

#body_!



„Ich habe schon das Gefühl, wenn du das viel konsumierst, ohne Hintergedanken, einfach wenn du das konsumierst, passiert unterbewusst schon viel, dass man dann denkt: „Boah, mein Leben ist nicht so perfekt!“ oder „Mein Körper ist nicht so schön wie der von XY“. Und ich glaube, dass es unbewusst schon viel tut und vor allem mit der Psyche von jungen Leuten, die sich noch entwickelt. Und in der Pubertät ist sowieso alles ein bisschen schwierig. Ich glaube, dass das schon einen großen Einfluss darauf hat und vielleicht nicht unbedingt immer den besten. Es hat auch viele positive Seiten, aber so auf das Körperbild ist man – glaube ich – schon extrem kritisch, wenn man einfach sooo [Anm.: lang gezogenes „so“] viel Perfektion auf Instagram sieht oder auf Social Media.“

Mapping der Photovoice-Ergebnisse

Einflussfaktoren von Körperdarstellungen in Social Media auf das Körperselbstbild

Stärkende Faktoren

- Inspiration für Ernährung und Bewegung für einen gesunden Lebensstil
 - Inspiration für den Style zur Steigerung des Wohlfühlens und der sozialen Akzeptanz
 - Inspiration durch Vorbilder für Werthaltungen und Lebenskonzepte
- Unterstützung in der Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung

Schwächende Faktoren

- Perfektionsdruck durch unrealistische Schönheits- und Lifestyle-Ideale
 - Realitätsverlust durch intensive Nutzung – Fear of Missing out (FOMO) – führt zu fehlender kritischer Distanz gegenüber den Inhalten.
 - Kontrollverlust durch Algorithmen und Fakes bedeutet fehlende Selbstbestimmung in Bezug auf konsumierte Inhalte.
- Gesundheitsrisiken auf körperlicher und mentaler Ebene

Unterstützende Haltungen

- Body Positivity hilft „Insecurities“ (Unsicherheiten) zu integrieren
 - Body Neutrality nimmt durch Perspektivenwechsel den Druck des Vergleichs mit Schönheitsidealen und -normen. Diese Haltung erfordert Kompetenzen im Bereich der Selbstreflexion.
- Body Positivity und noch stärker Body Neutrality unterstützen auf dem Weg zur Selbstbestimmung über das eigene Körperselbstbild.



Projektpartner

„Ich habe das Foto mal gemacht, weil ich so was Ähnliches im Pinterest gesehen habe. Und wenn ich an Body und Social Media denke, kommt mir eher Ernährung, Essen und Sport in den Sinn. Es wird viel Essen, also Food, gepostet: gesunde Bowls oder so. Es gibt voll viele Foodblogger! Oder auch zum Beispiel Models und Celebrities mit Workouts. Von denen schauen sich die meisten Jugendlichen die Trainingspläne an und auch zum Beispiel Food-Tipps. Es gibt halt momentan diese Bowls im Trend. Gesunde Bowls, Frühstückbowls, Mittagbowls und Abendbowls [Lachen im Raum]. Das sind dann halt gesunde Mahlzeiten und ja, deswegen dachte ich, dass dieses Bild dazu passen würde.“



Projektaus

„Dass ich vegan esse, hat mir selber Stärke gegeben, weil man seinen Körper noch einmal ganz anders kennenlernen kann, wenn man die Ernährung noch mal so ganz anders anschaut. Weil, wenn man sich vegan ernährt, dann muss man sich damit auseinandersetzen: Ich brauche die, die und die Vitamine, ich muss schauen, dass ich das kriege. Und dadurch, finde ich, gibt es auch noch so ein ganz anderes Körpergefühl, so eine ganz andere Wertschätzung wie „Boah, krass mein Körper! Jeden Tag verarbeitet er das!“ Und auch, wie man seinen Körper damit beeinflussen kann. Und das ist auch, wie gesagt, so eine Art von „Ich schätze mich wert“, denn ich gebe meinem Körper das, damit es ihm gut geht!“

#body_!

#Inspo Vorbilder



www.instagram.com/aksmat

„Ich habe eigentlich das Bild ausgewählt, weil es schön aussieht. Aber er hat es gepostet und hat danach eine Story auf Instagram gemacht und uns das alles erzählt: Das war ein Comeback, weil er für eine lange Zeit nicht mehr gerappt hat. Er hat Pause gemacht, richtig lang. Und danach hat er das Bild gepostet und auf Instagram in seiner Story erzählt, dass er jetzt wieder zurück ist. Er ist seit ein paar Tagen clean oder seit ein paar Wochen und er hat es jetzt durchgezogen bis fast ein Jahr. Noch ein paar Tage, dann hat er schon ein Jahr keine Drogen genommen“



#body_!

