

# „Die Verunsicherung weiblicher Jugendlicher aufgrund medialer Schönheitsideale sowie Handlungskonsequenzen für pädagogische Fachkräfte“ von Aysa-Sophie Sidra

Universität Bamberg



Die Arbeit verbindet umfassende theoretische Kenntnisse über psychosoziale Herausforderungen von weiblichen Jugendlichen mit Interviews mit Expertinnen, die über eine Vielzahl an praktischen Erfahrungen in der Arbeit mit weiblichen Jugendlichen verfügen. Auf diese Weise konnte Einsicht in pädagogisch-didaktische Handlungsspielräume gewonnen sowie konkrete Empfehlungen formuliert werden.

**ZU BEHAART,  
ZU DICK,  
ZU VIEL!**

**Wie unser  
Schönheitswahn  
Mädchen krank macht!**

## 1. Zentrale Erkenntnisse aus Theorie und Interviews

- Weibliche Pubertät markiert einen sensiblen psychosozialen Wendepunkt, in dem Mädchen ihr Körperbild im Spannungsfeld gesellschaftlicher Erwartungen und der Suche nach ihrem Platz in der Gesellschaft entwickeln
  - Körperbild = zentraler Bestandteil der Identitätsbildung; eng mit kognitiven Bewertungen sowie affektiven Empfindungen gegenüber dem eigenen Körper verbunden; stark von äußeren Einflüssen geprägt
- Adoleszente Mädchen weisen im Vergleich zu gleichaltrigen Jungen ein negativeres und stärker körperzentriertes Selbstkonzept auf, was ihre psychische Verletzlichkeit bezüglich normierter Ideale erhöht
- Insbesondere kindlich-schlanke und makellose Körperideale stehen in starkem Kontrast zu natürlichen, biologischen Veränderungen (zB Fettanreicherung aufgrund Menarche), was massiven Druck, Schuldgefühle und Selbstzweifel hervorrufen kann
- Hoher Medienkonsum verstärkt Unsicherheit durch ständigen „sozialen“ Vergleich mit geschönten Bildern und führt dazu, dass junge Mädchen ihren Wert zunehmend am äußeren Erscheinungsbild messen (vgl. „Male Gaze“), da die auf Aufmerksamkeit und Vergleich basierenden sog. sozialen Plattformen als fruchtbarer Boden für Selbstobjektivierung dienen
  - Besonders perfide wirkt die Kommerzialisierung dieser Verunsicherung durch die Schönheitsindustrie, die gezielt Unsicherheiten schürt, um Produkte zur „Optimierung“ zu vermarkten
- Doch nicht erst durch Social Media, sondern bereits im Kindesalter verstärken sexualisierte Darstellungen weiblicher Figuren in Kinderfilmen unrealistische Erwartungen und verzerren die subjektive Wahrnehmung, wodurch Mädchen im Vergleichen mit diesen Figuren früh ein gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper (Gefühl „nicht zu genügen“) entwickeln
- Da Normschönheit tatsächlich als zentraler Zugang zu Anerkennung und gesellschaftlichem Zugang dienen kann, sehen viele heranwachsende Frauen sie als Voraussetzung oder Verstärker für Erfolg, während bei Männern Erfolg oft unabhängig vom Aussehen wirkt

➔ **Folge ist eine fundamentale Verunsicherung, die langfristig die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls gefährden kann**

**Risikofaktoren  
für körperbezogene  
Unzufriedenheit,  
Ängste und  
Schamgefühlen**

Gesellschaftlicher  
Konformitätsdruck und  
fehlender Experimentierraum

Wertendes soziales Umfeld  
(Schule, Peers, vor allem  
Familie)

Niedriger sozioökonomischer Status  
und fehlende Bildungsangebote zur  
Medienkritik und Körperidealen

**Stabilitätsfaktoren  
für körperunabhängiges  
Selbstbewusstsein:**

Schule als  
Schutz- und  
Bildungsraum zur  
Identitätsbildung

Bildungshintergrund  
und  
Zukunftsperspektiven

Unterstützende Beziehungen und  
wertschätzende, offene  
Kommunikationskulturen im Umfeld

Selbstständige, funktional orientierte  
Auseinandersetzung mit Veränderungen des  
eigenen Körpers („body neutrality“) sowie  
die (lustvolle) Erkundung des Körpers

## 2. Handlungskonsequenzen

- **Implizit und frühzeitig präventiv**
  - Unterstützendes Schulklima: Lehrkräfte vermeiden stereotype und körperbezogene Zuschreibungen (positiv wie negativ) und zeigen ein reflektiertes, geschlechtssensibles Verhalten (durch Selbstreflexion der Fachkräfte über eigene Schönheitsideale)
  - Reflexionsräume, gendersensible Sprache und präventive Angebote wie *Safe Spaces*, um Mädchen bei der Entwicklung eines neutralen bis positiven Selbstbildes zu unterstützen
- **Explizit und intervenierend**
  - Lehrpläne klären neben physischen Veränderungen in der Adoleszenz auch gesellschaftskritisch über deren psychologische und soziale Folgen auf
  - Thematisierung von Schönheitsidealen, Essstörungen und kritischer Medienkompetenz soll ein realistisches Körperbild fördern, den Einfluss von Social Media relativieren und das Selbstbewusstsein stärken

„Der Körper einer Frau  
ist gesellschaftlich  
normiertes Terrain – wer  
ihn in der Bildung  
ignoriert, lässt junge  
Frauen allein mit dem  
gesellschaftlichen Druck.“

Gefördert durch:

