



Pressemitteilung

29. April 2015

Medialer Körperkult: Inszenierung kritisch reflektieren

Geschönte Werbung in Zeitschriften, sexy Selfies von Stars auf Instagram und Magermodels im Fernsehen: Der übertriebene Körperkult in den Medien kann Jugendliche unter Druck setzen. „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“, der Medienratgeber für Familien, empfiehlt, den Körperkult kritisch zu reflektieren und ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Medialer Körperkult kann Selbstzweifel und das Risiko von Essstörungen bei Heranwachsenden fördern. Belege dazu liefert eine aktuelle Studie des IZI-Instituts*. „Manche Jugendliche setzen sich im Wettbewerb um das schönste Selfie, die größere Aufmerksamkeit und die meisten Likes gegenseitig unter Druck. Das kann auch gesundheitsgefährdendes Verhalten verstärken. Hier sind Eltern gefragt, das Selbstbewusstsein ihres Kindes zu stärken und den medialen Körperkult kritisch zu reflektieren“, so SCHAU HIN! Mediencoach Kristin Langer.

Medienangebote prüfen und Körperkult besprechen

Viele Eltern sehen den Körperkult in den Medien wie etwa auch in Model- und Abnehmshows kritisch und sind besorgt, dass dies auch auf das Körpergefühl ihrer Kinder negativ auswirken kann. Generell ist es ratsam, dass sie ihrem jugendlichen Kind empfehlen, TV-Shows, aber auch Online-Angebote genau zu prüfen und sich nicht von überzogenen Inszenierungen oder retuschierten Bildern blenden zu lassen. Auch sind Rollenbilder zu hinterfragen, wie die von dünnen Frauen oder supermuskulösen Männern. Dies kann zu einem verzerrten Körperideal führen und riskante Trends wie das Hungern für Modelmaße, eine Wespentaille oder schlanke Oberschenkel („Thigh Gap“) verstärken.

Selbstvertrauen stärken

Stärken Eltern das Selbstvertrauen des Kindes, kann es sich leichter von gefährdenden Inhalten und falschen Vorbildern distanzieren. Denn entscheidend dabei, wie Kinder mediale Einflüsse aufnehmen und ausleben, ist ihr eigenes Körperbild. Mit einem gesunden Selbstvertrauen und einem positiven sozialen Umfeld spricht nichts gegen spaßige Fitness-Wettbewerbe untereinander oder die Teilnahme an „Challenges“ auf Facebook & Co.



Stars als Trendsetter reflektieren

Oft eifern die Jüngsten ihren Vorbildern nach oder wetteifern mit Gleichaltrigen mit eigenen Bildern in sozialen Netzwerken. „Natürlich setzen Stars Trends. Das ist kein neues Phänomen. Neu ist, dass wir nicht mehr nur ihre Frisuren oder ihren Kleidungsstil nachahmen können, sondern eben auch die Art, wie sie sich online inszenieren“, so SCHAU HIN!-Beirat Dr. Astrid Carolus, Medienpsychologin an der Universität Würzburg. Selektive Bildauswahl und nachträgliche Bearbeitung tun ein Übriges. Eltern können ihrem Kind deutlich machen, dass sie sich nicht diesem Rummel um Aufmerksamkeit ausliefern müssen und überlegen, inwiefern manche Stars als persönliche Vorbilder taugen, die sich oft mit einem ganzen Stab an Mitarbeitern selbst medial vermarkten, um im Gespräch zu bleiben.

Risiken benennen

Wichtig ist auch, dass Eltern mit ihrem Kind über Risiken übermäßiger Selbstdarstellung im Netz sprechen. So können Bilder oder Clips nicht nur Likes, sondern auch böartige Kommentare nach sich ziehen oder von anderen missbraucht werden.

5 Verhaltenstipps für Eltern

1. **Medienangebote prüfen:** Diskutieren, welche Shows oder Seiten altersgerecht sind.
2. **Körperkult besprechen:** Schönheitsideale und Inszenierungen kritisch hinterfragen.
3. **Selbstvertrauen stärken:** Deutlich machen, dass Kinder nicht jedem Trend nacheifern müssen.
4. **Vorbilder reflektieren:** Stars und ihre Selbstinszenierung thematisieren.
5. **Risiken benennen:** Achten, wie sich Kinder online präsentieren, und auf Folgen hinweisen.

„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, des Telekommunikationsunternehmens Vodafone, der beiden öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF sowie der Programmzeitschrift TV SPIELFILM. Der Medienratgeber für Familien unterstützt seit 2003 Eltern und Erziehende dabei, ihre Kinder im Umgang mit Medien zu stärken.

Anmerkung für Redaktionen: Wir vermitteln auch gern Interviewpartner zu dem Thema.

* Maya Götz, Caroline Mendel, Sarah Malewski: „Dafür muss ich noch abnehmen“, die Rolle von Germany's Next Topmodel und anderen Fernsehsendungen bei psychosomatischen Essstörungen