Von Positivity über Neutralität zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Inspo Vorbilder



natacha.oceane ✅ • Folgen

...



natacha.oceane ✅ My friends!! ❤️

We're doing so good! We're now over \$22,000 towards our goal to raise \$40,000 for research into endometriosis! In the first 5 days!

Entering this 100 mile race meant a lot to me from the start because I wanted to encourage you to test those little boundaries we all naturally draw around ourselves. But in choosing endometriosis research, you gave me even more reason to run. 200 million women. Years of debilitating pain and misdiagnoses (!!! 8+ years on average !!!) all while young girls and women drop out of sports, social events and work from chronic menstrual pain.

Endometriosis can catch any of us



Gefällt 70.228 Mal

18. April 2023



„Sie ist ein Vorbild für mich, weil sie Wissenschaftlerin ist. Sie hat Biophysik studiert und kämpft mit ihrem YouTube-Kanal – „kämpft“ klingt so blöd, aber ... jedenfalls diese Fitness- und Ernährungsmythen, sie klärt darüber auf, was bringt wirklich was, was ist wissenschaftlich belegt.“

#body_!

Von Positivity über Neutralität zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

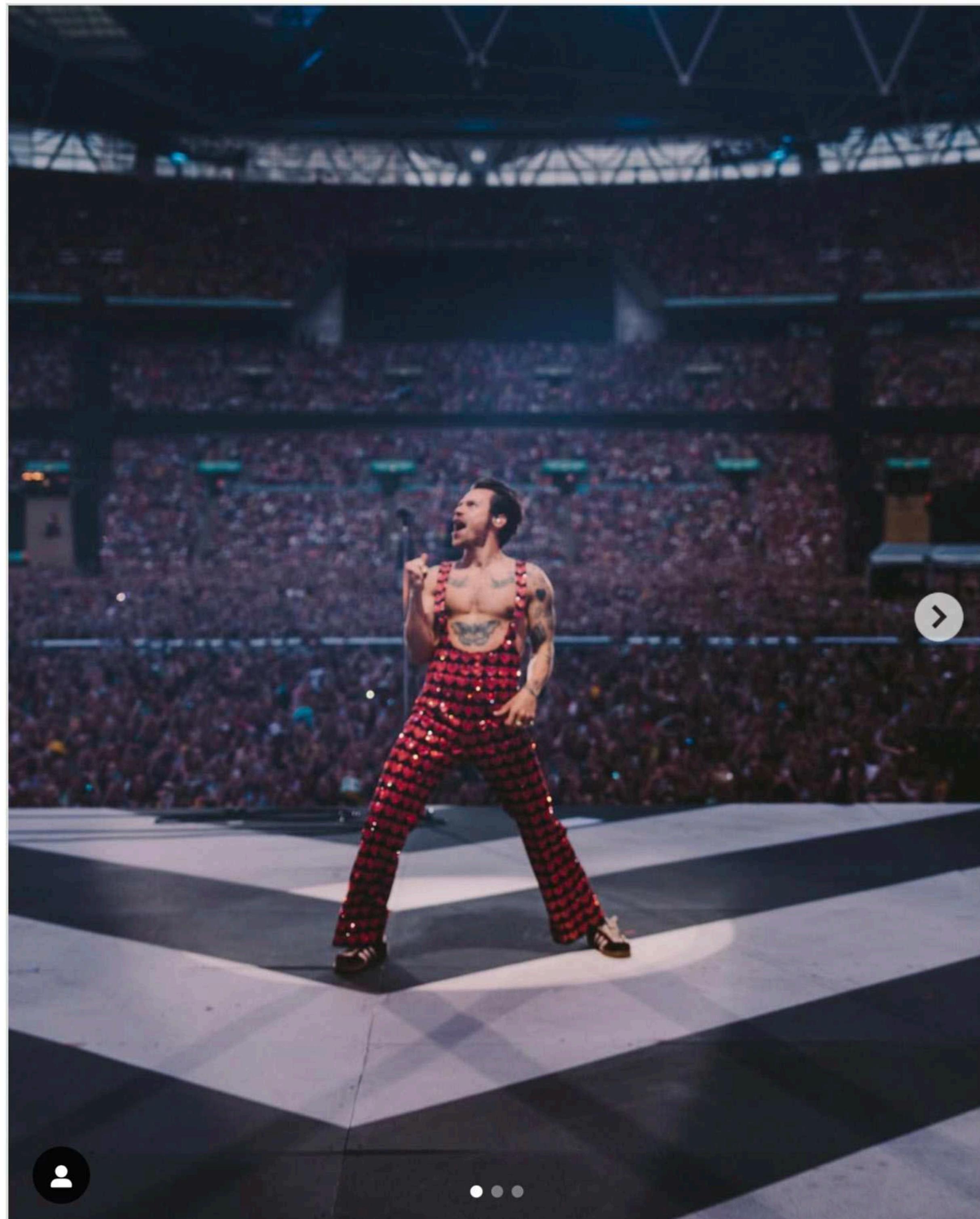
Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Inspo Vorbilder



harrystyles • Folgen ...

harrystyles Love On Tour. London IV. June, 2023.
82 Wo.

