar Strategien zur Selbstpräsentation zu überlegen und umzusetzen.

Wie oben bereits beschrieben, ist die Identitätsfindung ein lebenslanger Prozess, aber gerade im Teenageralter prägt sich dieser insbesondere durch die Selbstdarstellung und beeinflusst unsere Einstellungen und unser Verhalten, weshalb die vorliegende Arbeit auch die Altersgruppen von 16 bis 24 Jahren näher betrachtet. Aufgrund von Feedback und sozialer Interaktion im Online-Bereich lohnt es sich, in die Selbstpräsentation zu investieren. Wie oben beschrieben, ist ein grundsätzliches soziales Bedürfnis, andere an seinem Leben und seinen Erlebnissen teilhaben zu lassen - insbesondere, wenn das Geteilte selbst als positiv empfunden wird (vgl. Stiegler, 2015, S. 68f.). Alle Informationen, die man über sich preisgeben möchte, können mittels eines benutzerdefinierten Profils veröffentlicht werden. So meint Christian Stiegler etwa konkret: „In Selfies und allen Informationen über uns, die wir bewusst mit anderen online teilen, steckt ebenso dieser Wunsch wahrgenommen zu werden, der in einer globalisierten Welt nur noch wichtiger erscheint“ (Stiegler, 2015, S. 71). Man möchte sich durch die Teilhabe anderer Personen am eigenen Leben Wert und Sinn verleihen.

Profilbilder und Titelbilder sind wichtige Funktionen zur Selbstpräsentation im Internet, aber auch selbst geschossene Fotos, die Erlebnisse und Erinnerungen teilen (vgl. Knoll et al., 2013, S. 24). Ramón Reichert beschreibt Selbstmanagement als „Praktiken, mit denen ein Individuum im Netz ein Verhältnis zu sich selbst herstellt“ (Reichert, 2008, S. 19); dies kann durch Blogging, die Verwendung von Social Media-Plattformen oder auch durch Selbstdarstellungen über *YouTube* und *Flickr* geschehen. Es entsteht der Wunsch, sich öffentlich „perfekt“ darzustellen, um Akzeptanz anderer Mitglieder des sozialen Netzwerkes zu erlangen und positive Bewertungen zu bekommen. Diese Praktiken der Selbstpräsentation basieren auf Wissensbeständen, die in und mit Hilfe der digitalen Medien ständig reproduziert werden (vgl. Reichert, 2008, S. 20).

Es ist demnach auch eine gewisse kulturelle und geschlechtsspezifische Diversität im Bereich der Online-Selbstdarstellung gegeben, wodurch auch die vorliegende Studie versucht, die unterschiedliche Selbstdarstellung von Männern und Frauen auf der Bildplattform zu evaluieren. Dabei wird angenommen, dass Menschen mit einem hohen

Selbstwertgefühl eher ihr perfektes Ich im Online-Bereich inszenieren, da sie in der Regel meist ein größeres Publikum erreichen. Sie streben nach Wertschätzung und Anerkennung, um ihr inneres Selbstwertgefühl noch mehr zu stärken. Es besteht die Möglichkeit, persönliche Informationen zu melden, seinen Status zu aktualisieren, Kommentare zu verfassen und Bilder zu teilen. Allerdings erschweren diese neuen Technologien die idealisierte Selbstdarstellung, da die Benutzergruppen zeitgenössischer Social Media-Websites immer vielschichtiger werden und es auch das Identifizieren von Personen erlaubt, beispielsweise durch Markierungen auf Fotos von anderen Mitgliedern des sozialen Netzwerkes, die man selbst nicht veröffentlicht hätte (vgl. Rui & Stefanone, 2013, S. 110). Eine Studie hat ergeben, dass US-AmerikanerInnen öfter textbasierte Einträge auf Social Media-Sites erstellen, während hingegen NutzerInnen in Singapur deutlich mehr Fotos teilen. Frauen veröffentlichen meist mehr Bilder als Männer und verwalten auch die Markierungen auf Fotos aktiver (vgl. Rui & Stefanone, 2013, S. 110).

2.3.3. Selbstdarstellung auf *Instagram*

Der Körper dient als Instrument der Selbstpräsentation – dies lässt sich über Fotos besser vermitteln als über eine textbasierte Darstellung. Durch die Darstellung des eigenen Körpers mittels Bildern kann man nicht nur seinen Lebensstil ausdrücken, sondern sich auch gleichzeitig zu anderen sozialen Feldern abgrenzen beziehungsweise sich zu anderen sozialen Gruppen zugehörig zeigen (vgl. Knoll et al., 2013, S. 25). Unter anderem deshalb ist die Bildplattform die mithin beliebteste Form der Selbstpräsentation in der digitalen Umwelt.

NutzerInnen veröffentlichen positive Inhalte, um auch positive Resonanz von anderen UserInnen zu sichern, was wiederum ihr Selbstwertgefühl steigert (vgl. Djafarova & Trofimenko, 2017, S. 20). Das untermauern auch zahlreiche frühere Untersuchungen: Positiv geteilte Contents in sozialen Medien liefert positives Feedback, wodurch das Selbstwertgefühl gesteigert wird (vgl. Stiegler, 2015, S. 68). BenutzerInnen neigen oft dazu, ihr Online-Leben interessanter darzustellen, als es in Wirklichkeit ist. Durch das Aufkommen sozialer Netzwerke gelingt dies viel leichter. Es ist einfacher, sich klar zu positionieren, und seine eigene Inszenierung zu verbreiten, um Bestätigung anderer Mitglieder zu erhalten (vgl. Stiegler, 2015, S. 69).

Eigenwerbung spielt auf der Social Media-Plattform eine wichtige Rolle, denn mithilfe von dem sozialen Netzwerk gelingt es leicht, ein positives Selbstbild zu schaffen. Die Bildplattform stellt quasi – frei nach Goffman – eine große Bühne dar, auf der sich jede/r UserIn selbst präsentieren kann, wie er/sie möchte. Die, die Bilder hochladen, fungieren als DarstellerInnen; die, die diese Bilder konsumieren, als Publikum. Dabei sieht das Publikum nur jene Aspekte, die der/die DarstellerIn auch preisgeben möchte. Social Media erlaubt es also, Menschen und deren Leben attraktiver ausschauen zu lassen, als dies eventuell in der Realität der Fall ist (vgl. Djafarova & Trofimenko, 2017, S. 21). Angefangen bei der Auswahl des Usernamens bis hin zu den veröffentlichten Bildern und den Bildern, auf denen man markiert wurde, sowie Kommentaren und Likes entsteht zunehmend eine bestimmte Identität auf der Online-Plattform.

Gerade deshalb dient das soziale Netzwerk als perfektes Beispiel zur Selbstdarstellung und Selbstinszenierung, denn andere Mitglieder der Social Media-Plattform haben keinerlei Möglichkeit in die Darstellung einer Person einzugreifen und wissen deshalb auch nicht, ob das veröffentlichte Bild der Realität entspricht oder nicht (vgl. Richard, 2008, S. 116). Man führt also einen Dialog mit Bildern. Diese sind die Grundlage der Plattform und ohne sie würde erst gar kein Austausch zustande kommen.

2.3.4. Kulturelle und geschlechtsspezifische Unterschiede in der Selbstdarstellung

Die Inszenierung des Selbstbildes ist ein wesentlicher Bestandteil unterschiedlicher Kulturen. Durch die computerunterstützte Selbstdarstellung hat die Forschung auch mehr Aufmerksamkeit auf Gender und Kultur gelegt. Stella Ting-Toomey definiert Kultur „als einen komplexen Bezugsrahmen, der aus Mustern von Traditionen, Überzeugungen, Werten, Normen und Bedeutungen besteht, die von interagierenden Mitgliedern einer Gemeinschaft in unterschiedlichem Maße geteilt werden“ (Ting-Toomey, 1999, S. 10). Kultur ist also ein breitgefächterter Begriff, der nicht nur die nationale Kultur einbezieht, sondern etwa auch die Geschlechterkategorisierung: die Rolle, Zuweisungen, bevorzugte Eigenschaften, Körperbild etc. der Geschlechter (vgl. Rui & Stefanone, 2013, S. 110).

Eine interkulturelle Studie, an der 411 TeilnehmerInnen aus Singapur und Amerika zu ihrem Online-Verhalten und ihrer Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken befragt wurden, hat gezeigt, dass die Selbstpräsentation in westlichen Ländern höher eingestuft wird, als in der asiatischen, afrikanischen und südamerikanischen Kultur. Hofstede

schlägt hierfür eine Typologie vor, die sich in vier Dimensionen einteilen lässt: Individualismus, Machtdistanz, Unsicherheit und Männlichkeit. Individualistische Kulturen unterscheiden sich zu anderen Kulturen darin, wie die Mitglieder ihre Beziehungen zu anderen definieren, was wiederum die Einstellung zum Wettbewerb beeinflusst (vgl. Rui & Stefanone, 2013, S. 112). Personen individualistischer Kulturen präsentieren sich gerne selbst, was den Wettbewerb fördert, im Gegensatz zu Mitgliedern kollektivistischer Kulturen, die sich als voneinander abhängig sehen. Hier stehen Harmonie und Leistung statt individueller Erfolg im Vordergrund. Personen individualistischer Kulturen sind demnach eher besorgt über den Einfluss negativer Kommentare auf deren Bilder und zeigen daher ein größeres, öffentliches Selbstbewusstsein, als Personen der kollektivistischen Kultur. Frauen geben sowohl offline, als auch online mehr über sich selbst preis und betreiben mehr emotionalen Austausch als Männer. Sie veröffentlichen grundsätzlich mehr Fotos, sind aber auch anfälliger für Kritik oder negative Kommentare, da sie sich eben öfter selbst präsentieren und mehr um ihre Beziehungen und ihr Image sorgen (vgl. Rui & Stefanone, 2013, S. 113). Frauen porträtieren sich gerne attraktiver und passen sich dem an, was der sozialen Norm entspricht. Ihnen ist es besonders wichtig, dass sie auf ihren Profilbildern gut aussehen, dafür experimentieren sie auch gerne mit Lichteffekten, Kontrasteinstellungen und Filtern (vgl. Yau & Reich, 2018, S. 2). Birgit Richards Studie unter amerikanischen Männern hat darauf hingewiesen, dass Männer soziale Netzwerke in erster Linie nutzen, um up-to-date zu bleiben, während sich Frauen gerne als Markenmanager präsentieren. Wenn sich Männer selbst online präsentieren, unterscheidet Birgit Richard zwischen zwei Formen der Selbstdarstellung, nämlich der des Indie-Boys und der des Macho-Mans. Den Indi-Boy erkennt man an seiner sensiblen, androgynen Jungenhaftigkeit. Dieser lehnt beziehungsweise stützt sich meist auf ein Objekt seiner Wahl, was durchaus auch an die traditionelle weibliche Pose erinnert. Der Fokus dieser Bilder liegt im Gesicht, wobei der Kopf meist schräg gehalten wird und der Körper nur teilweise zu sehen ist. Im Gegenteil zum Macho-Man, hier steht die Maskulinität im Vordergrund. Der muskulöse Körper steht im Mittelpunkt, weniger das Gesicht. Die Bilder des Macho-Man sollen Stärke und Kraft vermitteln. Bei der weiblichen Selbstdarstellung unterscheidet Birgit Richard drei Formen, nämlich sexy, Punk und Kunst. Im Bereich sexy fallen verführerische, erotische Bilder, wo Nacktheit, Gesicht und vor allem der Körper eine zentrale Rolle spielen. In die Kategorie Punk fallen alle Bilder, die nicht der sozialen Norm entsprechen und beispielsweise Grimassen zeigen. Unter künstlerische Bilder versteht Birgit Richard die

Inszenierung und Bearbeitung von Fotos. Diese werden oft zum Beispiel durch Spiegelungen verfremdet. Bilder von Frauen sind meist vielfältiger, als die der Männer. Bei ihnen stehen sowohl die Darstellung des Körpers als auch ein in die Kamera gerichteter Blick im Vordergrund. Männer zeigen sich hingegen lieber gesichtslos, bei ihnen ist vor allem der Körper relevant (vgl. Richard, 2008, S. 122ff.).

Der Großteil der Selbstdarstellungsforschung konzentriert sich auf zwischenmenschliche Kontexte, wie Dating und Freundschaft (vgl. Reichert & Sanderson, 2015, S. 345). Der Inhalt in Gender-Darstellungen betrachtet die Frau eher untergeordnet und unterwürfig. Gerade in arabischen Ländern herrscht ein weit verbreiteter kultureller Konservatismus, der oft klare, gezielte Normen für Frauen im Hinblick auf deren öffentliches Verhalten vorschreibt. Deshalb ist hier das Thema Gender in Verbindung mit der Social Media-Plattform von großem Interesse (vgl. Al-Kandari/Al-Sumait/Al-Hunaiyyan, 2017, S. 273). Aufgrund dieser kulturellen Normen und traditionellen Werte nimmt man an, dass soziale Medien andere Auswirkungen auf Menschen arabischer Herkunft hat, als beispielsweise auf Personen der westlichen Kultur. Auch wenn sich der gesellschaftliche Status arabischer Frauen in den letzten Jahren etwas verbessert hat, bestehen nach wie vor Unterschiede zwischen Männern und Frauen, was für Männer mehr Freiheit, auch in sozialen Netzwerken, bedeutet. Frauen arabischer beziehungsweise muslimischer Herkunft wird oft vorgeschrieben, dass sie sich, wenn sie sich anderen auf Social Media-Plattformen präsentieren, eher zurückhaltend geben sollen. Wenn sie persönliche Fotos veröffentlichen, wird von ihnen erwartet, dass sie sich, im Vergleich zu arabischen beziehungsweise muslimischen Männern, nüchtern und bescheiden geben und kaum etwas von ihrem Körper zeigen. Jene Frauen, die ein öffentliches Profil verwalten, posten eher Bilder von Materialien oder von Orten, Landschaften, etc., wo sie sich gerade befinden und eher weniger von sich selbst (vgl. Al-Kandari et al., 2017, S. 276). In einem Interview, welches 2011 von Y. Al-Saggaf durchgeführt wurde, erklärte eine junge Studentin bezüglich ihres *Facebook* Profils, dass es zwar in Ordnung sei, Bilder von sich selbst als kleines Mädchen zu veröffentlichen, aber ihr es nicht gestattet ist, Fotos in ihrem Alter zu zeigen, da sie nicht alle Personen auf *Facebook* kennt und ihnen nicht traut. Sie habe Sorge, dass die Bilder in falsche Hände geraten könnten, wodurch der Ruf ihrer Familie geschädigt werden könnte (vgl. Al-Kandari et al., 2017, S. 276f.).

Eine Studie von Ashwini Nadkarni und Stefan G. Hofmann im Jahr 2012 hat gezeigt, dass besonders *Facebook* das Bedürfnis nach Zugehörigkeit in der asiatischen Kultur fördert.

Allerdings legen Personen asiatischer Herkunft weniger persönliche Informationen aufgrund ihrer unterschiedlichen, kulturellen Weltanschauung im Online-Bereich offen, als beispielsweise AmerikanerInnen (vgl. Nadkarni & Hoffmann, 2012, S. 247).

3. Theorie

3.1. Theorie des sozialen Vergleichs nach Leon Festinger

Die Theorie des sozialen Vergleichs nach Festinger (1954) stellt fest, dass jeder Mensch einen angeborenen Willen hat, sich mit anderen zu vergleichen, um Bewertungen über seine Fähigkeiten und Meinungen abzugeben, insbesondere, wenn objektive Maße nicht existieren. Wenn man dies im Hinblick auf Social Media-Plattformen näher betrachtet und man sein eigenes Erscheinungsbild mit dem von körper-idealisierten Models oder InfluencerInnen vergleicht, dann werden mit großer Wahrscheinlichkeit die meisten jungen Heranwachsenden ihren eigenen Körper unweigerlich als minder oder defizitär interpretieren. Dies führt wiederum dazu, dass diese sich selbst und ihren Körper mit negativen Gefühlen verbinden.

Eine experimentelle Studie von Christina Peter, Andreas Fahr und Hannah Früh, die sich mit den sozialen Vergleichen mit Personen aus dem persönlichen und medialen Umfeld beschäftigte, hat gezeigt, dass die Auseinandersetzung und das Vergleichen mit derartigen medialen Inhalten/Bildern und sich selbst, negative Effekte auf Stimmung und Gefühle haben, sowie zur Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen. Die soziale Vergleichstheorie besagt ebenso, dass Vergleiche bewusst eher mit solchen Zielen gemacht werden, die man selbst ähnlich wahrnimmt, da diese die meisten Informationen liefern. Leon Festinger spricht hierbei von der Ähnlichkeitshypothese, also, dass man sich selbst eher mit Personen vergleicht, die einem ähnlich sind, da dadurch eine bessere Bewertung der eigenen Person erfolgen kann (vgl. Peter/Fahr/Früh, 2012, S. 163). Sind die Merkmale zu unterschiedlich, erfolgt meist kein Vergleich. Diese Prozesse sind meist durch Komplexität und Variabilität gekennzeichnet und werden von diversen persönlichen Einflussfaktoren bestimmt, wie beispielsweise dem Geschlecht. Frauen vergleichen beispielsweise eher mehr mit Gleichaltrigen als mit in den Medien dargestellten Frauen. Die Vergleiche mit gleichaltrigen Frauen führen eher dazu, dass sie sich Gedanken über Diäten, Aussehen, etc. machen (vgl. Brown & Tiggemann, 2016, S. 38). Susan M. Stormer und J. Kevin Thompson haben 1996 im Zuge einer Studie

herausgefunden, dass sich Frauen, die sich häufig mit dem Körperbild anderer Frauen auseinandersetzen, ein höheres Maß an Unzufriedenheit und weniger Selbstwertgefühl aufweisen. „Wenn die Studienteilnehmer [sic] sich im sozialen Vergleich mit dünnen Modellen befanden, litten sowohl jugendliche Mädchen als auch Frauen im College-Alter unter einer erhöhten negativen Stimmung, größerer Unzufriedenheit mit ihrem Körper und unter Symptomen der Essstörungen, sowie erzeugte dies eine verminderte Überzeugung ihrer eigenen körperlichen Anziehungskraft“ (Stormer & Thompson, 1996, S. 195).

Außerdem werden Vergleiche nicht immer nur mit Einzelpersonen gezogen, sondern es sind ebenso soziale Vergleiche mit Gruppen oder mit seinem vergangenen Ich möglich (vgl. Wood Masters, 1989, S. 243). Erin J. Strahan hat sich 2006 mit den Konsequenzen der Darstellung des Körperbildes in sozialen Medien auf Jugendliche beschäftigt. Dabei kam er zu folgenden interessanten Schlüssen: Wenn Jugendlichen attraktive Körperbilder vorgelegt wurden, dann verglichen diese sich eher mit den professionellen Models, anstatt, wie angenommen, mit jemanden, der ähnliche äußerliche Standards aufweist. Frauen haben im Gegensatz zu Männer von Grund auf ein negativeres Körperbild, außerdem ziehen sie eher Vergleiche mit zu hohen, teilweise unrealistischen Standards, während Männer eher dazu neigen, sich mit anderen zu vergleichen, die ihnen untergeordneter sind (Strahan et al., 2006, S. 211).

Darüber hinaus vermutet Festinger einen „unidirectional drive upward“ (Festinger, 1954, S. 124). Das bedeutet, dass man davon ausgeht, dass Menschen ihre Qualifikationen nicht nur feststellen und bewerten wollen, sondern auch danach streben, diese zu verbessern (vgl. Peter/Fahr/Früh, 2012, S. 163). Beim sogenannten sozialen Abwärtsvergleich vergleicht man sich eher mit jenen Personen, von denen man annimmt, dass sie weniger glücklich sind als man selbst. Dadurch soll die eigene Stimmung und das Selbstwertgefühl gestärkt werden. Dem gegenüber steht der, wie oben bereits beschrieben, soziale Aufwärtsvergleich. Hierbei vergleichen sich Personen mit anderen, von denen man ausgeht, dass sie glücklicher sind als man selbst und sozial bessergestellt. Dies führt wiederum zum umgekehrten Effekt, nämlich dem Aufkommen schlechter Stimmung und es kann das Selbstwertgefühl trüben (vgl. Bessenoff, 2006, S. 239). Der Aufwärtsvergleich führt eben auch dazu, dass man sich mit sich selbst beschäftigt und sein Selbst verbessert. Man hofft darauf, von anderen lernen zu können beziehungsweise an Informationen zu kommen, die einem dabei helfen, sich zu verbessern. „Wenn Diskrepanzen zwischen dem Selbst und dem Vergleichsstandard auftreten, werden die

Menschen dazu motiviert, das Selbst zu verändern, um den Vergleichsstandard ähnlicher zu werden“ (Bessenoff, 2006, S. 239).

Laut Charles Horton Cooley fungieren Medien vor allem identitätsstiftend. „Identität entsteht nicht nur aus dem Individuum selbst. Informationen über die eigene Identität erhält das Individuum unter anderem über soziale Vergleiche mit anderen auf unterschiedlichen Dimensionen (vgl. Cooley, 1964). Man beobachtet die Mitmenschen in seiner unmittelbaren Umgebung, deren Verhalten, Einstellungen und deren Handlungen, um daraus wiederum Schlüsse auf sein eigenes Erscheinungsbild zu ziehen. Zusätzlich muss sich jeder Mensch auf eine gewisse Art und Weise mit sich selbst beschäftigen, also sein Selbst erkennen, um Entscheidungen treffen zu können. Es ist also von existentieller Bedeutung, dass jeder Mensch großes Interesse daran hat, die Selbsterkenntnis zu erlangen. Dies wirkt sich nämlich nicht nur auf das eigene Körpergefühl aus, sondern auch auf lebenswichtige Entscheidungen, wie etwa die Wahl des richtigen Karriereweges oder die Auswahl des Partners und der Freunde. Diese Selbsterkenntnis eignet sich jeder Mensch primär durch soziale Vergleiche an (vgl. Festinger, 1954). Natürlich spielen auch andere Faktoren eine zentrale Rolle, um Selbsterkenntnis zu erlangen, beispielsweise die Entwicklung eines Menschen. Aber soziale Vergleiche mit anderen bestimmen am meisten unser soziales, romantisches und wirtschaftliches Wohlergehen (vgl. Huttenlocher & Higgins, 1971, S. 492). „Tatsächlich spielen soziale Vergleiche bei der Selbstbewertung eine so wichtige Rolle, dass sie sogar in Situationen gesucht werden, in denen objektive Standards leicht verfügbar wären“ (Klein, 1997, S. 770). Der Mensch konzentriert sich darauf, wie andere Menschen handeln, denken, entscheiden, etc., um zu erkennen, wer er selbst ist. Dabei sucht man sich meist Personen, die ähnlich agieren oder denken, wie man es selbst tut. „Jüngste Beweise legen sogar nahe, dass vergleichende Bewertungsmodi in unserer Psyche so tief verwurzelt sind, dass Stimuli, die nicht bewusst wahrgenommen werden, weil sie unterschwellig präsentiert werden, mit einem herausragenden Standard verglichen werden“ (Dehaene/Naccache, Le Clec’H/Koechlin/Mueller/Dehaene-Lambertz, 1998, S. 597).

Da Vergleiche im Leben eines jeden Menschen eine derartig große Rolle spielen und diese Abläufe unvermeidbar und fast schon automatisch erfolgen, werden routinemäßig passende Vergleichsstandards bezogen. Man greift daher bei jedem neuen Vergleich meist auf bereits bewährte Vergleichspersonen zurück (vgl. Mussweiler/Rütter/Dovidio, 2003, S. 480). Größtenteils dienen die besten Freunde als Vergleichsstandard bei der Selbsteinschätzung (vgl. Mussweiler et al., 2003, S. 471). Diese Prozesse stellt vor allem

Jugendliche immer wieder vor große Herausforderungen, denn gerade während der Pubertät spielt die Suche nach sich Selbst, seiner eigenen Identität und nach Bestätigung und Akzeptanz eine zentrale Rolle.

Dabei kommt Thomas Mussweiler zu folgendem Schluss: Soziale Vergleiche liegen in der Natur jedes Menschen. Wer soziale Vergleiche mit anderen Personen zieht, bewertet diese sogleich in Bezug auf einen bestimmten Kontext auch. „In der Tat ist jede Bewertung insofern relativ, als sie sich auf einen Vergleich des bewerteten Ziels mit einer einschlägigen Norm bezieht“ (Mussweiler, 2003, S. 472). Wenn sich jemand beispielsweise als athletisch bezeichnet, bedeutet dies automatisch, dass sich diese Person athletischer sieht als andere, wodurch eine vergleichende Aussage getroffen wurde. Fakt ist, jeder Mensch strebt nach sozialen Vergleichen, um sich selbst besser kennen zu lernen, sich besser einschätzen zu können, um ein positives Selbstbild zu erlangen und/oder sich selbst zu verbessern. Vergleiche sind demnach wichtig, sie prägen unsere Entwicklung und unser Handeln und Tun. Die Bedeutung des sozialen Vergleiches wurde schon lange anerkannt und für wichtig empfunden (vgl. Mussweiler, 2003, S. 486).

Ein weiterer Themenschwerpunkt der vorliegenden Arbeit befasst sich mit dem Ziehen von Vergleichen mit Online-Berühmtheiten und auch Freunden beziehungsweise Bekannten. Dabei soll evaluiert werden, inwieweit Vergleiche gezogen werden und bis zu welchem Punkt diese dann auch verfolgt werden. Laut Forschungsstand werden körperbezogene Vergleiche oft mit negativen Gefühlen assoziiert. Demnach werden die TeilnehmerInnen dazu befragt, welche Auswirkungen Vergleiche mit den Körpern anderer auf die Gefühlslage eines selbst haben und wie diese die Entwicklung und das Handeln eines Individuums prägen.

3.2. Cultural Studies

Cultural Studies sind eine transdisziplinäre Disziplin, die ihren Fokus auf die kritische Kulturanalyse gerichtet hat. Bereits im Jahr 1910 beschäftigte sich etwa Max Weber mit der Presse und deren kultureller Bedeutung auf den Menschen. Er bestand darauf, dass man im Zuge der Medienforschung auch kulturelle und gesellschaftliche Aspekte berücksichtigt. Grundsätzlich kann man die geschichtliche Entwicklung der Cultural Studies in drei Phasen einteilen. Zum einen etablierte sich Mitte der 1950er Jahre bis

Anfang 1960 die explorative Phase. Während diesem ersten Abschnitt wurden zahlreiche frühe Werke, die sich mit den Cultural Studies beschäftigten, veröffentlicht. „Aufgrund des Pioniercharakters dieser Arbeiten darf es nicht überraschen, dass ihr innovativer Kulturbegriff noch von Ambivalenzen gekennzeichnet ist. Man kann sie als Werke des Bruchs bezeichnen“ (Marchart, 2018, S. 49). Es gibt zwar durchaus neue Denkansätze in der intellektuellen Entwicklung, diese haben allerdings keinen kompletten Neuanfang eingeleitet, da jede Erneuerung bereits auf vorhergehende Denkansätze und Traditionen aufbaute. Dieser Bruch verweist auf den Umstand, dass alte Konstellationen durch neue Erkenntnisse ersetzt oder neu durchdacht werden, wodurch sich neue problemzentrierte Fragestellungen ergeben. „Verschiebungen und Brüche zeugen davon, wie reale, historische Entwicklungen und Transformationen im Denken angeeignet werden. Gesellschaftliche Transformationen wirken in komplexer Weise auf die intellektuelle Arbeit ein und umgekehrt“ (Marchart, 2018, S. 49). Nach der explorativen Phase folgte in den 1970er Jahren eine formative Zeitspanne, die durch die Gründung des Centre for Contemporary Cultural Studies (CCCS) in Großbritannien von Stuart Hall gekennzeichnet ist. Stuart Hall griff die ersten Überlegungen zu den Cultural Studies auf und entwickelte sie mittels empirischer Untersuchungen weiter. Ende der 1980er Jahre folgte letztendlich „eine Phase der Konsolidierung der institutionellen Basis und der theoretisch-analytischen Ressourcen der Cultural Studies“ (Marchart, 2018, S. 49). Seitdem genießen die Cultural Studies in der Forschung große Popularität, ebenso im deutschsprachigen Raum (vgl. Hepp & Winter 2008, S. 9).

Jedoch kann man die Cultural Studies nicht mit der deutschsprachigen Kulturwissenschaft gleichsetzen. Cultural Studies sind ein umfangreicheres, transdisziplinäres Feld, welches sich mit kulturellen, medialen und machtorientierten Fragen beschäftigt, während die Kulturwissenschaft im Gegensatz dazu als Teildisziplin der Cultural Studies verstanden werden kann. Begründer der Cultural Studies gehen davon aus, dass jeder Mensch im kulturellen Kontext und als Produzent von Kultur gesehen werden soll (vgl. Lutter & Reisenleitner 2008, S. 10ff.). Dabei soll man sich nicht nur mit der bildungsbürgerlich geprägten Hoch- bzw. Elitekultur, sondern auch mit der Popularkultur beschäftigen. Dies hat den Hintergrund, dass man ursprünglich davon ausging, dass Menschen von Medien manipuliert werden würden. Die Cultural Studies versuchen sich von diesen Manipulationsthese abzugrenzen und verweisen durch die Kulturindustrietheorie von Theodor W. Adorno und Max Horkheimer darauf, dass die „vorschnell kritisierten populären Medien auch Potenzial für eine produktive

Lebensgestaltung bieten und damit Orte der Auseinandersetzung um Wirklichkeitsdefinitionen sind“ (Hepp & Winter 2008, S. 10). Aus diesem Grund ist auch die Popularkultur wichtiger Untersuchungsgegenstand der Cultural Studies und führte dazu, dass man sich mit diversen, unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen auseinandersetzte, die ebenso neue, alternative und revolutionäre Kulturpraktiken praktizieren. Aufgrund dessen umfassen Cultural Studies nicht nur Kulturbereiche, sondern auch Kunst, Verhaltensweisen und Kommunikation. Es kam demnach zu einer Ausweitung des Kulturverständnisses.

Dies hat zur Folge, dass auch die Nutzung von Medien, sozusagen Kultur erzeugt bzw. reproduziert. Somit zählen sowohl das Schießen eines Fotos, die Benutzung eines Computers, das Posten in Sozialen Medien etc. zu Kulturtechniken. Jedoch kann man daraus nicht schließen, dass Cultural Studies „alles sind, was die Leute machen, die es so nennen“ (Hall, 2000, S. 36). Im Zentrum steht nicht nur die Frage, was Menschen mit Medien machen, sondern auch wie sie sich die Mediennutzung aneignen und wie sie diese in ihren tagtäglichen Alltag integrieren. In den 1950er Jahren rückte dieser Schwerpunkt immer mehr in den Vordergrund, weshalb sich die American Cultural Studies mit der Bedeutung von Massenmedien im Zusammenhang mit kulturellen Einflüssen zunehmend beschäftigten (vgl. Hepp/Krotz/Lingenberg/Wimmer, 2015, S. 110). Fragen nach der Wirkung von Massenmedien auf soziale Normen, Machtverhältnisse und Verhaltensweisen waren Ausgangspunkt der Forschung. Heute sind Kulturen ohne Medien nicht mehr wegzudenken. Da sich die Medienlandschaft allerdings in einem kontinuierlichen Wandel befindet, verändert sich auch das Forschungsfeld ständig und muss dem aktuellen Stand angepasst werden (vgl. Hepp et al., 2015, S. 19). Entsprechend beschäftigt sich die vorliegende Arbeit mit der Mediennutzung der NutzerInnen und welche Auswirkungen die Bildplattform auf das tägliche Leben und die Entwicklung des Körperbildes der RezipientInnen haben.

Die Cultural Studies befassen sich im weitesten Sinne auch mit politischen Aspekten, da kulturelle Themen immer mit politischen Rahmenbedingungen vernetzt sind. So werden „Machtverhältnisse etabliert, legitimiert, aber auch in Frage gestellt“ (Hepp & Winter 2008, S. 10). Dadurch lässt sich schlussfolgern, dass Cultural Studies, sowohl die Disziplin, als auch die Kulturtechniken, die ihr Subjekt sind, nie völlig neutral sind, sondern immer positionsbestimmt und sich immer mit gesellschaftlichen und politischen Fragen auseinandersetzen muss. Dadurch kann man sie auch nicht nur einer Disziplin zuordnen, da man immer verschiedene gesellschaftliche, kulturelle, wirtschaftliche,

politische, etc. Bereiche berücksichtigen muss. Somit sind die Cultural Studies nicht nur eine Theorie der Kommunikations- und Medienwissenschaft, sondern lassen sich auch in Soziologie, Politikwissenschaft, Sprach- und Literaturwissenschaft etc. einbetten (vgl. Hepp & Winter 2008, S. 10).

Jeder einzelne ist von Kultur, Normen und Idealbildern betroffen. Die Gesellschaft spielt sich in und an jedem einzelnen Körper ab. Das ideale Schönheitsbild des perfekten weiblichen und männlichen Körpers variiert über Zeit und Kultur, ebenso wie der Grad, in dem diese Kulturen beeinflussen, weil sozialer Druck und Normen, die mit der Bedeutung der physischen Erscheinung verbunden sind, variieren. In der modernen westlichen Gesellschaft hat der weibliche Körper typischerweise schlank, straff und athletisch zu sein. In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich das ideale Schönheitsbild so etabliert, dass eine niedrige Kleidergröße und eine möglichst schlanke Silhouette mit Schönheit gleichgesetzt wird (vgl. Perloff, 2014, S. 364). Aufgrund der Festmachung dieses gesellschaftlich definierten Schönheitstrends, dem sozialen gesellschaftlichen Druck, der Mediendarstellung und der Einflussnahme von Gleichaltrigen, sehen sich viele gezwungen, sich kritisch mit ihrem äußeren Erscheinungsbild auseinanderzusetzen. Dieser Beautystandard kann besonders bei jungen, heranwachsenden Frauen – aber auch bei Männern - zu einer negativen Wahrnehmung des Selbstbildes führen, wodurch wiederum Essstörungen oder ein ungesundes Trainingsverhalten auftreten können (vgl. Andsager, 2014, S. 407).

Erste Berührungspunkte mit dem idealen Körper- und Schönheitsbild beginnen in der westlichen Gesellschaft bei Mädchen schon im Kindheitsalter, angefangen mit dem Konsum von Puppen wie „Barbie“, die seit Jahrzehnten als „Ikone der weiblichen Schönheit“ gilt (vgl. Perloff, 2014, S. 365). Massenmedien zählen zum größten Einflussfaktor, wenn es um die Auseinandersetzung und Wahrnehmung des Körperbildes geht. Man wird tagtäglich mit Körpern konfrontiert, die aufgrund ihrer Einbettung in bestimmte mediale Formate oder Kulturpraktiken zu einem Ideal hochstilisiert werden beziehungsweise diese reproduzieren. Dadurch wird ein falsches, unrealistisches Bild erzeugt, nämlich, dass es einerseits ein Zwang ist, der diese Personen selbst unterliegen, beispielsweise Models, die wenig essen müssen, weibliche Stars, die ständig Kritik ausgesetzt sind, etc. und andererseits, dass es nicht der Diversität von Körpern im alltäglichen Leben Rechnung trägt. Marika Tiggemann konnte 2014 feststellen, dass es

einen Zusammenhang zwischen der Rezeption von Medien und der Körperunzufriedenheit gibt. Untersuchungen diesbezüglich wurden bisher größtenteils in westlichen Gesellschaften, vor allem in den Vereinigten Staaten, Großbritannien und Australien, durchgeführt. (vgl. Perloff, 2014, S. 364).

In den vergangenen Jahren wurde das Untersuchungsfeld ausgeweitet und man begann die Auswirkungen sozialer Medien auf die Unzufriedenheit des Körperbildes mit verschiedenen ethnischen Gruppen fortzuführen. Dadurch konnte festgestellt werden, dass einige ethnische Personengruppen, beispielsweise Latinas, ähnliche Körperunzufriedenheitsmerkmale aufweisen, wie junge, weiße Frauen. Außerdem konnte man feststellen, dass es nur wenig Unterschiede in der Bewertung des idealen attraktiven Körpers in verschiedenen Regionen der Welt gibt (vgl. Brown & Tiggemann, 2016, S. 40). In den meisten europäischen Ländern sind ein dezentes Make-up und ein leicht gebräunter Teint Gang und Gebe, allerdings kann man hier regionale Unterschiede feststellen. Beispielsweise in Russland setzen Frauen meist auf ein sehr auffälliges Make-up mit knalligen Lippenstift, während man in Frankreich im Gegensatz dazu durch leichtes Make-up und verführerischen roten Lippen auf Femininität und Sinnlichkeit setzt. Ebenso spielen Schönheitsideale und Körperbild eine enorm große Rolle in den Vereinigten Staaten. Hier greift man oft auch chirurgische Eingriffe zurück, um dem Schönheitsideal zu entsprechen. Das Aussehen wird besonders in Amerika mit einem Statussymbol gleichgesetzt, sprich je schöner, schlanker, fitter jemand ist, desto erfolgreicher ist diese Person. Dafür werden sogar Schönheitsoperationen in Angriff genommen. Anders als in Japan, wo sich die Schönheitschirurgie ebenso großer Beliebtheit erfreut. Auch für Japaner und Japanerinnen spielt das Aussehen eine zentrale Rolle, Veränderungen am Aussehen werden jedoch nicht Aufgrund der Anerkennung in der Gesellschaft vorgenommen, sondern um ihrem Partner/ihrer Partnerin zu gefallen. In Japan entsprechen eine blasse Porzellanhaut, seidig, glatte Haare, große Augen, weiße Zähne und lange, schöne, schlanke Beine dem idealen Schönheitsbild. Aber auch die asiatische Kultur nähert sich immer mehr dem westlichen Schönheitsideal an (vgl. Schirmer 2000, S. 268). Anders als in der indischen oder arabischen Kultur, hier gelten kleine Rundungen an Bauch oder Hüfte als ideales Körperbild. Hier wird eine füllige Körperform mit Weiblichkeit und Sinnlichkeit gleichgesetzt. Dennoch ist auch in Indien, genauso wie in Japan, ein heller Teint Zeichen von Schönheit, im Gegensatz zu einem dunklen, gebräunten Teint, welcher mit niedrigem sozialen Status assoziiert wird. Um

diesem Schönheitsideal entsprechen zu können, greifen viele auf Bleichcremes und Puder zurück. Auch in der islamischen Kultur, wo viele Frauen zwar verschleiert sind, wird sehr viel Wert auf Schönheit gelegt. Hier liegen vor allem Nasenkorrekturen besonders im Trend, welche mittlerweile ebenfalls als Statussymbole angesehen werden. Wenn sich eine arabische Frau ihre Nase korrigieren lässt, dann trägt diese nach der Operation das Schutzpflaster möglichst lange in der Öffentlichkeit, um eben auch zu zeigen, dass sie sich freiwillig einer „Verbesserung“ unterzogen hat (vgl. Kaiser 2011, S. 278). Genauso viel Wert auf das äußere Erscheinungsbild legen auch Frauen in Brasilien. In dieser Kultur wird Schönheit mit einem besseren Leben assoziiert. Wenn eine Frau ein großes Becken und feste Brüste hat, entspricht sie dem brasilianischen Ideal einer schönen Frau. Auch hier nimmt der Schönheitskult durch Millionen von durchgeführten Schönheitsoperationen enorme Dimensionen an. Nach den USA ist Brasilien jenes Land, mit den meisten Brustvergrößerungen. In der afrikanischen Kultur zählen ebenfalls ein heller Teint, ein breites Becken und vor allem gepflegte, glatte Haare zum idealen äußeren Erscheinungsbild. Auch hier wird von vielen Bleichcremes beziehungsweise Aufhellungscreme verwendet, um einem westlichen, helleren Hauttypen näher zu kommen. Im Nordwesten Afrikas gilt ein überproportional breites Becken, dicke Knöchel und Handgelenke, sowie Zellulite als ideales Schönheitsbild. Es heißt, je voluminöser die Frau, desto höher ihr Status. Jedoch hat auch dieser Schönheitswahn seine negativen Konsequenzen. Viele Frauen leiden an gesundheitlichen Problemen aufgrund ihrer fülligen Körperform, was mittlerweile im Laufe der Entwicklungen immer mehr Frauen dazu bewegt, sich gegen diese Schönheitsideale zu stellen und sich durch eine gesunde Ernährung und Bewegung dagegen anzukämpfen (vgl. Kaiser 2011, S. 280f.)

Soziale Netzwerke, wie *Facebook* oder *Instagram*, schaffen es teilweise, Kulturen und Nationalitäten zu durchdringen. „So hat die Einführung des Fernsehens auf den Fidschi-Inseln Frauen dazu veranlasst, ihren Körper anders zu betrachten und schlanke Ideale weiblicher Schönheit im westlichen Stil annehmen zu wollen“ (Perloff, 2014, S. 372). Der Grund dafür ist auch die Durchdringung der Medienlandschaft durch paradigmatische Ideale machtvoller westlicher Gesellschafts- und Körpernormen. Der Einfluss der Medien ist demnach derartig enorm, dass sich sogar junge Frauen und auch Männer aus nicht-westlichen Kulturen mit dem körperlichen Schönheitsideal der westlichen Kultur auseinanderzusetzen beginnen. Fakt ist, Schönheit ist in den meisten Kulturen mit einem hohen, sozialen Status verbunden. In Europa und Amerika sind

schlanke, leicht gebräunte, sportliche Figuren ein Zeichen von Erfolg und Wohlstand. Zudem wird durch soziale, westliche Medien und Netzwerke das Schönheitsbild der westlichen Kultur in andere Länder transportiert, wodurch sich regionale, kulturelle Unterschiede immer mehr verbinden.

Die vorliegende Magisterarbeit beinhaltet die Theorie der Cultural Studies, da sie sich zum einen mit der Entwicklung des Körperbildes von Frauen und Männer beschäftigt und zum anderen mit dem Einfluss sozialer Netzwerke auf das gesellschaftlich geprägte Schönheitsideal. Die problemzentrierten Leitfadeninterviews haben in Österreich mit 16- bis 24-Jährigen jungen, heranwachsenden Männern und Frauen stattgefunden. Auch in Österreich gehören Schönheitsoperationen und etwaige chirurgische Eingriffe mittlerweile zum Alltag, wodurch wiederum ein erheblicher Einfluss auf das Schönheitsideal gegeben ist. Die Forschung beschäftigt sich damit, wie das Körperbild früher ausgesehen hat, wie es derzeit aussieht und in welche Richtung es sich aufgrund diverser Schönheitstrends, des gesellschaftlichen Wandels, etc. entwickeln wird. Zudem soll herausgearbeitet werden, wie das ideale Körperbild auszusehen hat und wie die ProbandInnen Schönheit definieren.

3.3. Gender Forschung

Unter „Gender“ versteht man generell nicht das biologische, sondern das soziale Geschlecht. Der Begriff ist abzugrenzen von der englischen Bezeichnung „sex“, welcher das biologische Geschlecht meint, während „gender“ die sozialen Dimensionen beinhaltet. Die Unterschiede zwischen beiden Geschlechtern werden durch soziale Einflüsse hergestellt. Der Mensch ist diesen allerdings nicht erbarmungslos ausgesetzt, jeder konstruiert sich letztendlich selbst als maskulin oder feminin (vgl. Connell 2013, S. 23). Innerhalb der Gender Studies und verwandten Ansätzen ist es jedoch in den letzten Jahren zu einer Weiterentwicklung der Begrifflichkeit gekommen, denn zum einen ist eine Einteilung in nur männlich und weiblich grundsätzlich nicht mehr möglich. Wenn man davon ausgeht, dass man Personen lediglich der Matrix männlich und weiblich zuordnen kann, werden jene ausgegrenzt, die nicht in dieses Binärsystem passen. Man muss auch weitere Ausprägungen von Geschlechtern berücksichtigen. Zum anderen erweist es sich als schwierig, das biologische und soziale Geschlecht zu trennen (vgl. Connell 2013, S. 28). Judith Butler, auf Basis ihrer Theorie der Performativität von

Geschlecht etwa geht davon aus, dass „Geschlecht nicht Kultur [ist], sondern das Mittel, um Sex zu produzieren und zu etablieren“ (Butler 2007, S. 10). Es ist demnach eine Splittung von biologischen und sozialen Geschlecht nicht möglich.

Volker Axenkopf definiert Gender wie folgt, und die vorliegende Arbeit verschreibt sich einer solchen komplexeren Ansicht:

„Unter ‚Frau sein‘ beziehungsweise ‚Mann sein‘ definiert sich in unserer westlichen Welt zumeist über den Körper beziehungsweise die primären und sekundären Geschlechtsmerkmale. Jedoch ist unser Körper mehr als nur der Unterschied zwischen zwei Genitalien. ‚Mann sein‘ definiert sich über mehr als nur einen Penis zu besitzen, ‚Frau sein‘ über mehr als nur eine Vagina und Brüste sein eigen zu nennen. Unser Körper ist ein Bündel von verschiedensten Techniken und Praxen, die einen Zusammenhang zwischen unseren biologischen Geschlechtsmerkmalen, unserer Geschlechtsidentität und unserem Begehren herstellen“ (Axenkopf, 2011, S. 3).

Die Geschlechtsidentität wird durch kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse geprägt und ist ein Prozess, der sich im Laufe des Lebens eines Menschen stetig entwickelt. Es ist unmöglich zu sagen, wann dieser Prozess beginnt oder endet, da sich die Gesellschaft ständig im kulturellen Wandel befindet und sich damit auch die Geschlechtsidentität verformt (vgl. Butler 2004, S. 60). Dies bedeutet wiederum, „dass Weiblichkeit und Männlichkeit nicht von Natur aus gegeben sind, sondern gesellschaftlich konstruiert werden“ (Buschmeyer, 1999, S. 16). So versteht man in der heutigen, westlichen Kultur unter Männlichkeit eine Zuschreibung von Machtverhältnissen. Männern wird ein starker, unverwundbarer, dominanter, kühler Charakter zugewiesen, während Weiblichkeit mit Sensibilität, Einfühlvermögen, Schwäche, überwiegender Emotionalität gleichgesetzt wird (vgl. Hepp 1999, S. 59).

Der Großteil der Forschung zu Medien und Körperunzufriedenheit wurde in den Vereinigten Staaten an weißen Mädchen und Frauen im College-Alter durchgeführt, da bei ihnen das angenommen größte Risiko für die Entwicklung von Essstörungen besteht. In den 1980er Jahren war eines der häufigsten Gesundheitsprobleme bei Mädchen und jungen Frauen ein gestörtes Essverhalten. Die Geschlechterforschung hat sich demnach auf die Frauenforschung fokussiert, wobei man sich größtenteils mit den Lebenssituationen von Frauen aus feministischer Sicht in einer von Männern dominierten Welt auseinandergesetzt hat (vgl. Axenkopf 2011, S. 9). Da allerdings in jüngster Vergangenheit auch immer mehr junge Männer von Körperunzufriedenheit berichten, ist

es notwendig, die Forschung auszuweiten und die Rolle der Auswirkungen auf Männer ebenfalls zu untersuchen.

Sexuelle Orientierung und Geschlechterrollen und ihre mögliche Beziehung zu Körperunzufriedenheit, Essstörungen und Bewegungsstörungen spielte in den vergangenen Jahren eine zunehmende Rolle in der Genderforschung. Der Körper von Frauen und ihre Rolle in den Medien ist auch heute noch Mittelpunkt der Forschung. Denn aufgrund des soziokulturellen Drucks auf das Aussehen von Frauen und Mädchen wird eine Botschaft vermittelt, dass der Körper Kontrolle braucht, um sozial und ästhetisch akzeptabel zu sein. Aufgrund traditioneller Geschlechterrollen lernen junge Mädchen und Frauen bereits frühzeitig sich selbst zu objektivieren und der Gesellschaft entsprechend auszusehen, anstatt den Schwerpunkt auf ihre inneren Qualitäten zu legen bzw. eine positive, wertschätzende Haltung ihrem Körper gegenüber, ungeachtet seiner Form und Formung, einzunehmen (vgl. Perloff, 2014, S. 364). Der Druck auf Frauen ist tendenziell größer, da sie in einer patriarchalen beziehungsweise von Männern beherrschten Kultur eher sich selbst als Objekt sehen, statt als Subjekt ihres eigenen Handelns und Aussehens. Der „Wunsch“ zu entsprechen ist bereits ein Produkt von Kultur und Gesellschaft und nicht natürlich vorhanden. Natürlich nimmt jede Frau diese gesellschaftlich definierten Vorgaben des idealen Erscheinungsbildes unterschiedlich stark wahr und es wirkt sich selbstverständlich auch nicht auf jede Frau ungünstig aus, allerdings ist in der westlichen Gesellschaft ein sozialer Druck hinsichtlich eines dünnen, schlanken, straffen Körpers gegeben, der zu negativen Konsequenzen führen kann (vgl. Perloff, 2014, S. 364). Auch zunehmend mehr ältere Frauen und Frauen im mittleren Alter berichten von Körperunzufriedenheit. Durch die Verbreitung dieser Schönheitsideale fühlen diese sich immer mehr dazu veranlasst, sich mit ihrem eigenen Körper auseinanderzusetzen, was wiederum ihr Selbstwertgefühl aufgrund androgyner, unrealistischer Schlankheitsideale beeinträchtigt. Allerdings besteht die Annahme, dass im Zuge der Reife Frauen weniger anfällig sind auf diverse Vorgaben im sozialen Netzwerk und sich diesbezüglich weniger beeinflussen lassen als junge, erwachsene Frauen (vgl. Perloff, 2014, S. 371).

Aber auch junge, erwachsene Männer berichten über Unzufriedenheiten mit ihrem Körper. Eine Studie in den Vereinigten Staaten hat herausgefunden, dass sowohl Männer als auch Frauen nach dem idealen Körperbild, wie es soziokulturelle Faktoren vorgeben, streben (vgl. Andsager, 2014, S. 410). Es ist bewiesen, dass Männer in Unterhaltungsmedien eine größere Bandbreite an akzeptablen Körpertypen genießen als

Frauen. Wenn man sich eine Reihe von in den USA produzierten Fernsehsitcoms und Filmkomödien ansieht, dann ist es häufig der Fall, dass eine dünne, oft sogar jüngere, weibliche Hauptrolle mit einem übergewichtigen und oft älteren männlichen Star gepaart wird. Umgekehrt ist dieses Szenario kaum vorzufinden. Allerdings hat sich das Körperbild des Mannes, zumindest in den Genres Romantik, Drama und Action, besonders im 21. Jahrhundert vorwiegend auf (über-)definierte Muskulatur fokussiert. In den letzten 20 Jahren hat sich das ideale Schönheitsbild der Frauen darauf konzentriert, immer dünner zu werden, während die ideale Darstellung von Männlichkeit übertriebener, muskulöser geworden ist (vgl. Andsager, 2014, S. 413). Die möglichen Auswirkungen einer Darstellung des idealen Körperbildes des Mannes in den Medien im Zusammenhang mit Zufriedenheit ist bisher selten untersucht worden. Bisherige Forschungen zeigen, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen der Zufriedenheit von Männern mit ihrem Körper und dem Konsum von Medien, beispielsweise in Gesundheitszeitschriften und einen negativen Zusammenhang mit der Unzufriedenheit des Körpers und der Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln zum Muskelaufbau gibt (vgl. Levine & Chapman, 2011, S. 101).

Obwohl es eine Reihe von Studien gibt, die sich mit Medienbildern und der Körperunzufriedenheit bei jungen Frauen beschäftigen, haben nur wenige die sexuelle Orientierung oder die Geschlechterrolle miteinbezogen. Dennoch kann gesagt werden, dass homosexuelle Frauen ein etwas geringeres Körperunzufriedenheitsbild haben als heterosexuelle Frauen. Eine US Studie fand heraus, dass es nur wenig Unterschiede in der Körperunzufriedenheit zwischen Lesben und heterosexuellen Frauen gibt, der Unterschied bei homosexuellen und heterosexuellen Männern höhere Werte ergibt (vgl. Andsager, 2014, S. 414).

Im Zuge eines Forschungsprojektes im Jahr 2013 wurde die Selbstdarstellung von weiblichen und männlichen Jugendlichen in sozialen Netzwerken untersucht. Hierbei ist man auch auf geschlechtsspezifische Unterschiede in der Darstellung in sozialen Medien und im Umgang mit sozialen Netzwerken eingegangen. Erste Unterschiede lassen sich in der Selbstrepräsentation erkennen. Während sich junge Burschen in ihrem Aussehen als stark und unbesiegbar zeigen möchten, wollen Mädchen ein natürliches und selbstbewusstes Aussehen vermitteln. „Dahinter steckt ein traditionelles Geschlechterbild, welches den Mann als stark und aktiv, alle Lebensbereiche unter eigener Kontrolle habend, definiert, während die Frau die passive Schönheit, die Trophäe für den Mann zu

sein hat“ (Knoll/Fitz/Posch/Sattler, 2013, S. 25). Männer repräsentieren sich sehr machtorientiert und geben weniger preis als Frauen. Frauen hingegen zeigen sich offener und kommunikativer. Die Gender Study Theorie wird für die vorliegende Studie herangezogen, da sich diese mit der unterschiedlichen Darstellung in sozialen Netzwerken von Frauen und Männern beschäftigt und analysiert, ob traditionelle Geschlechterrollen bei der Selbstpräsentation auf der Bildplattform immer noch präsent sind oder ob sich diese, aufgrund des gesellschaftlichen Wandels, immer mehr annähern. Laut Forschungsstand spielt die Zufriedenheit mit dem eigenen Körperbild auch bei Männern eine immer wichtiger werdende Rolle. Dahingehend soll im Zuge der Forschung herausgefunden werden, inwiefern sich das männliche Körperbild, aber auch das weibliche, verändert hat und welche Rolle die Gesellschaft dabei spielt. Zudem sollen die Unterschiede des in den Medien vermittelte männlichen und weiblichen Körperideals erarbeitet werden.