(+)

Heart Comment Share

Gefällt 3.237.406 Mal
19. Juni 2023



„Das ist mein Lieblingssänger Harry Styles. Ja, er ist so nett und er schaut gut aus und alles [lacht]. Aber er ist auch so ein Mensch, er unterstützt das auch voll, dass jeder sich wohlfühlt in seinem Körper und das prägt dann auch so ein bisschen im Hinterkopf. Jetzt zum Beispiel ist er auf Tour und bei Harry Styles‘ Touren ist das immer so, oh mein Gott, da musst du wirklich schauen, was du an hast, dass du richtig cool angezogen bist. Ich zum Beispiel gehe auch auf drei Shows von ihm und es ist dort anders, weil die Leute, die ihn hören und seine Fangemeinschaft, die sind alle so „du kannst anziehen, was du willst“ und die sind alle so „body positive“. Und bei seinem Konzert hat wirklich jeder an, was ihm gefällt und da judgt keiner einen für das, was man anhat oder wie man ausschaut.“

#body_!

Von Positivity über Neutralität zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Inspo Vorbilder



scottadkinsv und thehafezramza ...
FR3ST, MC GW, Vyrus • Mtg Ensurd...

scottadkinsv #yuriboyka
#thescottadkins #scottadkins
#thescottadkins #yuriboyka
#scottadkins #boykaundisputed
#reels #repost
14 Wo.

⊕

Heart icon, Comment icon, Share icon, Save icon

Gefällt 1.275 Mal
6. Oktober 2024

„Also, ich habe es genommen, weil ich Muskeln liebe. Ich finde ihn voll hübsch und so. Ich mag ihn. Ich habe auch mal ein paar Videos auf TikTok von seinem Film gesehen, aber den Film komplett habe ich nicht angeschaut, aber halt er ist ein Kämpfer. Manchmal versuche ich schon, die Tricks nachzumachen und so. Ja sogar manchmal, wenn ich im Fitness bin – oben gibt es einen Boxsack bei uns –, schaue ich zuerst ein bisschen seine Videos an und dann fange ich an. Ich bekomme wirklich Energie und so, ich will dann kämpfen. Aber ich selbst will nicht so viel Muskeln aufbauen. Ja, ich habe auch schon nur Krafttraining gemacht. Aber Muskeln will ich nicht viel. Also, ich finde sie schon gut, aber nicht zu viel halt. Nicht zu breit und so.“

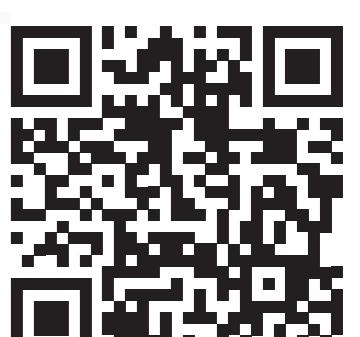
#body_!

Von Positivity über Neutralität zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body



#body_!

#Perfektionsdruck



Projektpunkt

„Also das bin ich in der Früh, bevor ich in die Schule gehe. Das ist etwas, was ich jeden Tag anziehen würde. Mir gefällt das Outfit, aber ich würde es nicht posten, weil ich mir einfach unsicher wäre, was andere dazu sagen. Also ich würde sagen, dass ich generell schon relativ selbstbewusst bin, aber manchmal, vor allem wenn man etwas postet, steht immer die Meinung von anderen sehr stark im Vordergrund, denn das sehen dann nicht nur meine Freunde in der Schule. Wenn man das postet, ist der Fokus genau auf diesem Bild, und man hat dann einfach Angst, dass andere schlecht über einen reden und sich eine Meinung bilden, was ja eigentlich normal ist. Aber man will halt einfach teilweise auch gar nicht wissen, was andere darüber denken.“

#body_!

Von Positivity über Neutralität zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

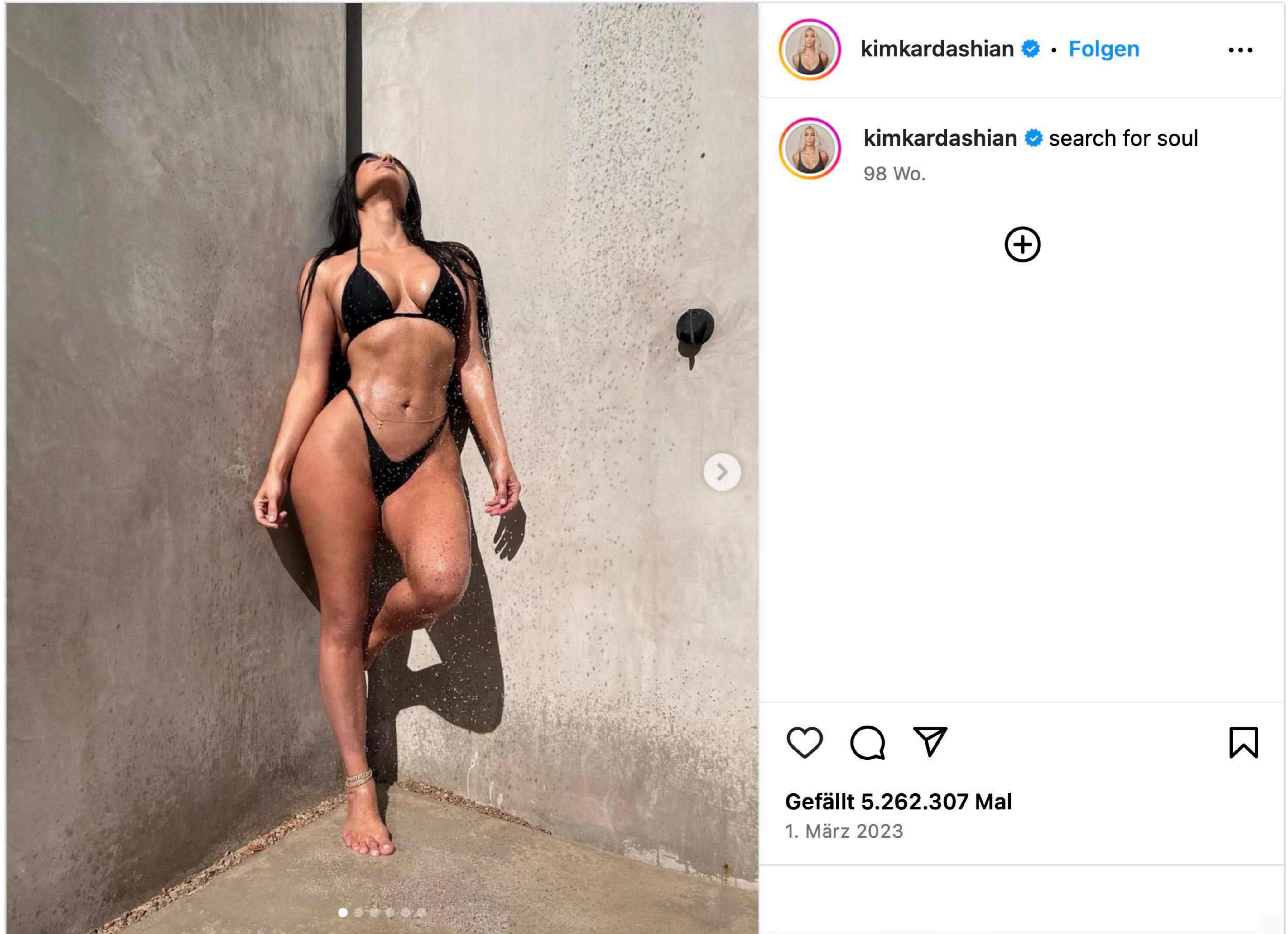
Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Perfektionsdruck



„Das Bild habe ich ausgewählt, weil es offensichtlich kein natürlicher Körper ist, weil sie auch Schönheits-OPs hatte und ihre Schönheit auch optimiert hat. Was an sich ja jedem selbst überlassen ist, ich bloß problematisch finde, wenn es quasi nicht offen kommuniziert wird. Durch das, dass die Reichweite von ihr sehr groß ist, beeinflusst sie und ihre ganze Familie schon auch ein Schönheitsideal.“

#body_!

Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

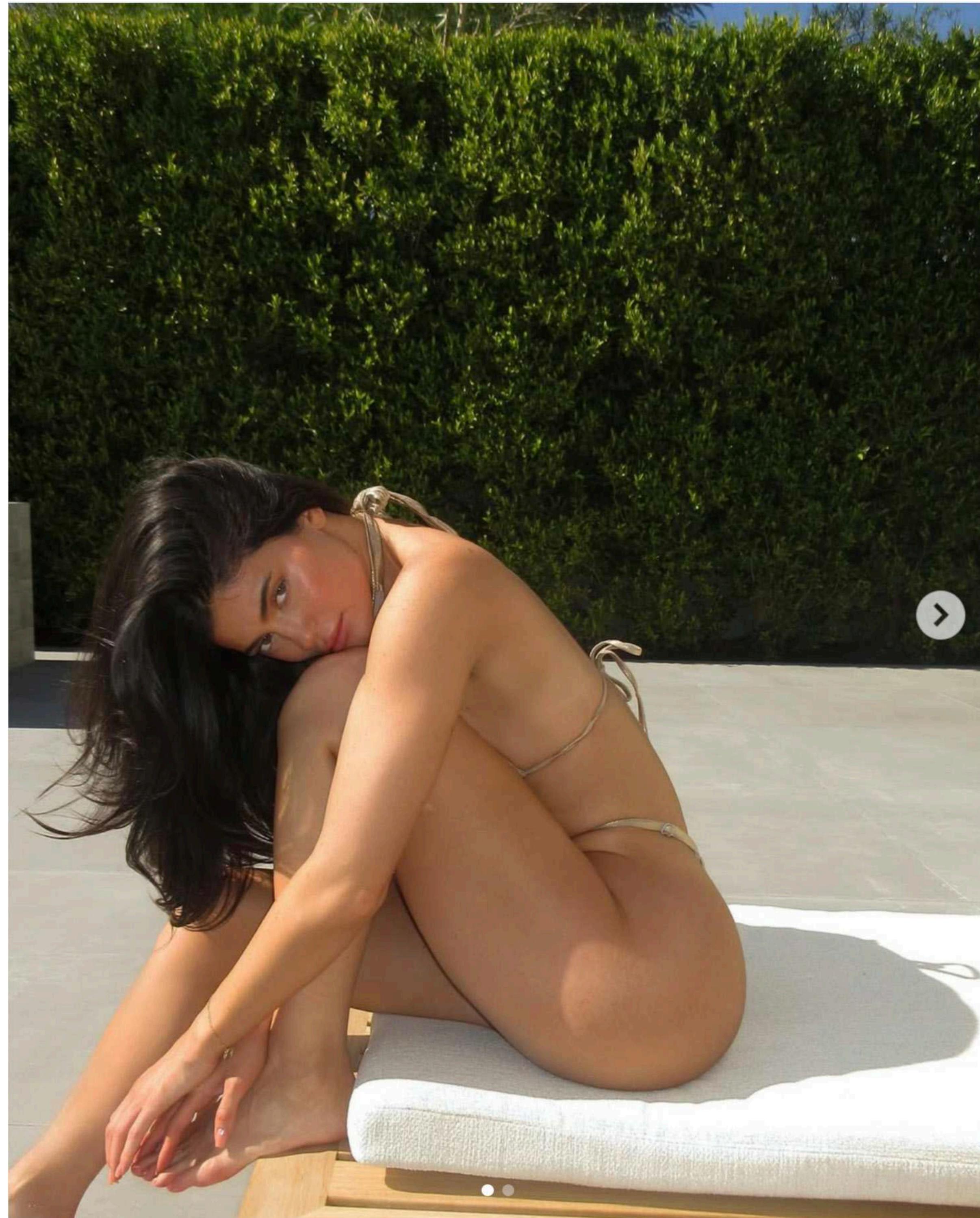
Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Realitätsverlust, Perfektionsdruck

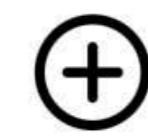


kyliejenner • Folgen



kyliejenner golden hour baby

93 Wo.



Gefällt 5.248.893 Mal

6. April 2023

www.instagram.com/kyliejenner/



„Ich lösche Insta immer wieder. Wenn ich dann wieder mal nicht rauskomme aus dem ganzen Strudel, dann kommen immer mehr Inhalte auch in diese Richtung. Dann merke ich unbewusst, wie ich unzufrieden mit mir selber werde und ich merke, dass ich anfange, bei mir selber wieder Zeug zu kritisieren, das ich nicht kritisieren würde, wenn ich nicht so unrealistische Bilder vor mir sehen würde. Die Unzufriedenheit schwirrt immer ein bisschen im Hinterkopf.“

#body_!

Von Positivity über Neutralität zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

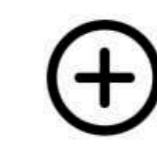
#body_!

#Realitätsverlust



melimtx • Folgen

...



Gefällt 511.715 Mal

16. April 2023



„Das kann man bewusst gar nicht abgrenzen. Das fließt dann irgendwie so mit und dann ist das irgendwie so die Realität, obwohl es nicht die Realität ist. Wenn ich ein Foto sehe, ist es ja für mich real. Obwohl ich weiß rational, sie hatte schon eine Schönheits-OP gehabt, sie hat einen Filter drauf, sie hat – ich weiß nicht – Licht und alles Mögliche. Die hat sicher Leute, die ihr die Fotos machen. Trotzdem sehe ich das Bild und kann das dann nicht bewusst abgrenzen, sondern unterbewusst passiert ja trotzdem etwas. Genau!“

#body_!