B. Empirischer Teil

4. Forschungsleitende Fragestellungen

1. Welchen Einfluss hat das Nutzen der Bildplattform auf das Körperbild junger Erwachsene im Alter von 16 bis 24 Jahren?
2. Inwiefern wirkt sich die Darstellung eines übertriebenen Körperbilds auf Social Media unterschiedlich auf junge, heranwachsende Männer und Frauen aus?
3. Inwiefern wird sich das derzeit bestehende Schönheitsideal, sowohl bei Frauen, als auch bei Männern, verändern?

5. Methode

5.1. Datengenerierung

Im Zuge dieser Magisterarbeit werden qualitative und leitfadengestützte problemzentrierte Interviews durchgeführt. Das Ziel dieser Methode ist das Handeln, Denken und die Sichtweise eines Einzelnen zu verstehen, sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede von verschiedenen Personen zu einem Thema vergleichen zu können. Deshalb ist ein direkter, face-to-face Austausch mit dem/der InterviewpartnerIn erforderlich, um im Laufe des Gespräches seine/ihre Sicht der Dinge nachvollziehen zu können. Im Vordergrund steht also die subjektive Sichtweise des/der Interviewpartners/-partnerin. Seine/Ihre Wahrnehmung, Meinungen und dessen/deren Handeln spielen eine zentrale Rolle in der qualitativen Forschung. „Damit diese Subjektivität erhalten bleibt, ist es wichtig, die vom Befragten gegebenen Informationen in ihrer inhaltlichen Ganzheit zu erhalten“ (Reinders, 2012, S. 8).

Zu Beginn der Forschung steht keine Annahme (Hypothese), sondern eine beziehungsweise mehrere Fragestellungen (vgl. Reinders, 2012, S. 8): Die Fragestellungen sind theoriegeleitet, die Beantwortung aber explorativ im Charakter. Die qualitative Forschung kennzeichnet sich durch Offenheit, Prozesshaftigkeit und (natürliche) Kommunikation. Die Fragen sind zwar theoriegestützt, es wird aber ergebnisoffen gearbeitet. Das heißt, theoretisch können sich die Fragen im Laufe der Arbeit ändern und die Antworten ergeben sich aus den Interviews und sind nicht vorgegeben. Prozesshaftigkeit bedeutet, „dass zur Beschreibung der sozialen Realität kein einmaliger ‚Schnappschuss‘ ausreicht, sondern fortlaufend Konstruktionen der sozialen

Realität durch Akteure [sic] nachgezeichnet werden“ (Reinders, 2012, S. 28). Es soll also ein Wechsel von Fragen und Informationen stattfinden. Die natürliche Kommunikation meint, dass Informationen durch Interviews gewonnen werden und diese möglichst einer alltäglichen Gesprächssituation nahekommen sollen. Es wird demnach ein Interviewleitfaden im Vorfeld angefertigt, welcher dann mit einzelnen Personen einmalig durchgeführt wird. Am Ende können die anhand der Interviews erhaltenen Informationen aufgrund dieses Vorgehens miteinander verglichen und Muster herausgearbeitet werden.

„Das problemzentrierte Interview“, so erklärt Siegfried Lamnek, „ist Teil einer problemzentrierten Forschungstechnik“ (Lamnek, 2010, S. 332). Das Ziel ist also ein bestimmtes Problem aufzugreifen und zu analysieren. Diese Art des Interviews kennzeichnet sich durch sein sowohl induktives, als auch deduktives Vorgehen. Es besteht demnach schon ein gewisses theoretisches Vorwissen zum jeweiligen Thema vor der Untersuchungsphase, dass sich der/die InterviewerIn durch Literaturrecherche, Beobachtungen, Erkundungen im Untersuchungsfeld, usw. angeeignet hat (vgl. Lamnek, 2010, S. 333). Dadurch können Probleme erkannt und Fragen abgeleitet werden (deduktiv). Anschließend können gewonnene Informationen genutzt werden, um die forschungsleitenden Fragestellungen zu modifizieren, zu erweitern und zu präzisieren (induktiv; vgl. Reinders, 2012, S. 102). Durch diese Vorgehensweise können neue Erkenntnisse aufkommen, die im Vorfeld nicht bedacht und im Methodendesign nicht abgedeckt wurden.

Laut Andreas Witzel (1982) sind bei der Durchführung problemzentrierter Interviews gewisse Grundprinzipien zu beachten. Zuallererst muss man ein gesellschaftlich relevantes Problem aufgreifen (Problemzentrierung) und sich diesbezüglich Informationen beziehungsweise Vorwissen zum Problem beschaffen, um konkrete Fragestellungen generieren zu können. Besteht hier Klarheit, kann ein erster Leitfaden anhand der Problemanalyse erstellt werden. „In ihm ist der gesamte Problembereich in Form von einzelnen, thematischen Feldern formuliert, unter die in Stichpunkten oder in Frageform gefasste Inhalte des jeweiligen Feldes subsumiert sind“ (Witzel, 1982, S. 90). Die forschungsleitenden Fragen werden demnach in Teilfragen zerteilt. Der Leitfaden dient allerdings nicht nur der thematischen Gliederung, sondern soll auch eine Struktur im Gesprächsverlauf (Einstieg, Hauptteil, Schluss) vorgeben.

Danach soll, laut Witzel, ein erster Versuchslauf, der sogenannte Pretest, unternommen werden. Hierbei wird das Leitfadeninterview mit zwei bis drei Personen durchgeführt, um etwaige Fehler zu erkennen, den eigenen Interviewstil zu erproben und anschließendes

Feedback in das Interview einarbeiten zu können und dieses so zu verbessern. Sollte nach erfolgreichem Einarbeiten des Feedbacks in den Leitfaden keine Änderungen mehr notwendig sein, können die Interviews durchgeführt werden. Zudem spielt bei der Durchführung der Interviews die Prozesshaftigkeit eine wichtige Rolle. Damit ist gemeint, dass Fragen eher offen gehalten werden und Nachfragen prinzipiell erlaubt ist, sofern es dem besseren Verständnis der subjektiven Sichtweise des/der Interviewpartners/-partnerin dient (vgl. Witzel, 1982, S. 90). Die Interviews werden mittels eines Aufnahmegerätes aufgenommen, damit Daten vollständig sind und nicht verloren gehen können. Im Laufe der Durchführung der Interviews wird eine erste, grobe Durchsicht des Datenmaterials vorgenommen, „die der Modifikation des Leitfadens dient“ (Reinders, 2012, S. 104). Das bedeutet, dass der Leitfaden im Zuge der Interviews anhand gewonnener Daten abgeändert/verbessert werden kann, da immer wieder Fragen auftauchen können, die für die Befragten nicht vollkommen verständlich sind oder Fragen, die nicht erzählgenerierend wirken. Zudem können bei unmittelbarer Auswertung des ersten Datenmaterials eigene Schwächen des Interviewstils erkennbar gemacht und bei zukünftigen Interviews vermieden werden. Nach erfolgreichem Abschluss der Interviews wird nochmals eine genaue, detaillierte Auswertung des gesamten Materials vorgenommen. Dazu muss vorerst das Audiomaterial in Schriftdeutsch transkribiert werden. Diese Transkripte stellen das Datenmaterial für die Auswertung und Interpretation der Ergebnisse dar.

5.2. Datenanalyse

Zur Analyse des Datenmaterials wird eine Inhaltsanalyse nach Philipp A. E. Mayring angewandt, die unter anderem aufgrund ihrer Schritt-für-Schritt Anleitung besonders populär bei der Auswertung qualitativer Daten ist. Bei dieser Auswertungsmethode wird ein Kategoriensystem erstellt, das auf alle durchgeführten Interviews anwendbar ist. Im Ergebnisteil werden die einzelnen Inhalte der Kategorien und den Gemeinsamkeiten und Unterschieden der jeweiligen Interviews behandelt (vgl. Reinders, 2012, S. 37ff.).

5.3. Leitfadengestütztes Interview

Zur Beantwortung der oben genannten Fragestellungen wurden zehn leitfadengestützte problemzentrierte Interviews mit jungen österreichischen Erwachsenen im Alter von 16

bis 24 Jahren durchgeführt. Das Interview lief in Form einer mündlichen Befragung ab, wo die InterviewpartnerInnen über ihre Erfahrungen und Sichtweisen zum Thema Social Media in Verbindung mit dem Körperbild zu diesem bestimmten Thema sprechen konnten. Hierbei war es vor allem wichtig, den befragten Personen im Vorhinein Anonymität und Vertraulichkeit zuzusichern und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, damit sich die ProbandInnen wohlfühlten und das Gefühl hatten, im Gesprächsverlauf frei sprechen zu können. Als Interviewerin versuchte man demnach eine vertrauliche Gesprächssituation zu schaffen und sich im Zuge des Interviews neutral zu verhalten. Zusätzlich haben im Vorfeld die Befragten eine Einverständniserklärung unterschreiben, damit die InterviewpartnerInnen über ihre Rechte in der Interviewsituation aufgeklärt waren und diese ihr bewusstes Einverständnis geben konnten.

Vor der Befragung wurden die Fragen formuliert beziehungsweise ein Leitfaden erstellt. Dieser besteht aus einer Kombination von offenen, erzählgenerierenden Fragen und konkretem Nachfragen, wodurch diese Art der Forschung zur teilstandardisierten Methode zugeordnet werden kann (vgl. Reinders, 2012, S. 101). Das Ziel dieser Methode war die Sichtweisen von verschiedenen Personen zum Thema vergleichen zu können, deshalb wurden auch in allen Interviews dieselben Fragen gestellt. Der Vorteil dieser Methode ist, dass alle mündlich erhaltenen Informationen zur Auswertung zur Verfügung stehen. Im Vorfeld wurden zwei Probeinterviews (Pretests) durchgeführt, wodurch die Interviewfragen anhand des Feedbacks entsprechend verändert oder angepasst werden konnten.

Im Zuge dieser Arbeit hat das Interview vier Themenblöcke behandelt. Zu Beginn wurden den ProbandInnen Fragen bezüglich ihrer *Instagram*-Nutzung, sowie hinsichtlich ihrer Motive, warum sie die Social Media-Plattform nutzen, gestellt. Dabei wurden sowohl der männlichen, als auch der weiblichen Zielgruppe jeweils zwei Fotos von Fitnessmodels, die sich entsprechend des in der Literatur und oben angeführten Körperideals einer westlich geprägten Gesellschaft darstellten, vorgelegt. Laut Paragraph 42f Abs. 1 Z 1 und 5UrhG dürfen urheberrechtlich geschützte Bilder im Rahmen der Zitierfreiheit in wissenschaftlichen Arbeiten zitiert werden (vgl. Büro Studienpräses, 2018, S. 2).

Anschließend sollten diese erzählen, wie sie sich fühlen, wenn sie solche Fotos sehen und ob sie sich mit diesen Personen vergleichen würden. Der zweite Themenblock bezog sich auf die Vergleichstheorie von Leon Festinger. Hier wurden den ProbandInnen ebenfalls

Fotos von ein- und denselben Menschen mit unterschiedlichem Körpergewicht vorgelegt. Aus datenschutzrechtlichen Gründen wurde das Gesicht auf den Fotos allerdings mit einem schwarzen Balken unkenntlich gemacht. Nach dem Vorlegen dieser Bilder wurden die InterviewpartnerInnen gefragt, mit welcher Person sie sich am meisten identifizieren könnten und ob sie mit einem Körper dieser Bilder tauschen wollen würden oder ob sie überhaupt etwas an ihrem Körper verändern wollen würden. Der dritte Themenblock stützte sich auf die Cultural Studies. Hier wurden den befragten Personen Fragen gestellt, wie sie glauben, dass sich das Schönheitsideal entwickeln wird, wie es sich entwickelt hat und was Schönheit für sie bedeutet. Der letzte Abschnitt befasste sich mit den Unterschieden zwischen Männern und Frauen, wie diese das ideale Körperbild wahrnehmen, wer sich von der Gesellschaft und den Medien mehr unter Druck gesetzt fühlt und ob die Darstellung in sozialen Medien unterschiedlich ist.

Die Auswahl der InterviewpartnerInnen erfolgte anhand bestimmter Kriterien, wie Alter, Geschlecht und *Instagram*-Nutzung. Das Ziel war es, eine breit gefächerte, kontrastierende Stichprobe zu erlangen, um möglichst viel Neues zu erfahren, sowie Unterschiede und Gemeinsamkeiten aus den erhaltenen Informationen herausarbeiten zu können. Hier war vor allem wichtig, dass man Personen heranzieht, die prinzipiell Informationen zu oben genannten Fragestellungen geben können. Entsprechend der dieser Arbeit zugrundeliegenden Fragestellungen mussten Personen demnach befragt werden, die in erster Linie die Bildplattform nutzen, zwischen 16 bis 24 Jahre alt sind und sowohl weiblichen als auch männlichen Geschlechts. Das Alter wurde aufgrund dessen beschränkt, da es so einen Großteil der aktiven NutzerInnen abdeckt und da Teenager ab 16 Jahren ohne Einwilligung der Eltern freiwillig an der Studie teilnehmen können.

Es gab zwei unterschiedliche Leitfäden, wobei die Fragen allerdings dieselben sind, nur die Bilder sind je nach weiblicher beziehungsweise männlichem ProbandIn unterschiedlich:

5.3.1. Methode – weibliche Probandinnen:

Instagram

- Seit wann verwendest du *Instagram*?
- Wie viel Zeit pro Tag verbringst du ca. auf der Social Media-Plattform?
- Warum verwendest du es?
- Hast du Vorbilder/Blogger auf der Bildplattform, denen du folgst?
- Wenn du bspw. fitnessbezogene Inhalte auf der Online-Plattform siehst, oder Frauen im Bikini, beeinflusst dich das dann?

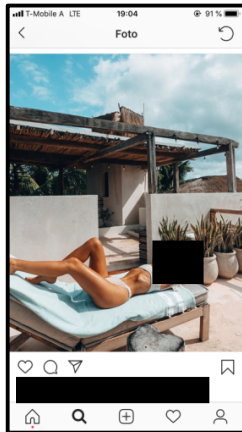


Abbildung 1: Fitnessmodel, Beispiel 1

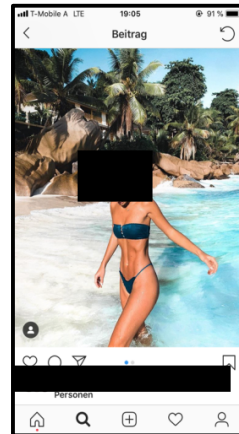


Abbildung 2: Fitnessmodel, Beispiel 2

© Quelle: Instagram | @debiflue

- Wenn du solche Fotos siehst, ziehst du dann Vergleiche mit solchen Personen oder machen das deine Freund/innen?
- Was denkst du dir, wenn du solche Fotos auf der Bildplattform siehst?
- Würdest du dir wünschen, genauso auszusehen?

Sozialer Vergleich:

- Vergleichst du dich eher mit berühmten Persönlichkeiten/Bloggern/ Modeln oder mit Freunden/Bekannten von dir? Strebst du diesen Personen dann auch nach?
- Hast du schon einmal eine Diät gemacht oder kennst du jemanden in deinem Umfeld, der bereits eine Diät gemacht hat?

Vorzeigen der Bilder



Abbildung 3: Bsp. Bloggerin, extrem schlank



Abbildung 4: Bsp. Bloggerin, schlank



Abbildung 5: Bsp. Bloggerin, Mittelmaß



Abbildung 6: Bsp. Bloggerin, schmale Hüfte, breiter Po



Abbildung 7: Bsp. Bloggerin, leicht kurvig



Abbildung 8: Bsp. Bloggerin, kurvig

© Quelle: Instagram | @blogilates

- Mit welchem dieser Körper auf den Bildern würdest du dich am ehesten identifizieren?
- Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du dann mit einem dieser Körper tauschen wollen?
- Wenn du eine Sache an deinem Körper verändern könntest, was wäre das?
- Kennst du jemanden in deinem Freundes-/Bekanntenkreis, der etwas an seinem Körper verändern möchte? Hast du ein Beispiel?
- Legen du und deine Freunde Wert auf euer Äußeres?

Cultural Studies:

- Welcher dieser Körper ist deiner Meinung nach in der heutigen Gesellschaft am akzeptabelsten?

- Wie denkst du, hat das Körperbild vor 20 – 80 Jahren ausgesehen?
- Und in welche Richtung wird sich das Körperideal deiner Meinung nach entwickeln?
- Wie schaut für dich das ideale Körperbild aus?
- Was bedeutet für dich Schönheit?
- Denkst du, dass dich oder Freunde soziale Medien bezüglich des Körperbildes schon einmal beeinflusst haben?

Genderforschung:

- Glaubst du, dass sich Frauen/Männer mehr unter Druck setzen bezüglich ihres Körperbildes?
- Welche Unterschiede hinsichtlich des Körperbildes von Frauen und Männern sind dir in den sozialen Medien aufgefallen?
- Werden Frauen/Männer in Medien unterschiedlich dargestellt?

5.3.2. Methode – männliche Probanden:

Instagram

- Seit wann verwendest du *Instagram*?
- Wie viel Zeit pro Tag verbringst du ca. auf der Social Media-Plattform?
- Warum verwendest du es?
- Hast du Vorbilder/Blogger auf der Bildplattform, denen du folgst?
- Wenn du bspw. fitnessbezogene Inhalte auf der Online-Plattform siehst, oder Männer nur mit Badehose bekleidet, beeinflusst dich das dann?



Abbildung 9: Fitnessmodel Beispiel 3



Abbildung 10: Fitnessmodel Beispiel 4

© Quelle: Instagram | @fitnessdatabase

- Wenn du solche Fotos siehst, ziehst du dann Vergleiche mit solchen Personen oder machen das deine Freund/innen?
- Was denkst du dir, wenn du solche Fotos auf der Bildplattform siehst?
- Würdest du dir wünschen, genauso auszusehen?

Sozialer Vergleich:

- Vergleichst du dich eher mit berühmten Persönlichkeiten/Bloggern/ Modeln oder mit Freunden/Bekannten von dir? Strebst du diesen Personen dann auch nach?
- Hast du schon einmal eine Diät gemacht oder kennst du jemanden in deinem Umfeld, der bereits eine Diät gemacht hat?

Vorzeigen der Bilder



Abbildung 11: fünf Körperstaturen eines Mannes

© Quelle: Youtube | @hunterhobbs

- Mit welchem dieser Körper auf den Bildern würdest du dich am ehesten identifizieren?
- Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du dann mit einem dieser Körper tauschen wollen?
- Wenn du eine Sache an deinem Körper verändern könntest, was wäre das?
- Kennst du jemanden in deinem Freundes-/Bekanntenkreis, der etwas an seinem Körper verändern möchte? Hast du ein Beispiel?
- Legen du und deine Freunde Wert auf euer Äußeres?

Cultural Studies:

- Welcher dieser Körper ist deiner Meinung nach in der heutigen Gesellschaft am akzeptabelsten?
- Wie denkst du, hat das Körperbild vor 20 – 80 Jahren ausgesehen?
- Und in welche Richtung wird sich das Körperideal deiner Meinung nach entwickeln?
- Wie schaut für dich das ideale Körperbild aus?
- Was bedeutet für dich Schönheit?

- Denkst du, dass dich oder Freunde soziale Medien bezüglich des Körperbildes schon einmal beeinflusst haben?

Genderforschung:

- Glaubst du, dass sich Frauen/Männer mehr unter Druck setzen bezüglich ihres Körperbildes?
- Welche Unterschiede hinsichtlich des Körperbildes von Frauen und Männern sind dir in den sozialen Medien aufgefallen?
- Werden Frauen/Männer in Medien unterschiedlich dargestellt?

5.4. Pretest

Vor der eigentlichen Durchführung der qualitativen Interviews wurden zwei Personen, eine weibliche, ein männlicher ProbandIn herangezogen, um in einem ersten Probefurchlauf festzustellen, ob noch etwaige Änderungen des Leitfadens vorgenommen werden müssen und ob die Fragen so aufgebaut sind, dass ein flüssiger Gesprächsverlauf entstehen kann. Mittels eines Pretests soll im Vorfeld festgestellt werden, ob alle Fragen verständlich formuliert wurden und auch, ob der Leitfaden alle relevanten Themenbereiche abdeckt. Andernfalls müssen Fragen hinzugefügt bzw. ausgetauscht werden (vgl. Mayer, 2013, S. 45). Zuletzt wurden die ProbandInnen gebeten, Vorschläge, Verbesserungen und Feedback bezüglich des Leitfadens abzugeben.

Nach der Durchführung des Pretests wurden die ProbandInnen hinsichtlich sprachlicher Verständlichkeit, Länge des Fragebogens, Reihenfolge der Fragen und Beispielbilder befragt.

Im Laufe der Pretests hat man feststellen können, dass sich einige wenige Ja/Nein Fragen im Leitfaden befanden, diese wurden dann durch offene Fragen ausgetauscht. Des Weiteren wurde angemerkt, dass man bei etlichen Fragen noch etwas mehr ins Detail fragen kann und gezielt nachfragen sollte, warum und wieso man diese Antwort gegeben hat.

Positiv anmerken konnten beide ProbandInnen, den Aufbau des Fragebogens, der sich in fünf Abschnitte gliedert. Zudem haben beide positiv auf das Zeigen der Bilder zwischendurch reagiert, da es ihrer Meinung nach den Gesprächsverlauf wieder etwas auflockerte und man dadurch nicht strikt nacheinander Fragen gestellt bekam. Zum Schluss wurde noch angemerkt, dass es für die befragten Personen angenehm war, dass vor allem die Vergleichsfragen so gestellt wurden, dass man auch immer Beispiele seiner Freunde, Verwandte, Bekannte nennen konnte und nicht unbedingt in erster Linie

Beispiele von sich selbst geben musste. Denn bei einem derartigen persönlichen Thema ist es sicherlich angenehmer, Beispiele seines näheren Umfeldes heranzuziehen, als über sich persönlich zu sprechen.

Nach Abschluss der Befragungen wurde das Feedback in den Leitfaden eingearbeitet und etwaige Verbesserungen vorgenommen. Danach wurden acht weitere Interviews in einem Zeitraum von sechs Wochen mit männlichen und weiblichen ProbandInnen im Alter von 16 bis 24 Jahren durchgeführt. Zur besseren Verständlichkeit bei der Transkription der Interviews wurden für die Durchführung ruhige, geschlossene Räumlichkeiten gewählt, wie etwa die eigene Wohnung, die Wohnung der/des Interviewpartnerin/Interviewpartners oder das Büro des Interviewten. Ein Großteil der befragten Personen konnten durch das Nachhilfeinstitut LernQuadrat in Krems an der Donau angeworben werden, da die Interviewerin persönlichen Kontakt zum Lehrpersonal hat und diese dann einige SchülerInnen vermitteln konnten. Des weiteren haben ProbandInnen, die in der Medienbranche tätig sind, am Interview teilgenommen, da die Interviewerin in der Medienbranche arbeitet und dadurch Kontakt zur Zielgruppe aufnehmen konnte. Zur Teilnahme waren lediglich zwei Voraussetzungen gegeben, zum einen musste der/die InterviewpartnerIn zwischen 16 bis 24 Jahre alt sein, zum anderen musste er/sie die Bildplattform nutzen. Nach den Interviews wurden diese in Schriftdeutsch transkribiert, sprich Mundart und Dialekt wurden in Schriftdeutsch ausgebessert, etwaige nonverbale Elemente wie Pausen, Lacher, etc. wurden nicht ins Transkript übernommen. Nach erfolgreicher Transkription wurde ein Kategoriensystem erstellt, dass sich als sehr zeitaufwändig und intensiv herausstellte.

5.5. Inhaltsanalyse nach Mayring

Nach der Durchführung der Interviews wurde deren Inhalt in Schriftdeutsch transkribiert. Zur Analyse des Datenmaterials wurde die Inhaltsanalyse nach Mayring angewandt. Hierfür wurden zuerst Kategorien auf Basis des Leitfadens erstellt. Relevante Interviewpassagen wurden ausgewählt, gekennzeichnet und in Bedeutungseinheiten unterteilt. Diese Bedeutungseinheiten wurden anschließend in möglichst kurze Sätze übertragen, um die Inhalte zu reduzieren und vergleichbar zu machen. Diese Paraphrasen wurden danach den Kategorien zugeordnet. Falls das nicht möglich war, musste eine neue Kategorie erstellt und in das System eingetragen werden. Jede Kategorie hat eine Unterkategorie, eine kurze Beschreibung, ein Ankerbeispiel und die Belegstelle, zur

besseren Orientierung (vgl. Mayring, 2015). Mayring hat im Zuge seiner Forschung das Modell der qualitativen Inhaltsanalyse in elf Arbeitsschritte zusammengefasst:

1. Festlegung des Datenmaterials
2. Analyse der Entstehungssituation
3. Formale Charakteristika des Materials
4. Richtung der Analyse
5. Theoretische Differenzierung der Fragestellung
6. Bestimmung der Analysetechnik(en) und Festlegung des konkreten Ablaufmodells
7. Definition der Analyseeinheiten
8. Analyseschritte mittels des Kategoriensystems – Zusammenfassung – Explikation – Strukturierung
9. Rücküberprüfung des Kategoriensystems an Theorie und Material
10. Interpretation der Ergebnisse in Richtung der Hauptfragestellung
11. Anwendung der inhaltsanalytischen Gütekriterien (vgl. Mayring, 2015).

In einem ersten Schritt wurde bestimmt, welches Material zur Analyse herangezogen wurde und nach welchen Kriterien die Stichprobenziehung erfolgte. Im Zuge des zweiten Schrittes wurde die Entstehung des Materials, sprich die Bedingungen, unter denen die Leitfadeninterviews stattgefunden haben, genauer betrachtet. Danach folgte die Auswahl des Transkriptionsmodelles. Unter der Richtung der Analyse versteht man die Auslegung, die sich an den Fragestellungen und dem theoretischen Rahmen orientierte.

Nach einer genauen Analyse des Datenmaterials sollten die Kategorien nochmals überprüft werden, um gegebenenfalls neue Kategorien einzuführen oder überschneidende Kategorien zusammenzufassen. Außerdem sollte im Zuge der Entwicklung der Kategorien bereits darauf geachtet werden, welche Passagen für die Beantwortung der forschungsleitenden Fragestellungen relevant sind und miteinbezogen werden. Beim wiederholten Lesen wurden die notwendigen Passagen herausgefiltert und in Kategorien eingeordnet, um sie anschließend zu analysieren und zu interpretieren. Nach erfolgreicher Überprüfung des Kategoriensystems konnte mit dem Ergebnisbericht begonnen und Vergleiche gezogen werden (vgl. Mayring, 2015, S. 3). Hierbei wurde das verwendete Material analysiert und auf Basis der Theorie interpretiert. Dabei sollten Rückschlüsse gezogen werden und deren Wirkung auf den/die Rezipienten/Rezipientin (vgl. Mayring, 2015, S. 12). Mayring unterscheidet dabei zwischen der Zusammenfassung, der

Explikation und der Strukturierung (vgl. Mayring, 2015, S. 67). Bei der zusammenfassenden Auswertung wird das Material reduziert, wobei nur noch die wesentlichen, aussagekräftigen Inhalte erhalten bleiben. Im Zuge der Explikation wird zum Datenmaterial zusätzliches Material erarbeitet, um zusätzlichen Interpretationsspielraum zu geben. In Form der Strukturierung werden gewisse Aspekte unter festgelegten Kriterien aus dem Datenmaterial herausgefiltert, um „einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen“ (Mayring, 2015, S. 67). Diese Themen nehmen sich untereinander jedoch nicht aus, außerdem muss nicht jede Analysetechnik herangezogen werden.

Zudem definiert Mayring die deduktive und induktive Kategorienbildung. Wird die deduktive Kategorienbildung verwendet, so werden die Kategorien anhand der Theorien abgeleitet und „auf das Material hin entwickelt“ (Mayring, 2015, S. 83). Wird die induktive Kategorienbildung angewandt, entstehen die Kategorien anhand des Datenmaterials, ohne dabei auf theoretische Modelle zurückzugreifen (vgl. Mayring, 2015, S. 83).

Das Kategoriensystem befindet sich im Anhang dieser Arbeit, um eine bessere Veranschaulichung zu gewährleisten.

6. Auswertung

In einem Zeitraum von sechs Wochen wurden insgesamt zehn Interviews durchgeführt. Zur Wahrung der Forschungsethik wurden die ProbandInnen im Vorfeld über das Forschungsprojekt aufgeklärt, etwaige Fragen wurden beantwortet und ihnen wurde Vertraulichkeit und Anonymität zugesichert. Hierfür wurde vor der Befragung eine Einverständniserklärung, die die oben genannten Punkte beinhaltet, von den TeilnehmerInnen unterschrieben. Die insgesamt zehn TeilnehmerInnen, sechs davon weiblichen Geschlechts, vier männlichem, waren zum Zeitpunkt der Befragung zwischen 16 bis 24 Jahre alt. Da keine Namen genannt werden dürfen, werden die befragten Personen mit Buchstaben und einem w oder m für weiblich oder männlich beschrieben (Bsp. Aw, Bw, Am, Bm, etc.).

6.1. Nutzungsverhalten und Motive

Die Fotosharing App *Instagram* wurde offiziell im Jahr 2010 gelauncht, ein Großteil der befragten Personen hat sich zwischen 2013 bis 2015 auf der Online-Plattform angemeldet. Die durchschnittliche Nutzungsdauer variiert zwischen einer halben Stunde täglich bis zu drei Stunden pro Tag. In Bezug auf das Nutzungsverhalten der befragten Personen konnten keine Unterschiede zwischen Männern und Frauen bzw. altersbedingte Unterschiede festgestellt werden. Aufgrund der hohen Nutzungsdauer von bis zu drei Stunden täglich kann allerdings angenommen werden, dass die Bildplattform vor allem bei den 16- bis 24-Jährigen einen sehr hohen Stellenwert einnimmt.

„Ich würde sagen, von den Apps, die ich täglich verwende, ist das die am zweit häufigsten genutzte App.“

Abbildung 12: Person Am über sein Nutzungsverhalten

Wie die Forschung bestätigt, ist eines der Hauptnutzungsmotive der Austausch mit Freunden. Fast jede Person gab an, die App in erster Linie dafür zu nutzen, um mit Freunden in Kontakt zu bleiben, um zu erfahren, was Personen in ihrem näheren, privaten Umfeld machen und wie diese ihren Tag verbringen. Für Person Bm ist die Bildplattform die Hauptquelle für Informationen, da es die Online-Plattform ist, die in seinem Freundeskreis den meisten Zuspruch findet und man schon fast dazu gezwungen ist, diese zu nutzen, um am aktuellen Stand zu bleiben. Laut der Meinung dieses Befragten

verwendet fast jeder Jugendliche beziehungsweise junger Erwachsene die App, wodurch man am Leben anderer ständig teilnehmen kann. Wenn man aus unterschiedlichen Gründen jedoch nicht die Möglichkeit hat, die App regelmäßig zu benutzen, kann dadurch Angst entstehen, ausgeschlossen zu werden, da man Beiträge von Freunden und Bekannten nicht sieht. Im Fokus steht die Beobachtung anderer Personen, um zu sehen, was diese auf der Plattform veröffentlichen und wie diese sich darstellen. Weiters haben Motivation und Inspiration einen hohen Stellenwert bei den RezipientInnen. Viele beschaffen sich fitnessbezogene Motivation durch Beiträge von bekannten Persönlichkeiten in Form von Trainingsübungen, Rezepten, etc. Die meisten folgen aktiv Personen oder InfluencerInnen, von denen sie sich inspirieren lassen und sich Tipps bezüglich Abnehmen, Sport oder Fitness holen. Besonders bei den 16- bis 19-Jährigen konnte festgestellt werden, dass diese öfter Personen folgen, mit denen sie sich identifizieren können und denen sie zu einem gewissen Grad nacheifern. Die „reifere“ Generation von 20- bis 24-Jährigen hat zwar ebenfalls bekannte Persönlichkeiten und BloggerInnen abonniert, folgt aber häufig gezielt Personen, die eine bestimmte Message vermitteln möchten. Person Aw legt bei der Wahl ihrer AbonnentInnen Wert darauf, ob diese einen bestimmten Mehrwert haben, sprich, wenn sich diese beispielsweise für Umwelt und Nachhaltigkeit einsetzen, mit bewusster Ernährung beschäftigen, deren Eindrücke schildern und Ratschläge, beispielsweise zum Abnehmen, teilen.

Ein Teil der befragten Personen holt sich gezielt Motivation und Inspiration für Sport, Abnehmen und Fitnessübungen, andere sehen sich derartige Beiträge gerne an, weil sie diese einerseits als schön und ästhetisch ansprechend definieren und andererseits, um am Laufenden zu bleiben, Trends mitzubekommen beziehungsweise, um zu erfahren, wie sich gewisse Idole im Laufe der Zeit entwickeln.

„Wenn ich Personen auf *Instagram* sehe, die sich sportlich betätigen, dann ist es natürlich etwas präsenter oder man entdeckt dadurch auch wieder neue Sportarten, neue Rezepte, neue Übungen, etc.“

Abbildung 13: Person Cw über ihre AbonnentInnen

Person Cw war die einzige Person, die neben ihrem privaten Account zusätzlich über einen Business Account verfügt. Aus der Forschung geht hervor, dass die Bildplattform immer mehr auch für Werbezwecke verwendet wird. Dass die Fotosharing App aus unternehmerischer Sicht eine große, zentrale Rolle spielt, bestätigt die Teilnehmerin Cw.

Diese ist kurz davor sich selbstständig zu machen und nutzt daher die Plattform vor allem dafür, um sich ein gewisses Image aufzubauen und ihren Bekanntheitsgrad zu steigern.

„Ich verwende meinen Business Account, um meine Passion Kaffee zu präsentieren, die Branche etwas besser kennenzulernen, neue Spots zu entdecken. Es ist diesbezüglich einfach sehr inspirierend.“

Abbildung 14: Person Cw zu ihrem Business Account

6.2. Einfluss fitnessbezogener Inhalte auf die RezipientInnen

Während der Interviews wurden den TeilnehmerInnen jeweils zwei Bilder von einem Fitnessmodel vorgelegt, die diese bewerteten. Den männlichen Probanden wurden zwei Fotos von einem männlichen, sehr muskulösen Influencer gezeigt, den weiblichen zwei von einer sehr schlanken, aber dennoch muskulösen Influencerin. In der Forschung wird meist von einer negativen Beeinflussung der RezipientInnen beim Anblick solcher Bilder gesprochen, dies hat sich auch vor allem bei der jüngeren Generation bestätigt. Diese berichten, dass ein aktiver, oft auch negativer Einfluss vorhanden ist. Man muss sich aber selbst das Bewusstsein schaffen, dass es oft schwierig ist, solch einem Ideal nachzueifern beziehungsweise häufig sogar unmöglich. Sie sind sich aber durchaus im Klaren, dass es surreal ist und größtenteils nicht der Realität entspricht, da Fotos meist mit Filtern und Photoshop bearbeitet werden.

„Ich bin selbst nicht der Typ, der sich von so etwas beeinflussen lässt. Wenn man *Instagram* aber länger verwendet, schafft man sich auch ein Bewusstsein, um zu erkennen, was echt ist und was nicht.“

Abbildung 15: Person Cw über Bilder, die von Fitnessmodels veröffentlicht wurden

Die Bilder, die oft von InfluencerInnen vermittelt werden, spiegeln kein Bild der Realität wider, wodurch es nicht für alle zugänglich ist, sprich, es ist nicht jedem die Möglichkeit gegeben, diesem dünnen Körperideal zu entsprechen. Wenn man sich dessen allerdings nicht bewusst ist, können diese Art von Fotos demotivierend wirken. Der Großteil der ProbandInnen berichtet demnach von einem meist unbewussten, negativen Einfluss, einige wenige gaben allerdings auch an, dass diese Bilder faszinieren, und auch motivierend wirken können. Sie sind erstaunt darüber, wie man seinen eigenen Körper durch Training formen und definieren kann. Diesbezüglich wirkt es dahingehend motivierend, da diese Fotos die Befragten dazu anregt, sich selbst wieder sportlich zu betätigen und bewusst auf Ernährung und Lebensstil zu achten. Dabei muss allerdings

immer bedacht werden, dass jede Person und dessen Körper individuelle Charakteristika aufweisen. Es ist wichtig, auf seinen eigenen Körper zu hören, was einem guttut und was nicht. Denn jede/r hat einen unterschiedlichen Rhythmus und Stoffwechsel und verträgt essenstechnisch gewisse Sachen gut oder schlecht.

„Man muss immer schauen, wie der eigene Körper von der Statur her ist und mein Körper zum Beispiel würde nie so aussehen, wie der am Bild, egal wie viel ich trainieren gehe.“

Abbildung 16: Person Bw zum Bildvergleich

Die vorgelegten Bilder wurden zum Teil auch als übertrieben dünn, muskulös bis zu lächerlich eingestuft, weil diese ein sehr extremes, auch unrealistisches Beispiel des idealen Körperbilds darstellen. Da diese laut ProbandInnen zu inszeniert aussehen, verspüren sie daher auch kein Verlangen, genauso aussehen zu wollen. Die meisten weiblichen Teilnehmerinnen berichten zwar, dass sie einem dünnen Schönheitsideal nacheifern, die Beispielbilder jedoch zu sehr ins Extreme führen. Das weibliche Fitnessmodell wirkt laut Befragten ungesund, da Rippen hervorstehen und keine Rundungen vorhanden sind. Demnach kann festgestellt werden, dass durchaus ein schlankes Schönheitsideal vorrangig in der westlichen Kultur im Trend liegt, im Gegensatz zur Size Zero Bewegung, der Fokus aber heutzutage mehr in Richtung schlank und fit, aber dennoch kurvig geht. Denn Rundungen und Kurven bei einer Frau sind ein Zeichen von Weiblichkeit und wirken attraktiver und vor allem gesünder. Besonders das starke Sixpack und die hervorstehenden Rippen nahmen die Rezipientinnen sehr negativ wahr. Eine Probandin mit einer etwas kräftigeren Körperstatur fühlt sich dadurch sehr unter Druck gesetzt, da durch die tägliche Konfrontation mit solchen Bildern vermittelt wird, wie man auszusehen hat. Dies kann durchaus negative Gefühle hervorrufen. Auch die männlichen Probanden berichten, dass die Fotos realitätsfern sind. Es geht jedoch, im Unterschied zur weiblichen Zielgruppe, durchaus in die richtige Richtung. Allerdings wirken diese Bilder zu inszeniert, wodurch die RezipientInnen kein Verlangen danach spüren, sich mit derartigen Fotos auseinanderzusetzen und zu vergleichen. Das Argument fehlender Zeit und Geld wurde mehrmals angesprochen. Da es der Beruf von Fitnessmodels ist, dem schlanken Schönheitsideal zu entsprechen und sie diesem durch konsequentes Training und meist striktem Ernährungsplan auch hauptberuflich nachgehen, ist es logischerweise für jede/n, die/der ihr/sein Geld nicht durch

professionelles Blogging verdient, aufgrund von Zeit und Geldmangel unmöglich, dieses Ziel primär zu verfolgen.

Fakt ist, derartige Schönheitsbilder in den sozialen Medien können auf eine gewisse Art und Weise motivierend wirken. Einige fühlen sich dadurch wieder motivierter, Sport zu betreiben oder bewusster auf seine/ihre Ernährung zu achten. Für die meisten entsprechen diese übertriebenen Körperbilder jedoch nicht der Realität. Dadurch wird auch ein ungesundes Körperbild vermittelt und löst dabei bei den meisten ProbandInnen eher negative Gefühle aus. Alle älteren TeilnehmerInnen gaben an, dass sie sich in ihrer Jugend wahrscheinlich mehr von solchen Bildern beeinflussen lassen hätten, man im Alter und vermutlich auch durch die langjährige Nutzung der Plattform ein gewisses Bewusstsein dafür entwickelt. Beispielsweise können diese die Unterscheidung treffen, welche Bilder dem realen Aussehen der InfluencerInnen entsprechen beziehungsweise welche Fotos bearbeitet oder inszeniert wurden. Ein Großteil der veröffentlichten Bilder von Fitnessmodels auf der Bildplattform zeigen kein gesundes Körperbild, was vor allem auf jüngere RezipientInnen erheblichen Einfluss nehmen kann. Diese setzen das gezeigte Körperbild dem idealen Körperbild gleich und eifern diesem auch oft nach. Es entsteht dadurch der Wunsch, genauso aussehen zu wollen, wodurch sich ein ungesunder Lebensstil entwickeln kann, was wiederum zu Krankheiten (Essstörungen), Depressionen, etc. führen kann.

„Wenn man etwas fülliger ist können diese Bilder schon sehr demotivierend wirken, weil es einfach den Wunsch hervorruft, dass man genauso aussehen will und muss, es aber nicht kann.“

Abbildung 17: Person Fw zu den Auswirkungen beim Bildvergleich

Besonders im jungen Alter und vor allem junge Mädchen können teilweise nicht einschätzen, was real ist und was inszeniert wird. Durch soziale Netzwerke und vor allem durch FitnessbloggerInnen wurde dieser Trend eines schönen, schlanken beziehungsweise durchtrainierten, muskulösen Körpers verstärkt. Obwohl, wie bereits erwähnt, die gezeigten Bilder laut Angaben der TeilnehmerInnen zu sehr ins Extreme führen und es nicht ihre oberste Priorität sei, diesem Körperbild exakt zu entsprechen, kann eine Tendenz festgestellt werden, der in eine ähnliche Richtung führt. Alle 20- bis 24-Jährigen gaben an, dass sie sich in ihrer Jugend durchaus von FitnessbloggerInnen beeinflussen ließen und sich damals auch mehr mit ihrem Körperbild auseinandersetzten und sich solche Fotos als Vorbilder nahmen.

„Man hat darauf geachtet, was die nehmen, welche Trainingspläne die durchziehen, wie sie trainieren, welche Shakes sie nehmen, etc. Das hat man dann schon alles nachgekauft, weil man es eben auf *Instagram* gesehen hat.“

Abbildung 18: Einfluss der Bildplattform bei Person Aw

Viele haben sich vor allem bezüglich des Kaufverhaltens von Social Media beeinflussen lassen, wobei man dafür laut TeilnehmerInnen nach langjähriger Nutzung der App und zudem mit höherem Alter ebenfalls ein Bewusstsein schafft, dass FitnessbloggerInnen dadurch ihr Geld verdienen und somit auch häufig Produkte vermarkten, die diese selbst nicht benutzen würden. Da man im Teenageralter jedoch ein anderes Körperbewusstsein hat und teilweise oft noch unsicher bezüglich seines Körperbildes ist, entsteht das Bedürfnis, das zu kaufen, was laut sozialen Netzwerken zur Zufriedenheit führt. Social Media kann auf der einen Seite durchaus positiv und motivierend wirken, solange man sich bewusst ist, was real ist und was nicht, jedoch hat es auch seine Schattenseiten, die zu erheblichen Problemen führen können.

6.3. Vergleiche mit Freunden/Bekannten

Wenn körperbezogene Vergleiche gezogen werden, dann gaben die Personen einstimmig an, dass sie sich eher mit Freunden oder Bekannten vergleichen, als mit Prominenten, SchauspielerInnen oder BloggerInnen, da durch die persönliche Verbindung Vergleiche als realistischer angesehen werden. Anders als bei berühmten Persönlichkeiten ist im gesellschaftlichen Alltag meist ein Körperbild vorhanden, dass auch erreichbarer ist und sich viele in sozialen Netzwerken ganz anders präsentieren, als sie im realen Leben aussehen. Man kann daher Personen, die man im wahren Leben noch nie gesehen hat, nicht anhand eines Bildes bewerten, da diese meist bearbeitet wurden, bevor sie veröffentlicht wurden.

Wenn Vergleiche mit Freunden oder Bekannten gezogen werden, dann betreffen diese hauptsächlich das Aussehen.

„Wenn jemand innerhalb von drei Monaten fünf Kilo abgenommen hat, dann fängt man natürlich schon an, dass man sich mit denen vergleicht. Das ist logisch.“

Abbildung 19: Einfluss von Freunden/Bekannten auf Person Aw

Es liegt in der Natur des Menschen sich mit anderen zu vergleichen (Mussweiler, 2003, S. 472). Menschen werden zu Beginn oftmals anhand ihres Aussehens bewertet. Wirkt eine

Person aufgrund ihres äußeren Erscheinungsbildes anziehend und ansprechend, steht man demjenigen/derjenigen automatisch offener gegenüber. Danach ist der Charakter einer Person ausschlaggebend, ob diese weiterhin im Leben präsent verbleibt. Darauf aufbauend können sich Freundschaften oder Beziehungen entwickeln. Demnach spielt das Aussehen auch bei der Suche nach neuen Freundschaften eine zentrale Rolle, wodurch man wiederum auch Vergleiche mit diesen bezüglich des Aussehens zieht. Vor allem weibliche Probandinnen vergleichen sich oft mit ihren Freundinnen oder Bekannten hinsichtlich ihres Aussehens, Körperbildes, etc.. Dies kann jedoch Unzufriedenheit hervorrufen. Im Gegensatz zu Männern haben Frauen meist ein negativeres Körperbild, wodurch sie sich häufig auch mit unrealistischeren Standards vergleichen. Der Grund, warum das Thema Schönheit und ein perfektes Körperbild bei Frauen dennoch noch immer eine größere Rolle spielt, dürfte wohl daran liegen, dass sich Frauen auch untereinander sehr unter Druck setzen. Es herrscht generell mehr Wettbewerb zwischen Personen des weiblichen Geschlechts. Die Vergleiche, die angestellt werden, sind unter Frauen viel intensiver. Männer können es leichter akzeptieren, wenn sie dem idealen Körperbild nicht exakt entsprechen. Sie präsentieren sich generell meist selbstbewusster, was dieses Thema anbelangt.

Besonders auffallend ist, dass Probandinnen, die dem gesellschaftlichen Körperideal entsprechen, in der Regel weniger körperbezogene Vergleiche anstellen, während Probandinnen, die das gesellschaftlich, akzeptable Ideal nicht erfüllen, umso achtsamer und genauer Vergleiche ziehen.

Teilweise werden Vergleiche hinsichtlich der Interessen und Aktivitäten anderer Personen gezogen, beispielsweise die sportliche Betätigung oder das Essverhalten. Man beobachtet seine Mitmenschen, deren Verhalten, Einstellungen und Handlungen und versucht diese wiederum auf sich selbst umzuwälzen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass jeder Mensch soziale Vergleiche anstrebt, da es teilweise unbewusst, automatisch passiert, aber auch, um sich einerseits selbst besser kennen zu lernen und einschätzen zu können und andererseits auch, um sich dadurch verbessern zu können.

6.4. Selbstdarstellung und Identitätsbildung

Bereits bei der Auswahl des Usernamens, der Entscheidung, welche Bilder veröffentlicht werden und welche nicht, dem Schreiben von Kommentaren und dem Hinterlassen von „Gefällt mir“ Angaben entsteht zunehmend eine Identität, die sich jedes Individuum auf der Bildplattform aufbaut (vgl. Richard, 2008, S. 116). Dennoch erkennt man ziemlich schnell, was der Realität entspricht und was nicht, da viele BenutzerInnen dazu neigen, ihre Online-Präsenz aufwendiger und interessanter darzustellen, als ihr Leben in Wahrheit ist. Dies ist darauf zurückzuführen, dass viele den Drang verspüren, sich zu inszenieren und eine Art Scheinwelt zu erzeugen, was durch das Aufkommen von sozialen Netzwerken, insbesondere der Bildplattform, deutlich vereinfacht und auch verstärkt wurde.

Die befragten Personen haben unterschiedlich aufgrund ihres Geschlechts und Alters auf die Frage geantwortet, wie sie sich in sozialen Medien präsentieren und wie sie zu einer überzogenen Selbstdarstellung anderer stehen. Die 20- bis 24-Jährigen zeigen sich auf der Online-Plattform eher etwas zurückhaltender, veröffentlichen nicht ausnahmslos Fotos von sich selbst, sondern mehr Bilder von Momentaufnahmen oder Reisen. Aufgrund des zeitlichen Aufwandes sich in Szene zu setzen, Bilder stundenlang zu bearbeiten und beispielsweise extra zu einer besonderen Örtlichkeit zu fahren, nur um ein schönes Bild zu schießen, um es dann veröffentlichen zu können, verzichten diese bewusst darauf. Allerdings sind sich diese auch einig, dass sie dennoch attraktive, schöne Fotos posten, was wiederum zeigt, dass auch der Zielgruppe der 20- bis 24-Jährigen wichtig ist, Anerkennung von anderen BenutzerInnen zu erlangen, da es wiederum das eigene Selbstwertgefühl steigert. Auch Bilder von Momentaufnahmen oder Reisen beweisen, dass sie das Bedürfnis haben, andere an ihrem Leben und ihren Erlebnissen teilhaben zu lassen. Selbst wenn sie in erster Linie nicht das Verlangen dazu haben, sich selbst durch Selfies auf der Online-Plattform zu präsentieren, ist es ihnen trotzdem ein Anliegen, dass sie positive, schöne Erlebnisse mit ihrer Community teilen, woraus geschlussfolgert werden kann, dass es auch für die 20- bis 24-Jährigen relevant ist, was andere Online-NutzerInnen von ihnen denken. Auch für sie ist es wichtig, wie sie sich der Öffentlichkeit präsentieren, wodurch einerseits individuelle Ziele verfolgt werden, andererseits auch das Ziel vorhanden ist, den Wünschen des Publikums zu entsprechen (vgl. Goffmann, 1959). Dennoch finden sie einstimmig die Selbstdarstellung mancher FitnessbloggerInnen bedenklich, da es genügend Menschen auf der Bildplattform gibt, vor allem junge, die

sich von solchen Bildern beeinflussen lassen, was wiederum ungesunde Konsequenzen mit sich ziehen kann.

Wie angenommen, präsentieren sich die 16- bis 19-Jährigen deutlich mehr auf ihrem Online-Profil. Sie posten vor allem ausgewählte, vorteilhafte Fotos von sich selbst, meist bei einer besonderen Örtlichkeit. Da die Präsentation des Individuums im Vordergrund steht, werden eher attraktive, schöne Eigenschaften hervorgehoben und somit wünschenswerte Bilder konstruiert (vgl. Rui & Stefanone, 2013, S. 111). Die TeilnehmerInnen zwischen 16 bis 19 Jahren, die dem gesellschaftlichen Schönheitsideal entsprechen, zeigen das meist auch in ihren Online-Profilen. Erstaunlicherweise auch die männlichen Befragten, die sich in ihrem Online-Profil teilweise oberkörperfrei darstellen.

„Ich habe selbst zwei bis drei oberkörperfreie Beiträge, wo ich in Topform war, veröffentlicht. Das wollte ich mit meiner Community teilen, weil es einfach gut aussieht.“

Abbildung 20: Darstellung der Person Bm auf seinem Online-Profil

Andere, die dem Schönheitsideal aufgrund einer kräftigeren Körperstatur nicht entsprechen, sagen jedoch auch, dass sie sich höchstwahrscheinlich auf die gleiche Art und Weise, wie es FitnessbloggerInnen tun, darstellen würden, wenn sie die Möglichkeit dazu hätten, da sie, laut eigenen Angaben, stolz darauf wären, so auszusehen. Sie messen ihrem Leben mehr Wert bei, wenn sie andere an ihrem Leben und an ihren besonderen Ereignissen teilhaben lassen können. Personen, die sich überhaupt nicht wohl in ihrem Körper fühlen, würden auch nie Ganzkörperfotos veröffentlichen. Sie zeigen lediglich ihr Gesicht und einen Teil ihres Körpers. Trotz der Tatsache, dass die AbonnentInnen dieser Personen wissen, wie die Person im Wahren leben aussieht, schrecken sie davor zurück, ihren ganzen Körper auf der Fotosharing App abzulichten, da negatives Feedback zurückkommen könnte, was wiederum ihr Selbstwertgefühl einschränkt und negative Gefühle hervorruft.

Auch in gesellschaftlicher Hinsicht sind große Veränderungen in der Selbstdarstellung auf Online-Plattformen bemerkbar, da es mittlerweile ebenso möglich ist, damit Geld zu verdienen und es somit einen gewissen finanziellen Anreiz erzeugt. Es zeigt sich eine deutliche Zunahme der offeneren, freizügigeren Selbstdarstellung, sowohl bei Männern als auch bei Frauen, da diese aufgrund von Werbedeals, Kooperationen, etc. den Auftrag dafür bekommen und ihrer beruflichen Tätigkeit nachkommen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es jedem selbst überlassen ist, wie er/sie sich auf Social Media präsentiert, allerdings sollte man auch immer aufpassen, welche Bilder

man veröffentlicht, da beispielsweise zu freizügige Fotos vermitteln können, für jeden offen zu sein, was später auch unter anderem für diejenigen, die keine FitnessbloggerInnen werden, im Berufsleben negative Konsequenzen mit sich bringen kann.