Von Positivity über Neutralität zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Body Positivity



„Ich finde es einfach sehr wichtig, dass es so Leute gibt, die andere darin bestärken, dass sie sich in ihrem Körper wohlfühlen sollen, und auch so ein bisschen die Realität darstellen. Weil andere Influencer*innen, wie zum Beispiel Kylie Jenner, die würden so was niemals posten. Und so sieht man einfach auch die Realität. Ich finde es einfach sehr wichtig, dass es Leute gibt, die andere darin bestärken, dass sie gut sind, so wie sie sind, und sich nicht verändern sollen.“

#body_!

Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Body Positivity



cosmopolitan_de • Folgen



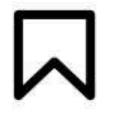
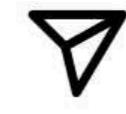
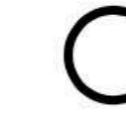
cosmopolitan_de Sweet

Reminder



Credit: @silvicarlsson #socosmo
#wearthedamnshorts #loveyourself

188 Wo.



Gefällt 358 Mal

8. Juni 2021



„Also im Sommer ist es ja oft mal Thema, dass wenn man nicht den perfekten Bikinikörper [Anm.: zeigt Anführungszeichen mit den Fingern in der Luft] hat, dass man sich dann nicht wirklich traut, so wenig Kleidung anzuziehen, und sich eher verdecken will. Und das sollte ein bisschen so eine Gegenaktion sein, dass man einfach anziehen soll, was man will und sich nicht so verkopfen soll. Steht eh darunter: „Kleiner Reminder für die warmen Tage, die anstehen“. Genau! Wear the damn shorts! Also zieh sie einfach an! Genau!“

#body_!

Von Positivity über Neutralität zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Body Positivity



„Also, ich dachte mir „Okay, ich mache jetzt mal ein paar Bilder für das Projekt“. Irgendwie habe ich dann doch nicht so viele gemacht, wie ich eigentlich wollte, weil irgendwie habe ich ein bisschen eine verschwommene eigene Körperwahrnehmung, sag ich mal. Ich bin also mit der Kamera und dem Hund raus und hab mal ein paar Bilder gemacht. Und da war ich auf der Wiese und dachte mir, ich nehme ein paar Blumen mit. Und T-Shirt habe ich extra eins angezogen, wo man den Rücken sieht, weil gerade der Rücken ist eigentlich eine Sache, die ich nicht gerne an mir mag. Ich finde, er ist ein bisschen unrein und nicht so schön, wie ich es gerne hätte. Da dachte ich mir, vielleicht sollte ich mal ein bisschen Insecurity zeigen und so.“

#body_!

Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

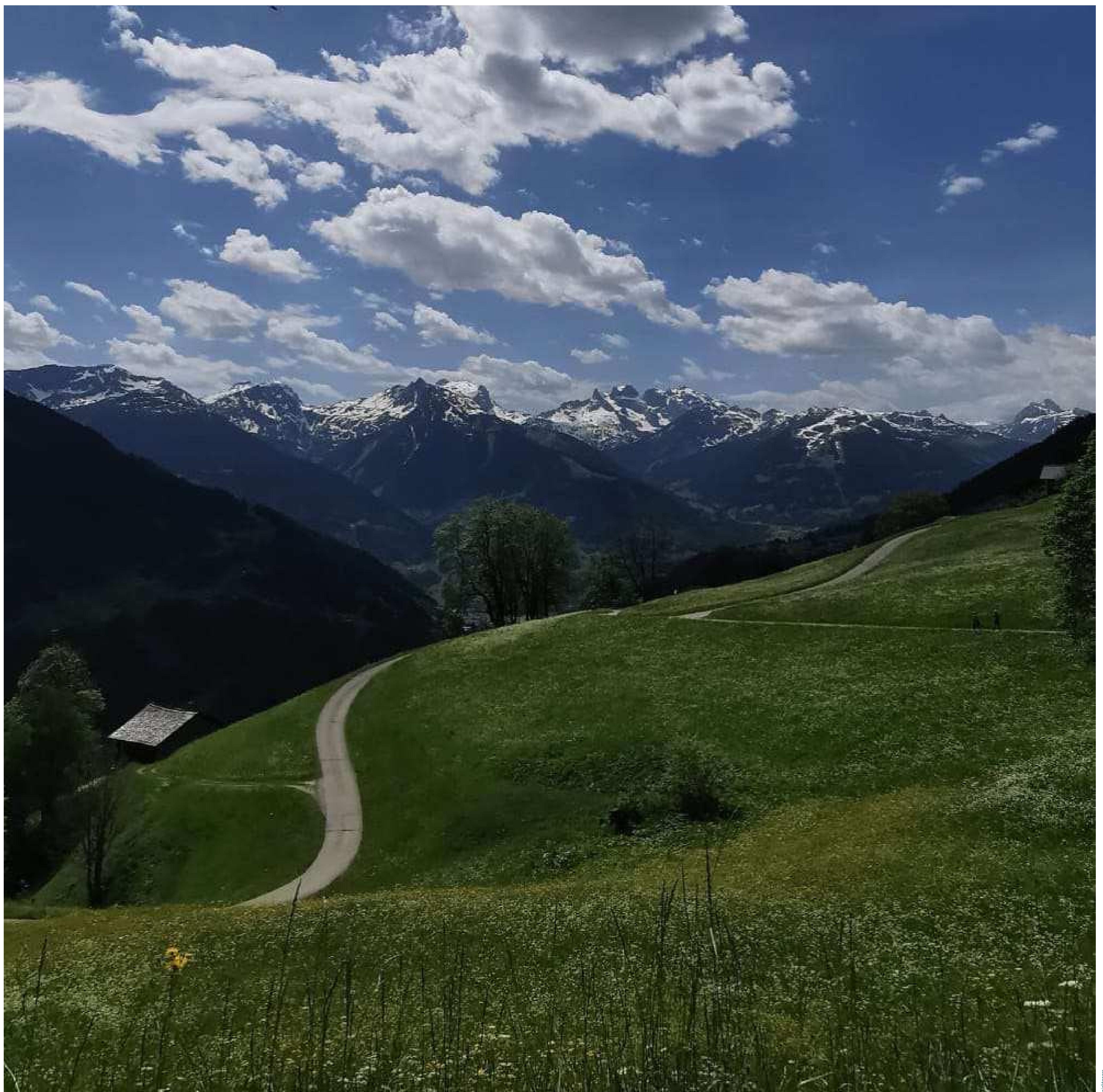
Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Body Neutrality