6.4.1. Unterschiede beim Körperbild und in der Darstellung zwischen Männern und Frauen

Wie die Forschung bestätigt, sind sich die TeilnehmerInnen einig, dass Frauen meist präsenter in der Online-Welt sind, als Männer. Sie veröffentlichen mehr Bilder als Männer, sind aber gleichzeitig auch anfälliger, was Kritik betrifft (vgl. Rui & Stefanone, 2013, S. 113). Dennoch ist ein Trend zu erkennen, dass auch immer öfter Männer mehr von sich selbst und ihrem privaten Umfeld preisgeben, in die Offensive gehen und sich deutlich mehr in Szene setzen.

„Früher hat man kaum irgendwelche Fotos, Selfies von sich veröffentlicht. Jetzt posten schon viele Männer ihre Fortschritte, zeigen diese ihrer Community und prahlen vielleicht etwas an, weil sie stolz darauf sind.“

Abbildung 21: Person Am über die Darstellung von Männern auf Social Media

Obwohl auch beim männlichen Geschlecht eine Entwicklung in Richtung Freizügigkeit festgestellt wurde, ist diese doch noch vorrangig beim weiblichen Geschlecht zu erkennen.

„Die Freizügigkeit ist sicherlich bei beiden Geschlechtern vorhanden, vorwiegend aber bei Frauen, um auch mehr Abonnenten zu gewinnen.“

Abbildung 22: Person Bm zur freizügigen Präsenz von Frauen auf Social Media

Frauen inszenieren sich oftmals als eine Art Sexsymbol, um Aufmerksamkeit zu erlangen. Laut Angaben der Befragten verkaufen sich viele Frauen unter ihrem Wert, indem sie sich leicht bekleidet präsentieren, was bei Männern definitiv nicht der Fall ist. Dies kann eventuell darauf zurückzuführen sein, dass die Thematik des Körperbildes bei Frauen tagtäglich in Form von Cover-Zeitschriften, Werbungen, etc. präsent ist und Frauen somit ein Bild vermittelt wird, wie das ideale Körperbild auszusehen hat. Sie werden ständig damit konfrontiert, groß, schlank, fit, braun gebrannt, rasiert, etc. sein zu müssen, deshalb experimentieren sie auch selbst in ihren Online-Profilen, wie sie sich auf gleiche Art und Weise am besten darstellen können, weil sie es so vorgezeigt bekommen.

Dass diese oft allerdings keine realistischen Darstellungen abbilden, ist vielen, besonders jüngeren RezipientInnen nicht bewusst.

Frauen präsentieren sich generell gerne attraktiver auf ihren Fotos, dazu experimentieren sich durchaus mit Filtern, Lichteffekten und Kontrasteinstellungen (vgl. Yau & Reich, 2018, S. 2). Obwohl der Körper bei Männern auch vermehrt eine zentrale Rolle spielt, ist die Bedeutung des Körperbilds für Frauen immer noch von höherem Stellenwert.

„Social Media und TV-Shows, wie Germany’s next Topmodel, tragen dazu bei, dass das Thema Fitness und Schlankheit immer thematisiert wird.“

Abbildung 23: Person Ew über die ständige Konfrontation mit Schönheitsidealen

Sie inszenieren sich häufiger und setzen ihren Körper in Form von Bildern in Szene. Es lässt sich aber durchaus ein Trend feststellen, dass sich Frauen bei der Selbstdarstellung mehr in Richtung der männlichen Selbstpräsentation bewegen. Diese zeigen sich vor allem sehr muskulös und durchtrainiert. Die Muskeln liegen auch beim weiblichen Körper seit kurzer Zeit immer mehr im Fokus.

„Gerade bezüglich Muskelaufbau und Fitness hat sich das Körperbild der Frauen eher in Richtung Männer entwickelt.“

Abbildung 24: Person Cm zu den Fitnesstrends bei Frauen

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass Frauen groß und schlank sein, einen prallen Po und Busen haben müssen, während Männer sehr muskulös sein sollen. Unterdessen sollen sich Männer laut Darstellung in sozialen Medien erfolgreich und businessmäßig zeigen, während bei Frauen der Lifestyle, das Reisen und Mode im Vordergrund steht. Dies merkt man auch anhand der Fotos auf der Bildplattform. Frauen verwenden meist einen ausgefalleneren, kreativeren Hintergrund, währenddessen Männer meist sich selbst im Fitnessstudio ablichten. Man merkt, dass sich Frauen mehr mit dem Thema Selbstdarstellung beschäftigen, sich mehr Mühe bei der Auswahl ihrer Fotos geben und aufwändigere Fotos veröffentlichen. Eine 19-Jährige Teilnehmerin hat sich sogar diverse Strategien zur Selbstpräsentation überlegt und setzt diese auch um, indem sie beispielsweise Fotos zu einer bestimmten Uhrzeit veröffentlicht, wo viele NutzerInnen online sind, unterschiedliche Filter verwendet und teilweise auch etwas mehr Haut zeigt.

6.5. Körperbild

Die Einstellungen zum Körperbild sind unterschiedlich. Auf die Frage, wie viel Wert die befragten Personen auf ihr Äußeres legen, sind sich einige TeilnehmerInnen einig, dass es situationsabhängig ist. Damit ist gemeint, dass sie ihr äußeres Erscheinungsbild anhand ihrer gesellschaftlichen Verpflichtungen, wie öffentliche Veranstaltungen, Zusammensitzen mit Freunden/Bekannten, Auftreten am Arbeitsplatz, etc. anpassen. Diese gaben allerdings auch an, dass sie früher zwischen 16 bis 19 Jahren vollkommen anders diesbezüglich eingestellt waren. Damals wären sie beispielsweise nie ungeschminkt außer Haus gegangen, weil es ihnen peinlich gewesen wäre. Sie bestätigen jedoch einstimmig, dass diese Einstellung im Alter einen immer weniger hohen Stellenwert einnimmt. Natürlich legen alle TeilnehmerInnen Wert auf ihr Äußeres in einer bestimmten Art und Weise. Ein gepflegtes Äußeres ist allen Befragten wichtig, aber dem äußeren Erscheinungsbild beim Einkaufen, kurz das Haus verlassen, etc. wird eindeutig nicht mehr so viel Bedeutung beigemessen, als in jüngeren Jahren. In den sozialen Medien wird jedoch zunehmend ein Bild des idealen Schönheitsbildes vermittelt, wodurch man immer mehr das Gefühl bekommt, man müsste genauso aussehen. Die Person Am berichtet, dass er in früheren Zeiten sehr unter dem in den Medien dargestellte Körperbild gelitten hat. Obwohl er eine sehr gute Figur hatte, täglich trainieren ging und dementsprechend auch sehr muskulös war, war er immer noch nicht zufrieden mit seinem äußeren Erscheinungsbild und wollte zunehmend mehr Muskeln aufbauen. Er hat sich durch Fitnessblogger auch dazu verleiten lassen, diverse Proteinshakes und Riegel auszuprobieren, um schneller an sein Ziel zu gelangen. Alle 20- bis 24-Jährigen berichten, dass sie in jüngeren Jahren deutlich eitler und pingeliger gewesen seien bezüglich ihres Auftretens. Die 16- bis 19-Jährigen bestätigen dieses Argument. Die Person Cm ist sehr auf das Äußere fixiert und achtet auch sehr darauf, welche Kleidung er trägt, wie seine Haare gestylt sind, wie sein Körper gebaut ist und wie er diesen verändern kann und beobachtet dies ebenso bei anderen. Es fällt durchaus auf, wenn jemand im Freundes- oder Bekanntenkreis eine gute, ansprechende Figur hat und man versucht dem dann auch nachzueifern, indem man sich Tipps holt und darüber spricht, welchen Sport der-/diejenige betreibt, was er/sie anders macht als man selbst und wie er/sie auf seine/ihre Ernährung achtet. Die jüngeren TeilnehmerInnen sind deutlich öfter unzufrieden mit ihrem Körper. Dies hängt damit zusammen, dass sich der Körper zwischen 16 bis 19 Jahren gerade erst entwickelt. Man kennt seinen Körper noch nicht so

gut, weiß nicht, was er physisch verträgt und was nicht. In diesem Alter verändert sich der Körper teilweise noch ständig, deshalb hat man sein Körperbewusstsein noch nicht vollständig entwickelt. Dadurch lassen sich aber viele junge Menschen häufig von FitnessbloggerInnen manipulieren und beeinflussen. Alle 20- bis 24-Jährigen berichten, dass sie ihren Körper mittlerweile schon besser einschätzen können und genau wissen, was ihrem Körper guttut. Sie sind selbstbewusster diesbezüglich, weil dem idealen Schönheitsbild, das auf der Fotosharing App vermittelt wird, nicht mehr so viel Bedeutung und Wichtigkeit zugesprochen wird. Besonders diejenigen, die dem gesellschaftlich idealen Körperbild nicht entsprechen, versuchen dieses trotzdem durch alle Mittel zu erreichen. Hier wird meist durch Diäten ausprobiert, ein ideales Körperbild zu erreichen.

„Ich glaube, jeder kennt irgendjemanden, der bereits eine Diät gemacht oder zumindest ausprobiert hat.“

Abbildung 25: Person Dm zur Einstellung zu Diäten

Jede/r einzelne InterviewpartnerIn hat in seinem/ihrem Leben schon zumindest einmal eine Diät begonnen. Hier wurden verschiedenste Arten von Diäten durchgeführt, wobei man einen Unterschied zwischen den männlichen und weiblichen TeilnehmerInnen feststellen konnte. Bei Frauen ging es überwiegend darum, Gewicht zu verlieren und das meist auf schnelle Art und Weise, während Männer eher darauf abzielten, Muskeln aufzubauen. Die weiblichen Probandinnen berichten von unterschiedlichsten Schlankheitskuren und Fastenkuren, wobei es fast jedes Mal darum ging, komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten, um möglichst schnell, möglichst viel abzunehmen. Es wurden diverse Formen zur Erreichung ihrer Schönheitsziele genannt, von der Liebeskummer Diät, wo es darum ging, nur Tee zu trinken und kein Essen zu sich zu nehmen, bis hin zu Safttagen, wo man ein bis sieben Tage nur flüssige Nahrung konsumiert. Person Cm erzählte von einem Freund, der regelmäßig nach den Weihnachtsfeiertagen eine Suppen Diät macht, wo dieser drei Wochen lang täglich nur einen Kornspitz und drei Teller Kohlsuppe isst. Probandin Dw berichtet sogar davon, einmal in einem Fastenhotel für zehn Tage gewesen zu sein, wo man absolut gar nichts essen durfte. Zwei männliche Teilnehmer haben bereits mehrmals Kreatin Kuren durchgeführt. Hierbei nimmt man während der Massephase sechs Wochen lang Kreatin ein, wobei danach sechs Wochen Pause eingelegt werden muss. Dies ist ein weißes, geschmackloses Pulver, das ein effizienteres Training und eine erhöhte

Leistungsfähigkeit versprechen soll, wodurch wiederum schneller Muskeln aufgebaut werden sollen.

Obwohl alle TeilnehmerInnen von ihren unterschiedlichen Ernährungsversuchen und Erfahrungen berichtet haben, ist sich der Großteil allerdings einig darüber, dass nur eine gesunde Ernährung zusammen mit regelmäßigem Sport langfristig zu einem positiven Körpergefühl führen kann. Diäten haben meist nur einen kurzfristigen Effekt auf das Gewicht, können jedoch weitreichende negative, gesundheitliche Folgen mit sich bringen, da dem Körper aufgrund des Nahrungsverzichtes wichtige Nährstoffe fehlen.

„Ich war damals erst 16 Jahre alt und meine oberste Priorität war so schnell wie möglich, so viel wie möglich abzunehmen. Heute denke ich, dass eine gesunde Ernährung und Sport sinnvoller sind.“

Abbildung 26: Erfahrungen von Person Aw mit Diäten

Auch bei Kreatin Kuren können bei falscher Einnahme gesundheitliche Nebenwirkungen entstehen, wie Verdauungsbeschwerden oder starke Magenkrämpfe, zudem ist die Verletzungsgefahr erhöht. Viele denken, sie müssen durch den Verzicht auf gewisse Nahrungsmittel schnellstmöglich Gewicht verlieren, um ihr Selbstwertgefühl zu steigern und um sich in ihrem Körper wohlfühlen. Dass durch Diäten allerdings meist keine langfristigen Erfolge verzeichnet werden können, wird ignoriert, da das oberste Ziel ist, schnell Resultate zu erzielen. Das Idealgewicht steht für die meisten Personen im Zusammenhang mit einem positiven Selbstwertgefühl. Dieses wird jedoch größtenteils nicht durch eine Gewichtsabnahme erzeugt, sondern ist Einstellungssache. Erst wenn man glücklich mit sich selbst ist und sich und seinen Körper lieben lernt, erreicht man auch vollkommene Zufriedenheit und damit ein positives Selbstbewusstsein. Dies hat auch Person Dw durch schmerzhaftes Art und Weise lernen müssen. Sie berichtet davon, dass sie sich derartig von der Bildplattform und den darin vermittelten Schönheitsidealen beeinflussen hat lassen, dass sie ebenso diverse Schlankheitskuren, Fitnesstrends, etc. ausprobiert hat, bis sie, laut ihren eigenen Angaben, zu einem Punkt in ihrem Leben kam, wo sie selbst gesehen hat, dass es durchweg negative Auswirkungen auf sie selbst und ihr Leben genommen hat.

„Bei mir ist es dann den Bach runtergegangen. Ich habe immer mehr ausprobiert und wurde immer dünner, bis ich zu dem Punkt gekommen bin, wo ich gesagt habe, ich muss

jetzt wieder zunehmen und meinen Körper lieben lernen, weil es so einfach keinen Sinn hat.“

Abbildung 27: Auswirkungen der Bildplattform auf das Körpergefühl bei Person Dm

Im Zuge dieser Phase ihres Lebens hat sie eine Essstörung entwickelt, die sich, wie sie selbst sagt, in erster Linie aufgrund der Fotosharing App und diverser Social Media-Kanäle, zurückführen lässt. Dies hat derartige Ausmaße genommen, dass sie einfach nichts mehr essen wollte beziehungsweise auch nicht mehr konnte, da es ihr einerseits gar nicht mehr geschmeckt hat und sie andererseits auch jedes Mal negative Gefühle im Zusammenhang mit dem Essen entwickelt hat. Erst durch den Rückzug aus der Online-Welt hat sie es geschafft, wieder einen positiven Zugang zum Essen zu finden und sich bewusst, aber gesund zu ernähren.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass jede/r in einem gewissen Alter beziehungsweise in einer gewissen Phase seines/ihrer Lebens mit seinem Körperbild unzufrieden gewesen ist oder noch immer ist. Obwohl bei den InterviewpartnerInnen verschiedene Körperideale vorhanden waren, von leicht untergewichtig bis leicht übergewichtig, hatte jede/r von ihnen bereits etwas an seinem Körper auszusetzen. Die Illusion, durch eine Diät sein Traumgewicht zu erreichen, hat sich jedoch für die meisten nicht bewährt. Aber gerade im jungen Alter lässt man sich durch diverse Zeitschriften, Online-Präsenzen, etc. zu einer Fastenkur verleiten und verspürt den Wunsch, dadurch das Idealgewicht zu erzielen. Dass die Resultate allerdings nur von kurzer Dauer sind, stellt man oft erst danach fest. In dieser Zeit können bereits gesundheitliche Folgen auftreten und es führt zu einem ungesunden Körperbild. Nur ein positiver Zugang zum Essen, eine bewusste, gesunde Ernährung plus regelmäßige sportliche Betätigung führen dazu, Gewicht zu reduzieren beziehungsweise sein Gewicht zu halten. Allerdings muss festgestellt werden, dass ein positives Selbstwertgefühl immer noch im Zusammenhang mit dem Idealgewicht beziehungsweise mit dem vorherrschenden dünnen, fitten Schlankheitsbild steht. Dies macht sich vor allem dann bemerkbar, als die TeilnehmerInnen dazu befragt wurden, ob sie gerne etwas an ihrem Körper verändern wollen würden, wenn sie die Möglichkeit dazu hätten. Jede/r hat zumindest eine Kleinigkeit genannt, die er/sie an seinem/ihrer äußeren Erscheinungsbild verändern möchte. Angefangen bei Gewichtsveränderungen bis hin zu chirurgischen Eingriffen waren viele Veränderungswünsche vertreten. Ein Großteil der befragten Personen spricht von kleineren Unzufriedenheiten, wie beispielsweise ein zu breiter Oberkörper, zu breite

Hüften oder unvorteilhafte Proportionen. Dabei lässt sich ein Unterschied bei der Einstellung zu chirurgischen Eingriffen, wie beispielsweise Fettabsaugungen, bei Personen unterschiedlicher Körperproportionen feststellen. Menschen, die dem gesellschaftlich, schlanken Ideal entsprechen, sind deutlich kritischer gegenüber Schönheitsoperationen eingestellt, als diejenigen, die etwas korpulenter sind. Sie sind der Meinung, dass Eingriffe, wie Fettabsaugungen für sie in Frage kommen würden, wenn sie die finanziellen Mittel dazu hätten. Der Rest ist sich aber einig, dass durch Fleiß und hartes, effizientes Training ebenso das Idealgewicht erzielt werden kann.

„Es kommt immer darauf an, worum es geht. Wenn es jetzt zum Beispiel um Fettabsaugen geht, finde ich, sollte man sich vorerst wirklich einmal überlegen, ob man das nicht auch durch eine Ernährungsumstellung und durchs Training verhindern könnte, aber wenn es dann schon um größere, gesundheitliche Probleme geht, dann verstehe ich es irgendwo.“

Abbildung 28: Einstellung zu Schönheitsoperationen bei Person Cm

Die häufigsten Veränderungswünsche der ProbandInnen sind gewichtsbedingt. Personen mit mehr Körpergewicht würden sich wünschen, ihr Gesamtgewicht zu reduzieren. Aber auch normalgewichtige Personen berichten jeweils von ein bis zwei Makel, die sie gerne verändern würden. Die erste Interviewpartnerin findet generell ihren Oberkörper zu breit und würde den gerne durch gezieltes Training verschmälern, allerdings fehlt ihr die Zeit und das Engagement dazu. Person Am ist weitgehend zufrieden mit seiner Körperform, leidet jedoch besonders in stressigen Phasen seines Lebens sehr unter Akne und der damit verbundenen Narbenbildung. Hierfür überlegt er, sich eventuell das Gesicht mittels Laserbehandlung behandeln zu lassen.

„Ich habe als Jugendlicher sehr unter Akne gelitten und auch teilweise heute noch. Das werde ich mir sicherlich einmal weg lasern lassen, also die Narben.“

Abbildung 29: Veränderungswunsch des Körperbildes von Person Am

Des Weiteren erzählt er von einem Freund, der bereits einen chirurgischen Eingriff machen hat lassen. Dieser unterzog sich einer Brustwarzenkorrektur, die eine gewünschte Ästhetik der Brustwarze verspricht. Mehrere Personen berichten auch von Nasenkorrekturen entweder bei sich selbst oder im Freundes- und Bekanntenkreis.

„Sie hatte einen Höcker und war damit sehr unzufrieden. Deshalb hat sie sich die Nase richten lassen, hat aber sehr lange darunter gelitten, weil es sehr schmerzhaft gewesen ist.“

Abbildung 30: Person Am über die Nasenkorrektur seiner Mutter

Zwei Probandinnen erzählen davon, dass sie sich die Ohren anlegen haben lassen. Dabei spricht Person Bw davon, dass sie davor psychisch sehr unter ihren wegstehenden Ohren gelitten hat. Demnach ist es nachvollziehbar, wenn psychische oder gesundheitliche Probleme aufgrund diverser Körpermerkmale entstehen, sich einer Schönheitsoperation zu unterziehen. Allerdings muss auch immer abgewogen werden, ob ein chirurgischer Eingriff ein mangelndes Selbstvertrauen und die damit einhergehende Selbstablehnung ersetzen kann. Häufig findet man danach andere „Fehler“ an seinem Körper, die man ebenso verbessern beziehungsweise verändern möchte. Hier gilt wieder, wenn man seinen Körper nicht lieben lernt, wird auch der seelische Zustand leiden, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann, wie etwa Depressionen oder Essstörungen. Jeder Mensch unterscheidet sich darin, was er schön und attraktiv findet. Das äußere Erscheinungsbild ist nur ein Merkmal, das über die Attraktivität einer Person entscheidet, wichtig sind außerdem vor allem die Persönlichkeit und die Ausstrahlung. Doch auch die TeilnehmerInnen, die laut ihren Angaben zufrieden sind mit ihrem Körper, müssen zugeben, dass etwaige Kleinigkeiten vorhanden sind, die sie gerne verändern möchten. So wünscht sich beispielsweise Person Bw einen etwas flacheren, strafferen Bauch, versucht dies aber durch hartes Training vier Mal wöchentlich zu erzielen.

„Ich bin Brasilianerin und die typischen Brasilianerinnen haben vom Körperbau her immer einen flachen Bauch, egal wie viele Hüften sie haben. Das ist bei mir leider gar nicht so.“

Abbildung 31: Person Bw zu ihrer Körperstatur

Auch Person Cw erzählt während des Interviews, dass sie sich in ihrem Körper rundum wohl fühle, jedoch gerne etwas fitter wäre und ihren Körper mehr definieren möchte. Auch sie versucht das mittels Training zu erreichen.

Die befragte Person Dw setzt sich seit mehreren Wochen mit der Überlegung sich die Brüste machen zu lassen auseinander, da sie diese selbst nicht schön findet. Auch andere TeilnehmerInnen berichten von Freunden oder Bekannten, die sich bereits einer Brustoperation unterzogen haben.

Erstaunlicherweise haben jedoch alle, die von Beispielen aus ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis erzählt haben, angemerkt, dass sie die Fehler, die ihre Freunde bei sich selbst sehen, sie nicht als Fehler oder Makel bezeichnen würden beziehungsweise es ihnen nicht einmal aufgefallen wäre, bevor diejenigen darüber gesprochen haben.

„Ich habe eine Freundin, die gerne öfter etwas an ihrem Körper verändern würde. Das Problem bei solchen Dingen ist allerdings nur, dass solche Leute immer weiter Fehler an ihrem Körper suchen, sobald sie einen quasi behoben haben.“

Abbildung 32: Person Aw über eine Freundin und deren Unzufriedenheit mit ihrem Körper

Die Unterschiede zwischen Männern und Frauen bei der Frage, ob sie ihren Körper gerne verändern würden, ist nicht sehr enorm. Lediglich bei der Frage des Gewichts spielt bei Frauen eher eine Reduktion des Gewichts die zentrale Rolle, während bei Männern eher der Muskelaufbau im Vordergrund steht. Ansonsten gibt es bei beiden Geschlechtern Ähnlichkeiten, wenn es um die Veränderung des äußeren Erscheinungsbildes geht. Sowohl Männer als auch Frauen weisen Unzufriedenheiten diesbezüglich auf, vor allem was kleinere Makel betrifft, wie etwa ein Nasenhöcker oder zu weit auseinanderstehende Brüste.

Dennoch ist es wichtig, seinen Körper so anzunehmen, wie er ist. Früher hatten besonders pubertierende Mädchen und junge weibliche Erwachsene etwas an ihrem Körper auszusetzen, heutzutage fühlen sich aber auch immer mehr Männer unwohl mit deren äußeren Erscheinungsbild und berichten von Unzufriedenheit. Selbstverständlich legt man Wert auf ein gepflegtes Äußeres, ein positives Körpergefühl sollte allerdings trotz unrealistischer, gesellschaftlich geprägter Schönheitsideale beibehalten werden. Ein positives Selbstwertgefühl und Zufriedenheit mit seinem Körper hängen nicht von der Verwirklichung des gesellschaftlichen Schönheitsideals ab. Jeder einzelne Mensch klagt über kleinere, körperliche Makel, die für die meisten anderen meist gar nicht sichtbar sind. Steigert man sich in diese Makel zu sehr hinein, leidet das äußere Erscheinungsbild und man ist automatisch anfälliger für Diäten, Schönheitskuren und chirurgische Eingriffe.

Lässt man diese Dinge jedoch nicht zu nahe an sich heran, kann das Selbstwertgefühl gesteigert werden und man fühlt sich dadurch schöner, attraktiver und zufriedener. Dies strahlt jeder Mensch automatisch aus, egal ob dieser etwas dicker oder dünner, größer oder kleiner, etc. ist. Es kommt nicht auf die Zahl der Waage darauf an, ob ein Mensch

zufrieden ist oder nicht, sondern auf die eigene positive Einstellung zu sich und seinem Körperbild. Nur wer sich so akzeptiert, wie er ist, wird im Leben glücklich werden.

6.5.1. Identifikation mit den Bildern

Während der Interviews wurden den Befragten ein zweites Mal mehrere Bilder derselben Person unterschiedlicher Gewichtsklassen vorgelegt, die sie dann ebenfalls zu bewerten hatten und einschätzen mussten, welchem Körperbild ihrem am nächsten kommt. Erstaunlicherweise haben sich, bis auf zwei TeilnehmerInnen, fast alle bei der Selbsteinschätzung etwas dicker beziehungsweise weniger muskulös eingestuft laut Beobachtungen der Forscherin. Die weiblichen Teilnehmerinnen konnten zwischen sechs verschiedenen Körperbildern – von Size Zero bis Supersize – wählen. Bis auf eine Teilnehmerin, die dem ersten Bild, sprich der Size Zero Größe entsprach, haben sich alle negativer eingestuft, als sie eigentlich sind. Fast alle haben sich ein Bild schlechter bewertet, als sie in Wahrheit aussehen, eine Ausnahme sogar zwei Bilder schlechter. Die männlichen Teilnehmer konnten zwischen fünf verschiedenen Körperbildern wählen, auch hier ist, bis auf eine Ausnahme, die ebenfalls körperlich dem besten Bild entsprach, die Selbsteinschätzung negativer ausgefallen. Dies kann darauf zurückzuführen sein, dass der Mensch der größte Feind des Selbstbewusstseins ist, was aber durch die ständige Konfrontation des idealen Schönheitsbildes in sozialen Medien zusätzlich verstärkt wird. Die meisten Menschen sehen sich selbst zu kritisch und sehen Fehler an sich, die gar nicht vorhanden sind. Fast jede/r findet mindestens einen körperlichen Makel an sich, welcher dem gegenüber meist allerdings gar nicht auffällt (vgl. Haase, 2016). Das Problem ist, dass jeder Mensch, meist negativer über sich selbst denkt, als es andere tun. Menschen neigen dazu, ihr eigenes Äußeres kritischer zu betrachten als jenes der anderen. Dies lässt sich ganz einfach dadurch erklären, dass wir über uns selbst viel mehr Informationen verfügen, als über andere Personen (vgl. Haase, 2016).

„Wir sind Experten, wenn es um uns selbst geht, aber nicht, wenn es um andere geht. Das macht es für uns schwer zu verstehen, wie wir in den Augen der anderen aussehen“ (Epley, 2015). Unser Selbstbild wird einerseits durch die eigene Selbstwahrnehmung, aber auch durch Fremdwahrnehmungen geprägt. Eine gesunde Selbstwahrnehmung trägt zu einem positiven Selbstbewusstsein bei. Diese kann allerdings durch äußere Faktoren, wie ein falsches, durch die Medien übertragenes, Schönheitsbild oder durch Untergrabungen und negativen Kommentaren anderer, zerstört beziehungsweise

geschwächt werden. Treten Diskrepanzen zwischen dem Selbst- und dem Fremdbild auf, kommt es, wie auch im Zuge der Interviews, zu einer falschen Selbsteinschätzung (vgl. Haase, 2016).

6.6. Gesellschaft

6.6.1. Körperbild heute

Alle TeilnehmerInnen sind davon überzeugt, dass das vorherrschende Schönheitsideal noch immer einem dünnen, fitten Körper entspricht, wie es auf diversen Online-Plattformen vermittelt wird. Einer der Gründe dafür ist dieser Hype der Social Media-Kanäle, wie etwa die Bildplattform, die tagtäglich solche schlanken, fitten Körperideale idealisiert. Dennoch zeigt sich ein Trend in der Gesellschaft, der sich von diesen, teilweise realitätsfernen Idealen entfernt und hin in Richtung gesunder, schlanker Körper entwickelt.

„Ich denke, dass das heutige Schönheitsideal auf dünnere Menschen tendiert, aber nicht ganz dünn. Also schon schlank und eine schön geformte Silhouette, aber nicht zu dünn. Ein schönes, schlankes Mittelmaß eben.“

Abbildung 33: Derzeit geprägte Schönheitsideal von Person Aw

Die ProbandInnen sind sich einig, dass es durchaus in der Gesellschaft akzeptabel ist, einen schönen, schlanken Körper mit etwas Rundungen zu haben. Es zeigt sich, dass teilweise ein gewisser Neid gegenüber FitnessbloggerInnen entsteht, da diese ausschließlich solche superschlanken Körperbilder veröffentlichen. Dennoch ist dieses Schlankheitsideal laut Angaben der befragten Personen nicht realitätsgerecht, da man auch kaum Personen mit solchen Körperformen im Alltag antrifft. Heutzutage ist es jedoch immer wichtiger geworden, auf seinen Körper Acht zu geben, regelmäßig Sport zu betreiben und dementsprechend auch so auszusehen. Dies bedeutet, sich realistische, körperbezogene Ziele zu setzen, worauf man dann auch hinarbeiten kann.

In der Modewelt ist sicherlich noch das Size Zero Körpermodell vorherrschend, demgegenüber stehen jedoch mittlerweile auch Super Size Kampagnen, die diesem schlanken, ungesunden Körperideal entgegensetzen. Auch in der Online-Welt, vor allem bei FitnessbloggerInnen ist dieses schlanke, große, fitte Schönheitsideal dominant. Doch auch hier entwickelt sich eine Gegenbewegung mit ehemaligen FitnessbloggerInnen, die sich diesem übertriebenen Fitnesstrend widersetzen. Viele Fitnessmodels hatten selbst

bereits mit einer Essstörung zu kämpfen, wie diese oft auch auf ihrem Online-Profil selbst berichten. Diese haben jedoch gelernt, ihren Körper zu lieben und zeigen nun anderen RezipientInnen, wie wichtig es ist, sich in dem eigenen Körper wohl zu fühlen und zufrieden zu sein. Denn auch in gesellschaftlicher Hinsicht sind Rundungen und ein schlankes, aber dennoch kurvigtes Körperideal wieder moderner geworden. Der Trend hat sich bei Frauen dahingehend entwickelt, dass vor allem Brüste und Po wieder etwas runder sein sollten, da dies einem Zeichen von Weiblichkeit entspricht. Auch beim männlichen Geschlecht ist ein runder Bauch durchwegs gesellschaftlich akzeptabel laut Angaben der ProbandInnen.

Demnach kann gesagt werden, dass in der Online-Welt vorrangig ein schlankes, fittes Körperideal vermittelt wird, während aber in der Gesellschaft ebenso ein dünner, jedoch auch kurviger Körper in erster Linie Anklang findet.

Der Körper ist eine Art Lebensprojekt und durchläuft besonders im Alter zwischen 16 bis 24 Jahren mehrere Entwicklungsphasen. Es wird sicherlich immer die ein oder andere Sache an seinem Körper geben, an der man arbeiten möchte und das auch versucht zu tun. Demnach ist es ein lebenslanger Prozess seinen Körper lieben zu lernen und mit sich selbst und seinem Körperbild zufrieden zu sein.

6.6.2. Körperbild früher

Den TeilnehmerInnen wurde die Frage gestellt, wie sie das Körperbild vor 20 bis 80 Jahren einschätzten. Laut Angaben der ProbandInnen war das Verhältnis zu seinem eigenen Körperbild viel entspannter als heutzutage. Es hatte keinen hohen Stellenwert, gesund und fit auszusehen, weil es damals andere Prioritäten im Leben gab. Heute liegt der Fokus immer mehr auf gesunder Ernährung und einem fitten Lebensstil. Früher, vor allem in der Nachkriegszeit, waren die Menschen froh, wenn sie überhaupt etwas zu essen bekommen haben und haben sich nicht überwiegend mit dem idealen Schönheitsbild auseinandergesetzt. Dies hat sich allerdings durch die Zunahme diverser Social Media-Kanäle verstärkt, da man täglich damit konfrontiert wird.

„Es ist ein Bild in unserer Gesellschaft vom perfekten Körper entstanden, dass damit verbunden ist, dass man einerseits viel Geld damit verdienen kann und andererseits gut aussieht.“

Abbildung 34: Person Am über die Entwicklung des Körperbilds

Dies ist einer der Gründe, warum dieser enorme Fitnesswahn derartig relevant in unserer Gesellschaft geworden ist, wobei man allerdings anmerken muss, dass dieser mittlerweile wieder etwas zurückgeht. Aufgrund von Gegenbewegungen, wie Hashtag #morereality, auf der Bildplattform, wo es speziell darum geht, nicht eine Scheinwelt auf Online-Plattformen zu produzieren, sondern mehr realitätsgetreue Bilder zu veröffentlichen, nimmt auch die Anerkennung dieser Entwicklung immer mehr zu.

Es gab zwar schon immer eine Tendenz dazu, dass Frauen gut aussehen sollen, jedoch war das Körperbild bis vor einigen Jahren noch vollkommen unterschiedlich. Eine der wichtigsten Ikonen, Marilyn Monroe, hat in den vierziger und fünfziger Jahren ein Frauenbild geprägt, dass Kurven und Rundungen bei einer Frau zugelassen hat und als ein Zeichen von Attraktivität gegolten hat. Auch davor war ein üppigeres Körperbild ein Zeichen von Wohlstand und Fruchtbarkeit. Da Frauen bisher eher immer eine Mutterrolle innehatten, lag besonders in der westlichen Kultur der Fokus darauf, dass diese in Verbindung mit Weiblichkeit stand. Durch das Aufkommen diverser Online-Plattformen hat sich jedoch auch ein Trend entwickelt, mehr auf seinen Körper Acht zu geben, da zu viel Gewicht auch zu gesundheitlichen Folgen führen kann. Aber auch durch neue Ernährungsformen, verschiedenste Diäten, neue Nahrungsmittel, etc. wurde ein bewussteres, gesünderes Körperideal entwickelt.

Was jedoch festgestellt werden konnte, wie auch die Forschung bestätigt, befassen sich auch Männer zunehmend mehr mit dem Thema Körperbewusstsein und dem äußeren Erscheinungsbild.

„Die Menschen legen mehr Wert auf ihr Äußeres, weil sie es tagtäglich vorgelegt bekommen und somit das Optische mehr im Vordergrund steht.“

Abbildung 35: Zunehmende Aufmerksamkeit auf das Körperbild bei Person Bm

Früher lag der Fokus beim männlichen Geschlecht nicht so sehr auf dem Muskelaufbau. Es war ein stereotypisches Rollenbild vorhanden, dass der Mann Karriere macht, um für seine Familie zu sorgen. Dabei war das äußere Erscheinungsbild nicht an oberster Stelle. Es kann insgesamt festgestellt werden, dass Menschen gegenüber ihrem Körperbild früher viel entspannter agiert haben. Es hatte keinen so hohen Stellenwert, fit zu sein und immer gut auszusehen, da man eben andere Ziele im Leben verfolgte.

6.6.3. Entwicklung des Körperbilds

Die Meinungen, wie sich das Körperbild in den nächsten Jahrzehnten entwickeln wird, gehen auseinander. Im Grunde genommen hängen die Annahmen der ProbandInnen davon ab, ob das Interesse und der Hype um die Fotosharing App weiterhin zunehmen oder abnehmen wird. Einige sind sich einig, dass die Online-Plattform, wie auch zuvor schon andere, damals populär gewesene Plattformen, wie beispielsweise *Myspace* oder *SMS.at*, an Beliebtheit verlieren wird, wodurch auch der Druck, ständig perfekt sein zu müssen und die tägliche Konfrontation mit dem idealen Körperbild abnehmen werden. Demnach wird der übertriebene Fitnesswahn, der derzeit in der Online-Welt vorherrschend ist, zurückgehen. Selbstverständlich wird es weiterhin für die meisten Personen wichtig sein, Wert auf das Äußere zu legen, aber der Umgang mit dem Thema Schönheit, Fitness und dem perfekten Körperbild wird etwas entspannter und lockerer. Dies hängt vor allem damit zusammen, dass mittlerweile vielen KonsumentInnen bewusst ist, dass vieles auf der Online-Plattform inszeniert und bearbeitet wird. In den vergangenen ein bis zwei Jahren wird auch zunehmend mehr Wert auf ein authentisches Auftreten auf der Bildplattform gelegt, somit wird der überzogene Fitnesswahn und die übertriebene Selbstdarstellung etwas abbauen und sich normalisieren.

„Der Fokus liegt sicherlich nicht mehr so auf dem extremen Fitnesswahn, also sprich Fitness-Apps, Fitnessstudios, etc. Die Leute werden hinsichtlich ihres Körperbildes wieder etwas entspannter an die Sache herangehen.“

Abbildung 36: Person Cm zur Entwicklung des Körperbilds

Demnach besteht wahrscheinlich auch der Wunsch, dass sich dieser Fitnesswahn wieder etwas mildert, weil man sich bewusster wird, wie viel Arbeit es erfordert, auszusehen wie Fitnessmodels. Für diese aufwändige Transformation fehlt es den meisten an Zeit. Laut mehr als der Hälfte der ProbandInnen kennzeichnet sich das ideale Schönheitsbild durch einen schlanken, aber etwas kurvigen Körper und nicht durch einen abgemagerten, muskulösen. Demzufolge besteht die Annahme, dass sich das derzeitig vorherrschende Schönheitsideal des schlanken, dünnen, muskulösen Körpers auflockern und in Richtung gesunden, natürlichen Körper mit leichten Rundungen entwickeln wird.

„*Instagram* wird sicher nicht immer in unserem Leben präsent sein, deshalb kann ich mir schon vorstellen, dass es etwas zurückgeht und nicht extremer wird.“

Abbildung 37: Person Am zur Entwicklung der Bildplattform

Diejenigen, die der Meinung sind, dass die Online-Plattform auch noch in den nächsten Jahrzehnten Teil unseres Lebens sein wird und diesem auch eine erhebliche Bedeutung zuschreiben, sind davon überzeugt, dass infolgedessen auch der Gedanke von Schönheit weiterhin präsent sein wird. Zudem besteht die Annahme, dass sich der Fitnesstrend auch deshalb solch großer Beliebtheit erfreut, da dieser ein Ziel vorgibt, das nur sehr schwer zu erreichen ist und man sich immer eher mit Personen vergleicht beziehungsweise denjenigen nacheifert, die besser aussehen, um sein eigenes optisches Erscheinungsbild zu verbessern. Diesen Leuten zufolge wird sich die Online-Plattform auch noch in den nächsten Jahren großer Beliebtheit erfreuen und somit auch der damit verbundene Fitnesstrend.

„Ich glaube, das Körperbild bleibt, wie es ist, da Frauen grundsätzlich mehr Druck gemacht wird in der Gesellschaft, wie sie auszusehen haben, was aber meistens auch utopisch ist.“

Abbildung 38: Person Dw zur Entwicklung des Körperbilds

Zwei anderen TeilnehmerInnen zufolge wird sich das zukünftige Körperbild in zwei Richtungen entwickeln, zum einen extrem schlank und muskulös, zum anderen sehr korpulent. Denn laut ihnen werden auch immer mehr Plus Size Models in der Online-Welt präsent, wodurch sich einerseits ein sehr dünnes und andererseits ein sehr kurvig Körperbild in der Gesellschaft manifestieren wird. Diese beiden Entwicklungen können aber durchaus negative Konsequenzen mit sich bringen, da es bei beiden Körperbildern zu gesundheitlichen Folgeschäden kommen kann.

„Es wird zwei Extreme geben, auf der einen Seite jene, die extrem viel Sport machen und extrem dünn sind, auf der anderen Seite jene, die in Richtung liebe dich selbst und akzeptiere deinen Körper tendieren. Ich bin zwar auch für kurvig, aber alles mit Maß und Ziel. Man sollte für sich selbst einen Mittelweg finden. Aber es kann halt einfach auf beiden Seiten sehr schnell gesundheitlich bergab gehen und da sollte man schon auch aufpassen und immer die Konsequenzen im Blick haben.“

Abbildung 39: Person Aw zur Entwicklung der Körperbilder in der Gesellschaft

Fakt ist, man wird sich immer mit dem Thema Schönheit auseinandersetzen. Vor einigen Jahren war die ständige Gegenüberstellung mit dem eigenen Körperbild vermutlich gleichgültiger, da Social Media-Plattformen in unserer Gesellschaft noch nicht derartig präsent waren. Dennoch hat man sich auch schon davor für Schönheit und das Aussehen

interessiert. Weiters ist unklar, in welche Richtung sich das ideale Körperbild entwickeln wird. Möglicherweise besteht durchaus auch etwas Angst, dass es auch in den nächsten Jahren so bestehen bleibt, wie es zurzeit ist, da das derzeitige Idealbild des Körpers meist nur sehr schwer zu erreichen ist und viel Arbeit, Mühe und Fleiß dahintersteckt.

6.6.4. Terminus Schönheit

Der Terminus Schönheit ist ein komplexer Begriff mit vielen verschiedenen Facetten. Die ProbandInnen haben unterschiedliche Meinungen und Einstellungen, die diesen Begriff definieren. Jeder Mensch definiert Schönheit anders, dadurch haben sich im Laufe der Jahre auch diverse Schönheitstrends, wie im Forschungsstand beschrieben, entwickelt. Schönheitsideale sind laut dem Psychologen Martin Gründl tief in der Natur des Menschen verwurzelt (vgl. Selchow, 2004). Besonders in den letzten zwei Jahrzehnten hat sich in der westlichen Kultur jenes Schönheitsbild der Frau etabliert, dass eine niedrige Kleidergröße und eine schöne, schlanke Silhouette voraussetzt (vgl. Perloff, 2014, S. 364).

Auf der einen Seite beschreibt der Begriff Schönheit laut ProbandInnen den Menschen als Person. Damit ist gemeint, dass die inneren Werte, vor allem Loyalität und Ehrlichkeit, und die Persönlichkeit die Schönheit eines Menschen definieren.

„Für mich ist ein Mensch schön, weil er zu mir hält und für mich da ist und nicht, weil er jetzt vielleicht das nächste *Instagram* Fitnessmodell wird.“

Abbildung 40: Definition von Schönheit für Person Aw

Auf der anderen Seite wird unter dem Terminus jene Definition verstanden, im Einklang mit sich selbst und seinem Körper zu sein. Im Konkreten soll man einer Person ansehen, dass sie sich wohlfühlt und ihren Körper liebt, dann gilt ein Mensch als schön. Zudem spielen laut Angaben der ProbandInnen auch Faktoren, wie ein gepflegtes Äußeres, ein rücksichtsvoller Umgang mit sich selbst und seinem Körper und eine offene, vorurteilsfreie Einstellung gegenüber anderen eine zentrale Rolle, die den Begriff des Schönheitsbildes bestimmen. Andere befragten Personen haben wiederum konkrete Vorstellungen, was für sie Schönheit bedeutet. Im Falle der Person Am hängt der Begriff vor allem mit Erfolg und gutem Aussehen zusammen. Aber auch für andere Personen beschreibt das Schönheitsideal einen schönen, schlanken Körper und ein attraktives, äußeres Erscheinungsbild.

„Ich war mit 16, 17 Jahren sehr dünn und hatte überhaupt keine Muskeln und war deshalb auch absolut nicht zufrieden mit mir selbst und meinem Körper. Aus dem Grund habe ich dann auch zu trainieren begonnen. Für mich bedeutet Schönheit einfach Erfolg und gutes Aussehen, dann wäre ich auch glücklich.“

Abbildung 41: Person Am über seine Definition von Schönheit

Die meisten TeilnehmerInnen charakterisieren den Begriff Schönheit als ein Zusammenspiel von einem gesunden, natürlichem Lebensstil und der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper. Erst dann wird man es erreichen, glücklich zu sein und dies auch auszustrahlen.

Im Zuge der Interviews fällt es besonders auf, dass der Schönheitsbegriff für Frauen meist von Widersprüchen und Konflikten gekennzeichnet ist. Während sie davon berichten, dass Schönheit hauptsächlich von innen kommt und der Zufriedenheit mit seinem eigenen Körper und sie diese nicht von äußeren Faktoren abhängig machen, lassen sie sich dennoch von externen Dingen beeinflussen. Für sie spielt es eine Rolle, wie sie auf andere Personen wirken, dass sie gepflegt auftreten und was andere über sie denken. Tatsache ist, dass Menschen beim ersten Eindruck zuallererst auf das äußere Erscheinungsbild seines Gegenübers achten. Erst, wenn man die Person dann auch näher kennenlernt, bewertet man diese anhand ihrer Charaktereigenschaften.

Während einer Online-Studie, die im März 2015 durchgeführt wurde und an der über 9.000 Frauen ab 18 Jahren aus Großbritannien, Frankreich, Deutschland, Polen, Russland, China, Japan, Südkorea und Indien teilgenommen haben, konnte festgestellt werden, dass das Thema Schönheit für die meisten Frauen sehr kontrovers ist. Zum einen bedeutet es, sich in seiner eigenen Haut wohlfühlen, zum anderen wird Schönheit mit einem attraktiven Aussehen gleichgesetzt. Bedenklich am Ergebnis dieser Studie ist allerdings, dass sich die Hälfte der befragten Personen selbst nicht als schön definieren würde. Doch auch Männer zweifeln zunehmend an ihrem Körperbild und weisen Unzufriedenheiten auf.

„Schönheit bedeutet für mich, glücklich mit mir selbst zu sein, aber das ist schwierig genug. Es gibt sicherlich Menschen, die zufrieden und glücklich sind mit sich selbst und das auch, wenn sie nicht ihr gewünschtes Körpergewicht haben, aber ich muss ehrlicherweise zugeben, dass ich, was das angeht, sehr von der Gesellschaft gesteuert bin und für mich glücklich sein mit meinem Idealgewicht assoziiert wird.“

Abbildung 42: Person Am über die Gleichstellung von Schönheit mit dem Aussehen

Laut dieser Studie, hängt Schönheit damit zusammen, wie man von anderen wahrgenommen wird. „28 Prozent der befragten Frauen sind der Meinung, dass Männer definieren, was Schönheit heißt“ (Köllges, 2015). Demnach ist auch das positive Selbstwertgefühl einer Frau sehr an das Aussehen gebunden und sie verspüren einen Druck, schön aussehen zu wollen (vgl. Köllges, 2015).

Schönheit lässt sich also nicht eindeutig auf ein Merkmal oder eine Eigenschaft festlegen, sondern wird von jedem Menschen unterschiedlich interpretiert und wahrgenommen.

6.6.5. Ideale Körperbild

Das Körperbild eines jeden einzelnen Individuums entsteht nicht nur im Zusammenhang mit der eigenen, persönlichen Entwicklung, sondern bildet sich immer aufgrund von Wechselwirkungen zwischen dem Individuum und der Gesellschaft (vgl. Widmer Howald, 2016, S. 1). Laut Angaben der Befragten entspricht das ideale Körperbild einem normalgewichtigen, trotzdem fitten Körper. Die befragten Personen gaben an, dass für sie ein proportional passender, optisch schöner Körperbau am attraktivsten gilt. Anders als im Forschungsstand beschrieben, eifern Frauen einem Körperbild nach, dass nicht zu schlank und muskulös ist, sondern kleine Rundungen und eine schöne, schlanke Taille aufweist. Dabei sind kleine Abweichungen, wie ein kleiner Bauch, ein leicht definiertes Sixpack, kleinere beziehungsweise größere Brüste bei Frauen durchaus normbeständig.

Allerdings ist sich ein Großteil der TeilnehmerInnen einig, dass nicht die Optik vorrangig ist, sondern der Gesundheitsaspekt im Zusammenhang mit dem idealen Körperbild im Vordergrund steht. Eine Kombination aus einer gesunden, bewussten Ernährung und regelmäßigem Sport hat mittlerweile den höchsten Stellenwert. Dabei muss jedoch darauf geachtet werden, dass vieles rein aus genetischen Gründen nicht gesteuert werden kann, trotzdem sollte auf eine gesunde Einstellung zum Leben geachtet werden, um ein positives Selbstwertgefühl und die damit verbundene Zufriedenheit mit seinem eigenen Körperbild zu schaffen.

„Ich denke, wenn man versucht, sich aktiv regelmäßig zu bewegen und auf die Ernährung achtet und seinen Körper auch kennt, also dass man weiß, was man verträgt, dass man das dann steuern kann und auch ausstrahlt.“

Abbildung 43: Person Cw zur Einstellung zu einem gesunden Lebensstil

„Es wird im Alter nicht leichter, dass meine eine gute Figur bekommt. Man sollte deshalb mindestens drei Mal pro Woche Sport machen und auf seine Ernährung achten.“

Abbildung 44: Person Bw zu seiner Einstellung eines gesunden Lebensstils

Lediglich zwei Teilnehmerinnen, die auch dem in den Medien dargestellten, schlanken, muskulösen Körpertrend entsprechen, sind der Meinung, dass das ideale Körperbild auch genauso auszusehen hat. Für alle anderen stehen die gesundheitlichen Faktoren und regelmäßige, sportliche Betätigung an erster Stelle. Dies kann damit zusammenhängen, dass jene zwei Teilnehmerinnen, die, laut ihnen, das perfekte Ideal darstellen, bereits ihr Ziel eines schönen, schlanken Körpers erreicht haben und jene normalgewichtige beziehungsweise etwas korpulentere TeilnehmerInnen nicht.

„Ich mag es einfach, wenn Frauen dünn sind.“

Abbildung 45: Person Ew zum Körperbild von Frauen

Umgekehrt muss allerdings angemerkt werden, dass für viele TeilnehmerInnen das perfekte, in den Medien dargestellte Schönheitsideal nicht gleichzeitig dem perfekten Ideal jedes Individuums entspricht. Für manche ist der Trend, so auszusehen, nicht oberste Priorität beziehungsweise wird von jede/r/m Einzelnen anders interpretiert. Es kann nicht von einem idealen Körperbild gesprochen werden, da jeder Mensch diesen Begriff unterschiedlich definiert und für jeden etwas Anderes als schön gilt. Jedes Individuum hat einen unterschiedlichen Geschmack, demnach spalten sich natürlich auch die Meinungen, was schön und attraktiv ist und was nicht.

Das britische Service-Portal Superdrug Online-Doctor hat aufgrund dessen ein Foto eines durchschnittlich aussehenden Mannes an 19 GrafikdesignerInnen, elf davon weiblichen Geschlechts, acht männlichen, in 19 verschiedene Länder geschickt, mit dem Auftrag, sie sollen die Männer laut ihren Vorstellungen attraktiv machen (vgl. Pfligl, 2016, S. 1). „Als Vorbild diente das Projekt der Fotografin Esther Honig, die im Jahr 2014 Grafiker [sic] rund um den Globus gebeten hatte, Frauengesichter nach ihren Idealvorstellungen zu bearbeiten“ (Pfligl, 2016, S. 1). Bei beiden Untersuchungen konnte ein und dasselbe Ergebnis festgestellt werden, nämlich, dass kein allgemein gültiges Ideal besteht. Jedes Individuum interpretiert Schönheit anders. Demnach kam man am Ende der Untersuchung zu den Ergebnissen, dass beispielsweise in den Vereinigten Staaten ein Sixpack und ein haarloser Oberkörper als attraktiv bei Männern gelten, während hingegen in Nigeria und Indonesien ein etwas üppigerer Mann als schön beschrieben wird und in

Russland das ideale Körperbild des Mannes üblicherweise Bauchmuskeln und kräftige Oberarme aufweist.

Ebenso die Wiener Gesundheitspsychologin Michaela Langer, die eine Zunahme an jungen Männern, welche Körperunzufriedenheiten aufweisen, erkannte, sieht den Auslöser dieses Phänomens vor allem in den Medien (vgl. Pfligl, 2016, S. 2). Zunehmend mehr Männer werden mittlerweile in sozialen Netzwerken perfekt trainiert in Szene gesetzt, was zum einen mit einem Statussymbol gleichgesetzt wird, aber auch als Zeichen für Leistungsfähigkeit gilt (vgl. Pfligl, 2016, S. 1).

6.6.6. Kulturelle Unterschiede

Dass das Bild des perfekten Körpers über Zeit und Kultur hinweg variiert, wurde im Zuge der Forschung innerhalb der Leitfadeninterviews mit den Fragen, wie sich das Körperbild entwickeln würde, wie es früher ausgesehen hat und wie es derzeit aussieht, bestätigt. Die Forschung belegt, dass der typische weibliche Körper in der modernen westlichen Gesellschaft schlank, straff und athletisch zu sein hat (vgl. Perloff, 2014, S. 364). Dies bestätigen auch alle ProbandInnen, die der Meinung sind, dass das ideale Schönheitsbild bei Frauen mit einer schlanken, dünnen Silhouette gleichzusetzen ist. Wobei hingegen bei der indischen und arabischen eine fülligere Körperform mit Weiblichkeit und Sinnlichkeit verbunden wird (vgl. Kaiser, 2011, S. 278).

Zudem wurde mehrmals über den Hutton gesprochen. Dieser war früher heller, da das ein Zeichen von Wohlstand bedeutete. Heute gilt in den meisten europäischen und amerikanischen Ländern ein leicht gebräunter Teint als attraktiv und wird mit Erfolg und hohem sozialen Status in Verbindung gesetzt.

„Früher haben sich alle heller geschminkt, da es ein Zeichen von Wohlstand war, heute ist ein schön gebräunter Teint im Trend.“

Abbildung 46: Person Ew über die Entwicklung des Huttons

Der Forschungsstand zeigt, dass sich vor allem in den Vereinigten Staaten chirurgische Eingriffe großer Beliebtheit erfreuen, da es ebenso mit einem Statussymbol gleichgesetzt wird. Im Zuge der Forschung konnte ermittelt werden, dass auch zunehmend in Europa Schönheitsoperationen zum Alltag dazu gehören. Vor allem Nasenkorrekturen und Brustoperationen sind hierzulande Gang und Gebe, um dem perfekten Schönheitsideal entsprechen zu können (vgl. Schirmer 2000, S. 268).

7. Conclusio und Ausblick

Ziel der vorliegenden Studie war es, mit Hilfe eines leitfadengestützten problemzentrierten Interviews und dessen Auswertung nach Philipp E. Mayring den Einfluss der Bildplattform auf das Körperbild junger Erwachsene im Alter von 16 bis 24 Jahren nachzuweisen. Sowohl der bisherige Forschungsstand, als auch die Ergebnisdarstellung beweisen, dass die Darstellung eines schlanken, muskulösen Körperbildes Einfluss auf RezipientInnen nehmen kann. Die Rezeption fitnessbezogener Inhalte kann zum einen motivierend wirken, indem ein erhöhtes Augenmerk auf das Thema Fitness und gesunder Lebensstil gelegt wird. Der Zugang zu neuen Rezeptideen, Trainingsübungen, neuen Sportarten, etc. wird durch die Bildplattform ermöglicht und leichter gemacht. Zum anderen können Darstellungen von überdurchschnittlich schlanken, fitten Körperidealen negativen Einfluss auf RezipientInnen nehmen, indem diese ein unrealistisches Bild vermittelt bekommen, wie diese nach Vorgaben der Gesellschaft auszusehen haben und versuchen diesem nachzueifern, wodurch wiederum negative, gesundheitliche Folgeschäden auftreten können. Die Forschungsergebnisse gaben einen Einblick, welche Auswirkungen der Konsum unrealistischer, extrem fitnessbezogener Inhalte mit sich bringen können. Eine Teilnehmerin hat aufgrund der übertriebenen Darstellungen von Körperbildern auf der Social Media-Plattform eine Essstörung entwickelt, die sie nur durch eine Auszeit von dem sozialen Netzwerk besiegen konnte. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass das Thema Schönheit und Schlankheit noch immer überwiegend mehr Frauen beschäftigt, zunehmend aber auch immer mehr Männer von Körperunzufriedenheit klagen. Generell haben Gesundheit, Achtsamkeit, ein gesunder Lebensstil und das ideale Körperbild einen höheren Stellenwert in unserer derzeitigen Gesellschaft, als es vor dem Aufkommen von Social Media der Fall gewesen ist. Dennoch muss angemerkt werden, dass Schönheit und das ideale Körperbild subjektiv definiert werden. Jeder Mensch hat unterschiedliche Vorstellungen von dem, was er als schön und ästhetisch ansprechend beschreibt. Diesbezüglich kam man bei der Frage nach der Entwicklung des idealen Körperbilds zu unterschiedlichen Ergebnissen. Diese hingen überwiegend davon ab, ob sich die Bildplattform weiterhin enormer Beliebtheit erfreuen wird oder nicht. Diejenigen, die behaupten, das soziale Netzwerk wird auch noch die nächsten Jahrzehnte präsent bleiben, sind auch der Meinung, dass das derzeit bestehende Körperideal eines überdurchschnittlich, schlanken, muskulösen Körpers bestehen bleiben wird. Die Übrigen

sind sich einig darüber, dass sich der Fitnesstrend und das damit verbundene Schlankheitsideal auflockern wird. Damit ist gemeint, dass zwar immer noch Wert auf Gesundheit, Bewegung und Ernährung gelegt werden wird, kleine Abweichungen, wie ein kleiner Bauch, ein größerer Po, etc. allerdings wieder mehr akzeptiert werden im gesellschaftlichen Alltag. Im Hinblick auf die Selbstpräsentation auf der Bildplattform konnten geschlechts- und altersspezifische Unterschiede festgestellt werden: Frauen präsentieren sich generell eher freizügiger und geben sich mehr Mühe bei der Auswahl ihrer Bilder, während Männer sich meist im Fitnessstudio vor dem Spiegel ablichten. Außerdem veröffentlicht die jüngere Zielgruppe häufiger Bilder von sich selbst, die 20- bis 24-Jährigen präsentieren eher Fotos von Erlebnissen, Urlauben, Momentaufnahmen, etc. Zudem konnte ein Unterschied bei der Auswirkung von dargestellten, übertriebenen Körperbildern zwischen jungen heranwachsenden Männern und Frauen festgestellt werden. Frauen haben meist, im Gegensatz zu Männer, von Grund auf ein negativeres Körperbild, wodurch auch das Thema des perfekten Schönheitsideals eine größere Rolle spielt. Frauen setzen sich untereinander sehr unter Druck, es herrscht generell mehr Wettbewerb, was auch wiederum der Grund dafür ist, dass sich Frauen untereinander häufig vergleichen. Männer können es meist leichter akzeptieren, wenn sie dem idealen, gesellschaftlich geprägten Körperideal nicht entsprechen. Dennoch kann die Rezeption unrealistischer, fitnessbezogener Inhalte bei beiden Geschlechtern und allen Altersgruppen Unzufriedenheit hervorrufen, was oft mit einem negativen Selbstwert- und Körpergefühl verbunden ist. Im Zuge der Forschung konnte allerdings festgestellt werden, dass sowohl das Alter, als auch die langjährige Nutzung der Bildplattform dazu beiträgt, dass ein gewisses Bewusstsein geschaffen wird, dass viele der veröffentlichten Bilder reine Inszenierung sind und nicht der Realität entsprechen.

Diese wissenschaftliche Arbeit gibt einen Einblick, inwiefern die Rezeption fitnessbezogener Inhalte auf der Bildplattform Einfluss auf das Körperbild junger, heranwachsender Männer und Frauen nehmen kann. Die vorliegende Studie hat junge Erwachsene im Alter von 16 bis 24 Jahren in Österreich untersucht. Für die Zukunft relevant wäre es, die Forschung auszuweiten und auch Personen außerhalb Österreichs heranzuziehen. Zudem wäre es interessant, wie sich die Darstellung von schlanken, muskulösen Körperbildern auf der Bildplattform auf reifere, ältere Frauen und Männer auswirken können. Aufgrund des digitalen Wandels und der unterschiedlichen Nutzungsverhalten und Motive der Menschen kommen ständig neue Perspektiven in

Verbindung mit neuen Technologien und Online-Plattformen im kommunikationswissenschaftlichen Forschungsfeld auf, die in der Forschung Anhang finden. Jan-Hinrik Schmidt geht ebenfalls davon aus, dass in den kommenden Jahren neue Plattformen und technische Innovationen aufkommen, die zukünftige Untersuchungen ermöglichen und neue Herausforderungen und Themenfelder schaffen (vgl. Schmidt, 2013, S. 99).

C. Anhang

8. Literaturverzeichnis

Al-Kandari, A. A./Al-Sumait, F. Y./Al-Hunaiyyan, A. (2017). Looking perfect: Instagram use in a Kuwaiti cultural context. In *Journal of International and Intercultural Communication*, 10 (4), 273 – 290.

Al-Saggaf, Y. (2011). Saudi females on Facebook: An ethnographic study. *International Journal of Emerging Technologies and Society*, 9(1), 1–19.

Andsager, J. (2014). Research directions in social media and body image. In *Sex Roles*, 71 (11), 407 – 413.

Andsager, J./Chen, L./Miles, S./Smith, C./Nothwehr, F. (2014). Nutrition Information in Community Newspapers: Goal Framing, story origins and topics. In *Health Communication*, 29 (9), 1 – 9.

Ahadzadeh, A. S./Sharif, S. P./Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. In *Computers in Human Behavior*, 19 (12), 37 – 43.

Aubrey, J. (2006). Exposure to sexually objectifying media and body self-perceptions among college-women: An examination of the selective exposure hypothesis and the role of moderating variables. In *Sex Roles*, 55 (3), 159 – 172.

Axenkopf, V. (2011). *Queer in gender out: ein Ausweg aus dem binären Geschlechterdenken?* Hamburg: Diplomica Verlag.

Back, M. (2009). *Persönlichkeit 2.0: Was offenbaren studiVZ-Profile über ihre Besitzer? Studie zur Selbstdarstellung und sozialer Wahrnehmung in Online Social Networks.* Abgerufen von: <http://www.unimainz.de/presse/33250.php>

Balsam, R. (2009). *Selbstinszenierung durch Fotografie. Die Pose als Mittel der Selbstdarstellung am Beispiel von StudiVZ.* Boizenburg: Hülsbusch.

Beermann, C. (2017). Körpersprache. Abgerufen von <https://www.zeit.de/zeit-magazin/2017/29/url-schoenheitstrends-koerper-optimierung-beauty-instagram>

Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self- discrepancy and the thin ideal. In *Psychology of Women Quarterly*, 30 (3), 239–251.

Botta, R. (2003). For your health? The relationship between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances. In *Sex Roles*, 48 (9), 389 – 399.

Brown, T. & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on Women's mood and body image. In *Body Image*, 19 (2), 37 – 43.

Buffardi, L. E. & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. In *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 (10), 1303 – 1314.

Bullingham, L. & Vasconcelos, A. C. (2013). The presentation of self in the online world: Goffman and the study of online identities. In *Journal of Information Science*, 39 (1), 101 – 112.

Buschmeyer, H. & Kocot, S. (1999). Wahrnehmen und reflektieren. Bilder von Männern und Frauen in den Medien und in der eigenen Biografie. In *Medien praktisch. Zeitschrift für Medienpädagogik*, 89 (23), 15-19.

Butler, J. (2004): *Undoing gender*. New York/London: Routledge.

Butler, J. (2007): *Gender trouble*. 4. Auflage. New York/London: Routledge.

Buunk, A.P. & Gibbons, F.X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. In *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102 (1), 3–21.

Chahine, N. (2000). *Schönheit. Eine Kulturgeschichte des 20. Jahrhunderts*. München: Schirmer-Mosel Verlag.

Charles, N. & Walters, V. (2008). Men are leavers alone and women are worriers: Gender differences in discourses of health. In *Health, Risk & Society*, 10 (2), 117–132.

- Connell, R. (2013). *Gender*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Cooley, C.H. (1964). *Human nature and the social order*. New York: Schocken.
- Cunningham, C. (2012). *Social networking and impression management: self-presentation in the digital age*. Lanham: Lexington Books.
- Degele, Nina (2004). *Sich schön machen: Zur Soziologie von Geschlecht und Schönheitshandeln*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Dehaene, S./Naccache, L./Le Cleve, H, G./Koechlin, E./Mueller, M./Dehaene-Lambertz, G. (1998). Imaging unconscious semantic priming. In *Nature*, 395, 597 – 600.
- Dittmar, H. (2009): How do „body perfect” ideals in the media have a negative impact on body images and behaviours? Factors and processes related to self and identity. In *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (1), 1 – 8.
- Djafarova, E. & Trofimenko, O. (2017). Exploring the relationships between self-presentation and self-esteem of mothers in social media in Russia. In *Computers in Human Behavior*, 73 (8), 20 – 27.
- Döring, N. (2003). *Sozialpsychologie des Internets: die Bedeutung des Internet für Kommunikationsprozesse, Identitäten, soziale Beziehungen und Gruppen*. Göttingen: Hogrefe, Verl. Für Psychologie.
- Faßmann, M. & Moss, C. (2016). *Instagram als Marketing-Kanal: Die Positionierung ausgewählter Social-Media-Plattformen*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. In *Human Relations* 7, 117–140.
- Fox, J. & Rooney, M. C. (2015). The dark triad and trait self-objectification as predictors of men’s use and self-presentation behaviors on social networking sites. In *Personality and Individual Differences*, 76 (4). 161 – 165.

Fredrickson, B. L. & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory - Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. In *Psychology of Women Quarterly*, 21 (2), 173–206.

Gaspar, C. & Birner, K. (2013): Das androgyne Internet? Die Onlinenutzung von Frauen (und Männern). In Kampmann, B., Keller, B., Knippelmeyer, M., Wagner, F. (Hrsg.). *Die Frauen und das Netz. Angebote und Nutzung aus der Genderperspektive*. Wiesbaden: Springer Gabler, 19 – 44.

Gille, G. (2014). Körperbild und Essstörungen bei jungen Mädchen. In *Der Gynäkologe*, 47 (4), 293 – 302.

Gleich, U. (2010). Tilo Hartmann: Parasoziale Interaktion und Beziehungen. In *Medien & Kommunikationswissenschaft*, (59 (3), 435 – 436.

Goffmann, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. New York: Anchor.

Groesz, L./Levine, M./Murnen, S. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body-satisfaction: a meta-analytic review. In *International Journal of eating disorders*, 31 (1), 1 – 16.

Großegger, B. (2014). Generation „Selfie“: Spezialauswertung der Studie „Jugend und Freizeit 2013“, Befragungszeitraum 09.12.2013 bis 20.01.2014. Wien: Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung.

Haferkamp, N. (2012). Das Facebook-Dilemma. Zum Verhältnis von Selbstdarstellung und Privatsphäre auf sozialen Netzwerkseiten. In Dittler, U., Hoyer, M. (Hrsg.), *Aufwachsen in sozialen Netzwerken. Chancen und Gefahren von Netzgemeinschaften aus medienpsychologischer und medienpädagogischer Sicht*. München: kopaed, 199-212.

Hall, J. R. (2000). Cultural meanings and cultural structures in historical explanation. In *History and Theory*, 39 (3), 331 – 347.

Hendrickse, J./Arpan, L. M./Clayton, R. B./Ridgway, J. L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. In *Computers in Human Behavior*, 74 (9), 92 – 100.

Hepp, A./Krotz, F./Lingenberg, S./Wimmer, J. (2015). Handbuch Cultural Studies und Medienanalyse. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Hepp, A. & Winter, R. (2008). Kultur – Medien – Macht. Cultural Studies und Medienanalyse. 4. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 9 – 22.

Hochmann, N. & Manovich, L. (2013). Zooming into an Instagram city: Reading the local through social media. In First Monday, 18 (7), Abgerufen von: <http://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/4711/3698>

Hunt, E. (2015): Essena O’Neil quits Instagram claiming social media ‘is not real life’. Abgerufen von: <https://www.theguardian.com/media/2015/nov/03/instagram-star-essena-oneill-quits-2d-life-to-reveal-true-story-behind-images>

Huttenlocher, J. & Higgins, E. T. (1971). Adjectives, comparatives and syllogisms. In Psychological Review, 78 (6), 487 – 504.

Instagram (2019). Info Center. Abgerufen von <https://instagram-press.com/>

Instagram (2018). Beispiel 1 Fitnessmodel. Abgerufen von https://www.instagram.com/p/BrIK7zPBiG_/

Instagram (2018). Beispiel 2 Fitnessmodel. Abgerufen von <https://www.instagram.com/p/Bq4wnphhqCi/>

Instagram (2018). Blogilates. Abgerufen von <https://www.instagram.com/p/BqsSXu9htZG/>

Instagram (2018). Beispiel 3 Fitnessmodel. Abgerufen von <https://www.instagram.com/p/BuyfDJ2nH-j/>

Instagram (2018). Beispiel 4 Fitnessmodel. Abgerufen von <https://www.instagram.com/p/Buqpxe6n037/>

Kaufmann, J.C. (2005). Die Erfindung des Ich. Eine Theorie der Identität. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.

Klein, W. M. (1997). Objective standards are not enough: Affective, self-evaluative, and behavioral responses to social comparison information. In *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (4), 763 – 774.

Knoll, B./Fitz, B./Posch, P. /Sattlegger, L. (2013). Ich im Netz. Selbstdarstellungen von weiblichen und männlichen Jugendlichen in sozialen Netzwerken. Büro für nachhaltige Kompetenz: Wien. Abgerufen von: http://www.saferinternet.at/fileadmin/files/imaGE_2.0/Ich_im_Netz_Bericht_09012014_FINAL.pdf

Kobilke, K. (2014). Erfolgreich mit Instagram: Mehr Aufmerksamkeit mit Fotos & Videos. Heidelberg: mitp-Verlags GmbH & Co. KG.

Kobilke, K. (2016). Digitale Markenkommunikation über Instagram – warum es sich lohnt, in Kreation und Community-Aufbau zu investieren. Abgerufen von <https://socialmediaweek.org/hamburg/2016/02/12/digitale-markenkommunikation-uber-instagram-warum-es-sich-lohnt-kreation-und-community-aufbau-zu-investieren/>

Lamnek, S. (2010). Qualitative Sozialforschung. Lehrbuch. 5., überarbeitete Auflage. Weinheim: Beltz Verlag.

Leary, M. R. (1995). Introduction to behavioral research methods. Pacific Grove, Californian: Brooks, Cole Publ.

Lee, E./Lee, J./Moon, J. H./Sung, Y./Choi, T. R. (2015): The role of narcissism in self-promotion on Instagram. In *Personality and Individual Differences*, 101 (10), 22 - 25.

Levine, M.P. & Chapmann, K. (2011). Media influences on body image. In T.F. Cash & L. Smolak (Hrsg.), *Body Image: A handbook of science, practice and prevention*. New York: Guilford Press, 101 – 109.

Liebsch, K. (2002). Von einer innovativen Idee zur paradoxen Intervention. Bedingungen, Kontexte und Erfahrungen mit einer Mädchenklasse in der koedukativen Schule. Eine Fallstudie. In Breitenbach, E. (Hrsg.) *Geschlechterforschung als Kritik*, Bielefeld: UB Wien.

Lutter, C. & Musner, L. (2002). Cultural Studies in Austria. In Taylor & Francis Group, 16 (6), 783 – 785.

Lutter, C. & Reisenleitner, M. (2008). Cultural Studies: eine Einführung. 6., verb. u. erw. Auflage. Wien: Löcker.

Macmillan, A. (2017). Why Instagram is the worst social media for mental health. Abgerufen von <http://time.com/4793331/instagram-social-media-mental-health/>

Manago, A. M./Graham, M. B./Greenfield, P. M./Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. In Journal of Applied Developmental Psychology, 29 (6), 446–458.

Marchart, O. (2018). Cultural Studies. 2., aktualisierte Auflage. München: UVK-Verlag.

Martin, A. & Svaldi, J. (2015). Körperbild und Körperbildstörungen. In Psychotherapeut, 60 (6), 475 – 476.

Mayring, P. (2015). Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 12. Auflage. Weinheim: Deutscher Studien Verlag.

Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. In Cyberpsychology, behavior and social networking, 13 (4), 357 – 364.

Merriam-Webster (2002). Definition of Selfie by Merriam-Webster. Abgerufen von <https://www.merriam-webster.com/dictionary/selfie#note-1>

Mönkeberg, S. (2013). Das Web als Spiegel und Bühne: Selbstdarstellung im Internet. In Aus Politik und Zeitgeschichte, 63 (15/16), 25 – 30.

Mussweiler, T. (2003). Comparison Processes in Social Judgment: Mechanisms and Consequences. In *Psychological Review*, 110 (3), 472–489.

Mussweiler, T./Rüter, K./Dovidio, J.F. (2003). What friends are for! The use of routine standards in social comparison. In *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (3), 467–481.

Nadkarni, A. & Hofmann, S. (2012). Why do people use Facebook? In *Personality and individual differences*, 52 (3), 243 – 249.

Nufer, G. & Lenzen C. V. (2017). *Marketing mit Instagram*. Reutlingen University: ESB Business School.

Olszanowski, M. (2014). Feminist self-imaging and Instagram: Tactics of circumventing sensorship. In *Visual Communication Quarterly*, 21 (2), 83-95.

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. In *Sex Roles*, 71 (11), 363–377.

Peter, C./Fahr, A./Früh, H. (2012). Im Spiegel der Anderen. Soziale Vergleiche mit Personen aus dem persönlichen und medialen Umfeld. In *Publizistik*, 57 (1), 161 – 178.

Pfogl, J. (2016). Der ideale Mann sieht überall anders aus. Ein Photoshop-Experiment mit 19 verschiedenen Nationen beweist: Den einen perfekten Mann gibt es nicht. Abgerufen von https://www.boep.or.at/download/56d81572e08cfc099b000004/idealer_mann-langer_kurier-20160220.pdf

Posch, W. (1999). *Körper machen Leute: Der Kult um die Schönheit*. Frankfurt: Campus Verlag.

Posch, W. (2009). *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt am Main/New York: Campus Verlag.

Reichert, R. (2008). *Amateure im Netz: Selbstmanagement und Wissenstechnik im Web 2.0*. Bielefeld: Transcript-Verlag.

Reichert Smith, L. & Sanderson, J. (2015). I'm going to Instagram it! An analysis of athlete self-presentation on Instagram. In *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 59 (2), 342 – 358.

Reinders, H. (2012). *Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen: Ein Leitfaden*. München: Oldenbourg Verlag.

Richard, B. (2008). Me, Myself, I: Schönheit des Gewöhnlichen. Eine Studie zu den fluiden ikonischen Kommunikationswelten bei flickr.com. In Maase, K. (Hrsg.), *Die Schönheiten des Populären. Ästhetische Erfahrungen der Gegenwart*, Frankfurt/New York: Campus Verlag, 114 – 132.

Rinderspacher, A. (2018). Wie Cinderella aussehen: So gefährlich ist der neue Schönheitstrend. Abgerufen von https://www.huffingtonpost.de/entry/cinderella-weight-schonheitstrend_de_5a967a77e4b07dffeb6dc7c5

Rui, J. & Stefanone, M. A. (2013). Strategic self-presentation online: A cross-cultural study. In *Computers in Human Behavior*, 29 (1), 110 – 118.

Sastre, A. (2014). Towards a Radical Body Positive. Reading the online „body positive movement“. In *Feminist Media Studies*, 14 (6), 929-943.

Scherger, S. (2000). Die Kunst der Selbstgestaltung. In Becker, B. (Hrsg.), *Was vom Körper übrig bleibt. Frankfurt/New York: Campus Verlag*, 235–251.

Schlegel, W. & Riedl, S. (2015). Körperbild und Pubertät. In *Pädiatrie & Pädologie*, 50 (3), 103 – 105.

Schmidt, J. H. (2013). Social Media. In Beck, K./Reus, G. (Hrsg.) *Medienwissen kompakt*. VS Springer Fachmedien. Wiesbaden.

Selchow, S. (2004). Der riskante Kult um Körper und Schönheit. In *Ärzte-Zeitung*, 227, 19.

Sheldon, P. & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for use and relationship to narcissism and contextual age. In *Computers In Human Behavior*, 58 (5), 89 - 97.

Starl, L.M. (2016). Schönheit im Wandel. Eine Analyse der Frauenzeitschrift *Wienerin*. Diplomarbeit, Universität Wien, Österreich.

Statista (2018). Instagram: Statistics & Facts. Abgerufen von: <https://www.statista.com/topics/1882/instagram/>

Stiegler, C. (2015). Selfies und Selfie Sticks. Automedialität des digitalen Selbstmanagement. In Stiegler, C./Breitenbach, P. Zorbach, T. (Hrsg.), New Media Culture. Mediale Phänomene der Netzkultur. Bielefeld: transcript Verlag, 67-82.

Stormer, S. M., & Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders*, 19 (2), 193–202.

Strahan, E.J./Wilson, A.E./Cressman, K.E./Buote, V.M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. In *Body Image*, 3 (3), 211 – 227.

Ting-Toomey, S. (1999). *Communicating across cultures*. New York: Guilford Press.

Völger, G. (Hrsg.) (1997). *Sie und Er. Frauenmacht und Männerherrschaft im Kulturvergleich*. Köln: Ges. f. Völkerkunde.

Wagner, C./Aguirre, E./Summer, E.M. (2016). The relationship between Instagram selfies and body image in young adult women. In *First Monday*, 21 (9). Abgerufen von: <https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/6390/5620>

Weilenmann, A./Hillman, T./Jungselius, B. (2013). Instagram at the museum: communicating the museum experience through social photo sharing. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on human factor in computing systems*, 1 (4), 1843 – 1852.

Widmer Howald, F. (2016). *Positives Körperbild. Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen*. Abgerufen von https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/Themenblatt_Positives_Koerperbild.pdf

Wienerin (2018). Der "perfekte" Körper im Wandel der Zeit: Bloggerin zeigt mit Photoshop, wie absurd Schönheitsideale sind. Abgerufen von <https://wienerin.at/der-perfekte-korper-im-wandel-der-zeit-bloggerin-zeigt-mit-photoshop-wie-absurd-schoenheitsideale#slide--194751-6>

Witzel, A. (1982). Verfahren der qualitativen Sozialforschung: Überblick und Alternativen. Frankfurt: Campus Verlag.

Wolf, N. (2000). Der Mythos der Schönheit. Reinbek: Rowohlt.

Wood, J. V. & Master, J. C. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. In *Psychological Bulletin*, 106 (2), 231 – 248.

Yau, J. C. & Reich, S. M. (2018). It's just a lot of work: Adolescents' self-presentation norms and practices on Facebook and Instagram. In *Journal of research on adolescence*, 1 – 14.

Youtube (2018). Breaking News - Hunter Hobbs shows off 12-week body transformation in time-lapse video. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=mzFsvEnrb7E>

9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Fitnessmodel, Beispiel 1	46
Abbildung 2: Fitnessmodel, Beispiel 2	46
Abbildung 3: Beispiel Bloggerin, extrem schlank	47
Abbildung 4: Beispiel Bloggerin, schlank	47
Abbildung 5: Beispiel Bloggerin, Mittelmaß	47
Abbildung 6: Beispiel Bloggerin, schmale Hüfte, breiter Po	47
Abbildung 7: Beispiel Bloggerin, leicht kurvig	47
Abbildung 8: Beispiel Bloggerin, kurvig	47
Abbildung 9: Fitnessmodel, Beispiel 3	48
Abbildung 10: Fitnessmodel, Beispiel 4	48
Abbildung 11: fünf Körperstaturen eines Mannes	49
Abbildung 12: Person Am über sein Nutzungsverhalten	54
Abbildung 13: Person Cw über ihre AbonenntInnen	55
Abbildung 14: Person Cw zu ihrem Business Account	56
Abbildung 15: Person Cw über Bilder, die von Fitnessmodels veröffentlicht wurden	56
Abbildung 16: Person Bw zum Bildvergleich	57
Abbildung 17: Person Fw zu den Auswirkungen beim Bildvergleich	58
Abbildung 18: Einfluss der Bildplattform bei Person Aw	59
Abbildung 19: Einfluss von Freunden/Bekannten auf Person Aw	59
Abbildung 20: Darstellung der Person Bm auf seinem Online-Profil	62
Abbildung 21: Person Am über die Darstellung von Männern auf Social Media	63
Abbildung 22: Person Bm zur freizügigen Präsenz von Frauen auf Social Media	63
Abbildung 23: Person Ew über die ständige Konfrontation mit Schönheitsidealen	64
Abbildung 24: Person Cm zu den Fitnesstrends bei Frauen	64
Abbildung 25: Person Dm zur Einstellung zu Diäten	66
Abbildung 26: Erfahrungen von Person Aw mit Diäten	67
Abbildung 27: Auswirkungen der Bildplattform auf das Körpergefühl bei Person Dm	68
Abbildung 28: Einstellung zu Schönheitsoperationen bei Person Cm	69
Abbildung 29: Veränderungswunsch des Körperbilds von Person Am	69
Abbildung 30: Person Am über die Nasenkorrektur seiner Mutter	70
Abbildung 31: Person Bw zu ihrer Körperstatur	70
Abbildung 32: Person Aw über eine Freundin und deren Unzufriedenheit....	71

Abbildung 33: derzeit geprägte Schönheitsideal von Person Aw	73
Abbildung 34: Person Am über die Entwicklung des Körperbilds	74
Abbildung 35: Zunehmende Aufmerksamkeit auf das Körperbild bei Person Bm	75
Abbildung 36: Person Cm zur Entwicklung des Körperbilds	76
Abbildung 37: Person Am zur Entwicklung der Bildplattform	76
Abbildung 38: Person Dw zur Entwicklung des Körperbilds	77
Abbildung 39: Person Aw zur Entwicklung der Körperbilder in der Gesellschaft	77
Abbildung 40: Definition von Schönheit für Person Aw	78
Abbildung 41: Person Am über seine Definition von Schönheit	79
Abbildung 42: Person Am über die Gleichstellung von Schönheit mit dem Aussehen	79
Abbildung 43: Person Cw zur Einstellung zu einem gesunden Lebensstil	80
Abbildung 44: Person Bw zu seiner Einstellung eines gesunden Lebensstils	81
Abbildung 45: Person Ew zum Körperbild von Frauen	81
Abbildung 46: Person Ew über die Entwicklung des Hauttons	82

10. Transkripte

Interview 1: Aw, 24 Jahre

1 I: Seit wann verwendest du IG?

2 Aw: Seit 2013.

3 I: Wie viel Zeit pro Tag verbringst du ca. auf IG?

4 Aw: Das kommt darauf an, ob ich Ferien habe oder ob ich keine Ferien habe. Aber normalerweise pro Tag ca. eine
5 halbe Stunde.

6 I: Warum verwendest du es?

7 Aw: Hauptsächlich um mein Privatleben mit anderen Personen zu teilen, also nicht hauptsächlich Blogger, sondern eher
8 Leute aus meinem privaten Freundeskreis, um denen zu folgen, zu sehen, was die für Bilder haben, was die machen,
9 wie die ihren Tag verbringen, usw. Also eher zu privaten Zwecken.

10 I: Hast du Vorbilder oder irgendwelche Blogger, denen du auf IG folgst?

11 Aw: Ja, auf der einen Seite würde ich eher sagen, nicht unbedingt Schönheitsmodels, sondern eher Leute, die eine
12 Botschaft vermitteln, wie z.B. Louisa Dellert, die sich für Umwelt einsetzt oder auch Leute, die viel abgenommen
13 haben und das mit ihren Followern teilen.

14 I: Wenn du solche fitnessbezogenen Inhalte siehst, wo Frauen im Bikini bekleidet sind, beeinflusst dich das dann?

15 Aw: Ich glaube schon, dass das einen beeinflusst. Also eher unbewusst, dass man sich die Bikinibilder ansieht und sich
16 vielleicht denkt, das wäre wahrscheinlich schöner und das könnte ich an mir ändern. Ich glaube nicht explizit, oder auch
17 wenn jemand Sport macht, also Fitnessmodell, dass man dann wahrscheinlich sich auch denkt, ich könnte jetzt auch
18 mal wieder laufen gehen oder ich könnte jetzt auch mal wieder was für meine Figur machen.

19 I: Zwei Bilder, wenn du solche Fotos siehst, ziehst du dann Vergleiche mit solchen Personen oder machen das deine
20 Freundinnen z.B.?

21 Aw: Ich denke schon, manchmal mache ich es, aber ich glaube, dass das die meisten Leute machen, wenn man solche
22 Fotos sieht, dass man sich irgendwie auf die eine oder andere Art mit anderen Leuten vergleicht.

23 I: Denkst du dir dann auch was dabei?

24 Aw: Ja schon, erstens einmal, denke ich mir, wie viel Zeit die Personen für Sport haben und zweitens auch, dass ich
25 bspw. Auch gerne dort wäre, wenn das jetzt wie hier ein Urlaubsfoto ist. Dann denke ich mir schon, dass ich jetzt auch
26 gerne am Strand liegen würde oder dass ich vielleicht schon so aussehen wollen würde, aber dass ich halt umgekehrt
27 einfach die Zeit und das Geld nicht habe.

28 I: Aber würdest du dir wünschen auch so auszusehen wie die Person auf dem Foto?

29 Aw: Ich glaube, dass da viel Arbeit drinnen steckt, die man da wirklich hauptberuflich investieren muss und für mich
30 persönlich ist das jetzt kein primärer Grund, also es ist nicht mein Ziel in meinem Leben. Daher eher nein.

31 I: Vergleichst du dich eher mit berühmten Persönlichkeiten, Bloggern, IG Modells oder eben auch Freunde oder
32 Bekannte von dir?

33 Aw: Da ich ja nicht so vielen Bloggern folge, eher mit Bekannten und Freunden. Bspw. Wenn jemand jetzt innerhalb
34 von drei Wochen fünf Kilo abgenommen hat, dann fängt man natürlich schon an, dass man sich mit denen vergleicht.
35 DAs ist logisch.

36 I: Strebst du das dann auch an?

37 Aw: Das kommt darauf an, aber man denkt sich dann schon auch einmal, wenn jetzt jemand im Freundeskreis ist, der
38 eben fünf Kilo abgenommen hat, dann denkt man schon darüber nach und es kommt der Gedanke, dass man vielleicht
39 auch mal wieder etwas für sich und seinen Körper tun sollte. Also ja, würde schon sagen.

40 I: Hast du selbst schon einmal eine Diät gemacht oder kennst du jemanden in deinem Umfeld?

41 Aw: Ja, ich habe selbst schon einmal eine Diät gemacht vor ca. 7 Jahren, aber seitdem eigentlich nicht mehr. Das war
42 eine Size Zero Fitness Diät, also eher Low Carb Essen, gar keine Kohlenhydrate und das habe ich einen Monat lang
43 gemacht und habe dadurch über 10kg abgenommen. Es war anstrengend und ich glaube auch, dass solche Dinge,
44 gerade eben solche Size Zero Programme absolut nicht gut sind, besonders für junge Menschen, wenn sie z.B. solche
45 Bilder sehen und dann innerhalb sehr kurzer Zeit extrem viel abnehmen wollen, da glaube ich, dass es nicht das ist,
46 wonach ein Mensch streben sollte, sondern man sollte vielleicht eher darüber nachdenken, ob ich vielleicht durch ein
47 bisschen mehr Sport, gesündere Ernährung, etc. langsamer, aber dennoch abnehmen. Aber komplett auf Kohlenhydrate
48 zu verzichten, finde ich heute nicht mehr für sinnvoll. Mein Ziel damals war es einfach auch, und das liegt mit
49 Sicherheit daran, dass ich damals auch erst ca. 16 Jahre alt war, dass ich so schnell wie möglich und so viel wie möglich
50 abnehme. Ich wollte schnell dünn sein, wie die meisten in diesem Alter und deshalb habe ich das gemacht. Im
51 Nachhinein betrachtet würde ich es jetzt wahrscheinlich nicht mehr genauso machen.

52 I: Und du hast seitdem auch keine Diät mehr gemacht?

53 Aw: Nein, denn wie gesagt, für mich ist es einfach sinnvoller wenn man ein paar Mal die Woche laufen geht und etwas
54 mehr auf seine Ernährung achtet und nicht konsequent auf irgendwelche Lebensmittel verzichtet, was den Körper
55 negativ beeinflussen kann. Dem Körper fehlen dann ja auch wichtige Nährstoffe, was ja wiederum auch nicht gut für
56 die körperliche Gesundheit ist. Und was bei mir z.B. auch der Fall war nach meiner Diät – und ich denke, das ist ein
57 Phänomen, das nicht nur bei mir aufgetreten ist, sondern wo es vielen Personen so geht – obwohl ich mehr als 10kg
58 abgenommen habe, habe ich mich immer noch nicht wohl gefühlt in meinem Körper. Ich habe mich in den Spiegel
59 geschaut und habe noch immer Dinge an meinem Körper gefunden, die mir nicht gefallen haben. Deshalb denke ich, ist
60 ein gesundes Körpergefühl, egal ob man vielleicht auch etwas kurviger ist, trotzdem immer noch am schönsten und
61 gesündesten. Man strahlt das ja dann auch nach außen, wenn man sich in seinem Körper wohlfühlt. Das ist einfach eine
62 Einstellungssache, aber ich denke auch, dass mir das auch erst bewusst geworden ist, als ich etwas älter war. Mit 16/17
63 habe ich natürlich auch ganz anders über solche Dinge gedacht und wollte einfach nur dem schlanken Schönheitsideal
64 entsprechen. Und natürlich denke ich mir heute auch noch öfters wenn ich solche Bilder sehe, dass ich vielleicht auch
65 gerne so einen flachen Bauch hätte oder so eine schöne Silhouette, aber ich würde nicht mehr alles dafür tun, so wie
66 früher.

67 I: Fotos: ein und dieselbe Person in unterschiedlichen Körpergrößen. Mit welchem Bild würdest du dich am ehesten
68 vergleichen?

69 Aw: Mit dem dritten.

70 I: Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du dann mit einem der Körper tauschen wollen?

71 Aw: Ja, mit dem zweiten.

72 I: Wieso?

73 Aw: Ja, weil die Person einfach etwas schlanker ist und ich mir selbst öfters denke – wie wahrscheinlich die meisten
74 Frauen – 2-3kg weniger wären schon auch schön.

75 I: Wenn du etwas an deinem Körper verändern könntest, was wäre das dann?

76 Aw: V.a. meine Oberarme, also einfach dadurch, weil ich generell einen breiteren Oberkörper habe.

77 I: Und folgst du deshalb auch auf IG irgendwelchen fitnessbezogenen Inhalten, wo bspw. Oberarmtraining oder
78 Oberkörpertraining zu sehen ist?

79 Aw: Nein.

80 I: Kennst du jemand von deinem Freundes-/Bekanntenkreis, der etwas an seinem Körper verändern möchte?

81 Aw: Ja, ich habe eine Freundin, die generell manisch unzufrieden ist mit ihrem Äußeren. Sie würde gerne öfters etwas
82 verändern, was wahrscheinlich meistens eh passt, nur dass dann solche Leute immer irgendwie wieder Fehler suchen.
83 Ich glaube auch, dass generell das Problem mit Social Media darin liegt, dass man immer den Vergleich sieht und zieht
84 und dadurch auch immer wieder vorgehalten bekommt, wie es andere machen und deshalb hat man dann auch selbst oft
85 ein verstörtes Selbstbild mit seinem eigenen Körper und glaubt vielleicht, dass man Sachen verändern könnte, an die

86 man aber vorher gar nicht gedacht hat. Das machen, glaube ich, schon einige von meinen Freundinnen, die dann genau
87 solche Bilder sehen und sich dadurch auch denken, das wäre jetzt auch schön, größere Augen zu haben und eine
88 kleinere Nase und weniger breite Hüften hätte usw. Wobei sie vorher vielleicht gar nicht an solche Dinge gedacht
89 hätten, also dass sie es vorher nicht an ihrem eigenen Körper gestört hat, aber gerade durch solche Bilder werden dir
90 dann Schönheitsideale vorgelegt, an die man anfangs vielleicht nicht gedacht hätte und man früher eigentlich damit
91 zufrieden gewesen ist.

92 I: Was würde deine Freundin verändern wollen?

93 Aw: Ihre Hüften und ihre Nase.

94 I: Also legen du und deine Freunde schon auch Wert auf euer Äußeres?

95 Aw: Großteils des Tages schon, ja. Es kommt halt einfach immer darauf an, wohin ich gehe und mit wem. Wenn ich
96 mich mit meiner besten Freundin abends bei mir oder ihr zu Hause treffe, dann werde ich mich dafür nicht extra
97 schminken, gehen wir aber irgendwohin etwas trinken oder Essen, dann schaue ich schon drauf, wie ich außer Haus
98 gehe. Also es ist immer situationsabhängig.

99 I: Welche von den Körpern ist deiner Meinung nach in der heutigen Gesellschaft am akzeptabelsten?

100 Aw: Ich würde sagen der zweite. Der erste ist zu dünn und die anderen haben schon breiter geformtere Hüften und mehr
101 Gewicht. Von dem her glaube ich, dass wenn man dazu tendiert, das heutige Schönheitsideal eher auf dünnere
102 Menschen geht, aber nicht ganz dünn. Also schon schlank und eine schöne geformte Silhouette, aber nicht zu dünn, so
103 dass kein Gramm Fett am Körper vorhanden ist. Also ein schönes, schlankes Mittelmaß würde ich sagen.

104 I: Wie denkst du hat das Schönheitsbild vor 20 Jahren ausgesehen?

105 Aw: Ich denke, dass man vor 20 Jahren noch nicht so sehr Rücksicht darauf genommen hat, dass man z.B. komplett
106 durchtrainiert ist und jeden Tag Sport macht. Sicher, Sport war sicher auch eine Komponente, aber ich glaube, dass das
107 ganze Phänomen von dem durchtrainierten Körper und der Hype um ständig neu aufkommende Fitnessrends durch das
108 Aufkommen von Social Media gekommen ist und sich durchgesetzt hat. Ich glaube, dass Menschen ohne den
109 dauernden Druck von Social Media mehr zufriedener waren mit ihrem Körper als jetzt. Generell durch das ständige
110 connected sein und die ständige Nutzung von Smartphones, dass dich das schon auch innerlich stresst die ganze Zeit.
111 Wenn du jemanden siehst, der so aussieht, weckt das ja irgendwie schon auch immer ein kleines bisschen das Gefühl,
112 auch so aussehen zu wollen. Und vor 20 Jahren hat es das ja noch nicht gegeben. DA gab es keine Smartphones und
113 man war auch nicht ständig mit solchen Dingen konfrontiert.

114 I: Aber glaubst du nicht, dass sich früher die Leute dann mit Freunden statt mit irgendwelchen IG Modells verglichen
115 haben?

116 Aw: Das glaube ich schon, aber ich glaube einfach, dass sich das Körperbild generell – wenn ich jetzt z.B. an meine
117 Eltern denke, bei denen war einfach noch ein anderes Körperbild. Überhaupt in den 70er, 80er Jahren, die waren eher
118 froh, dass sie etwas zu essen gehabt haben und jetzt nicht in erster Linie darauf bezogen waren, ich muss jetzt schön
119 sein, sondern ich bin froh, dass ich etwas zu essen habe und gesund bin. Und dass auch generell die Leute, die in den
120 90er Jahren ca. 20 Jahre alt waren, dass sie eher noch andere Prioritäten im Leben hatten, als dass sie jetzt
121 Fitnessmodell auf IG werden. Den „Beruf“ gab es ja damals noch gar nicht, das ist ja erst durch diesen Hype um IG
122 aufgekommen. Wird sich aber meiner Meinung nach auch nicht ewig halten. Denn es gibt ständig irgendwelche neuen
123 Hypes um eine Sache. Als ich 16, 17 war, war es nicht IG sondern Myspace und Sns.at, wo man sich dachte, DAS ist
124 die Plattform. Heutzutage kennt das niemand mehr. Und ich denke, dass die Entwicklung mit IG genauso verlaufen
125 wird und sich der Hype darum wieder beruhigen wird, aber auch die ganzen Fitnessblogger und andere Blogger sich
126 wieder neu orientieren müssen, weil es diese Berufsbranche in der Form dann auch wieder verschwinden wird.

127 I: Wie glaubst du wird sich das Körperbild in den nächsten paar Jahren entwickeln?

128 Aw: Ich glaube, es wird zwei Extreme geben und zwar auf der einen Seite eben genau jene, die extrem viel Sport
129 machen und die extrem dünn sein wollen und diesem ganzen Ideal von Size Zero nacheifern. Und dass es auf der
130 anderen Seite auch eher in die andere Richtung gehen wird, weil es geht ja jetzt immer mehr in die Richtung „Liebe

131 dich selbst“ und „akzeptiere deinen Körper so, wie er ist“. Da gibt es ja immer mehr Kampagnen mit dem Hashtag
132 #morereality usw., wo sich Frauen ungeschminkt zeigen, oder ihre Cellulite und quasi dafür aufrufen, sich nicht für
133 solche banalen Dinge zu schämen, denn jeder ist auf seine Art und Weise schön. Und genau solche Trends finde ich
134 auch wieder wichtig, denn man bekommt gerade von Fitnessbloggern immer wieder vor Augen geführt, wie man ja
135 aussehen könnte, nur fehlt einfach 99% der Leute die Zeit dafür. Es steckt ja wirklich viel Arbeit in so einem äußeren
136 Erscheinungsbild, aber man muss mal die Zeit finden. Deshalb finde ich es schon super, dass es eben genau solche
137 Trends gibt, die dem ganzen entgegenwirken. Allerdings glaube ich auch, dass das dann auch viele quasi als Ausrede
138 sehen und sagen, ok, ich liebe mich jetzt so wie ich bin, aber wenn ich jetzt 200kg haben würde, dann kann mir
139 niemand erzählen, er ist überglücklich und zufrieden mit seinem Körper und liebt sich so, wie er ist. Von dem her,
140 glaube ich, dass es wirklich in zwei Extreme gehen wird, auf der einen Seite die, die wirklich übergewichtig sind, sich
141 aber selbst unter Anführungszeichen lieben wie sie sind und auf der anderen Seite gibt es schon noch die, die den
142 extremen Fitnesswahn verfolgen. Also ich glaube, es wird sich in die zwei Extreme entwickeln. Und ich bin zwar für
143 kurvig, aber alles mit Maß und Ziel. Ich glaube, man sollte für sich selbst seinen Mittelweg finden. Wenn man damit
144 leben will, dass man täglich fünf Stunden Sport macht, dann bitte, have fun. Aber es kann ja auf beiden Seiten
145 gesundheitlich ziemlich schnell bergab gehen und da sollte man aufpassen und auch immer die Konsequenzen im Blick
146 haben.

147 I: Was bedeutet für dich selbst Schönheit?

148 Aw: Ich glaube, dass man Schönheit nicht nur durch das äußere Erscheinungsbild definieren kann, sicher auch,
149 überhaupt Menschen schauen beim ersten Eindruck mal auf das äußere Erscheinungsbild und das ist auch natürlich
150 wichtig. Schön sein außerhalb ist natürlich schön, aber Schönheit vergeht auch und deshalb denke ich, dass der
151 Charakter und wie man mit Menschen umgeht, wie man andere behandelt, wichtiger ist, ob ich jetzt fünf Kilo mehr
152 oder weniger oben habe. Da wird mich auch IG in der Hinsicht nicht beeinflussen können, weil für mich Schönheit eher
153 den Menschen als Person beschreibt, also er ist schön, weil er zu mir hält und für mich da ist und nicht weil er jetzt z.B.
154 das nächste IG Modell wird.

155 I: Denkst du dass dich oder Freunde von dir durch Medien das Körperbild schon einmal beeinflusst wurden?

156 Aw: Ich denke schon, überhaupt wenn man z.B. unmittelbar Freunde sieht, die eben 15kg abgenommen haben, dass
157 man sich dann schon selbst auch denkt, ok, ich sollte jetzt auch mal ein bisschen was abnehmen oder ich habe dann
158 auch schon öfters wieder begonnen, laufen zu gehen. Einfach aus dem Grund, weil ich dann auch motivierter bin,
159 wieder etwas für mich selbst auch zu tun und ich glaube, dass ich da schon das ein oder andere mal beeinflusst worden
160 bin.

161 I: Glaubst du, dass sich Frauen oder Männer mehr unter Druck gesetzt fühlen bzgl. ihres Körperbilds?

162 Aw: Ich glaube, dass sich da Frauen mehr unter Druck gesetzt fühlen, das macht aber irgendwie auch unsere
163 Gesellschaft, weil wie mein Papa immer sagt – Frauen altern und Männer reifen. Das sagt glaube ich sehr viel über
164 unser derzeitiges Schönheitsbild gegenüber Frauen und Männern aus. Also Männer müssen jetzt nicht perfekt sein, bei
165 denen steht eher der berufliche Erfolg und so etwas im Vordergrund, aber sie müssen jetzt nicht dem Schönheitsideal
166 entsprechen. Wenn Männer nicht komplett durchtrainiert sind und z.B. ein bisschen Bauch haben, dann ist das auch für
167 die meisten in Ordnung. Frauen setzten sich glaube ich auch untereinander selbst unter Druck, dass halt z.B. die Mutter
168 zum Mädchen hingeht und ihr sagt, sie muss abnehmen. Das würden Mütter wahrscheinlich nie zu ihren Söhnen sagen
169 oder zumindest seltener. Ich glaube, dass Frauen viel mehr unter Druck gesetzt werden einerseits durch die
170 Gesellschaft, aber durch Social Media insbesondere IG wird das Ganze noch mehr verstärkt. Ich kenne auch sehr wenig
171 männliche Blogger, natürlich gibt es auch welche, aber es gibt viel mehr weibliche Blogger. Das ist mehr oder weniger
172 eine weibliche „Krankheit“.

173 I: Glaubst du, dass das nur in unserer Kultur so ist oder auch in anderen Kulturen?

174 Aw: Ich glaube z.B. dass sie in Afrika andere Sorgen haben, als wer jetzt das nächste IG Modell wird. Es kommt halt
175 darauf an, welchen Lebensstandard die Kultur hat. In asiatischen Regionen, wo mittlerweile auch schon westliche

176 Schönheitsideale vorherrschend sind und Anklang finden, dass man da genauso das Problem hat. Die sind ja auch sehr
177 bekannt für ihre Schönheits OPs und ihre extrem schlanke Silhouette. Das hat alles glaube ich eher mit dem
178 Lebensstandard etwas zu tun. Denn wir haben ja mittlerweile so einen hohen Lebensstandard, dass wir oft vergessen,
179 dass es auch wichtigere Dinge gibt, als sich Menschen auf IG anzusehen, denen man dann vielleicht nacheifern möchte.
180 Das hat viel auch mit dem Wohlstand, den wir haben zu tun.

181 I: Sind dir Unterschiede zw. Frauen und Männer in den sozialen Medien aufgefallen?

182 Aw: Ja, Frauen präsentieren sich generell glaube ich anders. Ich glaube auch, dass sich viele unter ihrem Wert
183 verkaufen bzw. für viele Likes auch Fotos posten, wo sie z.B. leichter bekleidet sind. Und das machen Männer
184 sicherlich weniger. Zumindest die Männer, denen ich jetzt auf IG folge, die würden jetzt kein Oberkörperloses Foto
185 posten, nur um mehr Likes zu bekommen. Natürlich gibt es das sicher auch, aber wenn ich jetzt meine Freunde
186 hernehme, die verfolgen solche Ziele z.B. überhaupt nicht. Die posten halt eher irgendwelche lustigen Sachen oder
187 Bilder von Urlauben oder Memes, oder sie verlinken irgendwen irgendwo. Aber der primäre Grund, dass sie IG haben,
188 ist nicht, dass sie auf Likes aus sind, sondern dass sie sich eher mit anderen Leuten vernetzen können und ich glaube,
189 dass da Frauen schon mehr auf die Aufmerksamkeitsschiene gezogen werden und sich wie gesagt unter ihrem Wert
190 verkaufen und sich halb nackt vor die Kamera stellen bzw. Ausschnitt zeigen, um Likes zu bekommen und beachtet zu
191 werden. Also irgendwie auch traurig, dass sich viele denken, sie werden nur beachtet, wenn sie eben freizügige Fotos
192 posten.

Interview 2: Am, 23 Jahre

1 Seit wann verwendest du IG?

2 Seit ca. 1 ½ Jahren.

3 Wie viel Zeit pro Tag verwendest du dafür?

4 Ich würde sagen, von den Apps, die ich täglich verwende, ist das die am zweit meisten genutzte App. Ca. zwei Stunden
5 sicher pro Tag.

6 Warum verwendest du es?

7 Häufig habe ich die Möglichkeit, dass ich mir die Nachrichten anschau. Sonst habe ich auch viele Bilder von Hunden
8 oder fürs Fitnesstraining. Also ich hole mir da oft Inspiration, welche Übungen ich nachmachen könnte, welche ich
9 auch in mein Training einbauen kann, usw.

10 Hast du irgendwelche Vorbilder/Fitnessmodels auf IG, denen du folgst?

11 Nicht wirklich jetzt Vorbilder, das hat sich deshalb so ergeben, weil sich auch mein überzogener Fitnesswahn, den ich
12 schon so zwischen 18-22 ausgelebt habe, der hat gerade zu der Zeit, wo ich angefangen habe, IG zu verwenden,
13 aufgehört. Deshalb eher weniger. Also das wäre, wenn ich IG schon früher benutzt hätte, sicherlich stärker gewesen. Da
14 wäre z.B. ein Great Pitt, der ist schon verstorben, aber solchen Idolen hätte ich sicher nachgeeeifert. Das war ein
15 Fitnessmodel.

16 Wenn du fitnessbezogene Inhalte auf IG siehst, inwiefern beeinflusst dich das?

17 Ich denke mir schon, dass es schon schön wäre, so auszusehen, aber auch immer mit dem Bewusstsein, dass es einfach
18 richtig schwierig ist, dorthin zu kommen und was das heißt. Aber das heißt ja wiederum auch, dass es mich beeinflusst,
19 weil ich mir eben denke, es wäre nett so durchtrainiert zu sein. Weil wenn ich mir Fotos von Fitnessmodels ansehe,
20 dann sieht man sich natürlich auch diejenigen an, die auch wirklich gut beinander sind und nicht nur so halbwegs.
21 Deshalb ist das schon etwas schwierig.

22 Ruft das auch negative Gefühle in dir hervor oder eher positive im Sinne von du bist motivierter, trainieren zu gehen?

23 Also zu meinem derzeitigen Lebenszeitpunkt ist es etwas schwierig mit der Motivation fürs Trainieren, das war früher
24 leichter. Aber genau deshalb ist es auch ein bisschen negativ, weil ich mir denke, es geht sich leider zeitlich nicht mehr
25 so gut aus und wenn man weiß, wie viel Arbeit da dahinter steckt, dass man so aussieht, ist es ab und zu demotivierend.
26 Weil man genau weiß, wenn man so aussehen möchte und aber das Zeitepensum nicht bringen kann.