„Das Bild steht für sportlich sein, spazieren gehen, Natur und so. Also auch ein bisschen frei sein und so. Man kann entspannen. Wie reden, so Deep Talks. Ja, am Abend [die anderen Jungs lachen] oder zum Beispiel manchmal gehen wir halt irgendwo so mit unserer Jungsgruppe wohin. Wir machen etwas aus, an der Ach irgendwo und wir sitzen dort. Wir holen uns Getränke, Essen und können so über unsere Lebensgeschichten erzählen.“

#body_!

Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Body Neutrality



„Das Bild steht sinnbildlich so ein bisschen für das, was Sport für mich bedeutet und dafür, dass ich eben selber so ein bisschen die Entwicklung gemacht habe von „Ich mache Sport, weil ich will, dass mein Körper so irgendwie ausschaut“ zu: „Ich mache Sport, weil ich will, dass mein Körper das kann.“ Ich will, dass mein Körper so für dieses Funktionale, dieses Wertschätzende steht, wie „Wow, mein Körper kann jetzt so lang laufen in der Zeit.“ Das ist so ein bisschen dieselbe Geschichte wieder wie im Internet gibt es so viele Videos wie „Mach das Workout und dann verlierst du dein Bauchfett!“, „Mach das Workout, dann schaust du auch so aus!“, wo es nur ums Aussehen geht. Und es gibt ganz viele, aus meiner Sicht so toxische Kanäle, wo es einfach nur um das Aussehen geht.“

#body_!

Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Body Neutrality



„Das Bild bedeutet eine richtig gute Erinnerung. Und genau ab da hat es angefangen: den Tischfußball so richtig ernst zu nehmen und selber professionell zu spielen.“

#body_!

Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

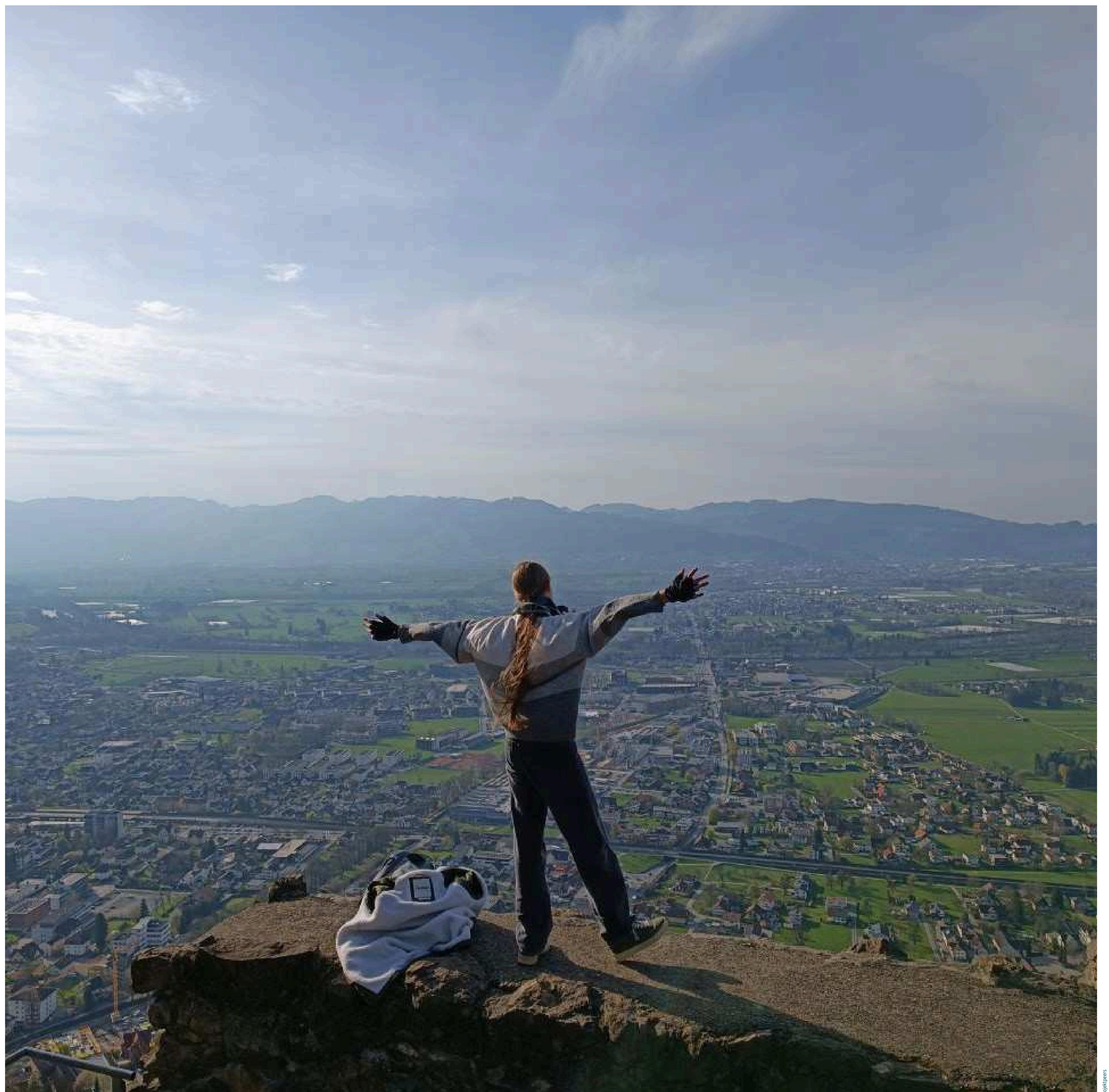
Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.

 **akses gesundheit**
im ländle vor ort

www.akses.or.at/body

#body_!

#Body Neutrality



„Wir sind mit meiner Freundin von Dornbirn bis Hohenems mit dem Fahrrad gefahren. Und dann einfach so ein bisschen hinauf spaziert. So sieht man die Berge so schön [lacht kurz verlegen] und auf die Stadt. Und das war etwas mit Freunden. Und weil zum Beispiel ist es gut für den Körper: Sport, nach oben zu laufen und so.“

#body_!

Von Positivity über Neutralität zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.

 akso gesundheit
im ländle vor ort

www.akso.or.at/body

#body_!

#Body Neutrality



Projektpartner

„Also, ich habe ein Bild von Italien, weil ich mit zwei Freundinnen im Urlaub war. Und man realisiert halt so, dass dein Körper viel mehr ist als nur dein Körper. Du kannst so viele Sachen mit deinem Körper machen. Zum Beispiel schöne Dinge sehen und so. Und ja, ich habe mir jetzt nicht so viel gedacht bei dem Bild. Ich habe mir einfach gedacht, dass ich dankbar sein soll dafür, dass ich meinen Körper habe und so.“

#body_!

Von Positivity über Neutralität zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body

#body_!

#Inspo Styling



„Also ich mag Mathilda Djerf zum Beispiel ganz gern, weil sie hat so meistens auch weiße Tops an und dann tut sie ein Hemd drüber und das schaut bei ihr halt wirklich gut aus und so ... sie schaut halt einfach so frisch aus ... irgendwie deswegen ... das war bei dem Bild so die größte Inspo.“



#body_!

Von Positivity über Neutrality zu Selbstbestimmung:
Konzepte von Körper und Gesundheit in analogen und
digitalen Lebenswelten von Jugendlichen.

Mapping der Social Media Lebenswelt Jugendlicher:
Eine Photovoice-Erhebung 14- bis 20-jähriger in
Vorarlberg zur Förderung der Gesundheitskompetenz.



www.aks.or.at/body