27 Zwei Fotos: Wenn du solche Fotos siehst, ziehst du auch Vergleiche mit solchen Personen oder Freunde von dir?

28 Bei mir ist es immer speziell, auf was ich immer schaue bei anderen Leuten, dass ich immer zuerst auf die Hände
29 schaue, also die Arme. Da schaue ich immer, wie anderen Leute beinand sind mit den Armen. Aber das ist etwas ganz
30 spezifisches bei mir. Ich persönlich bin jetzt nicht so der mega Fan von Bauchmuskeln, wo ich aber natürlich weiß, dass
31 das vielleicht bei Frauen etwas mehr zieht. Aber das ist vielleicht auch nur ein mögliches Vorurteil. Ich finde halt
32 trainierte Arme schauen einfach am besten aus. Das ist eine persönliche Vorliebe. Und ich rede dann schon ab und an
33 auch mit meinen zwei besten Freunden und zeige ihnen dann auch öfters solche Fotos und wir reden dann darüber. V.a.
34 auch, als ich mit einem Freund immer gemeinsam trainieren gegangen bin, da haben wir schon oft Vergleiche mit
35 solchen Personen gezogen und uns auch einfach damit zu motivieren.

36 Was denkst du dir, wenn du solche Bilder siehst?

37 Wenn ich das jetzt so schnell betrachte und in der Position, wo ich mich gerade finde, würde ich sagen, wenn von so
38 etwas und das sind halt einfach ein paar Poser. Aber dadurch dass ich einmal Rechtsanwalt sein möchte, kann ich
39 solche Bilder persönlich auch nicht öffentlich stellen. Aber, das muss ich schon betonen, ich weiß, was dahinter steckt,
40 es ist irrsinnig mühsam, so auszusehen.

41 Aber wenn du so etwas siehst, dann geht es dir dabei gut?

42 Ja, das hat sich aber auch in den letzten Jahren erst geändert. Früher hatte ich mit solchen Bildern schon Probleme und
43 habe mir gedacht, ich muss auch so aussehen und bin selbst sehr schwach und schaue nicht gut aus, obwohl ich auch

44 ziemlich auftrainiert war. Aber man hat sich halt immer gedacht, es geht noch mehr und noch muskulöser. Im Alter ist
 45 das etwas ruhiger geworden, ich sehe dem etwas gechillter gegenüber.

46 Vergleichst du dich dann auch mit solchen Personen oder machen das Freunde von dir? Strebst du so ein Aussehen an?
 47 Das würde ich schon sagen, also mein Leben ist immer sehr zukunftsorientiert ausgerichtet. Wenn ich mich persönlich
 48 vorstelle, dann habe ich schon eine gewisse Vorstellung, wie ich dann aussehe und da ist dementsprechend das
 49 Aussehen wichtig. Bei den Bildern ist z.B. das man schaut, wie groß ist der Arm, das kann man in cm messen oder wie
 50 viel Körperfett ist vorhanden. Mir selbst ist z.B. jetzt wichtig, dass ich wieder etwas mehr Füße mache und meine Arme
 51 und den Po, jetzt zukunftsdenkend. Weil ich eine gewisse Vorstellung von mir selbst habe und diese Kombination mit
 52 Arme, Beine und Po trainiert gehört für mich da einfach dazu.

53 Wenn du so etwas siehst, bist du dann auch wieder motivierter?
 54 Ja, auf jeden Fall.

55 Hast du schon einmal eine Diät gemacht oder kennst du jemanden in deinem Umfeld?
 56 Ja, meine Mutter ist ein klassisches Beispiel. Die hat sehr viel ausprobiert. Ich persönlich würde jetzt nicht unbedingt
 57 sagen, dass ich eine Diät gemacht habe, aber zumindest mir überlegt habe, dass es wichtig ist, im Zusammenhang mit
 58 dem Training, auf die Ernährung zu achten. Also eher dieser positive Zugang, dass ich schaue, was gut für mich ist und
 59 eher weniger dieses, das darf ich nicht oder soll ich nicht essen. Ich habe dementsprechend geschaut, dass ich gar nichts
 60 Süßes esse, das habe ich aber auch in meiner Kindheit nicht sehr oft. Aber durch das Training oder auch Leute zu
 61 sehen, wie man aussehen kann, hat sich dementsprechend bei mir das so entwickelt, dass ich einfach näher auf meine
 62 Ernährung geachtet habe.

63 Hattest du da strikte Regeln?
 64 Ja, aber das ist bei mir auch wirklich nicht schwierig, weil ich sehr funktional denke, was Essen betrifft. Was ja
 65 eigentlich für eine Diät gar nicht so schlecht wäre, weil eine Diät schreibt ja auch vor, du sollst das nicht und das schon
 66 machen. Bei mir war es auch so, dass ich gewisse Sachen weggelassen habe und mir Gebote und Verbote auferlegt
 67 habe.

68 Und machst du das noch immer so?
 69 Ja, nicht mehr so brav wie früher, aber prinzipiell ist der Grundgedanke noch immer derselbe wie früher.

70 Bilder: Mit welchem dieser Körper kannst du dich am meisten identifizieren?
 71 Mischung zwischen dem dritten und vierten. Bei mir ist die Brust nicht schlecht, aber im Vergleich zum vierten ist es
 72 nicht möglich, weil ich dementsprechend mehr Körperfett habe. Ansonsten das zweite Bild ist vergleichsweise doch
 73 etwas dicker als ich es bin und deshalb hätte ich gesagt am ehesten mit dem dritten hin zum vierten. Das ergibt sich
 74 einerseits aus der Brust, dem Körperfett und aus der Schulterpartie.

75 Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du dann mit einem dieser Körper tauschen wollen?
 76 Nein, weil es noch besser geht. Ich muss sagen, ich finde den letzten wirklich sehr gut, aber es geht noch mehr. Wenn
 77 ich wirklich tauschen wollen würde, dann tendiere ich eher auf mehr Masse, also Richtung Fitnessmodel.

78 Wenn du eine Sache an deinem Körper verändern könntest, was wäre das dann?
 79 Was mich an mir selbst nervt, ist mein Po, ich habe einen sogenannten „Stockerlpoppsch“. Also wie mein Gesäß zu dem
 80 anderen funktioniert, ist etwas blöd, wo der Arsch nicht so gut hervorkommt. Das würde ich ändern wollen, dass das
 81 insgesamt besser proportional aussieht. Sonst würde ich vielleicht wieder mehr Armbreite, also Bizeps und Trizeps
 82 und mehr Schulter trainieren wollen.

83 Die letzten beiden Sachen sind ja durch Training möglich, ist das mit dem Po z.B. auch möglich durch Training?
 84 Teilweise schon, aber ich habe z.B. auf IG ein Bild von David Beckham gesehen und der hat wirklich einen guten Po
 85 und da habe ich einfach gemerkt, dass das bei mir dahingehend nicht möglich ist, weil mein Gesäß einfach anders
 86 gebaut ist. Durch Physiotherapie wäre es möglich und einer Kombination mit dem Training, dass man sagt man kommt
 87 dort vielleicht annähernd hin. Aber da müsste ich dementsprechend etwas dafür tun.

88 So etwas könnte man sich ja auch durch Schönheitsoperationen verbessern lassen, käme das für dich auch in Frage?

89 Bezüglich auf den Po nein, was ich mir aber überlegt habe, da käme ein chirurgischer Eingriff für mich schon in Frage,
90 das wäre im Gesicht. Bei mir ist es so, dass ich als Jugendlicher sehr unter Akne gelitten habe und mittlerweile
91 teilweise auch noch relativ viele Pickel im Gesicht habe, das nervt mich schon. Da kann man ja heutzutage schon durch
92 Laser z.B. sich die Pickel und Narben weglasern lassen. Ansonsten, ich habe eine Tendenz zu einer Trichterbrust, wenn
93 die Brust nicht verbunden ist, es ist ein Spalt geöffnet. Das hat mich früher sehr gestört, aber das war dahingehend toll,
94 weil sich das bspw. Durchs trainieren weitgehend verbessert hat und durch das trainieren dann auch nicht mehr den
95 Wunsch gehabt habe und sich das durchs Training gelöst hat. Was ein Freund von mir z.B. gemacht hat, der hat sich die
96 Brust aufschneiden lassen und da kannst du durch einen chirurgischen Eingriff eben dafür sorgen, dass die Nippel
97 immer steif sind. Also da wird dir in die Brust hineingeschnitten. Das ist bei mir z.B nicht so und das finde ich an und
98 für sich nicht so schlecht, würde es mir jetzt persönlich nicht machen lassen, weil das für mich einfach nicht so wichtig
99 ist, aber ich denke mir, wenn so etwas jemanden wichtig ist, dann denke ich mir, warum nicht. Bei der Brust ist viel
100 Gewebe dahinter und dadurch kann man sich das richten lassen, aber es ist schon ein langwieriger und umfangreicher
101 Eingriff. Oder z.B. lasern lassen, also die Haare weglasern, was es ja heutzutage auch schon gibt, das käme für mich
102 schon in Frage und ich spiele derzeit mit dem Gedanken, mir das machen zu lassen.
103 Kennst du sonst noch jemanden, der etwas an seinem Körper verändern wollen würde?
104 Meine Mama hat sich damals die Nase richten lassen, weil sie einen Höcker hatte. Ich habe das ja auch, zwar nicht so
105 extrem wie meine Mutter damals, aber wenn ich mir denke, wenn sie gebrochen werden würde, würde ich sie mir schon
106 gleich auch richten lassen. Sonst denke ich, ist es immer etwas sehr persönliches, also da muss man schon in einer guten
107 Beziehung mit jemanden stehen, um auch über solche Themen zu reden, weil ich denke mir, das ist schon ein sehr
108 persönliches Thema und darüber spricht man nicht mit jedem.
109 Wie stehst du dazu?
110 Ich finde das absolut ok. Natürlich muss man da, wenn man das möchte, verhältnismäßig viel investieren, was ich jetzt
111 im derzeitigen Moment nicht habe. Aber ich finde es voll ok und ich finde es auch total super, wenn die Möglichkeit
112 besteht, wenn man etwas an sich selbst nicht mag und etwas ändern möchte, dass man es auch machen kann. Natürlich
113 soll es auch nicht übertrieben sein, aber das ist eh immer so.
114 Wie stehst du dazu, wenn sich Frauen/Männer fettabsaugen lassen, was man ja auch durch hartes Training reduzieren
115 könnte?
116 Ja, also ich muss halt immer wieder sagen, das ist genauso wie ich vorher erzählt habe mit der Trichterbrust, ich bin
117 irgendwie der Fan davon, dass schon übers trainieren zu machen, aber das ergibt sich rein aus meiner Art, wie ich bin,
118 aus meiner Charakteristik. Also wenn es auch möglich ist durch hartes, effizientes Training zu regeln, würde ich eher
119 das machen, als den einfacheren Weg zu wählen. Ich finde es schon cooler, wenn man sagt, ok, man hat das durch
120 Training erreicht und seine Ziele verfolgt und nicht den leichteren Weg geht und das dann durch z.B. Fettabsaugen
121 regelt. Aber ich denke mir, wenn man es macht, es muss jeder selbst wissen und für sich selbst entscheiden.
122 Legen du und deine Freunde Wert auf euer Äußeres?
123 Ja auf jeden Fall. Also meine Freunde und ich gehen eigentlich alle ins Fitnessstudio bzw. machen irgendeinen Sport
124 zumindest. Also in meinem Freundeskreis legt schon eigentlich jeder Wert auf sein Gewicht, also dass man den
125 Fettgehalt dementsprechend reduziert.
126 Welcher von diesen Körpern ist deiner Meinung nach am akzeptabelsten in der heutigen Gesellschaft?
127 Ich finde eigentlich eh alle, abgesehen vom ersten Bild. Also das erste Bild ist schon extrem und schaut auch schon sehr
128 ungesund aus, aber ansonsten ist meiner Meinung nach jeder Körper in unserer Gesellschaft vorhanden. Leider, durch
129 die Gesellschaft am akzeptabelsten ist wahrscheinlich der vierte, weil es auch halbwegs realistisch ist, so auszusehen
130 durch Training, der fünfte ist vielleicht in unserer Gesellschaft schon etwas zu auftrainiert, aber ich denke, akzeptabel
131 sind sicherlich alle vier, abgesehen vom ersten in unserer Gesellschaft. Weil irgendwie ist es in unserer heutigen Zeit
132 doch gefordert, dass jeder auf seinen Körper schaut, dementsprechend besser aussieht.
133 Denkst du dass das bei Frauen anders ist?

134 Ja sicher. Leider Gottes, ich würde sagen, dass bei Frauen sicherlich die letzten drei am ehesten ansprechend sind. Auf
 135 den Bauch schauen doch sehr viele Frauen und da wird schon Wert darauf gelegt, dass jemand einen flachen Bauch hat.
 136 Meine Tendenz selbst war immer, solange die Brust mehr ist als der Bauch passt es irgendwie und bei Frauen ist es halt
 137 immer der flache Bauch. Vom Gefühl her, glaube ich, dass für Frauen wahrscheinlich sogar die letzten zwei Bilder am
 138 akzeptabelsten sind.

139 Wie denkst du hat das Körperbild vor 20 Jahren ausgesehen?

140 Ich würde sagen, dass es damals egal war. Es ist durch IG ein gewisser Hype entstanden, gut auszusehen, weil man
 141 einerseits gut Geld damit verdienen kann, was ja auch nicht schlecht ist. Wenn man früher gut ausgesehen hat, hat man
 142 damit trotzdem abgesehen jetzt als Model auch kein Geld damit verdient, deshalb denke ich schon aus, dass da die
 143 Motivation jetzt auch nicht so hoch war. Aber es ist auch so in unserer Gesellschaft ein gewisser Hype entwickelt
 144 worden bzgl. Fitnessstudios, wie gesagt, fast alle meine Freunde sind in einem Studio angemeldet. Es gehört heutzutage
 145 irgendwie dazu, dass man es machen muss, also ich glaube, dass da ein gewisser Zwang schon da ist. Man muss quasi
 146 jetzt Geld dafür zahlen, um trainieren gehen zu können und wenn man das nicht macht, denkt man sich ja auch wieder,
 147 was macht man die ganze Zeit, nur zuhause sitzen ist auch langweilig. Also ich würde sagen, dass es früher einfach
 148 egal war, mit der Differenzierung bei Frauen eben nicht. Also ich denke, bei Frauen war es immer schon etwas
 149 problematischer, also Frauen haben immer schon gut aussehen müssen. Jetzt entwickelt es sich halt auch in die
 150 Richtung, dass der Mann gut aussehen muss. Früher waren vielleicht Erfolg und Geld eher wichtiger beim Mann, heute
 151 schaut man sicher vermehrt auf den Körper. Also ich denke, es ist so ein Bild in unserer Gesellschaft vom perfekt sein
 152 entstanden, dass damit verbunden ist, dass man viel Geld verdient und gut aussieht. Früher war es ja auch oft so, wenn
 153 Männer einen Bauch gehabt haben, war es doch auch ein Zeichen von Wohlstand.

154 Glaubst du durch IG hat sich so ein muskulöser Trend entwickelt? Glaubst du wird sich das noch weiter ins extreme
 155 entwickeln?

156 Ich muss ehrlich sagen, das weiß ich nicht. Es ist schwierig zu sagen, ich bin halt immer der Meinung, ich glaube nicht,
 157 dass IG für immer in unserem Leben präsent sein wird, weil irgendwann wird es den Leuten vielleicht auch am Nerv
 158 gehen. Weil es war ja genauso bei Facebook, bei Snapchat, etc. das immer wieder etwas neues aufgekommen ist und
 159 ich glaube auch, dass IG mal von einer anderen, neueren App abgelöst werden wird und sich dieser Trend somit auch
 160 erübrigt. Weil ich denke nicht, dass IG so wie Google ist, dass man es sich gar nicht mehr wegdenken kann. Ich kann
 161 mir schon vorstellen, dass es etwas zurückgeht und eben nicht extremer wird.

162 Auf das Körperbild bezogen, glaubst du wird dieser Fitnesstrend extremer?

163 Ich würde sagen, es wird sich sehr parallel mit IG, wie ich es gerade beschrieben haben, entwickeln. Ich glaube, es wird
 164 nicht extremer, aber ich denke schon, dass der Grundgedanke, man muss gut ausschauen, sicher bestehen bleiben wird.
 165 Und dass sich jeder Gedanken um Gesundheit, Schönheit, etc. machen wird. Und man sicherlich auch unzufrieden sein
 166 wird, wenn man einen Bauch hat z.B. und dass dann schon auch durchs Training dem entgegenwirkt. Und da glaube ich
 167 schon, dass dieses muskulöse und ein gut gebauter Körper, dass man darauf schon auch in den nächsten Jahren wert
 168 legen wird. Aber ich würde nicht sagen, dass es noch extremer wird, weil ich persönlich schon finde, dass es jetzt schon
 169 sehr extrem ist. Aber es ist halt eine gewisse Notwendigkeit gegeben, wenn man nichts macht, ist man in unserer
 170 Gesellschaft quasi schlechter. Ich würde sagen, es hält an, aber wird nicht extremer.

171 Wie schaut für dich persönlich das ideale Körperbild aus?

172 Anhand der Bilder würde ich eher sagen, das letzte Bild, aber dann dementsprechend mit mehr Kilo. Ich definiere mein
 173 perfektes Körperbild so, ich möchte ein gewisses Gewicht haben, ca. 91 kg. Mit einem dementsprechenden
 174 Körperfettanteil. Also so wie am Bild, was die Muskeln betrifft, aber einfach noch breiter. Mir ist Breite immer
 175 wichtiger als dünner.

176 Was bedeutet für dich Schönheit?

177 Dass man glücklich mit sich selbst ist, aber das ist schwierig genug. Es gibt sicher Menschen, das ist auch sehr
 178 bewundernswert, die zufrieden und glücklich mit sich selbst sind. Ich bin mir persönlich jetzt bewusst, dass ich schon

179 sehr gesteuert bin von der Gesellschaft und weiß, wie ich zum Trainieren gekommen bin, dass das nicht von mir aus
 180 gegangen ist, sondern als ich 16, 17 war mir schon klar war, dass ich etwas für meinen Körper tun muss und will. Ich
 181 war schon sehr dünn und einfach schlaxig und war damit auch überhaupt nicht zufrieden und deshalb habe ich dann
 182 auch zu trainieren begonnen. Also ja, für mich bedeutet es schon Erfolg und gutes Aussehen, dann wäre ich glücklich.
 183 Also bei mir ist es so, ich habe eine Vorstellung, wie ich sein möchte und da arbeite ich darauf hin.
 184 Also für dich ist ein schöner Mensch ein glücklicher Mensch?
 185 Ja, für mich persönlich schon, so ehrlich muss ich sein.
 186 Hat für dich Schönheit auch etwas mit dem Charakter zu tun?
 187 Sagen wir so, ich kann das mit meinen Tinder Erfahrungen vergleichen, da waren es wirklich nur die Bilder und man
 188 hat logischerweise auf den ersten Blick nur anhand der Bilder entschieden. Also ich denke, dass man zuerst schon
 189 immer auf das äußere sieht. Und natürlich, wenn man jemanden von außen her mag, interessiert man sich sicherlich
 190 mehr für denjenigen, redet mehr mit dem und kommt dann auch darauf, ob es auch so funktioniert. Bei mir ist es immer
 191 so, wenn jemand ein schönes Gesicht hat, dann beginne ich auch, mit für diesen Menschen zu interessieren. Aber mir ist
 192 es dann auch wirklich wichtig, wie diese Person dann auch ist vom Verhalten her. Also da bin ich dann schon so, dass
 193 ich sage, wenn das eine Person ist, die sehr eifersüchtig, eitel, etc. ist, dann ist mir das auch egal, wie schön sie ist, da
 194 sind mir die inneren Werte dann schon wichtiger. Aber im ersten Eindruck ist sicherlich das äußere Erscheinungsbild
 195 entscheidend. Aber für mich ist es immer eine Kombination aus beidem.
 196 Denkst du, dass dich oder Freunde von dir IG bzgl. des Körperbildes schon einmal beeinflusst haben?
 197 Ja sicherlich, damals ganz stark in der Schule. Das war sicher auch dadurch gegeben, dass es in der Schule jetzt nicht so
 198 stressig war und man sich viel auch mit solchen Dingen beschäftigt hat. Und das war bei mir schon sehr viel mit dem
 199 Training verbunden, um dann eben so auszusehen, wie dann eben diese Fitnessmodels ausgesehen haben. Und dann war
 200 ich sicherlich auch dementsprechend beeinflusst, was die nehmen, welche Trainingspläne die durchziehen, wie sie
 201 trainieren, dann schaut man sich die Trainingspläne (Videos) an, die sie auf IG hochgeladen haben, welche
 202 Proteinshakes, Keratin die genommen haben. Das hat man dann schon nachgekauft, weil man es eben auf IG gesehen
 203 hat und dem ganzen nachgeeifert
 204 Glaubst du, dass sich Frauen oder Männer mehr unter Druck setzen bezüglich ihres Körpers? Warum?
 205 Ich denke schon, dass sich Frauen mehr unter Druck gesetzt fühlen, aber dass sich durch diese Entwicklungen auf IG
 206 auch immer mehr Männer Gedanken um ihr Äußeres machen und da jetzt mittlerweile schon auch ein gewisser Druck
 207 vorhanden ist. Also man merkt das besonders im Fitnessstudio, dass dort Männer trainieren gehen, die sich sehr von
 208 solchen Bildern, die du mir vorher z.B. gezeigt hast, beeinflussen lassen und dem nacheifern.
 209 Welche Unterschiede hinsichtlich des Körperbildes von Frauen und Männern sind dir in den sozialen Medien
 210 aufgefallen?
 211 Also zum einen glaube ich, dass sich Frauen viel mehr freizügig zeigen als Männer, aber dass das auch bei Männern
 212 schon in Richtung Freizügigkeit geht. Aber ich glaube auch, dass sich Männer jetzt viel präsenter auf IG zeigen, viel
 213 mehr Fotos von sich selbst, sei es jetzt beim Trainieren, im Urlaub, etc. posten. Weil früher hat man ja kaum
 214 irgendwelche Fotos, Selfies, etc. von sich veröffentlicht und jetzt merke ich schon, dass viele, gerade eben Leute die
 215 trainieren gehen, ihre Fortschritte auf IG festhalten, dass ihrer Community zeigen möchten und auch vielleicht etwas
 216 prahlen bzw. einfach stolz darauf sind, was sie leisten, weil wie gesagt, es steckt mega viel Arbeit dahinter und viel
 217 Schweiß. Und das ist mir schon aufgefallen, also bei Frauen war das eigentlich schon immer so, dass sie viele Selfies
 218 gepostet haben, aber mittlerweile entwickelt sich auch so ein Trend bei Männern, dass die das eben auch tun.

Interview 3: Bw, 20 Jahre

1 Seit wann verwendest du Instagram?

2 Ich schätze ungefähr seit 5-6 Jahren.

3 Wie viel Zeit pro Tag verbringst du ca. auf Instagram?

4 Zu viel, so im Durchschnitt am Tag bin ich schon so drei Stunden, also schon verteilt auf den ganzen Tag, aber in
5 Summe sicherlich um die drei Stunden.

6 Warum verwendest du Instagram? (Motivation, Inspiration, Vernetzen mit Freunden,...)

7 Die Frage stelle ich mir sehr oft, es ist meistens, um mir meine Zeit zu vertreiben, wenn ich mich gerade von etwas
8 ablenken möchte, was ich eigentlich zu tun hätte, was weitaus wichtiger wäre. Dann zum anderen auch, um für
9 bestimmte Dinge Inspirationen zu gewinnen, wie z.B. Make up Inspos, Fitness und halt dann auch, um mit Freunden in
10 Kontakt zu bleiben, zu verfolgen, was die gerade so machen.

11 Hast du Vorbilder/Blogger auf IG, denen du folgst? Wenn ja, welche?

12 Ja, ich folge schon einigen Bloggern. Ich habe eine kleine Hassliebe zu den Bloggern, denen ich folge, weil ich zum
13 einen die Bilder qualitativ sehr schön und hochwertig finde und auch vom Styling her finde ich super, nur die Art, wie
14 sie sich präsentieren, gefällt mir nicht so. Deswegen ist es so ein bisschen eine Hassliebe. Diejenigen, denen ich folge,
15 befinden sich international, eine, die mir sehr sympathisch ist, ist eine brasilianische Bloggerin, die DIY Sache macht
16 hauptsächlich oder eben auch Blogger, die auf der Welt herumreisen und in Ö folge ich u.a. der Tatjana Kreuzmayer,
17 Merve Dalvic und sonst ein paar unbekannter Bloggerinnen, die ich durch meinen Job kennengelernt habe, die eben
18 auch Themen wie Nachhaltigkeit, Zero Waste, Ernährung, Fitness, etc. aufgreifen.

19 Wenn du bspw. Fitnessbezogene Inhalte auf IG siehst, oder Frauen im Bikini, inwiefern beeinflusst dich das dann?

20 Ich finde, es gibt die eine und die andere Art von Einfluss, auch bei mir selbst. Es gibt manche, die mich wirklich
21 motivieren, wo ich mir denke, eigentlich würde es Sinn machen mehr Sport zu machen und die mich somit positiv
22 beeinflussen. Es gibt auch welche, wie z.B. die Camilla Coelo, die international bekannt ist, die in Bikinifotos mit
23 ihrem Sixpack posiert, wo ich einfach nur einen Grant bekomme, weil mich die Art und Weise, wie sie das vermittelt
24 einfach stört und nervt, diese Art der Selbstdarstellung, die sie vermittelt, dass sie weiß, sie ist schön und toll und sie
25 hat einen guten Körper und zeigt, was sie hat – also das ist für mich eher eine negative Beeinflussung und da schaue ich
26 auch weg, weil es mich einfach nervt. Und das finde ich, bildet auch kein gesundes Körperbild, aber dann gibt es z.B.
27 andere, wie z.B. die Sophia Thiel, die wirklich auch Programme anbietet, um abzunehmen, um Muskeln aufzubauen,
28 etc. Die quasi aktiv auch dem Follower die Wahl überlässt, ob man da mitmachen möchte oder nicht. Ich meine,
29 sicherlich, sie verdient ihr Geld damit, aber sie zwingt es keinem auf und das ist für mich einfach ein positiverer
30 Einfluss als die ganzen Fashionikonen.

31 Würdest du solche Programme auch machen?

32 Es kommt darauf an, welches Ziel ich mir stecke. Eine Freundin von mir hat dafür bezahlt und macht das auch
33 konsequent und hat dadurch auch wirklich Erfolge. Ich in meiner persönlichen Situation würde mir wahrscheinlich
34 schon Videos anschauen von irgendwelchen Übungen, aber dafür Geld auszugeben, würde ich vermutlich nicht.

35 Wenn du solche Fotos siehst, inwiefern ziehst du dann Vergleiche mit solchen Personen? Tun das deine Freundinnen?

36 Gar keine, weil das für mich einfach komplett surreal ist. Es ist deren Realität, aber es ist nicht meine Realität. Es sind
37 nur Urlaubsbilder für mich. Man muss halt immer schauen, wie der eigenen Körper ist von der Statur her und mein
38 Körper wird nie so sein, wie dieser Körper am Bild, egal wie viel ich trainiere und auch wenn ich ein Sixpack habe, er
39 wird nie so aussehen wie dieser Körper. Abgesehen davon, dass ich diese sehr knappen Bikinis nicht unbedingt sehr
40 ansprechend finde. Aber ja, es ist einfach nicht mein Geschmack, weil ich finde Frauen mit Sixpack persönlich auch
41 nicht hübsch, ich finde es nicht attraktiv, für mich ist das nicht weiblich. Ich weiß, das Bild ist real, weil es gibt Frauen
42 die so ausschauen, aber für mich persönlich entspricht es nicht meiner Realität.

43 Was denkst du dir, wenn du solche Fotos auf IG siehst? Welche Gefühle weckt das in dir?

44 Das weckt in mir eher negative Gefühle, weil es einfach nicht ein Bild widerspiegelt, was real ist, was für alle
 45 irgendwie gleichmäßig zugänglich ist. Neid wäre jetzt vielleicht blöd gesagt, auf jeden Fall nichts positives. V.a. auch
 46 dieses Gefühl – also sie stellen sich hin, machen ihre Fotos und werden dafür bezahlt – also da stelle ich generell die
 47 Gesellschaft etwas in Frage. Also ich sehe das aus einem sehr kritischen Punkt. Vielleicht auch Gleichgültigkeit im
 48 negativen Sinne.

49 Würdest du dir wünschen, genauso auszusehen? Warum?

50 Nein überhaupt nicht. Das bin einfach nicht ich. Ich bin ein Mensch, der gerne isst, ich mache mittlerweile auch gerne
 51 Sport für mich selbst, für meinen Körper, für meine Gesundheit, aber ich würde das nicht wollen. Ich bin eine Frau, die
 52 trotzdem gerne ihre Kurven hat und würde mich mit so einer Figur nicht wohl fühlen.

53 Was hältst du von dieser Art der Selbstdarstellung in sozialen Medien?

54 Man kann ja nicht sagen, dass man es sich nicht anschaut. Ich glaube, jede Frau schaut hin und jede Frau hat mal den
 55 Gedanken, das wäre schon toll, wenn man so ausschauen könnte. V.a. auch leicht verdientes Geld, weil wenn man
 56 sich denkt, diverse Bloggerinnen sind bei irgendwelchen PR Agenturen unter Vertrag und werden auf Reisen geschickt,
 57 wo sie in Wahrheit nur Fotos in der Sonne machen müssen. Das ist natürlich schon etwas, was sich sehr gut anhört, aber
 58 es gibt auch andere Fälle, wo ich weiß, die arbeiten extrem viel, haben ihre eigenen Marken, stecken viel Arbeit hinein
 59 und sind nicht so auf Publicity aus. Also es ist einfach sehr zwiegespalten. Man schaut zwar hin, aber ich für mich
 60 denke mir, das ist nichts für mich.

61 Würdest du dich an ihrer Stelle genauso präsentieren? Warum?

62 Ich denke nicht, weil ich bin ein Mensch, der schon Wert darauf legt, wie ich mich repräsentiere und welches Bild ich
 63 vermitteln möchte. Und ich möchte kein Bild vermitteln für jeden offen zu sein, jetzt in sexueller Hinsicht v.a. Ich
 64 meine, für mich selber würde ich sicher Fotos machen oder schon Sachen tragen, die man dann einfach tragen kann.
 65 Aber so ausnutzen, um mich so darzustellen, käme für mich nicht in Frage.

66 Wie präsentierst du dich generell auf Instagram?

67 Aktuell fast gar nicht. Ich habe gerne schöne Fotos von mir mit Sachen an auch, ich habe sehr gerne schöne Fotos, aber
 68 im Moment ist nicht die Zeit und auch nicht die Inspiration da. Man hat Tage, wo man sich super fühlt und jedes Selfie
 69 ist großartig und andere Tage, wo man sich denkt, man kann sich nicht mal mehr in der Kamera anschauen. Ich teile
 70 momentan eher Momente, die mir einfach wichtig sind, die einfach schön sind für mich. Wenig aus dem Urlaub, aber
 71 wenn ich im Urlaub bin, dann ein zwei Fotos. Oder Fotos von mir und meinem Freund oder mit Freundinnen, also
 72 Momente, die Erinnerungen in mir wecken, die mich an schöne Zeiten erinnern oder eben jetzt auch immer öfter Fotos
 73 von meiner Ausbildung (Visagistin), weil es heutzutage ja auch wichtig ist, dass man sich beruflich da präsentiert und
 74 zeigt, was man kann. Also da geht es mir hauptsächlich darum, mich nicht selbst zu präsentieren, sondern meine Arbeit
 75 so gut wie möglich zu inszenieren. Also wie gesagt, Fotos von meiner Arbeit oder schönen Momenten. Aber ich behalte
 76 mittlerweile auch Fotos von schönen Momenten einfach für mich. Also ich sehe nicht mehr so die Notwendigkeit, alles
 77 mit jedem zu teilen. Früher war das schon so. Und wenn wir jetzt gerade von Gewicht sprechen – natürlich hat jede
 78 Frau ihre Ups and Downs und wenn ich wieder einmal abgenommen hatte, sicher habe ich mich da auch selbst
 79 inszenieren wollen. Aber weniger wegen der anderen, sondern eher für mich selbst und die Resonanz, die
 80 zurückgekommen ist, war dann natürlich auch positiv. Aber das ist in den letzten Jahren schon sehr stark abgeschwächt.
 81 Aber ich habe generell keine Bilder im Bikini veröffentlicht, aber sicherlich schon Bilder im Kleid, wo man vielleicht
 82 einmal mehr Bein gezeigt hat oder so etwas in diese Richtung. Einfach für mich selbst, weil da auch das
 83 Selbstbewusstsein da war, aber nie in Unterwäsche oder im Bikini.

84 Warum ist das zurückgegangen?

85 Ich glaube, wenn man anfängt mit IG und auch ein bisschen jünger ist, dann liegt da mehr der Fokus darauf, um zu
 86 sehen wer man ist. Es trägt sich auch einen Beitrag zur Identitätsbildung weitgehend bei. Für mich hat sich privat
 87 einfach einiges verändert, vielleicht auch durch die Arbeit in der Medienbranche habe ich erkannt, dass es einfach nicht
 88 die Realität ist, dass so vieles toll aussieht auf IG und super und alle lächeln und alles ist wunderbar, aber das Leben ist

89 halt einfach nicht so. Meine Beziehung hat sicherlich auch dazu beigetragen, weil mein Freund jemand ist, der gar kein
90 Social Media verwendet. Der hat mir sicherlich auch die Augen ein bisschen geöffnet.

91 Vergleichst du dich eher mit berühmten Persönlichkeiten/Bloggern/Instagrammodellen oder mit Freunden/Bekannten von
92 dir? Strebst du diesen Personen dann auch nach?

93 Nein überhaupt nicht. Den Leuten, denen ich folge, sind überwiegend Leute, dessen Inhalte mich schon interessieren,
94 aber vergleichen tu ich mich eigentlich gar nicht mit diesen Personen. Vielleicht eher mit Freunden/Bekannten weil es
95 einfach näher ist. Ich finde, man kann Blogger nicht mehr bewerten nur durch ein Bild, das ist bei Freunden schon
96 realitätsnäher. Aber es kommt immer darauf an, wenn jetzt z.B. eine Freundin von mir, die sowieso schon mega dünn
97 ist und sich jetzt einbildet, sie muss unbedingt abnehmen, dann wahrscheinlich nicht. Aber ich habe schon auch eine
98 Freundin, die schon etwas molliger war und hat eben durch so ein Fitnessprogramm, wie oben beschrieben, super
99 abgenommen und das hat mich sicherlich auch motiviert, zu sagen, wenn sie das schafft, dann werde ich das auch
100 schaffen. Zwar auf meine Art und Weise, aber ich werde es sicher auch schaffen. Aber ich sehe das nicht als
101 Konkurrenz oder als neidisch sein, sondern wirklich mehr als Motivation und ich versuche da auch wirklich, viel auf
102 mich selbst zu hören und einfach zu schauen, wie es für mich passt, ob es für meine Lebenslage gerade gut ist oder eben
103 auch nicht.

104 Hast du schon einmal eine Diät gemacht oder kennst du jemanden in deinem Umfeld, der bereits eine Diät gemacht hat?
105 Welche Diät hast du schon einmal ausprobiert? Kannst du darüber etwas erzählen? (Erfahrungsbericht)

106 Ja ich selbst, von der Liebeskummer Diät, wo eigentlich nur Tee inkludiert war und kein Essen, bis hin zur
107 Proteinshake Diät, wo ich regelmäßig zu DM gelaufen bin und diese Shakes getrunken habe und sonst eigentlich nichts
108 gegessen habe, bis auf dann später Kohlenhydratfrei. Dann auch natürlich mit Sport in Verbindung mit keinen
109 Kohlenhydraten. Also Kohlenhydrate waren eigentlich immer gestrichen. Aber dadurch dass ich jetzt momentan selbst
110 den Sprung auf den Fitnesszug geschafft habe und vier Mal die Woche trainieren gehe und meine Ernährung auch ein
111 bisschen umgestellt habe, würde das für mich in der Form nicht mehr in Frage kommen. Man merkt dann einfach, es
112 geht auch anders. Vielleicht mal zum Entschlacken oder zum Detoxen, dass man sich vielleicht mal 1-3 Tage flüssig
113 ernährt, aber sonst kommt das für mich nicht mehr in Frage.

114 Mit welchem dieser Körper auf den Bildern würdest du dich am ehesten identifizieren? Warum?

115 Eine Mischung aus dem dritten und dem vorletzten. Von der Form her ist es generell schon ähnlich, aber das letzte Bild
116 würde nicht passen, das vierte Bild ist schon wieder zu sehr definiert mit mehr Po, das bin z.B. nicht ich. Meine kleinen
117 Schwachstellen, also meine Problemzonen sind ein bisschen die Arme, die Beine sind eher so wie am dritten Bild, die
118 sind eher schlanker, die Form auch eher wie am dritten Bild, aber vom Gewicht her kommt es eher dem vorletzten Bild
119 am nächsten.

120 Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du dann mit einem dieser Körper tauschen wollen? Warum?

121 Nein, mein Traum ist schon wie das dritte Bild. Die ersten zwei sind mir zu dünn, aber das dritte wäre eigentlich für
122 mich sehr wünschenswert. Das ist einfach weiblich, da ist bisschen mehr dran, das ist etwas kurvig. Also da ist nicht zu
123 viel und nicht zu wenig dran.

124 Wenn du eine Sache an deinem Körper verändern könntest, was wäre das? Warum genau diese Sache?

125 Ja natürlich, also im Gesicht jetzt nicht unbedingt, der Bauch könnte etwas flacher sein. Vom Körperbau her haben die
126 Brasilianerinnen immer einen flachen Bauch, egal wie viel Hüfte sie haben. Also ja, meinen Bauch und meine Arme
127 etwas dünner, aber sonst habe ich jetzt nicht so das große Bedürfnis nach Veränderung.

128 Kennst du jemanden in deinem Freundes-/Bekanntenkreis, der etwas an seinem Körper verändern möchte? Hast du ein
129 Beispiel?

130 Ja bestimmt. Von Freundinnen, die sich die Brüste machen lassen wollen bis hin zu Botox. Also da ist quer durch die
131 Bank alles dabei. Grundsätzlich habe ich nichts gegen solche Eingriffe, man muss halt immer schauen, ob es
132 proportional dann auch passt. Ich kenne auch welche, die sich schon die Brüste machen haben lassen oder welche, die
133 sich Fettabsaugen lassen haben. Ich habe selbst schon einen kleinen Schönheitseingriff gehabt, ich habe mir die Ohren

134 anlegen lassen. Ich weiß, wie sich das anfühlt, wenn einem das psychisch fertig macht. Also wenn es jetzt wirklich
 135 etwas ist, woran man selbst nichts ändern kann, wie jetzt größere Brüste z.B. und das wirklich als Symbol der
 136 Weiblichkeit sieht, dann finde ich es bis zu einem gewissen Grad auch vollkommen in Ordnung, es soll nur in gewissen
 137 Maßen bleiben. Also nicht wie eine Janine Schiller oder Katie Price, das ist eindeutig zu viel.
 138 Inwieweit legen du und deine Freunde Wert auf euer Äußeres?
 139 Ich habe eigentlich nur Freundinnen, die alle hübsch sind, die schon Wert darauf legen gut angezogen zu sein, die Wert
 140 darauf legen gepflegt auszusehen. Ich als Visagistin lege natürlich auch Wert aufs Äußere für mich selbst. Das hat sich
 141 auch ein bisschen geändert, weil früher war ich wirklich nie ohne Make up z.B. im Supermarkt. Jetzt ist das
 142 mittlerweile egal, oder ins Fitnesscenter, dafür werde ich mich jetzt auch nicht extra schminken. Ansonsten schauen alle
 143 darauf, dass sie vorteilhaft angezogen sind, dass alles stimmig ist. Also ich würde nicht sagen, dass meine Freundinnen
 144 und ich übermäßig eitel sind, aber wir legen schon Wert darauf.
 145 Welcher dieser Körper ist deiner Meinung nach in der heutigen Gesellschaft am akzeptabelsten? Warum?
 146 Nummer zwei und vier. Weil ich jetzt momentan vom Trend her entweder das sehr schlanke mit etwas definierten
 147 Muskeln sehe oder eben das vierte a la Kardashian mit einem runden Po, trotzdem noch schlank aber halt einfach
 148 kurviger und wieder mehr weiblicher.
 149 Wie denkst du, hat das Körperbild vor 20 Jahren ausgesehen?
 150 Also in den 80,90er Jahren Nummer eins, zwei. Also das war doch eher eine sehr schlanke Zeit. 60,70 waren sicher
 151 mehr Kurven, also eher drei-vier. In den 50er auch eher kurviger und dahinter wieder eher dünner.
 152 Und in welche Richtung wird sich das Körperideal deiner Meinung nach entwickeln?
 153 Ich glaube es wird immer eine Mischung aus sehr dünn bis kurvig sein, also zwischen Bild Nummer eins bis Bild
 154 Nummer Vier bewegen. Fünf und sechs vereinzelt sicher auch, weil die Plus Size Mode steigt ja auch immer mehr von
 155 der Anerkennung her. Aber im Durchschnitt wird es sich zwischen 1-4 bewegen.
 156 Wie schaut für dich das ideale Körperbild aus?
 157 Das sieht man meiner Meinung nach einer Person im Gesicht an, nämlich wenn sie glücklich ist mit sich selbst. Für
 158 mich persönlich schon mit bisschen Taille, bisschen kurviger, Brust, also zumindest ein B Körbchen, Po.
 159 Was bedeutet für dich Schönheit?
 160 Schönheit bedeutet für mich im Einklang mit sich selbst zu sein, auch wirklich zu sehen, man fühlt sich gut und schön.
 161 Aber es ist ein sehr komplexer Begriff, weil Schönheit so viele verschiedene Facetten hat. Der Klischeesatz, es kommt
 162 viel von der inneren Schönheit auch, aber Schönheit heißt für mich, wenn jemand sowohl im natürlichen als auch im
 163 auf gestylten Look gut aussieht, ist das für mich schon eine gute Komponente, wo man sagt, das ist ein Mensch, der
 164 auch vielseitig schön ist. Man sieht ja auch z.B. bei GNTM, wo die Mädels ungeschminkt sind, und man denkt sich oh
 165 Gott, wie schauen die aus und dann siehst du sie top gestylt auf den Fotos und denkst dir, ok, die Fotos schauen nicht
 166 schlecht aus. Aber wenn jemand beides miteinander vereinen kann und sich wohlfühlt, dann ist das Schönheit.
 167 Spielt für dich auch das innere eine Rolle?
 168 Ja sicherlich. Bei manchen denkt man sich, oh Gott, die sind voll hübsch, dann machen sie ihren Mund auf und du
 169 merkt, das ist einfach kein schöner Mensch.
 170 Denkst du, dass dich oder Freunde soziale Medien bezüglich des Körperbildes schon einmal beeinflusst haben?
 171 Ja sicherlich, auch wenn es vielleicht unbewusst ist, aber sicher bekommt man dadurch mit, es ist in, es ist modern
 172 Fitness zu leben, fit zu sein, auch von der Ernährung her, was es alles gibt usw. das hat mich schon beeinflusst. Ich
 173 glaube auch meine Freundinnen. Manchmal lebe ich das auch aus, ich glaube, wenn man es probieren möchte, dann
 174 versucht man es sicher mal ein bis zwei Wochen oder einem Monat, dann kommt aber wieder der Alltag und holt einen
 175 ein und hört wieder damit auf. Aber es kommt einfach immer darauf an, wie klein oder wie groß man anfängt. Ein paar
 176 Sachen haben sich schon in meinem Leben etabliert, wie regelmäßig trainieren gehen, Ernährung habe ich auch etwas
 177 umgestellt, was jetzt nicht nur aufgrund von Social Media ist, aber man holt sich doch einfach die Inspiration für
 178 Rezepte oder Übungen zum nachtrainieren. Also es hat mich durchaus beeinflusst.

179 Glaubst du, dass sich Frauen oder Männer mehr unter Druck setzen bezüglich ihres Körpers? Warum?

180 Ich glaube eigentlich beide, weil es gibt mittlerweile doch viele Männer auch, die sich sehr muskulös zeigen. Nur

181 nachdem ich als Frau nicht so in der Männercommunity drinnen bin, kann ich es auch nicht so beurteilen, wie es bei

182 den Männern ist, aber ich glaube, dass es eigentlich recht gleich verteilt ist. Ich glaube, ich würde sagen, 60% Frauen,

183 40% Männer.

184 Welche Unterschiede hinsichtlich des Körperbildes von Frauen und Männern sind dir in den sozialen Medien

185 aufgefallen?

186 Dass alles schön sein soll, alles muss gut aussehen, alle müssen gebräunt sein, alle müssen viel reisen, damit beinhalte

187 ich jetzt auch Fotos im Bikini, also dass jeder das ganze Paket mitbringen muss, auch das gepflegt sein, immer lackierte

188 Nägel, immer rasiert, einfach immer alles perfekt, immer ein Lächeln im Gesicht, keine Augenringe und immer schön

189 aussehen. Und obwohl du weißt, die Person reist die ganze Zeit und ist jede Woche in einem anderen Land, trotzdem

190 muss sie ein Sixpack haben, muss gut gebaut sein. Aber das ist einfach nicht realistisch.

191 Werden Frauen/Männer in Medien unterschiedlich dargestellt?

192 Ja, ich finde schon. Obwohl ich keine Feministin bin, aber ich finde schon, dass Frauen mehr sexualisiert werden als

193 Männer, im Sinne von, sie können sich nicht allzu viel leisten wie Männer oder bei Männer ist es selbstverständlicher,

194 wenn sie etwas zeigen, als bei Frauen in manchen Bereichen zumindest. Ansonsten ist mir auch aufgefallen, dass sich

195 auch immer mehr Männer inszenieren in letzter Zeit. Auch aus meinem Bekanntenkreis gibt es einige, die jetzt

196 trainieren gehen, und dann Fitnessselfies, seinen Progress usw. postet, regelmäßig Instastories macht, zeigt was er

197 macht, was er isst und einfach seine Fortschritte und auch Rückschritte aufzeichnet und das mit seiner Community teilt.

198 Der inszeniert sich schon ordentlich. Er hat jetzt z.B: auch ein Fotoshooting gemacht, wo man seine Muskeln sieht.

199 Also mir fällt es schon auf, dass Männer jetzt auch mehr in die Offensive gehen und zeigen, was sie haben und ihre

200 Muskeln präsentieren.

201 Wie stehst du dazu?

202 Wie gesagt, jedem das seine. Natürlich ist es ok. Bei Frauen ist sicherlich oft der Neid dabei, dass sie sich denken, ich

203 will auch so aussehen. Bei Männern vielleicht auch, aber ich glaube, sie sehen das trotzdem noch entspannter. Also

204 sicherlich vergleichen sie sich auch mit Fitnessmodels, aber ich glaube, sie tun sich leichter, das hinzunehmen, wenn sie

205 jetzt nicht so ausschauen.

Interview 4: Bm, 19 Jahre

- 1 Seit wann verwendest du IG?
- 2 Ich glaube seit ca. vier Jahren.
- 3 Wie viel Zeit verbringst du ca. täglich darauf?
- 4 Geschätzt ca. eine halbe Stunde.
- 5 Warum verwendest du es?
- 6 Eigentlich weil es fast alle machen, um informiert zu bleiben und es ist auch meistens recht interessant, wenn man die
- 7 Aktivitäten von Freunden verfolgen kann.
- 8 Nutzt du auch um dir jetzt Motivation, Inspiration im Fitnessbereich zu holen?
- 9 Ab und zu ja doch. Bei mir sind es v.a. die Handballprofis, die ich mir ab und zu anschau, die Seiten von denen und
- 10 auch relativ viele andere Sportler, also speziell jetzt Ö Sportler im Handball, oder auch Marcel Hirscher und ein paar
- 11 Fußballprofis vorwiegend.
- 12 Hast du da auch irgendwelche Vorbilder?
- 13 Im Fitnessbereich derzeit den Sascha Huber, das ist ein Kraftsportler. Der macht auch recht gute Videos, die ich mir
- 14 schon regelmäßig anschau, um am neuesten Stand zu kommen und um mir auch Motivation oder Inspiration zu holen.
- 15 Wie bist du zu dem gekommen?
- 16 Ein Freund hat mir von dem erzählt, der eifert dem ziemlich nach und so bin ich auch zu dem gekommen. Er postet
- 17 einfach oft Beiträge, die für mich persönlich interessant sind und auch Übungen, die ich dann auch oft selbst in mein
- 18 Training einbaue.
- 19 Wenn du solche fitnessbezogenen Inhalte siehst, beeinflusst dich das?
- 20 Nicht wirklich. Also sicher motiviert es und gibt einen Inspiration, aber ich kann damit leben, wenn andere besser
- 21 ausschauen als ich. Es wird nämlich immer jemand anderen geben, der noch ein bisschen besser trainiert ist, als du
- 22 selbst. Von dem her, lasse ich das nicht so nah an mich herankommen, sicher motiviert es, aber ich denke mir nicht, ich
- 23 muss jetzt auch unbedingt so ausschauen.
- 24 Also es weckt keine unangenehmen Gefühle bei dir?
- 25 Nicht wirklich. Ich weiß, wie viel Arbeit dahinter steckt und die Zeit dafür aufzuwenden, würde ich persönlich nicht
- 26 wollen.
- 27 Zwei Fotos: wenn du solche Fotos siehst, inwiefern ziehst du dann Vergleiche mit solchen Personen oder tun das deine
- 28 Freunde?
- 29 Ja, z.B. andere, die mit mir gemeinsam im Handballverein spielen, da kann ich mir schon vorstellen, dass sich der ein
- 30 oder andere mit jemanden vergleicht. Aber Vergleiche ziehen ist schwierig, man schaut natürlich, wie die trainiert sind
- 31 oder ob man auch Chancen hat, so auszusehen, ob man ebenfalls da hin trainieren will. Aber so, dass ich mir jetzt 100
- 32 Fotos von dem Typen anschau, wie er trainiert ist und was der genau macht, um so auszusehen, interessiert mich
- 33 persönlich jetzt nicht unbedingt.
- 34 Was denkst du dir, wenn du solche Fotos siehst?
- 35 Der hat sicher viel Zeit investiert und schaut auch gut aus. Und man denkt sicherlich schon auch darüber nach, selbst
- 36 auch wieder mehr trainieren zu gehen. Aber da ich ja Handball spiele und drei Mal wöchentlich Training habe, bin ich
- 37 so eh ziemlich oft in Bewegung. Aber sicher denkt man sich dann gerade bei solchen Fotos schon auch, ok, ich könnte
- 38 wieder mal ins Fitnessstudio gehen.
- 39 Würdest du dir wünschen genauso auszusehen?
- 40 Nein, das ist mir schon ein bisschen zu viel.
- 41 Was hältst du von so einer Selbstdarstellung in sozialen Medien?
- 42 Das bleibt jedem selbst überlassen. Wenn es ihm gefällt und er, so wie es auf mich jetzt wirkt, Geld damit macht, dann
- 43 bleibt das jedem selbst überlassen. Also ich sehe das komplett werturteilsfrei.

44 Würdest du dich an seiner Stelle genauso präsentieren?

45 Wenn ich das gezielt so machen würde, dann ja. Also ich sehe keinen Grund, das nicht zu tun, denn ich denke auch, das
46 der sicherlich nicht schlecht verdient dadurch.

47 Wie präsentierst du dich generell auf IG?

48 Ich habe glaube ich in den vier Jahren ca. 20 Beiträge gepostet, also ich bin nicht durchgehend präsent.

49 Welche Art von Fotos postest du?

50 Meistens vom Handball, also sportbezogene Inhalte oder auch Urlaubsfotos. Also schon meistens Fotos, wo ich oben
51 bin. Ich habe selbst zwei-drei Beiträge Oberkörperfrei, wo ich in meiner Topform war, also zu einem Zeitpunkt, wo ich
52 sehr zufrieden war mit meinem Körper. Ich bin jetzt auch im Großen und Ganzen zufrieden, aber damals war ich halt in
53 Höchstform und das habe ich dann schon auch mit meiner Community geteilt.

54 Vergleichst du dich öfters mal mit deinen Handballkollegen?

55 So direkt wahrscheinlich nicht, dass man sagt, ok du trainierst jetzt viel mehr oder weniger als ich. Aber ich denke, so
56 beiläufig oder unterbewusst macht das jeder ein bisschen. Es fällt schon auf, wenn jemand jetzt eine gute Figur hat und
57 wirklich stark aussieht, dann redet man natürlich darüber, was der für Sport macht oder was er anders macht als man
58 selbst.

59 Strebst du dem dann nach?

60 Nein, direkt nicht. Ich werde mir sicher Tipps holen und mir im Hinterkopf behalten, ok der macht das so oder so,
61 vielleicht kann ich das auch so umsetzen.

62 Hast du selbst schon einmal eine Diät gemacht oder kennst du jemanden, der eine gemacht hat?

63 Diät jetzt nicht unbedingt, eher Keratin Kuren und so etwas in die Richtung. Also in die andere Richtung, dass es eher
64 auf Masse geht und nicht ums Abnehmen. Für mich persönlich kommt es nicht in Frage, weil es gesundheitlich
65 durchaus einige Nebenwirkungen hat, aber Freunde von mir haben das schon mal ausprobiert. Ihnen ist es auch nicht
66 wirklich schlecht dabei gegangen, sie haben stärker ausgeschaut oder halt massiver, aber der Preis, der dahinter steht,
67 wäre es mir persönlich nicht wert. Weil die Verletzungsgefahr ist ja auch dadurch erhöht und das würde sich für mich
68 nicht auszahlen. Das dauert immer sechs Wochen und danach setzt man das Zeug wieder ab, weil sonst produziert man
69 selbst nicht mehr so viel. Also ich bin da auch wirklich nur Laie.

70 Mit welchen dieser Körper würdest du dich am ehesten identifizieren?

71 Ich würde mich mit dem vierten oder fünften identifizieren, weil ich auch relativ viel trainiere und ich glaube ein
72 Mittelding zwischen diesen beiden kommt gut hin.

73 Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du mit einem anderen tauschen wollen?

74 Nein, der fünfte ist mir persönlich einfach schon zu extrem. Also ich bin ziemlich zufrieden mit meinem Körper.

75 Wenn du eine Sache an deinem Körper verändern könntest, was wäre das?

76 Die O Beine, weil das stört mich schon jahrelang.

77 Würdest du dir da auch einen chirurgischen Eingriff vorstellen können?

78 Nein. Das hätte ich im Kindesalter schon machen können oder sollen, aber es kommt für mich nicht in Frage. Ich kann
79 damit leben und würde mich aufgrund dessen nicht unters Messer legen. Da hätte ich jedes Bein einzeln machen lassen
80 müssen und dann kann man sechs Monate lang nicht gehen. Das wäre es mir einfach nicht wert.

81 Was hältst du generell von solchen Eingriffen?

82 Es kommt immer darauf an, worum es geht. Wenn es jetzt z.B. ums Fettabsaugen geht, wo es wirklich schon um
83 größere Probleme geht oder Magenband, also so etwas in diese Richtung, dann verstehe ich es irgendwo. Aber wenn es
84 um die Nase geht oder irgendetwas äußerliches, das finde ich persönlich einfach nicht nötig. Wenn es jemand machen
85 möchte, ist es noch immer deren Sache und Entscheidung, aber für mich persönlich kommt es nicht in Frage.

86 Inwieweit legen du und deine Freunde Wert auf euer äußeres?

87 Es ist schon wichtig, aber nicht das allerwichtigste. Mir ist schon wichtig, wenn ich außer Haus gehe, dass ich mich in
88 den Spiegel schaue und schaue, wie ich ausschaue. Aber es ist nicht das allerwichtigste. Ich muss mich auch nicht in
89 jeden Spiegel schauen, an dem ich vorbeigehe.

90 Was steht bei dir eher im Vordergrund?

91 Wie man sich gibt, ist wichtiger als das Aussehen.

92 Was glaubst du ist deiner Meinung nach in der Gesellschaft am akzeptabelsten?

93 Ich würde sagen beim letzten Bild wird sicher ein gewisser Neid entstehen, beim ersten Bild wird eher genau das
94 Gegenteil passieren, so will ja auch keiner aussehen. Also ich würde sagen am akzeptabelsten ist zwischen dem dritten
95 und vierten Bild. Wahrscheinlich am ehesten das vierte Bild. Bei dem denkt man sich, der macht sicherlich Sport, aber
96 nicht täglich, man muss nicht neidisch auf die Person sein, aber gleichzeitig sieht man auch ein realistisches Ziel, wo
97 man hinarbeiten kann, wenn man das möchte.

98 Wie glaubst du hat es vor zwanzig Jahren ausgesehen?

99 Ich glaube, das hat sich nicht so sehr verändert, vielleicht zwischen dem zweiten und dritten Bild, bisschen dickerer
100 Bauch. Ich nehme an, dass durch diese Selbstpräsentation auf sozialen Medien, das Thema Gesundheit und Fitness viel
101 präsenter ist als früher und die Menschen auch mehr Wert darauf legen, weil sie es tagtäglich vorgelegt bekommen und
102 dass das optische dadurch auch mehr im Vordergrund steht.

103 Wie schaut für dich das ideale Körperbild aus?

104 Naja, schon ein trainierter Körper, dass man zumindest drei Mal wöchentlich Sport macht und dass einem das auch
105 Wert ist, weil v.a. im Alter wird es nicht leichter, dass man eine gute Figur hat oder bekommt. Also für mich steht da
106 der Gesundheitsaspekt definitiv eher im Vordergrund. Zumindest für all jene, die keinen Leistungssport machen, dass
107 man trotzdem auf seinen Körper Acht gibt und auch auf seine Ernährung schaut, sich einfach bewusst ernährt.

108 Schlagt sich das auch in deiner Ernährung um?

109 Ernährung ist bei mir eigentlich das, was die Mama kommt. Ich habe da nichts Besonderes, worauf ich Acht gebe.

110 Was bedeutet für dich persönlich Schönheit?

111 Gepflegtes Äußeres, das man auf sich selbst und seinen Körper Acht gibt. Es hat nicht nur mit Äußerem zu tun, das
112 innere zählt natürlich auch, besonders Zuvorkommend sein, dass man offen gegenüber anderen Leuten ist und ohne
113 Vorurteile in ein Gespräch hineingeht und die Person nicht im Vorfeld schon verurteilt.

114 Was ist dir beim Äußeren wichtig?

115 Gepflegt, es ist jeder auf seine Art gepflegt, aber dass das Gewand normal aussieht, ob der jetzt etwas anhat, was 500
116 Euro oder 5 Euro kostet, ist mir persönlich jetzt egal, weil ich das selbst nicht einmal weiß, was das Wert ist. Aber es
117 geht eher darum, dass jeder aus seine eigene Art und Weise gepflegt ist.

118 Glaubst du, dass du oder Freunde von dir IG schon einmal hinsichtlich des Körperbildes beeinflusst wurden?

119 Ja durchaus, v.a. in meinem Freundeskreis schauen sich schon einige Videos von Fitnessbloggern an, um dann ihr
120 Training auch daran anzupassen.

121 Glaubst du dass sich Frauen oder Männer mehr unter Druck gesetzt fühlen bzgl. ihres Körpers?

122 Ich glaube eindeutig Frauen, weil allein durch die Abonnentenzahlen sind sicherlich mehr Frauen aktiv, es gibt ja auch
123 viel mehr Bloggerinnen als Blogger. Ich glaube, dass da die Zielgruppe einfach größer ist. Manche Männer sind einfach
124 nicht so präsent auf sozialen Medien wie Frauen. Ich glaube, dass einfach der Vergleich bei Frauen untereinander auch
125 viel intensiver ist, als bei Männern. Männer können das früher oder leichter akzeptieren, wenn sie nicht so ausschauen.
126 Die präsentieren sich einfach selbstbewusster, was das angeht.

127 Sind dir irgendwelche Unterschiede aufgefallen, wie sich Männer/Frauen in sozialen Medien darstellen?

128 Ja, also das freizügige ist sicher bei beiden Geschlechtern vorhanden, aber vorwiegend bei Frauen, um eben auch
129 Abonnenten dadurch zu gewinnen. Ich glaube, dass viele Männer auch viel weniger Sachen posten oder auch einfach
130 lieber schauen, als sich aktiv zu präsentieren oder Dinge aus ihrem Leben preiszugeben.

Interview 5, Cm, 20 Jahre

- 1 Seit wann verwendest du IG?
- 2 Seit ca. 3 Jahren.
- 3 Wie viel Zeit pro Tag verwendest du ca. für IG?
- 4 Ungefähr 1 Stunde pro Tag.
- 5 Warum verwendest du die Plattform?
- 6 Damit ich am Leben der anderen Teil nehmen kann, damit ich ein bisschen sehe, was die anderen so machen.
- 7 Verwendest du auch als Motivation, Inspiration, etc.?
- 8 Für das verwende ich es eigentlich gar nicht. Ich schaue mir gerne an, was andere Leute machen und auch, dass was sie
- 9 für Fitness machen, aber dass mich das motiviert eigentlich gar nicht.
- 10 Hast du irgendwelche Vorbilder/Blogger, denen du auf IG folgst?
- 11 Dem einzigen, den ich folge und der gleichzeitig auch etwas motivierend für mich persönlich ist, ist der Dwayne The
- 12 Rock Johnson.
- 13 Warum folgst du dem?
- 14 Weil er eine coole Sau ist. Er ist den ganzen Tag unterwegs, macht coole, arge Sachen und irgendwie kommt es einem
- 15 so vor, als würde der nie schlafen.
- 16 Der ist ja auch ziemlich auftrainiert, nimmst du dir da ein Beispiel oder versuchst du dem nachzueifern?
- 17 Wenn man mich kennt, dann sieht man auch, dass ich mir so jemanden nicht unbedingt als Vorbild nehme, aber ich
- 18 finde es super, was er z.B. alles schafft.
- 19 Wenn du solche fitnessbezogenen Inhalte auf IG siehst, wo Männer bspw. In Badehose bekleidet sind, inwiefern
- 20 beeinflusst dich das dann?
- 21 Eigentlich nur, dass ich es faszinierend finde, dass sich jemand so auftrainieren kann, wie jetzt bspw. The Rock, egal
- 22 auf welche Art und Weise er das macht, aber allein, wenn man sich jetzt seinen Körper ansieht, finde ich das schon
- 23 faszinierend, was man mit seinem Körper alles zustande bringt. Aber ansonsten ist es nicht unbedingt das
- 24 Schönheitsideal, das ich selber verfolge.
- 25 Also es weckt keine negativen Gefühle in dir, weil du dir z.B. denkst, du könntest eventuell auch so ausschauen?
- 26 Da ist The Rock vielleicht ein schlechtes Beispiel, weil es einfach schon sehr extrem ist. So schaut ja normal niemand
- 27 aus. Also wenn ich jetzt auf die Straße gehe, werde ich vermutlich niemanden finden, der genauso aussieht. Also von
- 28 dem her weckt das jetzt auch nicht wirklich negative Gefühle in mir.
- 29 Ich zeige dir ein paar Bilder, wenn du solche Fotos siehst, inwiefern ziehst du dann Vergleiche mit solchen Personen
- 30 oder tun das deine Freunde?
- 31 Den einzigen Vergleich, den ich jetzt ziehe, wenn das jetzt z.B. jemand wäre, den ich gut kenne und schon seit Jahren
- 32 kenne und ich sehe, wie sich die Person verändert hat. Das ist der einzige Unterschied. Wenn ich jemand fremden jetzt
- 33 so sehe, wie auf den Bildern, sicher denkt man sich auch, ja nicht schlecht, aber wenn das jetzt jemand ist, den ich
- 34 persönlich kenne und weiß, der hat früher ganz anders ausgesehen und mittlerweile durchs Training sich so in diese
- 35 Richtung verändert hat, dann zieht man logischerweise schon Vergleiche und denkt sich möglicherweise auch, ok,
- 36 wenn der das kann, kann ich das vielleicht auch und vielleicht sollte ich auch mal wieder etwas mehr für mich tun. Also
- 37 in diese Richtung.
- 38 Also motiviert dich das dann schon?
- 39 Ja, also bis zu einem gewissen Grad. So wie der jetzt auf dem Bild, das wäre für mich einfach schon zu extrem, aber bis
- 40 zu einem gewissen Grad denkt man sich dann schon, ok, es macht eigentlich jeder irgendetwas, ich betätige mich jetzt
- 41 auch mal wieder öfter sportlich. Also das schon.
- 42 Was denkst du dir, wenn du solche Fotos auf IG siehst?
- 43 Ich denke mir, dass ich selbst nicht solche Fotos machen würde.

44 Wieso nicht?

45 Vielleicht weil ich nicht in der Situation bin. Wenn man vielleicht an seiner Stelle ist und da einfach viel Zeit

46 reinvestiert in seinen Körper und dass man sich ein optisches Ideal schafft, dass man dann auch wiederum möchte,

47 dass das alle anderen sehen. Aber dadurch, dass ich einfach in einer ganz anderen Situation bin und es auch einfach

48 nicht meines ist, dass ich täglich trainieren gehen, ist das einfach eine ganz andere Grundlage.

49 Aber weckt das irgendwelche positiven/negativen Gefühle in dir?

50 Mir ist das eigentlich ziemlich gleichgültig, also ich sehe das ganz neutral.

51 Würdest du dir wünschen, genauso auszusehen?

52 Vielleicht nicht ganz so extrem. Schon in diese Richtung, aber nicht so. Für mich persönlich erfordert das einfach zu

53 viel Ehrgeiz und zu viel Zeit, was ich nicht aufbringen möchte. Deswegen ist speziell das jetzt ein Ideal, das ich

54 abgehakt habe.

55 Glaubst du, dass da auch die Lebensqualität darunter leidet, wenn du so einen großen Fokus aufs Training legst?

56 DAs glaube ich auf jeden Fall. Überhaupt dann noch die ganze Zeit, die es beansprucht, die ganzen Fotos zu machen.

57 Ich kenne Leute, die extra nach Wien fahren oder zu irgendeiner anderen schönen Location, nur um Fotos zu machen

58 und quasi das perfekte Foto daraus entstehen zu lassen. Das wäre es mir persönlich einfach nicht Wert.

59 Was hältst du von so einer Art der Selbstdarstellung in sozialen Medien?

60 Wenn es jemand machen möchte, finde ich es in Ordnung. Für mich selbst ist es nichts. Aber jeder, wie er glaubt. Ich

61 finde es halt arg, wie sich das alles entwickelt hat mit IG, welchen Zuspruch da auch Leute also Blogger gewonnen

62 haben und die sogar Geld damit verdienen. Und ich glaube auch, dass das für viele einfach ein Anreiz deswegen ist,

63 also aufgrund des Geldes, das du dadurch kriegen kannst. Früher wollten kleine Kinder immer Polizist oder Tierärztin

64 oder so etwas in der Art werden, wenn ich heute meinen kleinen Bruder frage, was er mal werden möchte, dann sagt er

65 mir, er will Youtube Star werden. Das hat es früher z.B. gar nicht gegeben.

66 Wenn du jetzt an seiner Stelle wärst, würdest du dich dann genauso präsentieren, wie er am Foto?

67 Wenn ich so aussehen würde? Ja vermutlich schon, weil da steckt ja wirklich harte Arbeit drinnen und das würde ich

68 dann schon zeigen und teilen wollen. Irgendeinen Vorteil muss es ja haben, wenn ich so viel Zeit reinstecke und so viel

69 Kraft und Mühe, dass ich das dann auch zeigen kann. Nur, dass ich Geld fürs Fitnessstudio ausgeben würde und auf

70 Ernährung schaue, usw. das muss ja auch irgendeinen Vorteil haben. Ich würde mir auch keine weiten Sachen anziehen,

71 wo man den Körper dann auch nicht sehen würde, weil ich will ja das herzeigen, was ich mir erarbeitet habe. Ich wäre

72 da dann schon stolz drauf und möchte das dann auch herzeigen.

73 Wie präsentierst du dich generell auf IG?

74 Eigentlich gar nicht bis kaum. Ich verwende es eigentlich wirklich ausschließlich dafür, dass ich Leuten/Freunden

75 folge, die ich kenne und eben am Laufenden bin, was die machen, wie es denen geht. Also ich benutze es eher, um dann

76 mit denen in Kontakt zu bleiben.

77 Aber welche Art von Fotos postest du, wenn du mal welche postest?

78 Momentaufnahmen von Situationen, wo ich gerade bin.

79 Vergleichst du dich eher mit berühmten Persönlichkeiten/Bloggern oder eher mit Freunden/Bekannten von dir?

80 Nur mit Freunden und Bekannten.

81 Was vergleichst du da z.B.?

82 Ihre Aktivitäten, die sie setzen. Wo sie sind, was sie machen, mit welchen Leuten sie was machen.

83 Auch körperbezogen?

84 Vielleicht ein bisschen, dass man schaut, welche Fortschritte die machen oder in welche Richtung die sich entwickeln

85 gerade überhaupt wenn man jemanden jetzt eine Zeit lang nicht persönlich sieht. Aber da dann auch eben nur, dass man

86 sich denkt, ah ok, anscheinend dürfte derjenige trainieren oder der spielt wieder Fußball oder ah, der ist jetzt dick

87 geworden.

88 Strebst du den Personen dann auch nach, wenn du siehst, dass ein Freund von dir jetzt wieder voll trainieren geht und
89 abgenommen?
90 Wenn jemand oft Fotos vom Fitnesscenter postet, dann denke ich mir schon auch, ok ich könnte mich mal wieder bei
91 dem melden und wir könnten mal gemeinsam gehen, das könnte Spaß machen. Aber nicht so, dass ich jetzt einen
92 großen Willen entwickle und mir denke, ich muss unbedingt auch trainieren gehen.
93 Also dir kommt schon der Gedanke, aber du setzt es dann nicht wirklich um?
94 Nein, ich denke zwar daran, aber setzte es dann meistens nicht um.
95 Hast du schon einmal eine Diät gemacht? Kennst du jemanden?
96 Ja, fast jeder hat glaube ich schon einmal eine Diät gemacht bzw. versucht sich gesünder zu ernähren. Ein Freund von
97 mir macht regelmäßig nach den Weihnachtsfeiern eine Suppen Diät, wo er drei Wochen einen Kornspitz mit Kohlsuppe
98 isst. Also drei Wochen lang das gleiche.
99 Was hältst du von solchen Sachen?
100 Wenn man es nur macht, um abzunehmen, ist es eher etwas Kurzfristiges. Wenn dann, muss man wollen, dass man sich
101 gesünder ernährt. Dann glaube ich schon, dass es Sinn hat. Wenn es allein das Ziel hat, dass man abnimmt, dann wird
102 das nur kurzen Erfolg haben.
103 Achtest du generell auf deine Ernährung?
104 Seit ein paar Jahren schon, aber natürlich esse ich auch hin und wieder ungesunde Sachen. Aber meistens schaue ich
105 schon darauf, was ich esse.
106 Mit welchen von den Körpertypen würdest du dich am ehesten identifizieren?
107 Den mittleren, der kommt mir am nächsten. Wenn ich mich in den Spiegel schaue, ist es das, was ich auch sehe.
108 Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du dann mit einem dieser Körper tauschen wollen?
109 Ja, mit dem vierten, also dem zweitbesten.
110 Machst du auch etwas dafür, dass du so ausschauen könntest?
111 Ja schon, aber ich verletze mich auch viel. Laufen, Radfahren, Volleyball, Fußball, Eislaufen. Ich schaue schon, dass
112 ich durchgehend in Bewegung bin.
113 Und holst du dir da auch Motivation durch IG?
114 Ich folge eigentlich keinem Sportler.
115 Wenn du eine Sache an deinem Körper verändern könntest, was wäre das dann?
116 Größere Oberschenkel, weil viele Leute sagen, dass ich ganz schmale, unnatürliche Beine habe.
117 Würdest du dir das auch chirurgisch richten lassen?
118 Nein, ich glaube auch, dass wäre gar nicht möglich. Und es wäre komisch.
119 Kennst du jemanden, der schon einmal was chirurgisch an seinem Körper verändern hat lassen?
120 Ja, die Schwester von einer Freundin hat sich die Brüste machen lassen.
121 Wie stehst du generell zu solchen Eingriffen?
122 Bei ihr war es, weil sie so lange Sport gemacht hat im Jugendalter, dass sie nie Brüste entwickelt hat und als sie mit
123 Sport aufgehört hat, hat sie sich die Brüste machen lassen.
124 Was hältst du generell von Fettabsaugen z.B.?
125 Wenn es schon gesundheitlich schädlich ist für den Körper, dann halte ich es schon für sinnvoll, aber das hat glaube ich
126 auch nur dann Sinn, wenn man es auch längerfristig haben möchte. Also wenn man nach einer Fettabsaugung gleich
127 wieder reinfisst, dann halte ich das für wenig sinnvoll. Wenn man sagt, man ist faul, ich möchte das schnell weghaben,
128 dann wird es auch danach gleich wieder da sein. Wenn es aber eine Motivationsspritze ist oder eine Möglichkeit, dass
129 es jemandem hilft, dass der Mensch überhaupt Bewegung machen kann, dann finde ich das schon super.
130 Inwiefern legst du oder deine Freunde Wert auf euer Äußeres?

131 Ich bin leider mehr auf Aussehen fixiert, als ich es gerne machen würde, also ich bin eitler, als ich es gerne sein würde.
 132 Ich schaue sehr darauf, was Leute an haben, ich schaue auch sehr darauf, wie ich angezogen bin. Kleider machen
 133 einfach Leute und das ist für mich persönlich schon ein wichtiges Kriterium.
 134 Welche von den Körpern ist deiner Meinung nach in der heutigen Zeit am akzeptabelsten?
 135 Vom durchschnittlichen Mann her, der vierte. Also ich glaube, dass viele sagen, wenn ich diesen Körper habe, wäre ich
 136 sehr zufrieden. Ich denke, dass das die meisten sagen würde. Aber ich denke, es kommt immer darauf an, von wo man
 137 startet. Wenn man beim ersten Bild startet, dann wird man sicher auch schon sehr zufrieden sein mit dem zweiten Bild,
 138 aber so, was in unserer heutigen Gesellschaft am meisten angestrebt wird, ist sicherlich das vierte. Aber der erste wird
 139 nie sagen, das letzte Bild ist mein Ziel, das ist unmöglich. Der Durchschnittsbürger fängt zwischen dem zweiten und
 140 dritten Bild an, deshalb schaut man ja eher, dass man sich verbessert. Weil kaum jemand sagt, ich bin so zufrieden wie
 141 ich bin, sondern ein paar Kilo mehr oder weniger, bisschen mehr Muskelmasse, etc. geht immer.
 142 Wie glaubst du hat das Körperbild generell vor 20-30 Jahren ausgesehen?
 143 Schon auch, dass die Leute wollten, dass sie schlank sind, aber der Fokus lag sicherlich nicht auf Muskeln, ABS, usw.,
 144 sondern ganz natürlich, also flacher Bauch und einfach schlank.
 145 Womit glaubst du hängt das zusammen, dass sich das so in Richtung definierter Körperbau entwickelt hat?
 146 Vielleicht ist das einfach nur ein Trend, dass alle paar Jahrzehnte ein neuer Trend aufkommt. Mal sind Kurven mehr
 147 betont, dann wieder ganz schlank, dann wieder etwas mehr, Supersize Models, etc. Also ich glaube, das ist einfach ein
 148 Trend und ich denke auch, dass dieses extrem trainierte, wie es jetzt gerade trendy ist, auch wieder zurückgeht zum
 149 vierten Bild.
 150 In welche Richtung wird sich das ideale Körperbild deiner Meinung nach entwickeln?
 151 Dass die Leute bzgl. ihres Körperbildes einfach wieder etwas entspannter in die Sache hineingehen, wieder alles etwas
 152 lockerer sehen. Also nicht mehr so, dass Fitnessstudio und die ganzen Fitnessapps, Fitnessblogger usw. so einen Hype
 153 erleben, sondern dass das eher in Richtung Lifestyle Blogger geht. Also wie man gute Essen, healthy Essen zubereitet,
 154 aber der Fokus liegt sicherlich nicht mehr so auf diesem extremen Fitnesswahn.
 155 Glaubst du, dass IG diesen Trend verstärkt hat?
 156 Ja, denke schon. Aber ich glaube auch, dass die vielen Fitnessblogger, die es gibt, schon auch von den Firmen abhängig
 157 sind. Wenn es mehr Firmen gäbe, die auf gesundes Essen schauen und natürliches abnehmen und nicht auf dieses
 158 Extreme, dann würde sich der Trend auch wieder ganz anders entwickeln.
 159 Wie schaut das ideale Körperbild für dich aus?
 160 Also normal schlank mit Abweichungen in beide Richtungen, also wenn man jetzt einen kleinen Bauch hat oder
 161 Muskeln, aber nicht so in das extreme, also wenn man die Adern sieht z.B. dann ist das eindeutig zu viel.
 162 Was bedeutet für dich Schönheit?
 163 Wenn man es körperlich nimmt, dass eine Person einen gesunden, natürlichen Körper hat. Und dann natürlich auch die
 164 inneren Werte, Ehrlichkeit, Loyalität.
 165 Denkst du, dass dich oder Freunde von dir bzgl. des Körperbildes beeinflusst wurden aufgrund von IG?
 166 Ja, Freunde von mir nehmen sich schon immer wieder irgendwelche Blogger zum Vorbild und eifern dem Ideal nach
 167 und nehmen deren Freizeitaktivitäten sehr genau, also was die Essen, was die an Fitnessprogrammen verwenden, wie
 168 sie trainieren und versuchen das schon auch auf sich selbst umzunutzen.
 169 Glaubst du, dass sich Frauen oder Männer mehr unter Druck gesetzt fühlen aufgrund ihres Körperbildes?
 170 Ich glaube, dass mittlerweile die Grenzen immer mehr verschwimmen, aber dennoch eher noch Frauen. Weil es in den
 171 Medien viel mehr Frauen gibt, die Schönheitsideale pflegen, die unerreichbarer sind als bei Männern.
 172 Sind dir Unterschiede hinsichtlich des Körperbildes aufgefallen in den sozialen Medien?
 173 Gerade bzgl. Muskelaufbau und Fitness, dass sich Frauen eher in Richtung Männer entwickeln. Früher war bei Frauen
 174 doch dieses schlanke Schönheitsideal im Fokus und mittlerweile legen viele Frauen auch schon sehr Wert auf einen
 175 definierten, muskulösen Körper.

- 176 Präsentieren sich Männer/Frauen unterschiedlich in sozialen Medien?
- 177 Frauen setzen ihren Körper mehr ein, mehr Bikinifotos. Also was mir auffällt, Frauen setzen sich oft in Szene und das
- 178 auch oft mit wenig Bekleidung, um dann eben mehr Follower zu generieren und mehr Aufmerksamkeit zu erlangen.
- 179 Sicher machen Männer das auch, also gerade jetzt irgendwelche Fitnessblogger, aber bei meinen Freunden z.B. stehen
- 180 andere Dinge im Vordergrund und nicht die Selbstinszenierung.

Interview 6: Cw, 23 Jahre

1 Seit wann verwendest du Instagram?

2 Seit ca. 3-4 Jahren

3 Wie viel Zeit pro Tag verbringst du ca. auf Instagram?

4 Das variiert, persönlicher Account und Account für meinen Blog, mehr Zeit auf dem Account für den Blog, dort
5 veröffentliche ich aktiv Content, täglich ca. 1-2 Stunden

6 Warum verwendest du Instagram? (Motivation, Inspiration, Vernetzen mit Freunden,...)

7 Den privaten eigentlich eher um meinen Freunden zu folgen oder für musikalisches oder irgendwelche kulturellen
8 Sachen, beim anderen, um meine Passion Kaffee zu präsentieren, die Branche besser kennenzulernen, zu
9 verstehen, neue Spots zu entdecken, für Reiserecherche auch sehr inspirierend

10 Auch um dich z.B. sportlich zu motivieren?

11 Eher weniger, wenn ich Personen folge, die sportlich aktiv sind, dann ist es natürlich etwas präsenter im Kopf,
12 oder wenn man mitkriegt da findet jetzt z.B. ein Lauf statt, so war es bei mir jetzt in Valencia beim Silvesterlauf,
13 da mache ich mit, oder man findet irgendeine neue Sportart, die man ausprobieren möchte, oder wenn man im
14 Winter viel vom Skifahren sieht, dann ist wahrscheinlich auch das Interesse mehr da, das man sagt, ok cool, ich
15 fahre auch mal wieder Skifahren

16 Hast du Vorbilder/Blogger auf IG, denen du folgst? Wenn ja, welche?

17 ... aber dass ich jetzt irgendwelche Fitnessidole hätte, ist jetzt eher weniger der Fall.

18 Wenn du bspw. Fitnessbezogene Inhalte auf IG siehst, oder Frauen im Bikini, inwiefern beeinflusst dich das dann?

19 Ich muss sagen, dadurch dass ich IG doch schon eine Zeit lang nutze, fällt es halt voll auf, dass das meistens schon
20 sehr gefaket wird alles mit den ganzen Filter und wenn man IG länger benutzt, kriegt man einfach ein Feeling
21 dafür, was jetzt wirklich echt ist und wer setzt sich in Szene. Also ich würde jetzt nicht sagen, dass es mich aktiv
22 beeinflusst, aber ich bin auch selbst nicht so der Typ, der sich von so etwas beeinflussen lässt. iCH poste auch sehr
23 sehr selten Fotos von mir. Ich würde da jetzt auch keinen Wettbewerb sehen in irgendeiner Weise. Ich finde es tlw.
24 Einfach etwas lächerlich oder übertrieben, weil es so ein Selbstdarstellungsding. Aber ich muss schon sagen, man
25 merkt schon Veränderungen, zumindest im letzten halben Jahr. Mir fällt immer öfter auf, dass es Accounts gibt,
26 die aktiv irgendwie dagegenwirken. Es gibt eine Seite, die heißt z.B. theinsecuregirlclub. Auf die bin ich gestoßen
27 durch eine Bloggerin, der ich folge aus London und die macht das, mit dem Ziel dahinter, generell Frauen, die sich
28 unsicher fühlen, sei es jetzt wegen der Figur, der Karriere oder irgendetwas, was mit Zufriedenheit zu tun hat, dass
29 man sich darüber austauschen kann. Es gibt ja viele Leute, die etwas mehr wiegen und das aber trotzdem
30 präsentieren. Also ich glaube, es gibt trotzdem schon eine Welle, die aktiv versucht, die andere Seite zu zeigen.
31 Weil es heißt ja auch nicht, nur weil jemand jetzt so aussieht, ist das die Norm. Ich glaube, dass das eher zurück
32 geht, man merkt schon Veränderungen, aber ich würde nicht sagen, dass es mich beeinflusst, weil ich dem ganzen
33 jetzt nicht so einen hohen Stellenwert gebe.

34 Wenn du solche Fotos siehst, inwiefern ziehst du dann Vergleiche mit solchen Personen? Tun das deine
35 Freundinnen?

36 Ich finde solche Fotos immer richtig gestellt. Kein Mensch würde sich so hinlegen und so fotografieren lassen und
37 die Beine noch dazu so verkehrt auf der Liege präsentieren. Ich finde, wenn ich solche Fotos sehe, dann verbinde
38 ich automatisch damit ein typisches Influencer Instagram Bild, die einfach Aufmerksamkeit wollen, aber mir ist
39 das relativ egal. Ich finde es immer ganz interessant, wo die Leute sind, ob das jetzt ein cooles Ressort ist, wo ich
40 vielleicht auch hin möchte. Aber ansonsten denke ich mir eigentlich nichts dabei.

41 Glaubst du, dass du es früher gemacht hättest, mit 16, 17 Jahren?

42 Ich glaube, wenn ich wirklich mit 16, 17 schon so viel auf IG gewesen wäre, wäre es sicher was anderes als jetzt,
43 weil du gerade mit 16, 17 noch ein ganz anderes Körperbewusstsein hast und noch viel unsicherer bist, oder

überhaupt man kennt sich vom Körper wahrscheinlich auch noch nicht genug, dass man weiß, was kann man rausholen oder was steht einem, etc. Wenn man sich wirklich nur solche Fotos ansieht und sonst wenig mit der weiteren Welt auseinandersetzt, dass einem das dann sicherlich beeinflussen kann.

Würdest du dir wünschen, genauso auszusehen? Warum?

Nein, ich finde es schön, wenn man sportlich und fit aussieht. Ich finde es bei Frauen auch schön, wenn man leicht sieht, dass sie trainieren, aber wenn eine Frau einen Sixpack hat, dann finde ich es nicht schön. Es gefällt mir persönlich einfach nicht so gut, wenn eine Frau so krass trainiert ist. Und auch wenn man so krass dünn ist, dass man so stark die Rippen sieht, dann ist das in meinen Augen einfach nicht mehr weiblich und schön.

Was hältst du von dieser Art der Selbstdarstellung in sozialen Medien?

Ich finde es auf der einen Seite lächerlich, auf der anderen Seite etwas bedenklich, weil es bestimmt genug Leute gibt, die sich von so etwas beeinflussen lassen und das oft dann sich in eine Richtung entwickeln kann, die dann schwierig ist, wenn es dann zu Essstörungen bspw. Kommt oder sich Leute einfach zu viel zumuten. Es hat jeder einen anderen Körper und auch wenn man sich genauso ernährt, wie die Person auf dem Bild, wird man niemals gleich aussehen, weil jeder einen anderen Stoffwechsel hat, etc. Also, was für die funktioniert, muss für einen selber nicht unbedingt funktionieren.

Würdest du dich an ihrer Stelle genauso präsentieren? Warum?

Nein, weil ich einfach nicht der Typ dazu bin.

Wie präsentierst du dich generell auf Instagram?

Von mir gibt es wenig Fotos auf IG, wenn dann eher vom reisen oder in Kaffeehäusern oder mit Freunden, eher spaßigere Fotos. Ich mache selten so einen typischen Modelblick und drehe mich weg und tu so, als würd ich nicht checken, dass mich jemand fotografiert. Ich würde eher springen oder irgendetwas witziges machen.

Welche Art von Fotos veröffentlichst du auf deinem Profil?

Auf meinem privaten sind es Reisebilder, Bilder mit Freunden oder Fotos von mir im Kaffeehaus.

Was das früher anders, hast du dich da auch hin und wieder selbst inszeniert oder Selfies gepostet?

Nicht wirklich, ich habe sicher mehr gepostet, als ich mit IG angefangen habe, aber ich war noch nie wirklich so der Selfie Typ.

Vergleichst du dich eher mit berühmten Persönlichkeiten/Bloggern/Instagrammodeln oder mit Freunden/Bekannten von dir? Strebst du diesen Personen dann auch nach?

Ich glaube, das kommt auf die Interessen drauf an. Mit berühmten Schauspielern oder Hollywoodstars eigentlich gar nicht. Bloggern auch eher weniger, was ich oft interessant finde, wenn man jetzt z.B. jemanden folgt, der ähnlichen Sport macht, wie man selbst oder auch gerne laufen geht, dann interessiert mich das sicherlich mehr oder ich höre/sehe mir das auch viel bewusster an. Aber vergleichen nicht so wirklich. Wenn dann eher mit Personen, die ich nicht kenne, als mit Personen, die ich kenne. Aber nicht in dem Ausmaß, dass es mich jetzt irgendwie voll stressen würde, dass ich jetzt nicht ausschaue, wie die Person, sondern eher interessensmäßig, was hat die jetzt gemacht, wo beteiligt sich die z.B. wenn es jetzt ums Laufen geht.

Fühlst du dich dann auch motivierter, wenn du siehst, dass eine Person wieder mehr laufen geht?

Es kommt glaube ich voll auf die Tagesverfassung an, da motivieren mich eher wieder Leute in meinem Umfeld mehr. Wenn es jetzt Freunde gibt, die gerne mal Sport machen wollen, dass man dann gemeinsam Sport macht. Dann ist das auf jeden Fall motivierender für mich, als irgendein fremder, dem man im Bildschirm sieht. Motivation hängt bei mir auch sehr mit dem Wetter zusammen, aber wenn, dann muss ich mich wirklich selbst motivieren und disziplinieren. Da hilft es mir dann auch nicht, wenn zehn Leute in meinem IG Feed Fotos vom Sport veröffentlichen.

Hast du schon einmal eine Diät gemacht oder kennst du jemanden in deinem Umfeld, der bereits eine Diät gemacht hat? Welche Diät hast du schon einmal ausprobiert? Kannst du darüber etwas erzählen?

(Erfahrungsbericht)

Ja, ich habe einmal Safttage ausprobiert, vegetarisch habe ich mich eine Zeit lang ernährt und ich habe einmal Low Carb, sprich abends keine Kohlenhydrate ausprobiert. Aber ich versuche generell die normalen Mahlzeiten, wie Frühstück, Mittag, Abendessen einzuhalten und dass die auch alle notwendigen Nährwerte bringen, dass das einfach ausgeglichen ist. Weil ich weiß, wenn ich das tue, dann geht es mir einfach besser und ich fühle mich fitter, dass ich Sport mache. Dann kann man auch zwischendurch einfach mal bisschen was naschen oder am Abend Bier trinken gehen und solche Sachen.

Was waren deine Erfahrungen?

Ich muss sagen, Low Carb ist in dem Fall sinnvoll, wenn man am Abend auf Kohlenhydrate verzichtet, dann kann man besser schlafen. Wenn man sich sehr proteinreich ernährt, finde ich, merkt man umso schneller Resultate, wenn man gerade viel Sport betreibt. Saftkur kommt es auf den Anbieter darauf an, bei einem Anbieter war es sehr angenehm, das hat mir einfach gut getan, das war im Sommer. Bei einem anderen Anbieter habe ich leider keine so guten Erfahrungen gemacht, es lag daran, dass die Säfte sehr Histamin haltig waren und ich darauf nicht gut reagiere. Ich finde es ganz gut, wenn man hin und wieder bewusst, etwas Entschlackung macht oder sich einfach generell bewusst ernährt, weil es einem dadurch einfach wieder besser geht. Aber ich bin kein Mensch, dass ich sage, ich esse jetzt drei Wochen keine Schokolade. Also ich habe da keine strikt auferlegten Regeln. Ich glaube, das ist einfach auch viel Kopfsache.

Mit welchem dieser Körper auf den Bildern würdest du dich am ehesten identifizieren? Warum?

Eine Kombination mit Bild zwei und drei, weil es meinem Körper einfach am nächsten kommt. Die erste ist einfach viel zu dünn, die schaut wie eine richtige Balletttänzerin aus, die letzten zwei haben schon sehr breite Oberschenkel, das ist bei mir nicht so. Ich mache, wenn ich Sport mache viel Ausdauertraining und ich glaube, dass sich das sehr schnell auf die Figur auswirkt. Ich bin generell ein Mensch, der sehr schlanke Beine hat. Ich würde jetzt nicht sagen, dass ich sehr lange Beine habe oder sehr groß bin. Also mein Körperbau ist ähnlich, wie am zweiten Bild, denke ich, vielleicht hin zum dritten.

Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du dann mit einem dieser Körper tauschen wollen? Warum?

Nein, ich bin im Grunde genommen zufrieden. Sicherlich will sich jeder immer etwas optimieren oder irgendwie bisschen fitter oder straffer werden an manchen Stellen. Aber da ich mit meiner Form bzw. meinem Erscheinungsbild eigentlich zufrieden bin, habe ich jetzt nicht das Bedürfnis es einzutauschen gegen recht viel mehr oder sehr viel weniger.

Wenn du eine Sache an deinem Körper verändern könntest, was wäre das? Warum genau diese Sache?

Die Sache, die ich ständig verändere, ist meine Haarfarbe. Ich habe mir lange mal gedacht, meine Nase. Mittlerweile bin ich aber nicht mehr auf dem Trip. Ich könnte sicher mehr trainieren, dass ich straffere Arme bekomme oder bisschen mehr Bauchmuskeln. Also das hängt aber einfach mit Ernährung zusammen, mit Sport und Ehrgeiz. Aber ich würde mich jetzt keinesfalls irgendwie operieren lassen. Wenn es andere machen, ist das deren Sache, aber ich finde es nicht notwendig. Anders natürlich, wenn jetzt jemand gehänselt wird oder es irgendwelche körperlichen oder psychischen Probleme entstehen, dann sehe ich keinen Grund, das nicht zu tun, aber wie gesagt, ich selbst würde es nicht machen. Aber ansonsten finde ich irgendwelche chirurgischen Eingriffe einfach lächerlich, denn ich finde, selbst das, kann dir nicht das Selbstbewusstsein geben, was sich die Person erhofft, wenn sie das macht. Weil wenn die Person selbst nicht mit sich zufrieden ist, dann wird auch so etwas nicht helfen meiner Meinung nach. Und es kann ja auch vorkommen, dass etwas schief geht, und das Risiko wäre es mir persönlich einfach nicht Wert.

Inwieweit legen du und deine Freunde Wert auf euer Äußeres?

Ich glaube, für die Leute aus meinem Umkreis ist es sicher wichtig, dass sie gepflegt aussehen. Ich habe jetzt niemanden in meinem Umfeld und bin auch selbst nicht der Typ, der sich jetzt voll schminkt z.B. Umgekehrt auch niemanden, der sich nicht traut, ungeschminkt außer Haus zu gehen. Ich glaube, das ist auch eine Altersgeschichte. Wenn du jetzt jünger bist und dich gerade erst anfängst zu schminken und du in die Phase kommst, dass man nie

ungeschminkt außer Haus geht, einfach weil das gerade so im Kopf manifestiert ist und dann später mit, ich sage mal Anfang 20, sieht man das einfach lockerer, man ist mehr und mehr sein eigener Mensch, generell selbstbewusster und macht das, was einem steht.

Welcher dieser Körper ist deiner Meinung nach in der heutigen Gesellschaft am akzeptabelsten? Warum?

In der Modewelt sicherlich der erste. So grundsätzlich würde ich sagen, dass die ersten drei akzeptabel sind, was man halt so sieht in der Werbung oder in den Medien.

Wie denkst du, hat das Körperbild vor 20, 30 Jahren ausgesehen?

Ca. so wie am vierten Bild. Ich glaube generell früher, da war es ja eher so, dass je stärker die Frau ist, desto mehr ist sie Wert. Je breiter die Hüften, umso fruchtbarer. Ich glaube auch, dass sich mit der Ernährung einfach viel getan hat und dass sich der Trend einfach zum sportlichen hin entwickelt hat. Weil früher hat die Frau ja doch eher diese Mutterrolle innegehabt und das macht ja natürlich auch etwas mit deinem Körper. Damals war es glaube ich normaler, solche Frauen zu sehen und jetzt, gerade auf den Laufstegen gibt es immer nur XS. Victoria Secrets z.B. setzt ja auch nur auf so dünne Models.

Und in welche Richtung wird sich das Körperideal deiner Meinung nach entwickeln?

Ich glaube es wird sich wieder normalisieren, das glaube ich schon, weil man doch ein paar leichte Gegenbewegungen mitkriegt und sieht. Ich glaube, dass sich doch auch bei den Konsumenten viel das Bewusstsein entwickelt, dass viel einfach gefaket und inszeniert ist heutzutage, gephotoshopt, retuschiert usw. Und ich glaube, dass das authentische einfach eher wieder mehr zum Trend wird. Also eher eine Entwicklung in die positivere Richtung.

Wie schaut für dich das ideale Körperbild aus?

Ich würde sagen, dass man schon fit ist, dass man sich bewusst ist, was man zu sich nimmt, dass man einfach gesund ist. Weil viel kann man auch nicht steuern, weil es einfach genetisch bedingt ist und jeder einen anderen Stoffwechsel hat. Aber ich glaube, wenn man selbst versucht, sich aktiv regelmäßig zu bewegen und auf die Ernährung schaut und auch seinen Körper kennt, also das man weiß, was verträgt man, was verträgt man weniger, dass dann steuern kann und das dann auch ausstrahlt. Wenn man auf sich Acht gibt, dann geht's dir auch gut, dann strahlst du das auch aus. Ich finde, es kommt einfach mehr auf die Form darauf an oder wie man sein eigenes Erscheinungsbild wahrnimmt, wie auf das, was die Waage ansagt. Weil wenn du noch so viel Sport machst, kannst du einfach mehr wiegen, weil du einfach mehr Muskelmasse aufbaust.

Was bedeutet für dich Schönheit?

Glücklich sein, dass auch ausstrahlen

Denkst du, dass dich oder Freunde soziale Medien bezüglich des Körperbildes schon einmal beeinflusst haben?

Ja, eine ehemalige Schulkollegin meiner Schwester, die lebt tlw. in der Online Welt. Sie hat einen Lifestyleblog und verbringt auch Stunden damit, Fotos zu bearbeiten. Sie hat auch Programme, wo sie sich wirklich dünner macht, sich in die Länge streckt. Die ist 21 Jahre alt. Und ich finde es einfach immer schockierend, wie sich diese Person online präsentiert. Weil wenn du sie im echten Leben siehst, weißt du, dass die Person nicht so aussieht. Es sind im Endeffekt zwei verschiedene Personen. Und die Person ist im echten Leben ja überhaupt nicht hässlich, dick oder sonst irgendetwas. Sie wäre wirklich hübsch, aber trotzdem inszeniert sie sich so dermaßen auf IG und wie gesagt, man würde sie so auf der Straße nicht erkennen, wenn man sie nicht persönlich kennt. Ich glaube, das hat einfach mit Unsicherheit zu tun und Vergleichen.

Glaubst du, dass sich Frauen oder Männer mehr unter Druck setzen bezüglich ihres Körpers? Warum?

Frauen, ich glaube, bei Frauen herrscht generell etwas mehr Wettbewerb in Sachen Schönheit, bei Männern ist es wahrscheinlich mehr muskelmäßig, dass man da Vergleiche anstellt oder wie groß man ist, aber dass man sich jetzt ständig Gedanken um Gewicht, Form, das perfekte Aussehen etc. macht, steht bei Frauen sicher mehr im Vordergrund, ich glaube, Frauen sind da einfach eitler oder unsicherer

Werden Frauen/Männer in Medien unterschiedlich dargestellt?

179 Sicher gibt es noch immer Plattformen, wo Frauen mehr als erotisches Modell oder Sexsymbol dargestellt werden,
180 dann gibt es sehr viele Mami Blogger, das macht eine neue Schublade auf, auf der anderen Seite gibt es jetzt auch
181 viele Männer, die sich für Mode interessieren. Es kommt voll darauf an, welche Kategorien und welche
182 Lebensphase.
183 Fallen dir irgendwelche Unterschiede bei der Selbstpräsentation von Männer/Frauen auf?
184 Ich glaube, dass sich Männer entweder mehr Businessmäßig, also einfach erfolgreich präsentieren wollen
185 oder eben sehr sportbegeistert, muskulös. Und Frauen entweder voll Modemäßig, auf Reisen oder eben auch
186 sportlich. Aber man sieht es eher selten, dass sich Männer so modebewusst (also jetzt schon etwas mehr in
187 diese Richtung gehend) zeigen bzw. dass sich Frauen erfolgreich, was den Job anbelangt zeigen

Interview 7: Dw, 18 Jahre

- 1 Seit wann verwendest du Instagram?
- 2 Ungefähr 6-7 Jahre
- 3 Wie viel Zeit pro Tag verbringst du ca. auf Instagram?
- 4 Sicher um die 1-2 Stunden
- 5 Warum verwendest du Instagram? (Motivation, Inspiration, Vernetzen mit Freunden,...)
- 6 Um Beiträge und Stories von meinen Freunden zu sehen und um auf dem Laufenden gehalten zu werden
- 7 Auch als Motivation oder Inspiration, z.B. was Fitness betrifft?
- 8 Ja, auch und für Rezepte oder Trainingsübungen, aber auch, wenn Leute auf Urlaub sind, Bikinibilder am Strand, das
- 9 schaut einfach schön aus.
- 10 Hast du Vorbilder/Blogger auf IG, denen du folgst? Wenn ja, welche?
- 11 Ja, Gerry Drucks aus Wien, Fitness schaue ich noch die Stephanie Davis, Pamela Reif, also ich schaue mir schon sehr
- 12 viele regelmäßig an
- 13 Wenn du bspw. Fitnessbezogene Inhalte auf IG siehst, oder Frauen im Bikini, inwiefern beeinflusst dich das dann?
- 14 Es ist schon motivierend, aber natürlich ist da auch ein gewisser Druck vorhanden. Ich glaube schon, dass viel bearbeitet
- 15 ist auf Bildern generell und dass man sich schon denkt, man will auch so aussehen. Einerseits motiviert es aber ich finde
- 16 andererseits demotiviert es auch, wenn man sieht, die Person hat einen perfekten Körper und man will auch irgendwie so
- 17 aussehen. Ich glaube, wenn ich mir das jeden Tag 100 Mal anschauen würde, würde es mich eher demotivieren. Weil es
- 18 gibt ja auch Leute, die drucken sich das aus und hängen sich das an den Kühlschrank um eben motiviert zu bleiben, aber
- 19 mich würde das eher dann demotivieren.
- 20 Strebst du solchen Leuten dann auch nach?
- 21 Ich muss ehrlich sagen, dass es eine Zeit lang schlimmer war, es gab eine Zeit, da habe ich mich wirklich sehr viel mit
- 22 anderen Leuten verglichen und jetzt nicht mehr so.
- 23 Woran glaubst du liegt das?
- 24 Weil ich mich jetzt wohler fühle in meinem Körper und früher war das nicht so.
- 25 Wenn du solche Fotos siehst, inwiefern ziehst du dann Vergleiche mit solchen Personen? Tun das deine Freundinnen?
- 26 Die erinnert mich total an die Caroline Deissler, ich weiß nicht, ob du die kennst, musst du dir anschauen. Natürlich
- 27 vergleicht man sich, aber ich finde, das ist einfach utopisch. Das ist einfach ein Modell, dass den ganzen Tag die Arbeit
- 28 hat, einen perfekten, super dünnen Körper zu haben. Ich vergleiche mich jetzt nicht mehr mit solchen Leuten, weil ich
- 29 auch anderes im Leben zu tun habe, als jeden Tag 12 Stunden auf IG zu sein, Bilder zu bearbeiten und mich um meinen
- 30 Körper zu kümmern.
- 31 Was denkst du dir, wenn du solche Fotos auf IG siehst? Welche Gefühle weckt das in dir?
- 32 Einerseits finde ich sie echt schön und denke mir, wow, super, Bloggerleben, schaut super schön aus, das ist so das
- 33 perfekte Leben, man macht immer Fotos, aber auf der anderen Seite habe ich echt schon oft gelesen bzw. gehört, dass es
- 34 ein totaler Druck ist, für die Leute selbst, immer so ein perfektes Bild zu machen, dass sie tlw. Ihren Urlaub auch nicht
- 35 genießen können, weil sie immer ein perfektes Bild rausholen wollen. Ich muss ehrlich sagen, bei solchen Beiträgen
- 36 schaue ich jetzt nicht mehr so hin wie früher, das interessiert mich nicht mehr so, weil es einfach zu perfekt ist. Ich finde
- 37 das einfach nicht mehr sympathisch. Es klingt jetzt vielleicht etwas überspitzt, aber wenn die jetzt wirklich in einem 5
- 38 Sterne Hotel sind und daliegen mit Bikini, wirkt das auch irgendwie so, als wären sie etwas besseres, vielleicht wollen sie
- 39 das gar nicht so rüberbringen, aber es wirkt halt manchmal einfach so – ich hab das perfekte Leben und ich will das
- 40 zeigen. Ich meine, so sind viele auf IG, ich zeige auch vorteilhafte Bilder, das ist ja klar, aber manchmal habe ich schon
- 41 so ein bisschen das Gefühl, die wollen einem das unter die Nase reiben, dass sie so ein super schönes perfektes Leben
- 42 haben.
- 43 Würdest du dir wünschen, genauso auszusehen? Warum?

44 Gute Frage, Ehrlich gesagt, nein. Früher vielleicht, aber jetzt nicht mehr, weil mir dieses extrem dünne nicht mehr gefällt.
 45 Ich mag meinen Körper total, auch mit den Rundungen und auch mit den Brüsten, weil die am Foto hat überhaupt keine
 46 Brüste. Also nein, jetzt nicht mehr.
 47 Was hältst du von dieser Art der Selbstdarstellung in sozialen Medien?
 48 Ich finde es hat halt super drastisch zugenommen mit der ganzen Werbung, weil die Werbedeals auch an Land ziehen
 49 wollen und auch mit den Models, Victoria Secret Models, die sich alle auch auf IG präsentieren. Ich finde es schade, weil
 50 ich weiß auch, dass die alle ihre Bilder total bearbeiten.
 51 Würdest du dich an ihrer Stelle genauso präsentieren? Warum?
 52 Ja, weil die damit auch viel Geld verdienen. Die Followeranzahl ist tlw. Das Jahreseinkommen. Ja, wenn ich für ein Bild,
 53 wenn ich weiß, ich muss mich superdünn halten, um dafür 1000e Euro zu bekommen, würde ich es wahrscheinlich
 54 machen.
 55 Wie präsentierst du dich generell auf Instagram?
 56 Ich poste ausgewählte, vorteilhafte Bilder von mir und auch immer irgendwo in einer besonderen Location, also jetzt
 57 nicht nur von zu Hause aus, sondern wenn ich auf Urlaub bin, oder in der Oper usw.
 58 Vergleichst du dich eher mit berühmten Persönlichkeiten/Bloggern/Instagrammodellen oder mit Freunden/Bekannten von
 59 dir? Strebst du diesen Personen dann auch nach?
 60 Mit Freunden oder Bekannten, weil ich mir denke, das ist erreichbar und einfach ein Maß, wo ich mich vergleichen kann,
 61 was aber meiner Meinung nach auch nicht so gut ist. Ich strebe dem schon tlw. Nach, wobei ich sagen muss, das war
 62 früher einfach viel mehr, da habe ich mich viel mehr verglichen, aber jetzt nicht mehr so, weil in der Realität schauen
 63 viele auch anders aus oder eben auf IG viel dünner und in echt dann nicht.
 64 Hast du schon einmal eine Diät gemacht oder kennst du jemanden in deinem Umfeld, der bereits eine Diät gemacht hat?
 65 Welche Diät hast du schon einmal ausprobiert? Kannst du darüber etwas erzählen? (Erfahrungsbericht)
 66 Ja, ich habe schon ziemlich alles ausprobiert. Low Carb, oder halt z.B. dass man nur eine bestimmte Anzahl an Kalorien
 67 isst am Tag oder ich habe auch mal Tage lang nichts gegessen. Ich war mal in einem Hotel, da hat man 10 Tage lang
 68 nichts gegessen, das war so eine Fastenkur. Ich habe wirklich schon alles gemacht. Ich muss echt sagen, dass es bei mir
 69 schon eher den Bach runtergegangen ist, also es wurde schon immer ärger. Ich habe immer mehr ausprobiert und es
 70 wurde immer weniger, bis ich zu einem Punkt gekommen bin, wo ich gesagt habe, ok, jetzt muss ich wieder zunehmen
 71 und meinen Körper lieben. Weil so hat das keinen Sinn. Ich hatte auch eine Zeit lang, also ein dreiviertel Jahr gar kein IG,
 72 weil es mich so schlecht beeinflusst hat. Es gab Tage, da habe ich wirklich nur 500 Kalorien pro Tag gegessen und das ist
 73 einfach viel zu wenig, ich war fast täglich trainieren, um eben so auszusehen, wie diese ganzen IG Modells. Und das
 74 Essen schmeckt einem dann auch einfach überhaupt nicht mehr, du isst zwar, weil du etwas essen musst, aber es
 75 schmeckt überhaupt nicht.
 76 Würdest du noch einmal solche Diäten machen?
 77 Nein, würde ich auf keinen Fall machen. Ich esse total intuitiv und bin jetzt auch richtig stolz auf mich, weil ich früher in
 78 Restaurants oft einfach nur Salate bestellt habe und jetzt suche ich das aus, was ich möchte und esse auch wirklich ohne
 79 schlechtem Gewissen.
 80 Mit welchem dieser Körper auf den Bildern würdest du dich am ehesten identifizieren? Warum?
 81 Mit dem zweiten, oder dritten. Die haben etwas Rundungen und die dritte hat ca. dieselben Arme wie ich. Ihre
 82 Oberschenkel sind vielleicht eine Spur stärker, da geht es eher in Richtung Bild zwei, aber sonst eher Bild drei.
 83 Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du dann mit einem dieser Körper tauschen wollen? Warum?
 84 Ja, ich hätte schon gerne ein bisschen dünnere Beine. Also eh so wie die am zweiten Bild. Das schaut dann auch einfach
 85 besser aus in Kleidern. Ich finde, bei mir sind etwas die Oberschenkel so ein bisschen eine Problemzone. Da ist bei mir
 86 einfach die Zone, wo sich schnell etwas ansammelt.
 87 Wenn du eine Sache an deinem Körper verändern könntest, was wäre das? Warum genau diese Sache?

88 Ja, eben dünnere Oberschenkel, weil ich finde es schaut ästhetischer aus. Also ich fühle mich jetzt, im Vergleich zu
 89 früher, viel wohler in meinem Körper, aber generell verändern, ich möchte mir auch meine Brüste machen lassen und im
 90 Gesicht ein paar Sachen. Ein Brow Lifting und vielleicht eine Botox Unterspritzung, weil dann sieht man die Konturen
 91 einfach besser.
 92 Hast du schon einmal irgendwelche chirurgischen Eingriffe gehabt?
 93 Also ambulant, ich habe mir die Augenringe unterspritzen lassen, zwei Mal mit Plasma, das hat aber nichts gebracht,
 94 dann mit Hyaluron, Lippen habe ich gemacht, aber das war vor einem Monat, da sieht man nichts mehr. Wenn man das
 95 erste Mal Lippen gemacht hat, dann hält das nur voll kurz. Die Brüste möchte ich mir machen lassen, also mehr
 96 zusammen, weil das schaut dann einfach besser aus. Weil meine natürlichen Brüste sind so ein bisschen auseinander und
 97 es wäre schöner, wenn die zusammen wären.
 98 Was hältst du generell von solchen Eingriffen?
 99 Ich finde, das kann jeder machen, wie er will und ich finde, es ist heutzutage schon normal, ich habe echt viele
 100 Freundinnen, die schon etwas machen haben lassen. Eine Freundin hat sich mit 18 ihre Brüste machen lassen oder eine
 101 Freundin hat sich jetzt auch die Nase machen lassen im Jänner. Also es ist einfach schon voll Alltag.
 102 Kennst du jemanden in deinem Freundes-/Bekanntenkreis, der etwas an seinem Körper verändern möchte? Hast du ein
 103 Beispiel?
 104 Ja wirklich viele, also bei mir ist das schon richtig Alltagsthema, weil ich auch viel in diesen oberflächlichen Kreisen
 105 unterwegs bin, überhaupt beim Weggehen, beim Ausgehen. Dort haben alle alles gemacht, Tara z.B. kennst du sicherlich
 106 auch. Die hat ja auch alles gemacht, Nase, Brüste, etc.
 107 Was hältst du generell von Fettabsaugen z.B.?
 108 Ich habe mir überlegt das Fett wegfrieren zu lassen, das wird dann auf minus 8 Grad gefroren und dort kann sich dann
 109 kein neues Fett mehr anlagern. Es wäre schon eine Überlegung wert, aber das kostet 600 Euro.
 110 Inwieweit legen du und deine Freunde Wert auf euer Äußeres?
 111 Sehr viel Wert, würde ich schon sagen. Bei mir ist es Situationsabhängig, wenn fortgehe, dann möchte ich echt für mich
 112 perfekt ausschauen, dass ich sage, alles passt. Also wenn dann irgendein Lidstrich nicht sitzt, gehe ich nicht raus. Also da
 113 bin ich echt, dass ich sage, es muss 100% für mich passen. Aber wenn ich jetzt z.B. zu McDonalds gehe, ist es mir im
 114 Prinzip egal, wie ich aussehe.
 115 Welcher dieser Körper ist deiner Meinung nach in der heutigen Gesellschaft am akzeptabelsten? Warum?
 116 Ich glaube, der zweite. Ich muss ehrlich sagen, auch auf IG sieht man dort am meisten Frauen mit dem zweiten Körper. In
 117 der Gesellschaft ist es vielleicht eher der dritte, vierte, aber auf IG sicherlich der zweite.
 118 Wie denkst du, hat das Körperbild vor 20 Jahren ausgesehen?
 119 Ich glaube, komplett anders. Weil damals waren Rundungen und Kurven noch normal. Marylin Monroe hatte ja auch
 120 Kleidergröße 40 oder 42. Jetzt werden aber die Jeansgrößen auch immer kleiner, also es ist komplett anders geworden.
 121 Und in welche Richtung wird sich das Körperideal deiner Meinung nach entwickeln?
 122 Es ist halt immer etwas, was sehr schwierig zu erreichen ist. Es war ja super skinny, jetzt ist es halt total fit, also wirklich
 123 so richtig fit, mit richtig trainiertem Po, trainierten Armen, usw. Ich glaube, jetzt bleibt noch dieses Training so ein
 124 bisschen. Ich glaube, es bleibt, weil Frauen grundsätzlich generell Druck gemacht wird in der Gesellschaft, wie sie
 125 auszusehen zu haben, was meistens utopisch ist.
 126 Wie schaut für dich das ideale Körperbild aus?
 127 Ich finde es echt schön, wenn man dünne Arme hat und dünne Beine, aber auch dazu einen guten Po, also rund und
 128 knackig und dann auch Brüste. Also schon trainiert, kein Sixpack usw. aber einfach leicht trainiert.
 129 Was bedeutet für dich Schönheit?
 130 Ich finde Schönheit ist, wenn man echt zufrieden ist mit sich selbst und das auch auf andere ausstrahlt und eben eine
 131 bestimmte Ausstrahlung hat, ein bestimmtes Lächeln mit schönen Augen und das auch auf andere ausstrahlt. Es kommt
 132 einfach sehr sehr viel auf die innere Einstellung an.

133 Denkst du, dass dich oder Freunde soziale Medien bezüglich des Körperbildes schon einmal beeinflusst haben?
134 Ja, also wenn du dir jetzt z.B. Caroline Deissler her nimmst, da gibt es Leute, die werden echt wegen sowas
135 magersüchtig. Die isst z.B. den ganzen Tag nur Früchte und preist das an als gesunder Lebensstil und gesunde Ernährung.
136 Und das finde ich einfach so schlimm, weil das trägt echt dazu bei – man sagt zwar immer Magersucht hat auch familiäre
137 Ursachen, ist genetisch bedingt, etc.- aber ich finde solche Sachen, das ist einfach ein richtig großer Trigger, v.a. bei
138 jungen Leuten.
139 Glaubst du, dass sich Frauen oder Männer mehr unter Druck setzen bezüglich ihres Körpers? Warum?
140 Auf jeden Fall Frauen, weil bei Männern andere Aspekte wichtig sind. Ich sage jetzt einmal voll oberflächlich, aber
141 Männer sollen erfolgreich, reich im Beruf sein und ob der jetzt einen Bauch hat oder nicht, ist völlig egal. Und die Frau
142 muss immer völlig schlank sein.
143 Welche Unterschiede hinsichtlich des Körperbildes von Frauen und Männern sind dir in den sozialen Medien
144 aufgefallen?
145 Bei Männern wird das finde ich, nicht so stark thematisiert, wie bei Frauen. Bei Fitnessaccounts schon natürlich. Aber
146 Männer können auch ein kleines Bäuchlein haben, das ist überhaupt kein Problem, dünne Männer sind auch schon. Bei
147 Frauen wird das wirklich dauernd thematisiert, auf jeder Cover Zeitschrift, ja die Diät, das, Victoria Secret Models, etc.
148 Aber bei Männern ist das einfach nicht so, Männer sollen eher noch erfolgreich sein im Beruf, fette Autos fahren, etc.
149 Werden Frauen/Männer in Medien unterschiedlich dargestellt?
150 Ich finde, Frauen geben sich viel mehr Mühe. Männer posten einfach irgendwelche Bilder und Mädels überlegen sich
151 wirklich, was sie posten und das muss echt immer schön sein. Ich sehe das jetzt nur bei den Leuten, denen ich folge, ist
152 jetzt nur eine kleine Teilmenge. Aber da posten die Männer irgendwelche netten Bilder und die Frauen immer perfekt
153 hergerichtet und mit Filtern usw. Also ich mache es eh auch genauso, aber es fällt schon auf.

Interview 8: Dm, 17 Jahre

- 1 Seit wann verwendest du Instagram?
- 2 Seit 2012
- 3 Wie viel Zeit pro Tag verbringst du ca. auf Instagram?
- 4 Je nachdem wie ich Zeit habe, aber bestimmt 1 bis 3 Stunden am Tag
- 5 Warum verwendest du Instagram? (Motivation, Inspiration, Vernetzen mit Freunden,...)
- 6 Fitness Motivation, Rezepte, Freunde , Gaming
- 7 Hast du Vorbilder/Blogger auf IG, denen du folgst? Wenn ja, welche?
- 8 Vorbilder: chang_ifbb, diebesserer,
- 9 Wenn du bspw. Fitnessbezogene Inhalte auf IG siehst, oder Männer nur mit Badehose bekleidet, inwiefern beeinflusst
- 10 dich das dann?
- 11 Ein wenig beeinflusst mich das ja schon, man(n) möchte ja auch genauso gut aussehen
- 12 Wenn du solche Fotos siehst, inwiefern ziehst du dann Vergleiche mit diesen? Tun das deine Freunde?
- 13 Nein
- 14 Was denkst du dir, wenn du solche Fotos auf IG siehst? Weckt das negative/positive Gefühle in dir?
- 15 Positive Gefühle, es treibt einen an genauso gut auszusehen.
- 16 Würdest du dir wünschen, genauso auszusehen? Warum?
- 17 Vielleicht nicht so Extrem, aber etwas mehr kann ja nicht schaden, bin schließlich dünn und würde gerne etwas mehr
- 18 wiegen.
- 19 Was hältst du von dieser Art der Selbstdarstellung in sozialen Medien?
- 20 Finde es schön anzusehen, weil es mich wie gesagt wieder antreibt auch selbst mehr Sport zu machen
- 21 Würdest du dich an seiner Stelle genauso präsentieren? Warum?
- 22 Würde ich nicht, mag es nicht so gerne im Mittelpunkt zu stehen.
- 23 Wie präsentierst du dich generell auf Instagram?
- 24 Schlicht, Normal nichts Besonderes.
- 25 Welche Art von Fotos veröffentlichst du auf deinem Profil?
- 26 Mischung aus Urlaubs Bilder und Fitness, Lifestyle
- 27 Vergleichst du dich eher mit berühmten Persönlichkeiten/Bloggern/Instagrammodeln oder mit Freunden/Bekannten von
- 28 dir? Strebst du diesen Personen dann auch nach?
- 29 Nein
- 30 Hast du schon einmal eine Diät gemacht oder kennst du jemanden in deinem Umfeld, der bereits eine Diät gemacht hat?
- 31 Welche Diät hast du schon einmal ausprobiert? Kannst du darüber etwas erzählen? (Erfahrungsbericht)
- 32 Nein
- 33 Mit welchem dieser Körper auf den Bildern würdest du dich am ehesten identifizieren? Warum?
- 34 Gar keine und wen dann das 2te Bild.
- 35 Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du dann mit einem dieser Körper tauschen wollen? Warum?
- 36 Ja würde ich, bin generell Dünn und würde gerne paar Kilo zunehmen.
- 37 Wenn du eine Sache an deinem Körper verändern könntest, was wäre das? Warum genau diese Sache?
- 38 Würde gerne etwas mehr Brust haben. Seit der Geburt habe ich eine Trichterbrust
- 39 Kennst du jemanden in deinem Freundes-/Bekanntenkreis, der etwas an seinem Körper verändern möchte? Hast du ein
- 40 Beispiel?
- 41 Nein
- 42 Inwieweit legen du und deine Freunde Wert auf euer Äußeres?
- 43 Nicht viel dennoch sollte man Gepflegt aussehen.

44 Welcher dieser Körper ist deiner Meinung nach in der heutigen Gesellschaft am akzeptabelsten? Warum?
45 Denke das letzte und vorletzte Bild, weil man in unserer Gesellschaft einfach auf seinen Körper Acht geben muss, man
46 kanns ich nicht so gehen lassen, wie der am ersten Bild z.B.
47 Wie denkst du, hat das Körperbild vor 20 Jahren ausgesehen?
48 Gute frage, ich glaube damals war das nicht so extrem und man hat nicht zu sehr drauf geschaut ob er trainiert war usw.
49 Und in welche Richtung wird sich das Körperideal deiner Meinung nach entwickeln?
50 Ich glaube, es wird so bestehen bleiben, wie es derzeit ist. Man legt Wert auf gutes Aussehen, sowohl bei Frauen als
51 auch bei Männern und dieser Fitnesswahn wird auch noch weiterhin präsent bleiben
52 Wie schaut für dich das ideale Körperbild aus?
53 Ca. wie das vorletzte Bild; Schwer zu erklären, aber nicht zu Dünn aber auch nicht zu dick.
54 Was bedeutet für dich Schönheit?
55 Schönheit bedeutet für mich nicht nur das Gesicht oder der Körper, sondern auch die Ausstrahlung oder der Charakter
56 eines Menschen. Schönheit zu definieren ist schwierig, weil jeder Schönheit anders empfindet.
57 Denkst du, dass dich oder Freunde Instagram bezüglich des Körperbildes schon einmal beeinflusst hat?
58 Hm Vielleicht.
59 Glaubst du, dass sich Frauen oder Männer mehr unter Druck setzen bezüglich ihres Körpers? Warum?
60 Kann gut sein, du siehst heutzutage nur noch Durchtrainierte Männer und Frauen auf Instagram.
61 Welche Unterschiede hinsichtlich des Körperbildes von Frauen und Männern sind dir in den sozialen Medien
62 aufgefallen?
63 Viele Männer posten schon freizügige Fotos, und es werden immer überperfekte Fotos gepostet.
64 Werden Frauen/Männer in Medien unterschiedlich dargestellt?
65 Nein, das Gefühl habe ich nicht.

Interview 9: Ew, 16 Jahre

1 Seit wann verwendest du Instagram?
2 Seit Juni 2014

3 Wie viel Zeit pro Tag verbringst du ca. auf Instagram?
4 ca. 2h

5 Warum verwendest du Instagram?
6 Um Personen des öffentlichen Lebens zu folgen, und deren Stories bzw. Bilder anzusehen. Aber auch um die neuesten
7 Trends mitzubekommen, zum Beispiel den Trend mit dem Ei (world_record_egg), das am meisten Insta-Likes hat (50
8 Millionen) und weil ich mich von Bloggern in modischer Hinsicht inspirieren lassen möchte und neue Sachen
9 ausprobieren möchte. Ich folge aber nicht nur Bloggern, sondern auch verschiedenen Sportlern. Privatpersonen aus
10 meiner Klasse folge ich zum Beispiel nicht, weil mich das nicht interessiert.

11 Hast du Vorbilder/Blogger auf IG, denen du folgst?
12 Ja, ich finde die Bilder oder auch den Lifestyle von gewissen Leuten cool. Eine Fitnessbloggerin, die mir gefällt, ist
13 kaylaitsines. Bei Modebloggern sind es naomigenes, carlibel und goldenbarbie. Bei den beautybloggern gefallen mir
14 hudabeauty, desiperkins, katy, jaclynhill. Interessanterweise folge ich keinen deutschen Fitness- und Beautybloggern.
15 Ich klicke mich zwar hin und wieder durch deren Profile, auf mich macht es aber keinen guten Eindruck, weil diese –
16 egal ob Beauty-, Mode- oder Comedyblogger- so oft mit Abnehmkapseln, Rabattcodes für Naturalmojo und Fitvia
17 werben. Das hat man bei den amerikanischen Fitness- und Beautybloggern nicht in der Form, die arbeiten meistens mit
18 verschiedenen Marken zusammen, aber das ist nur meine Meinung.

19 Wenn du bspw. Fitnessbezogene Inhalte auf IG siehst, oder Frauen/Männer im Bikini/nur mit Badehose bekleidet,
20 beeinflusst dich das dann?
21 Die Fotos gefallen mir schon gut, aber ich würde nicht sagen, dass es mich von der Figur her beeinflusst. Wenn ich
22 solche Fotos sehe, dann schaue ich nicht auf die Figur, sondern ich schaue welchen Bikini oder welches
23 Kleidungsstück, die Person am Foto trägt. Beeinflusst werde ich daher schon in Bezug auf meine Kaufentscheidungen,
24 weil wenn mir der Bikini gut gefällt, dann suche ich nach dem gleichen oder einem ähnlichen Stück. Wegen der Figur
25 beeinflusst es mich deshalb nicht, weil meine Figur jetzt ohne Training sehr ähnlich wie bei den Frauen auf den Fotos
26 ist. Würde ich trainieren, dann würde ich ganz gleich aussehen (meine Muskeln wären natürlich definierter) und viel ist
27 auch gephotoshopt, das kann doch jeder.

28 Wenn du solche Fotos siehst, ziehst du dann Vergleiche mit solchen Personen oder machen das deine Freund/innen?
29 Die Fotos gefallen mir schon gut, aber ich ziehe keine Vergleiche, weil meine Figur sehr ähnlich zu den Personen am
30 Foto ist. Ja, Freundinnen von mir werden im Hinblick auf die Figur schon beeinflusst, weil sie sich dann ständig mit
31 dem Abnehmen oder Workouts beschäftigen. Das ist dann manchmal schon etwas anstrengend, vor allem weil ich
32 dieses Problem nicht kenne.

33 Was denkst du dir, wenn du solche Fotos auf IG siehst?
34 Meiner Meinung nach, sehen solche Bilder sehr gephotoshoped aus. Man erkennt es einfach an den unecht wirkenden
35 Farben oder die Belichtung wirkt auf mich „fake“. Der Hintergrund ist oft extrem anders und wirkt auch sehr
36 gekünstelt. Oft vermute ich dahinter auch Produktplatzierungen, für mich ist das einfach nur eine Strategie um Geschäft
37 zu machen.

38 Würdest du dir wünschen, genauso auszusehen? Warum?
39 Also manchmal würde ich mir schon wünschen so auszusehen, weil wenn ich oft ein Foto von mir mache, dann sieht
40 das natürlich nicht so gut aus bzw. ganz anders. Aber man darf nicht vergessen, dass die oft stundenlang vor der
41 Kamera stehen bis die solche Bilder hinbekommen. Auch wenn ich mir manchmal wünsche so auszusehen, so würde
42 ich es aber nicht mit allen Mitteln erreichen wollen.

43 Was hältst du von dieser Art der Selbstdarstellung in den sozialen Medien?
44 Ich finde es schon toll, solch schöne Bilder zusehen, jeder sieht gerne optisch schöne Bilder. Nur Tierfotos oder
45 Ähnliches auf Insta zu sehen wäre ja auch langweilig. Ich kann mir aber vorstellen, dass Leute, die vielleicht eine ganz
46 andere Körperstatur haben, also die vielleicht etwas fester sind, schon mit psychischen Problemen zu kämpfen haben.
47 Ich kann mir auch vorstellen, dass solche Leute dann oft auch versuchen schnell abzunehmen und dann in die
48 Magersucht verfallen. Diese Art der Selbstdarstellung hat auch ihre Schattenseiten. Soziale Netzwerke tragen meiner
49 Meinung nach zu viel Unzufriedenheit bei. Wer hätte manchmal nicht gerne den Luxus eines Bloggers, der gerade auf
50 den Malediven urlaubt?

51 Würdest du dich an ihrer Stelle genauso präsentieren? Warum?
52 Ich würde es genauso machen, besonders wenn man durch regelmäßigen Sport so eine tolle Figur erreicht hat und gut
53 durchtrainiert ist. Das ist auch ein Ergebnis das man stolz präsentieren kann und die Likes motivieren einen sicher auch.
54 Man kann es ja nie jedem recht machen und es zwingt die anderen ja auch keiner auf gewisse Seiten zu gehen.

55 Wie präsentierst du dich generell auf Instagram?
56 Ich poste generell keine Fotos auf Instagram. Ich bin eher die stille Mitleserin bzw. die, die immer auf der Suche nach
57 neuen Trends ist. Insta ist für mich oft auch Unterhaltung.

58 Welche Art von Fotos veröffentlichst du auf deinem Profil?
59 Ich habe noch nie ein Foto von mir selbst auf IG gepostet.

60 Vergleichst du dich eher mit berühmten Persönlichkeiten/Bloggern/Instagrammodeln oder mit Freunden/Bekannten von
61 dir? Strebst du diesen Personen dann auch nach?
62 Natürlich vergleiche ich mich eher mit Influencern als mit einem Verwandten/Bekannten oder Freunden, weil ich in
63 meiner Freizeit viel auf Insta bin. Momentan vergleiche ich mich mit aber niemanden, weil ich mit mir selbst, also
64 meiner Figur und meinem Aussehen relativ zufrieden bin. Ich glaube, dass ist am wichtigsten. Alles mit Maß und Ziel.

65 Hast du schon einmal eine Diät gemacht oder kennst du jemanden in deinem Umfeld, der bereits eine Diät gemacht hat?
66 Kannst du darüber etwas erzählen?
67 Ich habe noch nie eine Art von Diät gemacht, ich wüsste nicht wozu. Ich kenne auch niemanden in meinem Umfeld, der
68 eine Diät gemacht hat.

69 Mit welchem dieser Körper auf den Bildern würdest du dich am ehesten identifizieren? Warum?
70 Ich identifiziere mich am meisten mit dem ersten Bild, weil dieses am meisten meiner Figur entspricht.

71 Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du dann mit einem dieser Körper tauschen wollen? Warum?
72 Nein, ich fühle mich in meinem Körper sehr wohl und würde nicht tauschen wollen. Egal welches Ideal die heutige
73 Gesellschaft als erstrebenswert erachtet.

74 Wenn du eine Sache an deinem Körper verändern könntest, was wäre das? Warum genau diese Sache?
75 Was mir nicht so gefällt sind meine Zähne, weil sie ästhetisch nicht sehr ansprechend sind. Momentan trage ich aber
76 noch eine Zahnsperre, ich hoffe es bessert sich. Außerdem gefällt mir meine Nase nicht, weil ich finde meine Nase ist
77 so groß und zu lang für mein Gesicht. Mein Gesicht ist eher klein und schmal und meine Nase wirkt dabei einfach so
78 grob. Aber es ist jetzt nicht so, dass ich mich jeden Tag mit diesen Dingen beschäftige. Also so schlimm ist es dann
79 auch nicht.

80 Kennst du jemanden in deinem Freundes-/Bekanntenkreis, der etwas an seinem Körper verändern möchte? Hast du ein
81 Beispiel?

82 Ja, eine Freundin von mir ist sehr unzufrieden mit ihrer Figur, weil sie natürlich einige Kilos mehr auf den Rippen hat.
83 Sie versucht sich immer mit anderen, also schlankeren Mädchen aus unserer Klasse zu vergleichen. Sie möchte aber
84 auch keinen Sport machen oder auf die Süßigkeiten verzichten. Gleichzeitig nörgelt sie aber immer wegen ihrem
85 Körper und ihren Speckröllchen, wie sie es nennt.

86 Legen du und deine Freunde Wert auf euer Äußeres?
87 Ja klar. Ich glaube, besonders in meinem Alter mit 17, ist das ganz normal.

88 Welcher dieser Körper ist deiner Meinung nach in der heutigen Gesellschaft am akzeptabelsten? Warum?
 89 Meiner Meinung nach ist es Bild 2. Meistens sieht man solche Körper im Fernsehen oder in den sozialen Netzwerken,
 90 daher wird diese Art von Körper schon als so normal von unserer Gesellschaft wahrgenommen. Grundsätzlich bin ich
 91 aber der Meinung, dass jeder Körper der heutigen Gesellschaft entspricht, solange es noch gesundheitlich in Ordnung
 92 ist und solange sich die Person in ihrem Körper wohlfühlt. Das ist wohl das Wichtigste.
 93 Wie denkst du, hat das Körperbild vor 20 Jahren ausgesehen?
 94 Wahrscheinlich waren die Frauen nicht so streng mit sich selbst. Durch die sozialen Medien ist man einem höheren
 95 Druck ausgesetzt. Früher standen Frauen hauptsächlich mit Kindern und Haushalt im Mittelpunkt, heute geht es mehr
 96 um das Aussehen glaube ich. Außerdem war es früher auch nicht möglich ein Bild in das Internet zu stellen und die
 97 ganze Welt konnte es betrachten. Ich glaube das Leben damals war auch nicht so öffentlich wie es heute bei vielen
 98 Menschen der Fall ist. Bikinifotos waren damals sicher auch nicht angebracht. Früher hat man sich auch Make-up
 99 technisch eher weiß/hell angemalt, um zu zeigen, dass man viel Geld hat. Die dunkleren Leute waren eher die Armen,
 100 weil sie oft am Feld gearbeitet haben. Jedenfalls denke ich, dass es nicht so um das Äußere ging wie heute. Durch
 101 Social Media hat sich sicher viel verändert. Heute fällt man eher positiv auf, wenn man einen „Tan“ hat, also gebräunt
 102 ist.
 103 Und in welche Richtung wird sich das Körperideal deiner Meinung nach entwickeln?
 104 Vermutlich geht der Trend dahin, dass die Leute immer dünner werden. Das kommt aber wahrscheinlich immer darauf
 105 an, aus welcher Perspektive man das Ganze betrachtet.
 106 Wie schaut für dich das ideale Körperbild aus?
 107 Für mich ist es Bild 1 und 2.
 108 Was bedeutet für dich Schönheit?
 109 Schönheit kommt für mich von außen und von innen. Natürlich sollte man schon gepflegt sein. Schön ist man aber
 110 auch, wenn auch der Charakter passt und man Zufriedenheit mit sich selbst ausstrahlt. Fröhliche Menschen strahlen für
 111 mich auch immer etwas Schönes aus.
 112 Denkst du, dass dich oder Freunde soziale Medien bezüglich des Körperbildes schon einmal beeinflusst haben?
 113 Ja, ich denke soziale Medien haben uns alle schon beeinflusst. Auch wenn mir gerade kein passendes Beispiel dazu
 114 einfällt, so wird es eher unterbewusst stattgefunden haben.
 115 Glaubst du, dass sich Frauen oder Männer mehr unter Druck setzen bezüglich ihres Körperbildes? Warum?
 116 Ich glaube, dass sich Frauen öfter unter Druck setzen und mit sich selbst unzufrieden sind. Wenn man einen Mann
 117 fragt, ob er sich mit anderen Männern vergleicht, dann zeigt er einen den Vogel. Ich denke es liegt auch in der Natur der
 118 Frauen, dass man sich ständig vergleicht und etwas „hermachen“ will. Und Social Media und Sendungen wie Germanys
 119 next Topmodel machen das Ganze nicht besser. Das führt nur mehr zu Unzufriedenheit und Unglücklichsein. Im
 120 Fernsehen oder auch auf Insta werden oft Körperideale gezeigt, die ja für normale Menschen nur schwer zu erreichen
 121 sind.
 122 Welche Unterschiede hinsichtlich des Körperbildes von Frauen und Männern sind dir in den sozialen Medien
 123 aufgefallen?
 124 Bei Frauen in den sozialen Netzwerken geht der Trend klar zu schlanken und leicht definierten Körpern. Natürlich auch
 125 immer geschminkt und eine gewisse Bräune. Frauen stehen ja auch immer auf Zehenspitzen in sozialen Netzwerken,
 126 um größer und dünner zu wirken. Bei Frauen ist auch oft zu beobachten – egal wie schlank – dass der Po oft sehr prall
 127 und groß gemacht wird, also mit Photoshop. In der Realität sieht es dann ganz anders aus. Vielleicht schauen sie sich
 128 viel auch bei Prominenten ab. Bei Männern hingegen stehen die Muskeln im Vordergrund. Männer sind man ja auch
 129 sehr oft oberkörperfrei.
 130 Werden Frauen/Männer in Medien unterschiedlich dargestellt?
 131 Ja, meiner Meinung nach schon. Frauen werden immer dünn und mit prallem Po dargestellt. Oft auch am Strand wie
 132 Baywatch und dazu noch ein paar Produktplatzierungen. Oft werben Frauen z.B. für verschiedene Arten von Shakes,

133 Pulver und Co. Männer sind mir auf Insta hauptsächlich so aufgefallen, dass die Muskeln oder das Trainieren im
134 Fitnessstudio im Vordergrund steht. Also mehr sportliche Aktivitäten, während es bei Frauen immer nur um das
135 Aussehen geht

Interview 10: Fw, 19 Jahre

- 1 Seit wann verwendest du Instagram?
- 2 Seit ca. 4-5 Jahren
- 3 Wie viel Zeit pro Tag verbringst du ca. auf Instagram?
- 4 Sicher um die 1-2 Stunden
- 5 Warum verwendest du Instagram? (Motivation, Inspiration, Vernetzen mit Freunden,...)
- 6 Um mit meinen Freunden in Kontakt zu bleiben, um mir Inspiration zu holen und einfach um mitzukriegen, was sich so
- 7 tut, wer was postet, usw.
- 8 Auch als Motivation oder Inspiration, z.B. was Fitness betrifft?
- 9 Ja für Rezepte, Diäten, Fitnessübungen und sowas halt
- 10 Hast du Vorbilder/Blogger auf IG, denen du folgst? Wenn ja, welche?
- 11 Vorbilder jetzt nicht direkt, aber ich folge schon einigen, die jetzt irgendwelche Fitnesssachen anpreisen oder die einfach
- 12 eine schöne Figur haben
- 13 Wenn du bspw. Fitnessbezogene Inhalte auf IG siehst, oder Frauen im Bikini, inwiefern beeinflusst dich das dann?
- 14 Es beeinflusst mich glaube ich schon sehr, du siehst, ich bin etwas fülliger, also ich fühle mich selbst auch nicht
- 15 unbedingt wohl in meinem derzeitigen Körper und wenn du dann einfach solche Bilder siehst, erweckt das schon auch
- 16 das Verlangen, dass du genauso aussehen willst und dahingehend stimmt mich das schon immer bisschen traurig
- 17 Strebst du solchen Leuten dann auch nach?
- 18 Naja ich würde mir wünschen genauso auszusehen, nachstreben wird schwierig bei meiner Figur.
- 19 Wenn du solche Fotos siehst, inwiefern ziehst du dann Vergleiche mit solchen Personen? Tun das deine Freundinnen?
- 20 Ja man zieht schon auf die ein oder andere Art Vergleiche. Ich denke mir halt dann immer, dass ich, wenn ich mehr
- 21 diszipliniert essen würde, auch so aussehen kann.
- 22 Was denkst du dir, wenn du solche Fotos auf IG siehst? Welche Gefühle weckt das in dir?
- 23 Einerseits finde ich sie echt schön und denke mir, wow, super, Bloggerleben, schaut super schön aus, das ist so das
- 24 perfekte Leben, man macht immer Fotos, aber auf der anderen Seite demotiviert es mich auch ein bisschen, weil du genau
- 25 weißt, ich werde so nie im Leben aussehen können.
- 26 Würdest du dir wünschen, genauso auszusehen? Warum?
- 27 Ja schon, also nicht in diese extreme Richtung, aber schon auf jeden Fall schlanker und definierter.
- 28 Was hältst du von dieser Art der Selbstdarstellung in sozialen Medien?
- 29 Es ist halt schon extrem präsent auf Social Media und wenn ich durch meinen Feed schaue, ist jeder zweite, dritte Beitrag
- 30 ein solches Foto. Es ist natürlich jedem selbst überlassen. So wie ich jetzt aussehe, würde ich mich nicht so präsentieren,
- 31 aber hätte ich ihre Figur, dann klar, warum nicht. Ich wäre ja schon auch stolz drauf, wenn ich sowas erreichen würde.
- 32 Wie präsentierst du dich generell auf Instagram?
- 33 Ich poste meistens Fotos von schönen Orten, wo ich bin und wenn ich Fotos von mir selbst poste, dann eigentlich immer
- 34 nur wo man mein Gesicht erkennt, aber nicht unbedingt meinen Körper.
- 35 Vergleichst du dich eher mit berühmten Persönlichkeiten/Bloggern/Instagrammodeln oder mit Freunden/Bekannten von
- 36 dir? Strebst du diesen Personen dann auch nach?
- 37 Mit Freunden oder Bekannten, also gerade was jetzt die Figur betrifft. Naja klar strebt man denen schon auch irgendwie
- 38 nach, weil man halt auch gerne so eine gute Figur haben wollen würde wie seine Freunde.
- 39 Hast du schon einmal eine Diät gemacht oder kennst du jemanden in deinem Umfeld, der bereits eine Diät gemacht hat?
- 40 Welche Diät hast du schon einmal ausprobiert? Kannst du darüber etwas erzählen? (Erfahrungsbericht)
- 41 Ja, ich habe schon ziemlich alles ausprobiert. Also von Diäten, die in irgendwelchen Klatschmagazinen angepriesen
- 42 wurden, Shakes, die IG Stars beworben haben, ich habe einmal einen Tag lang gegessen und dann wieder einen Tag

43 nichts gegessen, also ich habe echt schon ziemlich viel ausprobiert. Das Problem mit solchen Sachen ist nur, dass, obwohl
 44 man dadurch natürlich abnimmt, dann halt auch schnell gleich wieder zunimmt.
 45 Mit welchem dieser Körper auf den Bildern würdest du dich am ehesten identifizieren? Warum?
 46 Mit letzterem. Weil ich das Gefühl habe, dass ich genauso aussehe.
 47 Wenn du die Möglichkeit hättest, würdest du dann mit einem dieser Körper tauschen wollen? Warum?
 48 Ja, auf jeden Fall. Für mich wäre es schon toll wenn ich ein Bild weiter nach vorne wechseln könnte. Aber so generell
 49 würde ich gerne mit dem dritten Bild tauschen.
 50 Wenn du eine Sache an deinem Körper verändern könntest, was wäre das? Warum genau diese Sache?
 51 Ja eben einfach etwas dünner. Also allgemein mein ganzer Körper ist zu dick. Ich würde gerne so 10-15 Kilogramm
 52 abnehmen.
 53 Inwieweit legen du und deine Freunde Wert auf euer Äußeres?
 54 Wir legen schon viel Wert darauf, also gerade beim Ausgehen oder beim Shoppen gehen etc.
 55 Welcher dieser Körper ist deiner Meinung nach in der heutigen Gesellschaft am akzeptabelsten? Warum?
 56 Ich denke eine Kombination aus dem zweiten und dritten Bild, weil man solche Körper in der Gesellschaft sieht, also v.a.
 57 den dritten und auf IG wahrscheinlich den zweiten.
 58 Wie denkst du, hat das Körperbild vor 20 Jahren ausgesehen?
 59 Naja schon anders würde ich sagen. Damals lag der Fokus jetzt noch nicht so auf schlank sein. Frauen hatten da schon
 60 mehr Kurven und breiteres Becken.
 61 Und in welche Richtung wird sich das Körperideal deiner Meinung nach entwickeln?
 62 Ich glaube, dass es so bleibt, wie es derzeit auch ist. Also da wird sich so schnell jetzt nichts verändern.
 63 Wie schaut für dich das ideale Körperbild aus?
 64 So wie am dritten Bild denke ich.
 65 Was bedeutet für dich Schönheit?
 66 Einen schönen, dünnen, schlanken Körper, dass man dann auch zufrieden sein kann mit sich selbst und das auch wieder
 67 ausstrahlt.
 68 Denkst du, dass dich oder Freunde soziale Medien bezüglich des Körperbildes schon einmal beeinflusst haben?
 69 Ja auf jeden Fall. Ich merke es ja bei mir tagtäglich, wenn ich solche Posts sehe, dann stimmt mich das schon einerseits
 70 traurig und andererseits denke ich mir jedes Mal, ich muss jetzt endlich anfangen, abzunehmen.
 71 Glaubst du, dass sich Frauen oder Männer mehr unter Druck setzen bezüglich ihres Körpers? Warum?
 72 Auf jeden Fall Frauen, ich merke es bei mir selbst, ich komme eigentlich täglich mit dem Thema Schlankheit in Kontakt.
 73 Welche Unterschiede hinsichtlich des Körperbildes von Frauen und Männern sind dir in den sozialen Medien
 74 aufgefallen?
 75 Ich glaube, dass das Thema bei Frauen einfach generell höher gestellt ist, Männer legen nicht so arg viel Wert darauf.
 76 Werden Frauen/Männer in Medien unterschiedlich dargestellt?
 77 Naja Frauen sind halt immer extrem schlank und Männer mehr muskulös.

11. Kategoriensystem

Hauptkategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Belegstelle
Nutzungsverhalten	• 2013; halbe Stunde	• Person Aw benutzt IG seit 2013 und verbringt täglich im Durchschnitt ca. eine halbe Stunde auf der Plattform	• „Das kommt darauf an, ob ich Ferien habe, aber normalerweise pro Tag ca. eine halbe Stunde.“	• Interview 1, Zeile 2, 4+5
	• 1 ½ Jahre, 2 Stunden	• Person Am verwendet IG seit ca. 1 ½ Jahren und das täglich ca. 2 Stunden	• „Ich würde sagen, von den Apps, die ich täglich verwende, ist das die am zweit meisten genutzte App.“	• Interview 2, Zeile 2, 4+5
	• 5-6 Jahre, 3 Stunden	• Person Bw verwendet IG seit ca. 6 Jahren, im Durchschnitt etwa drei Stunden täglich	• Ich schätze ungefähr 5-6 Jahre, verteilt auf den Ganzen Tag ca. 3 Stunden, eindeutig zu viel.“	• Interview 3, Zeile 2, 4+5
	• 4 Jahre, halbe Stunde	• Person Bm nutzt IG seit ca. vier Jahren, täglich etwa 30 Minuten.	• „Ich verwende die App seit ca. vier Jahren, geschätzt ca. eine halbe Stunde pro Tag.“	• Interview 4, Zeile 2,4
	• 3 Jahre, 1 Stunde	• Person Cm verwendet IG seit ca. 3 Jahren, täglich ungefähr eine Stunde	• „Seit ca. drei Jahren, ungefähr 1 Stunde pro Tag.“	• Interview 5, Zeile 2, 4
	• 3-4 Jahre, 1-2 Stunden	• Person Cw verwendet IG seit ca. 3-4 Jahren, täglich etwa 1-	• „Es variiert, ich verbringe mehr Zeit auf meinem Business Account, wo ich aktiv	• Interview 6, Zeile 2, 4+5

	• 6-7 Jahre, 1-2 Stunden • 7 Jahre, 1-3 Stunden • 2014, ca. 2 Stunden • 2013, ca. 1 ½ Stunden	2 Stunden • Person Dw verbringt ca. 1-2h täglich auf IG. Sie verwendet die Plattform seit 6-7 Jahren. • Person Dm verwendet IG seit 2012, täglich ca. 1-3 Stunden • Person Ew verwendet IG seit Juni 2014, ca. 2 Stunden täglich • Person Fw nutzt IG täglich 1 ½ Stunden, seit 2013.	Content veröffentliche.“ • „Ich verwende IG seit ca. 6-7 Jahren, sicher um die 1-2 Stunden täglich.“ • „Je nachdem wie viel Zeit ich habe, aber ich bin bestimmt 1-3 Stunden täglich auf IG.“ • „Meistens verbringe ich schon so um die 2 Stunden täglich auf IG.“ • „Ich verwende IG schon seit 2013, täglich schon so um die 1 ½ Stunden.“	• Interview 7, Zeile 2,4 • Interview 8, Zeile 2, 4 • Interview 9, Zeile 2, 4 • Interview 10, Zeile 2, 4
Nutzungsmotive	• Private Zwecke • Nachrichten, Fitness, Inspiration	• Person Aw nutzt IG hauptsächlich, um sich mit Freunden auszutauschen • Person Am nutzt IG zum einen, um am Laufenden zu bleiben, aber auch zur Inspiration für	• „Ich folge Leute aus meinem privaten Freundeskreis, um zu sehen, was die für Bilder haben, was sie machen, wie sie ihren Tag verbringen.“ • „Ich hole mir oft Inspiration, welche Übungen ich nachmachen könnte, welche ich auch in mein Training einbauen kann.“	• Interview 1, Zeile 7-10 • Interview 2, Zeile 7-9

	• Zeitvertreib, Inspiration, Fitness, Freunde • Gruppenzwang, Interesse • Privat • Freunde, Musik, Kultur, Kaffee, Recherche • Freunde, Rezepte, Übungen	Fitnessübungen • Person Bw nutzt IG hauptsächlich um sich Zeit zu vertreiben, aber auch für Inspiration • Person Bm nutzt IG, weil es alle tun und um informiert zu bleiben • Am Leben anderer teilnehmen • Person Cw nutzt IG, um Freunden zu folgen, zu Recherchezwecken bzgl. Musik, Kulturangebote, Reisen und Kaffee • Beiträge, Stories von Freunden, Rezeptideen, Trainingsübungen • Um sich im Bereich Fitness	• „Ich hole mir bei gewissen Dingen Inspiration, wie Make up Inspos, Fitness und auch um mit Freunden in Kontakt zu bleiben.“ • „Ich verfolge Aktivitäten von Freunden und meinen Handballkollegen und Sportseiten.“ • „Damit ich ein bisschen sehe, was die anderen so machen.“ • „Ich verwende es, um meine Passion Kaffee zu präsentieren, die Branche besser kennenzulernen, neue Spots zu entdecken, für Reiserecherche ist es auch sehr inspirierend.“ • „Ich verwende es für Rezepte, Trainingsübungen, aber auch, wenn Leute auf Urlaub sind, Bikinibilder, das sieht einfach schön aus.“	• Interview 3, Zeile 7-11 • Interview 4, Zeile 6+7,9-11 • Interview 5, Zeile 6+7 • Interview 6, Zeile 7-10 • Interview 7, Zeile 6+7, 9+10
--	--	--	---	---

	• Motivation, Rezepte, Freunde, Gaming • Trends • Inspiration	• zu informieren und motivieren • Um am Laufenden zu bleiben • Inspiration bzgl. Mode und Fitness	• „IG hat für mich schon einen hohen Stellenwert, ich hole mir dort oft Inspiration, Motivation, etc.“ • „Ich möchte mich von Bloggern in modischer Hinsicht inspirieren lassen und neue Sachen ausprobieren und auch mitbekommen.“ • „Ich sehe mir gerne an, was andere Leute anhaben, welchen Sport sie treiben, etc.“	• Interview 8, Zeile 6 • Interview 9, Zeile 6-12 • Interview 10, Zeile 6-10
Vorbilder	• Louisa Dellert • Keine Vorbilder • International und national; brasilianische Bloggerin • Sascha Huber (Kraftsport)	• Personen, die eine Botschaft vermitteln • Fitnesswahn wurde zwischen 18-22 ausgelebt, zu der Zeit war IG noch nicht so bekannt • Blogger, die DIY Dinge veröffentlichen, oder Beiträge um Fitness, Nachhaltigkeit, Ernährung, etc. • Verfolge seine Seite und schaue sich regelmäßig Videos an	• „Ich folge Louisa Dellert, die sich für Umwelt einsetzt oder auch Personen, die bspw. Viel abgenommen haben.“ • „Vorbilder eher weniger, da mein überzogener Fitnesswahn zu der Zeit war, wo ich IG noch nicht verwendet habe.“ • „Ich habe eine kleine Hassliebe zu Bloggern, denen ich folge, weil ich zum einen die Bilder qualitativ sehr schön und hochwertig finde, nur die Art, wie sie sich präsentieren, gefällt mir nicht so.“ • „Sascha Huber ist ein Kraftsportler von dem ich mir oft Inspiration und Motivation hole.“	• Interview 1, Zeile 12-14 • Interview 2, Zeile 11-15 • Interview 3, Zeile 13-20 • Interview 4, Zeile 13-15

	• Dwayne The Rock Johnson • Keine Fitnessidole • Gerry Drucks, Stephanie Davis, Pamela Reif • Chang_ifbb, die besserer • Kayla Itsines • Keine direkten Vorbilder	• Motiviert, aber kein direktes Vorbild • Folgt zwar BloggerInnen, die sich sportlich betätigen, aber sind keine Vorbilder • Fitnessmodels • Fitnessmodels • Fitnessmodel • Sieht sich hin und wieder Profile bestimmter Fitnessblogger an	• „Es ist spannend zu sehen, was er den ganzen Tag so macht, wo er unterwegs ist, welche argen Sachen er macht und ich finde es super, was er alles schafft.“ • „Wenn ich Personen auf IG sehe, die sich sportlich betätigen, dann ist es natürlich etwas präsenter oder man entdeckt z.B. neue Sportarten.“ • „Ich schaue mir schon sehr viele regelmäßig an.“ • „Den zwei Fitnessmodels folge ich seit längerem, weil es einfach etwas motivierend wirkt und gut aussieht.“ • „Eine Fitnessbloggerin, die mir sehr gefällt, ist Kayla Itsines.“ • „Ich folge jetzt direkt niemanden, aber im Newsfeed sehe ich schon immer wieder Fitnessblogger, deren Seiten man sich dann schon auch ansieht.“	• Interview 5, Zeile 12+13, 15+16, 19+20 • Interview 6, Zeile 12-17, 19 • Interview 7, Zeile 12+13 • Interview 8, Zeile 8 • Interview 9, Zeile 14-22 • Interview 10, Zeile 13-19
--	--	---	--	---

Einfluss Inhalte	fitnessbez.	• Unbewusste Beeinflussung	• Beim Anblick von Fitnessmodels in Bikinis ist sicherlich Einfluss vorhanden	• „Also eher unbewusst, dass man sich die Bilder ansieht und sich denkt, das wäre wahrscheinlich schöner und das könnte ich an mir ändern.“	• Interview 1, Zeile 17-21
		• Bewusstsein schaffen	• Einfluss vorhanden, aber es muss bewusst sein, dass es schwierig ist, so auszusehen	• „Sicher denke ich mir, es wäre schön so auszusehen, aber ich weiß, was es heißt dorthin zu kommen und das ist einfach richtig schwierig und aufwändig.“	• Interview 2, Zeile 17-22
		• Doppelter Einfluss	• Negativ als auch positiv	• „Es gibt manche, die mich wirklich motivieren, aber es gibt auch welche, die Fotos posten, wo ich einfach nur einen Grant bekomme, weil mich die Art und Weise, wie sie etwas vermitteln einfach stört und nervt.“	• Interview 3, Zeile 23-35
		• Wenig Einfluss	• Es motiviert, aber es beeinflusst nicht negativ	• „Sicher schaut man es sich an, aber ich kann damit leben, wenn jemand besser aussieht als ich.“	• Interview 4, Zeile 21-25
		• Fasziniert, aber nicht beeinflusst	• Erstaunt darüber, was man mit seinem Körper alles anfangen kann	• „Ich finde es faszinierend, dass sich jemand so auftrainieren kann, aber ansonsten ist es nicht unbedingt das Schönheitsideal, das ich selbst verfolge.“	• Interview 5, Zeile 23-26
		• Kein aktiver Einfluss	• Bewusstsein schaffen, dass Fotos tlw. Inszeniert und in	• „Ich selbst bin nicht so der Typ, der sich von so etwas beeinflussen lässt. Wenn man IG aber länger verwendet, schafft man sich auch ein	• Interview 6, Zeile 22-38

	• Motivierend, aber auch Druck • aktiver Einfluss • Freunde ja, selbst nein • Eifert dem nach	Szene gesetzt werden • Bewusst, dass Bilder bearbeitet sind, dennoch tlw. Wunsch da, so auszusehen • Wunsch genauso auszusehen • Ähnliche Figur, wie am Foto • Wunsch so auszusehen	Bewusstsein, um zu erkennen, was echt ist und was nicht.“ • „Es ist schon motivierend, aber auch ein gewisser Druck vorhanden. Ich glaube schon, dass viele Bilder generell bearbeitet sind, aber man denkt sich schon, man will auch so aussehen.“ • Ein bisschen beeinflusst mich das schon, man möchte ja auch genauso gut aussehen.“ • „Die Fotos gefallen mir schon sehr gut, aber ich würde nicht sagen, dass es mich direkt beeinflusst, weil ich eine ähnliche Figur habe.“ • „Mir gefällt es schon sehr gut und ich würde mich selbst gerne auch in diese Richtung hinbewegen.“	• Interview 7, Zeile 16-22 • Interview 8, Zeile 11 • Interview 9, Zeile 25-33 • Interview 10, Zeile 20-28
Gefühlseinfluss	• Zeit- und Geldmangel • Negativer Einfluss	• Beeinflusst einen schon, aber hat das Geld und die Zeit nicht dazu • Kann demotivierend wirken	• „Ich denke mir schon, dass ich auch gerne so aussehen würde, aber umgekehrt dann auch, dass ich einfach die Zeit und das Geld dafür nicht habe.“ • „Wenn man weiß, wie viel Arbeit da dahinter steckt und man selbst nicht die Zeit dafür hat, ist es ab und zu demotivierend.“	• Interview 1, Zeile 28-31 • Interview 2, Zeile 24-28

	• Negative Gefühle • Gleichgültigkeit • Zu extremes Beispiel	• Surreal, entspricht nicht der Realität • Viel Arbeit und Zeit, persönlich kein Stellenwert • Keine negativen Gefühle	• „Es spiegelt kein Bild wider, was real ist, was für alle irgendwie gleichmäßig zugänglich ist.“ • Ich weiß, dass viel Arbeit dahinter steckt, würde ich persönlich nicht wollen.“ • „Wenn ich auf die Straße gehe, werde ich vermutlich niemanden finden, der genauso aussieht. Also von dem her weckt es jetzt auch keine negativen Gefühle in mir.“	• Interview 3, Zeile 52-56 • Interview 4, Zeile 27+28 • Interview 5, Zeile 29-32
	• Kein Stellenwert	• Übertrieben und lächerlich	• „Es ist tlw. Einfach übertrieben, es ist so ein Selbstdarstellungsding, aber man darf dem nicht zu viel Stellenwert beimessen.“	• Interview 6, Zeile 22-38
	• Tägliche Konfrontation -> Demotivierend	• Kühlschrankfotos	• „Es gibt Leute, die hängen sich solche Fotos an den Kühlschrank, um motiviert zu bleiben, aber mich würde das eher dann demotivieren.“	• Interview 7, Zeile 16-22
	• Keine Sympathie	• Eindruck, sie wollen es einem unter die Nase reiben	• „Bei solchen Beiträgen schaue ich nicht mehr so hin wie früher, das interessiert mich nicht mehr so, weil es einfach zu perfekt ist.“	• Interview 7, Zeile 36-47
	• Positive Gefühle	• Wirkt motivierend	• „Es weckt in mir positive Gefühle, weil es einen einfach antreibt, genauso gut aussehen zu wollen.“	• Interview 8, Zeile 17
	• Strategie	• Strategische Bilder, um Geschäft zu machen	• „Es wirkt auf mich sehr gekünstelt, daher sind mir solche Bilder eigentlich mehr oder weniger	• Interview 9, Zeile 42-45

		Negative Gefühle	Deprimiert	gleichgültig.“ „Wenn man etwas fülliger ist, wirken solche Bilder schon sehr demotivierend, weil es einfach den Wunsch hervorkommen lässt, dass man genauso aussehen möchte, aber nicht kann.“	Interview 10, Zeile 35-40
Wunsch auszusehen	so	- Kein primärer Grund - Zukunftsdenkend - Nicht ich selbst - Zu muskulös	- Entspricht nicht dem obersten Ziel im Leben - Person Am hat eine gewisse Wunsch-Vorstellung seines Aussehens - Person Bw legt Wert auf Kurven - Person am Bild ist zu sehr trainiert	„Ich glaube, dass da viel Arbeit drinnen steckt, die man wirklich hauptberuflich investieren muss und für mich persönlich ist das jetzt kein primärer Grund, kein oberstes Ziel in meinem Leben.“ „Mein Leben ist sehr zukunftsorientiert ausgerichtet, wenn ich mich persönlich vorstelle, dann habe ich eine gewisse Vorstellung. Mir ist jetzt wichtig, wieder mehr Füße, Arme und Po zu machen.“ „Ich bin ein Mensch der gerne isst, ich mache mittlerweile auch gerne Sport für mich selbst, meinen Körper und meine Gesundheit, aber so würde ich nicht aussehen wollen.“ „Nein, ich würde nicht so aussehen wollen, das ist mir einfach schon etwas zu viel.“	- Interview 1, Zeile 33-35 - Interview 2, Zeile 53-59 - Interview 3, Zeile 58-61 - Interview 4, Zeile 43

	• In diese Richtung, nicht so extrem • Kein weiblicher Körper • Früher ja, heute nein • Geht in die richtige Richtung • Nicht mit allen Mitteln	• Erfordert zu viel Ehrgeiz und Zeit • Zu dünn, zu trainiert, zu viel Sixpack – nicht mehr weiblich • Gefällt dieses extrem dünne nicht mehr • Nicht derart extrem • Wunsch besteht tlw. Schon, aber nicht um jeden Preis	• „Dieses Bild ist speziell ein Ideal, das ich persönlich für mich selbst abgehakt habe.“ • „Es gefällt mir persönlich nicht so gut, wenn eine Frau so trainiert ist und so dünn ist, dass man so stark ihre Rippen sieht, das ist in meinen Augen einfach nicht weiblich und schön.“ • „Früher vielleicht, aber heute nicht mehr. Ich mag meinen Körper total, auch mit Rundungen und Brüsten, weil die am Bild hat gar keine Brüste z.B.“ • „Vielleicht nicht ganz so extrem, aber etwas mehr kann ja nicht schaden. Ich bin schließlich dünn und würde gerne etwas mehr wiegen.“ • „Man darf nicht vergessen, dass die oft stundenlang vor der Kamera stehen, bis solche Bilder entstehen.“	• Interview 5, Zeile 58-60 • Interview 6, Zeile 55-59 • Interview 7, Zeile 49-51 • Interview 8, Zeile 19-20 • Interview 9, Zeile 47-51
Einfluss Social Media	• Innerlicher Stress	• Ständige Nutzung von Smartphones, ständiges connected sein, ständig online sein zu müssen	• „Ich glaube, das ganze Phänomen von dem durchtrainierten Körper und der Hype um ständig neu aufkommende Fitnesstrends sind durch das Aufkommen von Social Media gekommen.“	• Interview 1, Zeile 119-129

	• Starker Einfluss zu Schulzeiten • Inspiration und Motivation, oft unbewusst • Einfluss im Freundeskreis • Lebensqualität leidet • Einfluss Firmen	• Einfluss durch Fitnessmodels • Regelmäßiges Training, Rezeptideen, etc. • Eifern Fitnessbloggern nach • Beansprucht viel Zeit • Blogger sind von Firmen abhängig	• „Man hat darauf geachtet, was die nehmen, welche Trainingspläne die durchziehen, wie sie trainieren, welche Shakes die genommen haben. Das hat man dann schon alles nachgekauft, weil man es eben auf IG gesehen hat.“ • Man bekommt dadurch mit, was in ist, es ist modern Fitness zu leben, fit zu sein, von der Ernährung her, was es alles gibt. Das hat mich schon beeinflusst und ich habe gewisse Dinge auch in meinen Alltag aufgenommen, wie regelmäßiges Trainieren.“ • „Die schauen sich einige Videos von Fitnessbloggern an, um dann ihr Training daran anzupassen.“ • „Ich kenne Leute, die extra nach Wien fahren oder zu irgendeiner coolen Location, nur um Fotos zu machen und quasi das perfekte Foto daraus entstehen zu lassen.“ • „Wenn es mehr Firmen geben würde, die auf gesundes Essen schauen und natürliches abnehmen und nicht auf dieses Extreme, dann	• Interview 2, Zeile 230-237 • Interview 3, Zeile 201-210 • Interview 4, Zeile 134+135 • Interview 5, Zeile 63-66 • Interview 5, Zeile 175-178
--	---	--	--	--

	• Stärkerer Einfluss mit 16,17; • Bsp. Schulkollegin der Schwester • Magersucht • Psychische Probleme • Unzufriedenheit	• Anderes Körperbewusstsein mit jungen Jahren • Lifestylebloggerin, lebt in der Online Welt • Falsches, unrealistisches Bild vermittelt • Schattenseiten • Tägliche Konfrontation	würde sich der Trend auch wieder ganz anders entwickeln.“ • „Man ist noch viel unsicherer, kennt seinen Körper noch nicht gut genug, man weiß nicht, was man rausholen kann, was einem steht.“ • „Sie verbringt Stunden damit, Fotos zu bearbeiten, hat Programme, mit denen sie sich wirklich dünner macht, in die Länge strecht. Wenn du sie im wahren Leben kennst, weiß du einfach, dass diese Person nicht so aussieht.“ • „Z.B. Caroline Deissler, die isst den ganzen Tag nur Früchte und preist das als gesunden Lebensstil und gesunde Ernährung an.“ • „Diese Art der Selbstdarstellung hat auch ihre Schattenseiten.“ • „Soziale Netzwerke tragen meiner Meinung nach zu viel Unzufriedenheit bei.“	• Interview 6, Zeile 48-53 • Interview 6, Zeile 190-198 • Interview 7, Zeile 152-156 • Interview 9, Zeile 53-60 • Interview 10, Zeile 50-55
Bildvergleiche	• Armvergleiche • Entspricht nicht der	• Persönliche Vorliebe sind die Arme. • Es ist surreal, es ist deren	• „Auf was ich zuerst immer bei anderen Leuten schaue, sind die Arme, aber das ist etwas ganz spezifisches bei mir.“ • „Man muss halt immer schauen, wie der eigene	• Interview 2, Zeile 31-36 • Interview 3,

	Realität • Bis zu einem gewissen Grad • Reine Inszenierung • Bsp. Caroline Deissler • Freunde ziehen Vergleiche	Realität, aber nicht die von Person Bw • Zu viel, aber macht sich schon Gedanken • Niemand würde sich im wahren Leben so hinlegen • Vergleiche ja, aber utopisch • Beschäftigen sich sehr mit Abnehmen und Workouts	Körper von der Statur her ist und mein Körper würde nie so sein, wie der am Bild, egal wie viel ich trainiere.“ • „Bis zu einem gewissen Grad denkt man sich dann schon, ok, es macht eigentlich jeder irgendwas, ich betätige mich jetzt auch mal wieder öfter sportlich.“ • „Wenn ich so etwas sehe, verbinde ich es mit einem typischen Influencer IG Bild, die einfach Aufmerksamkeit wollen, aber mir ist das relativ egal.“ • „Ich vergleiche mich jetzt nicht mehr mit solchen Leuten, weil ich auch anderes im Leben zu tun habe, als jeden Tag 12h auf IG zu sein, Bilder zu bearbeiten und mich um meinen Körper zu kümmern, das war früher viel schlimmer.“ • „Ich selbst kenne das Problem nicht, da ich sehr schlank bin, aber meine Freunde würden sich mit dieser Person sicherlich vergleichen.“	Zeile 43-50 • Interview 5, Zeile 44-46 • Interview 6, Zeile 41-46 • Interview 7, Zeile 30-34 • Interview 9, Zeile 36-40
Vergleiche Promis	• Keine	• Person Cw zieht keine Vergleiche mit Schauspielern	• „Ich vergleiche mich eigentlich überhaupt nicht mit berühmten Schauspielern oder	• Interview 6, Zeile 83-84

		oder Hollywoodstars	Hollywoodstars.“	
Vergleiche Freunde/Bekannte	• Körpervergleiche • Vergleiche „näher“ • Kein Konkurrenzdenken • Trainingskollegen • Bei starken Veränderungen	• Freunde/Bekannte, die viel abgenommen haben • Realitätsnäher • Erzeugt Motivation • Vergleiche mit Handballkollegen • Wenn sich ein Freund/Bekannter stark äußerlich verändert	• „Wenn jemand innerhalb von drei Monaten fünf Kilo abgenommen hat, dann fängt man natürlich schon an, dass man sich mit denen vergleicht. Das ist logisch.“ • „Ich finde man kann Blogger nicht mehr bewerten nur durch ein Bild, das ist bei Freunden schon realitätsnäher.“ • „Ich bin nicht neidisch, sondern sehe das wirklich mehr als Motivation und versuche auf mich selbst zu hören und einfach zu schauen, wie es für mich passt, ob es für meine Lebenslage gerade gut ist oder eben nicht.“ • „Man schaut, wie die trainieren, ob man auch Chancen hat, so auszusehen, ob man ebenfalls dahin trainieren will.“ • „Wenn das jemand ist, den ich persönlich kenne und weiß, der hat früher ganz anders ausgesehen und mittlerweile durchs Training sich so in die Richtung verändert, dann zieht man logischerweise Vergleiche und denkt sich möglicherweise auch, wenn der das kann, kann	• Interview 1, Zeile 38-40 • Interview 3, Zeile 108-119 • Interview 3, Zeile 108-119 • Interview 4, Zeile 31-36 • Interview 5, Zeile 35-42

	• Vergleiche auf Interessen bezogen • Realitätsnäher	• Keine körperbezogenen Vergleiche, sondern interessensmäßig • Maß, das erreichbar ist	ich das auch.“ • „Wenn man jemanden folgt, der ähnlichen Sport macht, wie man selbst oder auch gerne laufen geht, dann interessiert mich das sicherlich mehr oder ich höre/sehe mit das viel bewusster an. Wenn ich Vergleiche ziehe, dann eher mit unbekannten Personen, als mit Freunden.“ • „Ich strebe dem schon tlw. Nach, wobei ich sagen muss, das war früher einfach viel mehr, da habe ich mich viel mehr verglichen. In der Realität schauen einfach alle viel anders aus, als sie sich auf IG präsentieren.“	• Interview 6, Zeile 83-91 • Interview 7, Zeile 65-69
Selbstdarstellung	• Zwiegespalten • Keine Sexualisierung • Werturteilsfrei	• Evtl. etwas Neid • Möchte kein Bild, für jeden offen zu sein vermitteln • Jedem selbst überlassen	• „Man schaut schon hin und jeder macht sich Gedanken darüber, dass es schon toll wäre, aber ich denke, für mich wäre das nichts.“ • „Ich möchte kein Bild vermitteln, für jeden offen zu sein. So ausnutzen, um mich so darzustellen, käme für mich nicht in Frage.“ • „Wenn es ihm gefällt und er so, wie es auf mich jetzt wirkt, Geld damit macht, dann bleibt das jedem selbst überlassen.“	• Interview 2, Zeile 63-70 • Interview 3, Zeile 72-76 • Interview 4, Zeile 45+46

	• Lächerlich und bedenklich • Oberkörperfreie Fotos • Große Veränderungen, auch in gesellschaftlicher Hinsicht • Kaum bis gar nicht präsent • Keine Inszenierungen, aber gepflegtes Aussehen	• Einfluss kann hoch sein, kann zu Essstörungen, Depressionen, etc. führen • Nicht durchgehend präsent, aber Fotos in Höchstform • Anreiz, damit Geld zu verdienen • Rolle des Beobachters • Person Cw würde sich nicht gleich wie am Bild	• „Ich finde es einerseits lächerlich, auf der anderen Seite etwas bedenklich, weil es gibt sicherlich Leute, die sich davon beeinflussen lassen und dass kann sich dann in eine ungesunde Richtung entwickeln.“ • „Ich habe selbst zwei-drei Oberkörperfreie Beiträge, wo ich in Topform war, das habe ich schon mit meiner Community geteilt.“ • „Früher wollten kleine Kinder immer Polizisten oder Tierärzte werden, heute sagt jeder, er will Blogger oder Youtube Star werden.“ • „Ich verwende IG ausschließlich dafür, dass ich Leuten/Freunden folge, dich ich kenne und am laufenden bin, was die machen. Würde ich ausschauen, wie der Mann am Bild, würde ich es vermutlich auch so präsentieren, weil viel Arbeit dahinter steckt und ich das dann auch zeigen wollen würde.“ • „Für so etwas bin ich einfach nicht der Typ und es ist mir die Zeit nicht wert, mich so in Szene	• Interview 6, Zeile 61-67 • Interview 4, Zeile 54-58 • Interview 5, Zeile 68-74 • Interview 5, Zeile 76-82, 84-86 • Interview 6, Zeile 69, Zeile 150-157
--	--	--	---	---

	• Drastische Zunahme • Ausgewählte, vorteilhafte Bilder • Schlichte Bilder • Gleiche Präsentation • Stille Mitleserin	präsentieren; eher lockerer Umgang • Zunahme durch Werbedeals, Selbstpräsentation von Models, etc. • Besondere Location • Steht nicht gerne im Mittelpunkt • Würde sich exakt auch so präsentieren • Kaum Fotos von sich auf IG	zu setzen.“ Ich habe jetzt niemanden in meinem Umfeld, der sich völlig stark schminkt oder umgekehrt, jemanden, der sich nicht ungeschminkt außer Haus traut.“ • „Es hat super drastisch zugenommen, weil die natürlich auch Werbedeals an Land ziehen wollen. Ich finde es schade, weil ich auch weiß, dass die alle ihre Bilder total bearbeiten.“ • „Ich poste ausgewählte, vorteilhafte Bilder, irgendwo an einer besonderen Location.“ • „Ich poste schlichte, normale Bilder, meist von Urlauben, tlw. Selfies. Aber ich mag es nicht so gerne, im Mittelpunkt zu stehen.“ • „Wenn ich so aussehen würde, wäre ich schon stolz darauf und das würde ich auch zeigen wollen.“ • „Ich bin eher eine stille Mitleserin, für die IG mehr zur Unterhaltung dient.“	• Interview 7, Zeile 53-55 • Interview 7, Zeile 57-59, 63+64 • Interview 8, Zeile 23,25 • Interview 9, Zeile 62-65 • Interview 10, Zeile 67-68
Einstellung Körperbild	• Situationsabhängig	• Person Aw geht sowohl geschminkt als auch ungeschminkt außer Haus	• „Wenn ich mich mit meiner besten Freundin abends bei mir oder ihr zu Hause treffe, dann schminke ich mich nicht extra dafür, aber wenn	• Interview 1, Zeile 108-111

	• Früher Probleme – heute ruhiger • Hartes Training – mehr Effizient • Früher nie ungeschminkt • Tipps	• Person Am fühlte sich durch solche Bilder selbst schwach • Person Am bevorzugt regelmäßiges, konsequentes Training, als leichteren Weg zu gehen (Fettabsaugen) • Hat nur mit Make up das Haus verlassen • Holt sich Tipps von Handballkollegen	wir schön essen oder etwas trinken gehen, dann schaue ich schon darauf, wie ich das Haus verlasse.“ • „Ich dachte mir, ich muss auch so aussehen und bin selbst schwach und schaue nicht gut aus, obwohl ich auch ziemlich auftrainiert war.“ • „Wenn etwas möglich ist durch hartes, effizientes Training, dann würde ich eher das machen, als den einfacheren Weg zu wählen. Ich finde es cooler, wenn man sagen kann, man hat das selbst erreicht und seine Ziele verfolgt. Aber es muss jeder selbst wissen, wie er es regelt.“ • „Früher war ich wirklich nie ohne Make up außer Haus, heute ist das mittlerweile egal. Also ich schaue schon, dass ich vorteilhaft angezogen bin und lege Wert auf ein gepflegtes Äußeres, aber ich bin jetzt nicht übertrieben eitel.“ • „Es fällt schon auf, wenn jemand eine gute Figur hat und wirklich stark aussieht und dann redet man natürlich darüber, was er für Sport	• Interview 2, Zeile 46-50 • Interview 2, Zeile 135-141 • Interview 3, Zeile 161-167 • Interview 4, Zeile 60-63
--	---	---	---	--

	• Eitelkeit • Mehr Motivation • Sehr schlank	• Mehr aus äußeres fixiert • Kommt zwar auf die Tagesverfassung an, aber Leute im direkten Umfeld, die sich sportlich betätigen, tragen schon zu meiner Motivation bei • Zufrieden mit ihrem Körper	macht und was er anders macht als man selbst.“ • „Ich bin leider mehr aufs Aussehen fixiert, als ich gerne sein würde. Ich schaue sehr darauf, was Leute an haben und wie ich angezogen bin.“ • „Wenn es Freunde gibt, die wieder vermehrt Sport machen oder gemeinsam Sport machen wollen, dann motiviert mich das auf jeden Fall mehr, als irgendein fremder auf dem Bildschirm.“ • „Ich bin momentan sehr zufrieden mit meiner Figur, da ich sehr schlank und groß bin.“	• Interview 5, Zeile 145-148 • Interview 6, Zeile 93-98 • Interview 9, Zeile 72-75
Diät	• Size Zero Diät • Bewusstes Essen	• Kompletter Verzicht auf Kohlenhydrate • Strike Regeln, trotzdem positiver Zugang zum Essen	• „Ich habe vor ca. 7 Jahren eine Diät gemacht, wo ich gar keine Kohlenhydrate gegessen habe. Das habe ich einen Monat lang gemacht und dadurch über 10kg abgenommen.“ • „Ich überlege mir schon, wie ich mich im Zusammenhang mit meinem Training richtig ernähre. Ich lasse gewisse Sachen weg und	• Interview 1, Zeile 47-59 • Interview 2, Zeile 63-70, 72-75

	• Liebeskummer Diät, Protein Shakes, Low Carb • Keratin Kuren • Suppen Diät • Safttage, Vegetarisch, Low Carb • Low Carb, Fastenkur	• Kompletter Verzicht auf Kohlenhydrate • Andere Richtung -> geht auf Masse • Kornspitz plus Kohlsuppe • Drei Safttage hintereinander, auf Fleisch verzichtet und abends keine Kohlenhydrate • Hotel, wo man 10 Tage nichts gegessen hat	habe mir schon auch Gebote und Verbote auferlegt.“ • „Die Liebeskummer Diät, wo nur Tee inkludiert war und kein Essen, bis hin zur Proteinshake Diät, wo ich regelmäßig zu DM gelaufen bin und diese Shakes getrunken habe, etc.“ • „Freunde von mir haben das ausprobiert, ihnen ist es auch nicht wirklich schlecht dabei gegangen, sie haben stärker ausgeschaut oder halt massiver.“ • „Ein Freund von mir macht regelmäßig nach den Weihnachtsfeiertagen eine Suppen Diät, wo er drei Wochen einen Kornspitz täglich mit Kohlsuppe isst.“ • „Aber ich versuche generell die normalen Mahlzeiten, Frühstück, Mittag, Abendessen einzuhalten und dass auch alle notwendigen Nährwerte enthalten sind. Das tut meinem Körper gut und mir geht es besser und ich fühle mich fitter.“ • „Ich habe wirklich schon alles gemacht. Ich war	• Interview 3, Zeile 123-131 • Interview 4, Zeile 68-75 • Interview 5, Zeile 108-110 • Interview 6, Zeile 102-108 • Interview 7, Zeile 73-83
--	---	---	--	--

	• 1 Tag Essen, 1 Tag gar nichts	• Art Intervalldiät	sogar einmal in einem Hotel, wo man zehn Tage lang nichts gegessen hat. Das war so eine Fastenkur.“ • „Ich habe über ein paar Monate einen Tag lang normal gegessen und den nächsten Tag gar nichts.“	• Interview 10, Zeile 89-97
Erfahrungen	• So schnell wie möglich- so viel wie möglich • Gesunde Ernährung plus regelmäßiger Sport • Gefahr zu hoch • Diäten kurzfristig, bewusste Ernährung	• Dem Körper fehlen wichtige Nährstoffe und kann gesundheitliche Folgen haben • Sprung auf Fitnesszug geschafft • Gesundheitliche Nebenwirkungen • Wille muss bestehen, um sich langfristig bewusst zu	• „Ich war damals erst 16 und meine oberste Priorität war so schnell wie möglich, so viel wie möglich abzunehmen. Heute denke ich, dass eine gesunde Ernährung und regelmäßig Sport sinnvoller sind.“ • „Dadurch, dass ich momentan selbst den Sprung auf den Fitnesszug geschafft habe und vier Mal die Woche trainieren gehe und meine Ernährung etwas umgestellt habe, kommt so etwas für mich nicht mehr in Frage.“ • „Für mich persönlich kommt es nicht in Frage, aber der Preis, der dahinter steht, wäre es mir nicht wert. Die Verletzungsgefahr ist dadurch erhöht.“ • „Wenn man nur schnell abnehmen möchte, dann ist eine Diät etwas kurzfristiges, wenn	• Interview 1, Zeile 47-59, 61-76 • Interview 3, Zeile 123-131 • Interview 4, Zeile 68-75 • Interview 5, Zeile 112-114

	langfristig • Maß und Ziel • IG gelöscht	ernähren • Besserer Schlaf, wenn man abends auf Kohlenhydrate verzichtet • Verzicht auf IG für fast ein Jahr	dann muss man es schon wollen, dass man sich gesünder ernährt.“ • „Wenn man sich sehr proteinreich ernährt, finde ich, merkt man umso schneller Resultate, wenn man gerade viel Sport macht.“ • „Bei mir ist es den Bach runtergegangen. Ich habe immer mehr ausprobiert, und wurde immer weniger, bis ich zu dem Punkt gekommen bin, wo ich gesagt habe, ich muss jetzt wieder zunehmen und meinen Körper lieben, weil das hat so keinen Sinn.“	• Interview 6, Zeile 110-119 • Interview 7, Zeile 73-83
Identität	• IG: Beitrag zur Identitätsbildung • Zurückhaltend	• In jüngeren Jahren mehr Fokus auf Social Media • Person Cw veröffentlicht sehr wenig Bilder von sich selbst	• „Man erkennt aber irgendwann, dass es nicht die Realität ist, dass so vieles toll aussieht auf IG und super und alle lachen, aber das Leben ist halt einfach nicht so.“ • „Wenn ich Fotos von mir poste, dann eher lustige oder Momentaufnahmen, ansonsten veröffentliche ich hauptsächlich Reisebilder, Bilder mit Freunden oder Fotos von mir im Kaffeehaus, aber ich war noch nie wirklich so der Selfie Typ.“	• Interview 3, Zeile 99-105 • Interview 6, Zeile 71-74, 76, 79-80
Identifikation	• 3. Bild	Personen wurden Bilder einer	• „Ich würde sagen, das dritte Bild ähnelt mir am	• Interview 1,

	• Kombination aus 3.+4. Bild • 3. + vorletztes Bild • Kombination aus 4.+5. Bild • 3. Bild • Kombination aus Bild 2+3 • Kombination aus 2+3 Bild • 2. Bild	Person unterschiedlicher Gewichtsklassen vorgelegt und sie mussten beantworten, mit welcher Person sie sich am ehesten identifizieren konnten	meisten.“ • „Bei mir ist die Brust nicht schlecht, aber im Vergleich zum vierten ist es nicht möglich, weil ich dementsprechend mehr Körperfett habe.“ • „Meine kleinen Schwachstellen, also meine Problemzonen sind ein bisschen die Arme, die Beine sind eher so wie am dritten Bild, aber vom Gewicht her kommt es dem vorletzten am nächsten.“ • „Ich trainiere sehr viel, gehe drei Mal wöchentlich aufs Handballtraining.“ • „Wenn ich in den Spiegel blicke, ist das dritte Bild meinem Spiegelbild am nächsten.“ • „Das erste Bild ist einfach zu dünn, wie eine Balletttänzerin. Wenn ich Sport mache, dann viel Ausdauertraining und ich glaube, dass sich das auch auf die Figur auswirkt.“ • „Die haben beide etwas Rundungen und die dritte hat ca. dieselben Arme wie ich.“ • „Am ehesten mit dem zweiten Bild.“	Zeile 79 • Interview 2, Zeile 80-84 • Interview 3, Zeile 133-137 • Interview 4, Zeile, 77+78 • Interview 5, Zeile 119+120 • Interview 6, Zeile 121-127 • Interview 7, Zeile 89-91 • Interview 8,
--	--	--	---	---

	• 1. Bild • 6. Bild		• „Das erste Bild entspricht meiner Figur.“ • „Ich würde schon sagen mit dem letzten Bild.“	Zeile 37 • Interview 9, Zeile 82+83 • Interview 10, Zeile 101-103
Veränderung	• Oberarme • Hüfte und Nase • Gesäß • Laser • Nippel	• Person Aw findet generell ihren Oberkörper zu breit • Freundin von Aw, die manisch unzufrieden ist mit ihrem Körper • Person Am findet, dass sein Po nicht proportional zum Körper passt • Aufgrund von Akne Pickel im Gesicht weglassen lassen • Freund von Am hat sich die Brust aufschneiden lassen,	• „Ich hätte gerne schlankere Oberarme bzw. überhaupt einen dünneren Oberkörper, denn ich habe einen sehr breiten.“ • „Sie würde gerne öfter etwas an ihrem Körper verändern, was wahrscheinlich meistens eh passt, nur dass solche Leute immer irgendwie wieder weitere Fehler an ihrem Körper suchen.“ • „Ich habe einen sogenannten Stockerlpopsch, das würde ich ändern wollen, dass es insgesamt besser proportional aussieht.“ • „Ich habe als Jugendlicher sehr unter Akne gelitten und tlw. Heute noch, das werde ich mir sicherlich mal weglassen lassen, also die Narben.“ • „Da wird in die Brust hineingeschnitten und man kann dafür sorgen, dass die Nippel immer	• Interview 1, Zeile 86 • Interview 1, Zeile 92-104, 106 • Interview 2, Zeile 90-93 • Interview 2, Zeile 103-111 • Interview 2,

	• Nase • Bauch • Ohren • O-Beine • Oberschenkel • Tausch mit Bild 4.	damit Nippel immer steif sind • Mutter von Am hat sich die Nase richten lassen • Flacher, straffer Bauch • Person Bw hat sich Ohren anlegen lassen • Person Bm hat durchs Fußballspielen O-Beine bekommen • Person Cm hätte gerne breitere Oberschenkel • Person Cm würde seinen Körper mit dem am Bild 4.	steif bleiben.“ • „Sie hatte einen Höcker und war damit sehr unzufrieden, deshalb hab sie sich die Nase richten lassen, hat aber sehr lange darunter gelitten.“ • „Vom Körperbau her haben die Brasilianerinnen immer einen flachen Bauch, egal wie viele Hüften sie haben. Das ist bei mir leider eher nicht so.“ • „Man muss immer schauen, ob es proportional zu einem passt. Ich habe mir die Ohren anlegen lassen. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn einem so etwas psychisch fertig macht.“ • „Meine O-Beine stören mich schon jahrelang, aber ein chirurgischer Eingriff kommt für mich nicht in Frage, da kann man nämlich pro Bein sechs Monate lang nicht gehen. Das wäre es mir nicht wert.“ • „Viele Leute sagen, dass ich ganz schmale, unnatürliche Beine habe.“ • Ich mache regelmäßig Sport, also ich schaue schon, dass ich regelmäßig in Bewegung bin.	Zeile 110-119 • Interview 2, Zeile 121-126 • Interview 3, Zeile 145-148 • Interview 3, Zeile 151-159 • Interview 4, Zeile 82, 84-87 • Interview 5, Zeile 129
--	---	--	--	---

	• Brüste • Optimierung, fitter • Oberschenkel • Brüste • Nase	Tauschen wollen • Freundin von Cm hat sich die Brüste machen lassen • Cw ist im Grunde genommen zufrieden mit ihrem Körper • Problemzone Oberschenkel • Zu weit auseinander • Freundin von Dw hat sich Nase richten lassen	Aber da hinzukommen, ist halt einfach auch viel Arbeit.“ • „Sie hat im Jugendalter so viel Sport gemacht, dass sich nie wirklich Brüste entwickelt haben und als sie mit dem Sport aufgehört hat, hat sie sich die Brüste machen lassen.“ • „Sicher will sich jeder immer etwas optimieren oder etwas fitter und straffer werden an manchen Stellen. Wenn ich etwas verändern würde, dann hätte ich gerne etwas straffere Oberarme, aber das bekommt man durch Ernährung und Sport gut hin.“ • „Bei mir sind die Oberschenkel so ein bisschen eine Problemzone, das ist einfach die Zone, wo sich schnell etwas ansammelt.“ • „Ich bin im Großen und Ganzen zufrieden, es sind einfach immer paar Kleinigkeiten. Ich möchte mir meine Brüste machen lassen, weil es einfach schöner ist, wenn die weiter zusammen sind.“ • „Eine meiner Freundinnen hat sich jetzt im Jänner die Nase machen lassen. Also in meinem	• Interview 5, Zeile 122, 124+125 • Interview 5, Zeile 133, 135+136 • Interview 6, Zeile 130-133, 136-148 • Interview 7, Zeile 93-95 • Interview 7, Zeile 98-101
--	---	---	--	--

	• Trichterbrust • Zähne • Dünner	• Etwas mehr Brust • Zahnsperre • Tausch mit 3. Oder 4. Bild	Umfeld ist das wirklich Alltag.“ • „Ich hätte gerne etwas mehr Brust, würde gerne etwas zunehmen. Ich habe seit der Geburt eine Trichterbrust.“ • „Meine Zähne sind ästhetisch nicht ansprechend. Das würde ich ändern wollen, aber derzeit trage ich noch eine Zahnsperre.“ • Ich bin schon etwas dicker und würde mir wünschen, abzunehmen. Allein schon in Richtung Bild Nr. 4 wäre erstrebenswert.“	• Interview 7, Zeile 110-113 • Interview 8, Zeile 39-43 • Interview 9, Zeile 90-95 • Interview 10, Zeile 106-110
Gesellschaft	• Bild 2 • Ab Bild 2 • 2.+4. Bild	• Heutige Schönheitsideal noch immer sehr dünn • 1. Bild ungesund, alle übrigen „normal“ • Trend extrem schlank oder	• „Ich denke, dass das heutige Schönheitsideal auf dünnere Menschen tendiert, aber nicht ganz dünn. Also schon schlank und eine schön geformte Silhouette, aber nicht zu dünn. Ein schönes, schlankes Mittelmaß.“ • „Akzeptabel sind sicherlich alle vier, aber am beliebtesten wahrscheinlich Nummer vier. Heutzutage wird es ja doch gefordert, dass man auf seinen Körper schaut und dementsprechend aussieht.“ • „Vom Trend her ist derzeit entweder das ganz	• Interview 1, Zeile 113-117 • Interview 2, Zeile 148-154 • Interview 3,

		runder Po a la Kardashian	schlanke mit etwas definierten Muskeln oder eben das vierte a la Kardashian mit rundem Po, trotzdem noch schlank aber einfach kurviger.“	Zeile 170-173
	• 4. Bild	• 5. Bild entsteht Neid, beim ersten das Gegenteil	• „Bei dem denkt man sich, der macht sicher viel Sport, aber nicht täglich, man muss nicht neidisch sein auf die Person, aber gleichzeitig sieht man auch ein realistisches Ziel, wo man hinarbeiten kann.“	• Interview 4, Zeile 101-106
	• 4. Bild	• durchschnittliche Mann	• „Ich glaube, dass viele sagen, wenn ich den vierten Körper habe, wäre ich sehr zufrieden. Aber es kommt immer darauf an, wo man startet.“	• Interview 5, Zeile 150-158
	• Bild 1, Bild 1-3	• Modewelt Bild 1, Durchschnitt Bild 1-3	• „Grundsätzlich würde ich sagen, dass die ersten drei akzeptabel sind, was man halt so sieht in der Werbung oder in den Medien, aber das erste ist sicherlich in der Modewelt vorherrschend.“	• Interview 6, Zeile 160-161
	• Bild 2	• Auf IG Bild 2, in der Gesellschaft eher Bild 3	• „In der Gesellschaft ist es vielleicht eher der dritte oder sogar der vierte, aber auf IG sicherlich der zweite.“	• Interview 7, Zeile 130-132
	• Bild 2	• Im Fernsehen und in sozialen Netzwerken	• „Ein Körper wie auf Bild 2 wird in den Medien vermittelt, daher wird es auch von der Gesellschaft als normal betrachtet.“	• Interview 9, Zeile 107-111

	• Bild 1-4	• Schlank und leichte Rundungen	• „Ich finde, dass in der Gesellschaft Bild 1-4 akzeptiert wird, weil diese schlank sind und dann trotzdem noch leichte Rundungen haben.“	• Interview 10, Zeile 110-114
Körperbild früher	• Fokus auf Gesundheit und Essen • Früher egal – heute Fitnesswahn • Frauen auch früher problematisch • 80,90er Nummer 1+2; 50,60,70er mehr Kurven, vor 50 dünner • Dickerer Bauch, ansonsten wenig Veränderung	• Körperbild durch IG stark verändert • Gewisser Zwang vorhängen, ins Fitnessstudio zu gehen • Frauen mussten immer schon gut aussehen • Wandel der Zeit • Durch Selbstpräsentation auf IG Thema Gesundheit und Fitness präsenter	• „In den 70,80er Jahren waren die eher froh, dass sie etwas zu essen gehabt haben. Es gab einfach andere Prioritäten im Leben und nicht, wie werde ich zum nächsten IG Modell.“ • „Es ist ein Bild in unserer Gesellschaft vom perfekten Körper entstanden, dass damit verbunden ist, dass man einerseits viel Geld damit verdienen kann und gut aussieht.“ • „Frauen mussten immer schon gut aussehen, jetzt entwickelt es sich auch in die Richtung, dass der Mann gut aussehen muss.“ • „In den 80,90er Jahren etwas dünner, Nummer eins und zwei, in den 50,60,70er Jahren sicherlich kurviger, also Bild drei und vier.“ • „Die Menschen legen mehr Wert auf Äußeres, weil sie es tagtäglich vorgelegt bekommen und somit das Optische mehr im Vordergrund steht.“	• Interview 1, Zeile 119-129, 132-144 • Interview 2, Zeile 163-179 • Interview 2, Zeile 163-179 • Interview 3, Zeile 174-176 • Interview 4, Zeile 108-112

	• Fokus nicht auf Muskeln, ABS, etc. • Bild 4 • Komplette anders als heute • Entspannter • Früher egal; hellerer Teint	• Schlank sein immer schon wichtig, aber keine Definition • Je stärker die Frau, desto mehr war sie Wert, desto fruchtbarer • Rundungen, Kurven • Fokus lag auf anderen Dingen • Dunklere Leute galten früher als ärmer	• „Es war eher natürlicher, flacher Bauch und einfach schlank, aber der Fokus nicht so stark auf Muskeln, ABS, etc.“ • „Früher haben Frauen eher die Mutterrolle innegehabt, heute ist einfach ein ganz anderer Trend, die Ernährung hat sich entwickelt.“ • „Marylin Monroe hatte ja auch Kleidergröße 40 oder 42. Die Jeansgrößen werden ja auch immer kleiner.“ • „Schwer zu sagen, aber früher sahen die Leute das alles etwas entspannter. Es war nicht so wichtig, fit zu sein und immer gut auszusehen, da lagen die Prioritäten einfach wo anders.“ • „Früher war es nicht möglich, ein Bild ins Internet zu stellen, das Leben war nicht so öffentlich. Make-up technisch hat man sich eher heller geschminkt, um zu zeigen, dass man Geld besitzt.“	• Interview 5, Zeile 161+161 • Interview 6, Zeile 163-169 • Interview 7, Zeile 134-136 • Interview 8, Zeile 52-53 • Interview 9, Zeile 113-123
Entwicklung Körperbild	• Zwei Extreme	• Size Zero und Supersize	• „Es wird zwei Extreme geben, auf der einen Seite jene, die extrem viel Sport machen und extrem dünn sind, auf der anderen Seite jene, die in Richtung liebe dich selbst und akzeptiere	• Interview 1, Zeile 146-166

	• Rückgang • Gedanke um Schönheit, Gesundheit, etc. • Zwischen Bild Nr. 2-4 • Rückgang Fitnesswahn • Normalisierung	• IG wird weniger & somit auch der Druck perfekt zu sein • Wird immer präsent sein, aber nicht extremer • Mischung dünn bis kurvig • Gesund, aber entspannter und lockerer • Leichte Gegenbewegungen zu Size Zero	deinen Körper tendieren.“ • „IG wird sicher nicht immer in unserem Leben präsent sein, deshalb kann ich mir schon vorstellen, dass es etwas zurückgeht und nicht extremer wird.“ • „Ich glaube schon, dass dieses muskulöse und ein gut gebauter Körper, dass man darauf weiterhin Wert legen wird, aber es wird nicht extremer werden.“ • „Ich glaube, es wird immer eine Mischung aus sehr dünn bis kurvig sein. Bild Nr. 5+6 vereinzelt sicher auch, weil die Plus Size Mode steigt ja auch immer mehr.“ • „Der Fokus liegt sicher nicht mehr so auf dem extremen Fitnesswahn (Fitnessapps, Studios, etc.), sondern die Leute werden hinsichtlich ihres Körperbildes wieder etwas entspannter an die Sache herangehen.“ • „Ich glaube, auch bei den Konsumenten hat sich ein Bewusstsein entwickelt, dass vieles gefaket und inszeniert und ich glaube, dass das Authentische einfach wieder mehr zum Trend	• Interview 2, Zeile 182-188 • Interview 2, Zeile 190-199 • Interview 3, Zeile 178-181 • Interview 5, Zeile 169-173 • Interview 6, Zeile 171-175
--	---	---	---	--

	• Fit Trend bleibt • Immer dünner • Fit, schlank, aber mit Kurven	• Trend, der schwer zu erreichen ist • Trend Schlank bleibt • Etwas lockerer	wird.“ • „Ich glaube, es bleibt, weil Frauen grundsätzlich generell Druck gemacht wird in der Gesellschaft, wie sie auszusehen haben, was meistens utopisch ist.“ • „Ich denke, der Trend geht dahin, dass insbesondere Frauen immer dünner werden sollen.“ • „Der Schlankheitstrend bleibt sicher bestehen, aber es wird sich dennoch etwas auflockern.“	• Interview 7, Zeile 138-141 • Interview 9, Zeile 125+126 • Interview 10, Zeile 130-132
ideale Körperbild	• Ca. letztes Bild mit mehr Kilo • Taille, bisschen kurviger, Brust, Po • Gesundheitsaspekt steht im Vordergrund • Normal schlank mit Abweichungen	• 91kg mit entsprechendem Körperfettanteil • Proportionaler Körper, aber auch innere Einstellung • Training plus gesunde Ernährung • Kleiner Bauch oder leicht definiert	• „Ca. so wie am Bild, was die Muskeln betrifft, aber einfach noch breiter. Mir ist breite immer wichtiger als dünner.“ • „Das sieht man einer Person im Gesicht an, nämlich wenn sie glücklich ist mit sich selbst.“ • „Es wird im Alter nicht leichter, dass man eine gute Figur hat, man sollte mind. Drei Mal pro Woche Sport machen und auf seine Ernährung achten.“ • „Wenn man die Adern sieht, dann ist es eindeutig viel zu viel.“	• Interview 2, Zeile 201-204 • Interview 3, Zeile 183-185 • Interview 4, Zeile 114-118 • Interview 5, Zeile 180-182

	• Fit, bewusst, gesund • Schlank, leicht trainiert, etwas Kurven • Bild 1 + 2 • Bild 3+4	• Viel kann nicht gesteuert werden, weil es genetisch bedingt ist, aber eine bewusste, gesunde Einstellung zum Leben • Dünn, aber runder, knackiger Po, Brüste • Schlank • Dünn, aber kurvig	• „Ich denke, wenn man versucht, sich aktiv regelmäßig zu bewegen und auf die Ernährung achtet und seinen Körper auch kennt, also dass man weiß, was man verträgt, dass man das dann steuern kann und auch ausstrahlt.“ • „Ich finde es echt schön, wenn man dünne Arme und Beine hat, aber dazu auch einen guten, runden, knackigen Po und Brüste. Also schon leicht trainiert, jetzt kein Sixpack oder so.“ • Für mich ist es Bild 1+2, weil ich es einfach mag, wenn Frauen dünn sind.“ • Ich finde es schön, wenn Frauen dennoch etwas Kurven haben, nur nicht zu viele.“	• Interview 6, Zeile 177-185 • Interview 7, Zeile 143-145 • Interview 9, Zeile 128 • Interview 10, Zeile 134+135
Schönheit	• Innere Schönheit • Erfolg und gutes Aussehen	• Schönheit beschreibt den Menschen als Person • Vorstellung wie, darauf wird hingearbeitet	• „Für mich ist ein Mensch schön, weil er zu mir hält und für mich da ist und nicht, weil er jetzt z.B. das nächste IG Modell wird.“ • „Ich war mit 16, 17 sehr dünn und einfach schlaxig und überhaupt nicht zufrieden, deshalb habe ich zu trainieren begonnen. Für mich bedeutet Schönheit Erfolg und gutes Aussehen, dann wäre ich glücklich.“	• Interview 1, Zeile 168-175 • Interview 2, Zeile 206-214

	• Im Einklang mit sich selbst • Gepflegtes Äußeres und Vorurteilsfrei • Gesunder, natürlicher Körper plus inneren Werte • Glücklich sein • Zufriedenheit • Zufriedenheit und Fröhlichkeit • Schlank sein	• Viele verschiedene Facetten • Innere und äußere Werte • Ehrlichkeit, Loyalität • Ausstrahlung • Seinen Körper lieben • Kommt von innen und außen • Schlankes Körperbild	• „Es ist ein sehr komplexer Begriff mit vielen verschiedenen Facetten. Aber im Grunde genommen, im Einklang mit sich selbst zu sein, wirklich zu sehen, man fühlt sich schön und gut.“ • „Man soll auf sich selbst und seinen Körper acht geben und auch offen gegenüber anderen Leuten sein, ohne Vorurteile in ein Gespräch gehen und Personen nicht im Vorfeld schon verurteilen.“ • „Schönheit ist, wenn eine Person einen gesunden, natürlichen Körper hat und dann auch die inneren Werte.“ • „Für mich bedeutet Schönheit glücklich zu sein und das auch auszustrahlen.“ • „Ich finde, Schönheit ist, wenn man echt zufrieden mit sich selbst ist und das auch auf andere ausstrahlt.“ • „Man sollte Zufriedenheit nach außen hin ausstrahlen.“ • „Für mich ist ein Mensch schön, wenn er dünn ist und somit auch glücklich.“	• Interview 3, Zeile 187-195 • Interview 4, Zeile 123-126 • Interview 5, Zeile 184+185 • Interview 6, Zeile 187 • Interview 7, Zeile 147-149 • Interview 9, Zeile 130-133 • Interview 10,
--	--	---	---	---

				Zeile 137-140
gesellschaftl. Druck	• Frauen • Größtenteils Frauen, zunehmend Männer • Fast gleich verteilt • Frauen • Grenzen verschwimmen	• Frauen altern – Männer reifen • Durch Entwicklung auf IG auch zunehmend mehr Männer • 60% Frauen, 40% Männer • Größere Zielgruppe • Frauen mehr, aber auch in Richtung Männer • Größerer Wettbewerb, mehr	• „Männer müssen nicht perfekt sein, bei denen steht eher der berufliche Erfolg im Vordergrund, Frauen setzen sich, glaube ich, auch untereinander sehr unter Druck.“ • „Man merkt das besonders im Fitnessstudio, dass dort Männer trainieren gehen, die sich sehr von solchen Bildern, die du mir vorher gezeigt hast, beeinflussen lassen und nacheifern.“ • „Ich glaube, eigentlich beide, weil es gibt mittlerweile doch viele Männer, die sich sehr muskulös zeigen.“ • „Ich glaube, dass Vergleiche bei Frauen untereinander auch viel intensiver sind. Männer können das früher oder leichter akzeptieren, wenn sie nicht so ausschauen. Die präsentieren sich einfach selbstbewusster, was das angeht.“ • „Es gibt halt dennoch eher in den Medien viel mehr Frauen, die Schönheitsideale pflegen, die unerreichbarer sind als bei Männern.“ • „Bei Frauen herrscht generell mehr Wettbewerb in Sachen Schönheit.“	• Interview 1, Zeile 184-196 • Interview 2, Zeile 240-244 • Interview 3, Zeile 213-216 • Interview 4, 137-142 • Interview 5, Zeile 194-196

	• Frauen • Frauen • Frauen • Dicke Frauen	• Unsicherheit, Eitelkeit • Muss schlank sein • Liegt in der Natur der Frau • Werden ständig begutachtet und konfrontiert	• „Bei Männern sind andere Aspekte wichtiger, Männer sollen erfolgreich, reich im Beruf sein und ob der einen Bauch hat oder nicht, ist meist völlig egal.“ • „Social Media und TV Shows wie GNTM tragen ihren Beitrag dazu bei.“ • „Wenn man, wie ich, etwas fülliger ist, dann wird man ständig auf sein Gewicht angesprochen und kommt eigentlich fast täglich damit in Kontakt.“	• Interview 6, Zeile 201-205 • Interview 7, Zeile 158-160 • Interview 9, Zeile 139-145 • Interview 10, Zeile 140-146
Unterschiede Körperbild	• Keine realistischen Darstellungen • Freizügigkeit bei beiden Geschlechtern • Muskeln bei Frauen • Frauen oft noch als	• Jeder muss schön, fit, braun gebrannt, rasiert, etc. sein • Frauen allerdings intensiver • Früher schlank, heute Fokus auf Muskeln • Werden öfter als erotisches	• „Obwohl du weißt, dass die Person die ganze Zeit reist und jede Woche in einem anderen Land ist, muss sie trotzdem ein Sixpack haben, gut gebaut sein, etc. Das ist nicht realistisch.“ • Das freizügige ist sicher bei beiden Geschlechtern vorhanden, vorwiegend aber bei Frauen, um auch Abonnenten dadurch zu gewinnen.“ • „Gerade bzgl. Muskelaufbau und Fitness hat es sich bei Frauen eher in Richtung Männer entwickelt.“ • „Bei Männern kommt es mehr auf die	• Interview 3, Zeile 219-224 • Interview 4, Zeile 145-148 • Interview 5, Zeile 198-200 • Interview 6,

	Sexsymbol • Ständige Thematisierung bei Frauen • Frauen groß und dünn, praller Po; Männer sehr muskulös	Modell dargestellt • Cover Zeitschriften, Diäten, Modells -> ständige Konfrontation mit Thema Schlankheit • Trend ist schlank und groß bzw. muskulös und groß	Muskelmasse an, dass man da Vergleiche anstellt oder wie groß man ist, bei Frauen geht es eher um das Gewicht, Form, das perfekte Aussehen.“ • „Bei Frauen wird das einfach dauernd thematisiert, auf jeder Cover Zeitschrift, Diäten werden angepriesen, etc.“ • „Bei Männer stehen die Muskeln im Vordergrund, bei Frauen wird oft sogar der Po praller gephotoshopt.“	Zeile 202-204, 207-210 • Interview 7, Zeile 163-167 • Interview 9, Zeile 148-154
Unterschiede Darstellung	• Frauen freizügiger • Männer freizügig, präsenter • Frauen mehr	• Viele Frauen verkaufen sich unter ihrem Wert • Männer zeigen sich wie Frauen jetzt freizügiger und sind präsenter in der Onlinewelt • Müssen mehr zeigen	• „Ich glaube, dass Frauen gerne freizügigere Fotos posten, um mehr Likes zu bekommen, während Männer eher lustige Fotos, oder Bilder von Urlauben veröffentlichen.“ • „Früher hat man kaum irgendwelche Fotos, Selfies, etc. von sich veröffentlicht. Jetzt posten schon viele Männer auch ihre Fortschritte, zeigen diese ihrer Community und prahlen vielleicht etwas, weil sie stolz darauf sind.“ • „Im Sinne von, sie können sich nicht allzu viel	• Interview 1, Zeile 207-218 • Interview 2, Zeile 247-256 • Interview 3,

	sexualisiert • Männer inszenieren • Frauen präserter • Inszenierung bei Frauen höher • Männer Business, Frauen Lifestyle, Mode, Reisen • Frauen geben sich mehr Mühe • Frauen immer origineller Hintergrund, Männer	• Gehen mehr in die Offensive online • Männer geben weniger aus ihrem Privatleben preis • Frauen setzen ihren Körper mehr ein • Beide Sport, aber Männer mehr Erfolg, Frauen mehr Lifestyle • Frauen immer perfekt gestylt, Bilder sind bearbeitet • Bei Frauen immer etwas anderes im Hintergrund	leisten wie Männer.“ • „Mir fällt schon auf, dass Männer jetzt auch mehr in die Offensive gehen und zeigen, was sie haben und sich online präsentieren.“ • „Ich glaube, dass viele Männer viel weniger Sachen posten oder einfach lieber nur schauen, als sich aktiv zu präsentieren oder Dinge aus ihrem Privatleben preiszugeben.“ • „Frauen setzen sich oft in Szene und das auch oft mit wenig Bekleidung, um mehr Follower zu generieren und mehr Aufmerksamkeit zu erlangen.“ • „Männer präsentieren sich entweder mehr businessmäßig, oder eben sportbegeistert, muskulös. Frauen legen mehr Wert auf Mode, Reisen und auch Sport.“ • „Männer posten irgendwelche netten Bilder und Frauen sind immer perfekt hergerichtet und mit Filtern usw.“ • „Bei Männern stehen die sportlichen Aktivitäten im Vordergrund, bei Frauen geht es mehr um das Aussehen und die Umgebung.“	Zeile 226-235 • Interview 3, Zeile 226-235 • Interview 4, Zeile 145-148 • Interview 5, Zeile 202-206 • Interview 6, Zeile 212-217 • Interview 7, Zeile 169-173 • Interview 9, Zeile 156-161
--	---	---	--	---

	im Fitnessstudio • Frauen mehr Mühe	• Frauen posten aufwändigere Fotos	• Mir kommt es vor, als müssten Frauen dauernd irgendetwas neues, spezielles, besonderes posten.“	• Interview 10, Zeile 155-162
Kultur	• Kulturelle Unterschiede • Teint	• Abhängig vom Lebensstandard • Früher heller, heute gebräunt	• „Wir haben mittlerweile einen so hohen Lebensstandard, dass wir oft vergessen, dass es auch wichtigere Dinge im Leben gibt, als dem IG Modell nachzueifern.“ • „Früher haben sich alle heller geschminkt, da es ein Zeichen von Wohlstand war, heute ist ein schön gebräunter Teint im Trend.“	• Interview 1, Zeile 198-205 • Interview 9, Zeile 113-123

12. *Abstract Deutsch*

Instagram – das derzeit am schnellsten wachsende soziale Netzwerk kann bereits mehr als 400 aktive NutzerInnen verzeichnen. Zunehmendes Interesse der Bildplattform kann auch bei FitnessbloggerInnen festgestellt werden. Diese veröffentlichen häufig Bilder eines überdurchschnittlich schlanken, muskulösen Körpers, was wiederum erheblichen Einfluss auf das Körperbild junger Erwachsene nimmt.

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich daher mit dem Einfluss der Bildplattform auf das Körperbild junger, heranwachsender Männer und Frauen. Das Ziel ist, herauszufinden, ob negative Auswirkungen, wie Depressionen, Essstörungen, Fehlentwicklung des eigenen Körperbilds, etc., den positiven überwiegen und wie sich das derzeit bestehende Schönheitsideal eines schönen, schlanken, fitten Körpers in Verbindung mit der Bildplattform entwickeln wird. Dafür wurden im Zug der Forschung 10 leitfadengestützten problemzentrierten Interviews mit jungen Erwachsenen im Alter von 16 bis 24 Jahren durchgeführt. Das Datenmaterial wurde mit einer Inhaltsanalyse nach Philipp A. E. Mayring aufbereitet und analysiert. Dafür wurde nach der Transkription der Interviews ein Kategoriensystem zur besseren Aufbereitung der Daten entworfen.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Darstellung eines unrealistischen, überdurchschnittlich schlanken Körperbilds sowohl negative als auch positive Folgen haben kann. Auf der einen Seite können fitnessbezogene Inhalte motivierend und inspirierend wirken, andererseits werden damit allerdings auch negative Gefühle in Verbindung gebracht, da man das Verlangen verspürt, genauso aussehen zu müssen, was wiederum ein negatives Selbstwertgefühl hervorrufen kann.

13. Abstract Englisch

Instagram - currently the fastest growing social network - is already able to record more than 400 active users. Consequently, fitness bloggers also make usage of the platform for spreading their message. These people often publish pictures of an exceptionally slim, muscular body, which has a significant impact on the body image of other young adults.

Therefore, this thesis deals with the influence of the platform Instagram on the body image of young men and women. The aim is to find out whether negative effects, such as depression, eating disorders, maldevelopment of one's own body image, etc., outweigh the positive aspects of such platforms. Furthermore, the correlation between the present ideal of beauty - a beautiful, slender, fit body – and the image platform has been analysed in order to outline future trends. Thus, the researcher conducted 10 guided problem-centred interviews with young adults aged 16 to 24. Afterwards, the data was analysed with a content analysis according to Philipp A. E. Mayring. After the transcription of the interviews, a category system was designed in order to process the data.

The results show that the presentation of an unrealistic, above-average slim body image can have both negative and positive consequences. On the one hand, fitness-related content can be described as motivating and inspirational, but on the other hand, negative feelings are also associated with seeing those pictures due to the fact that people desire to look the same. This can cause negative self-esteem.