



lernen:digital
Kompetenzzentrum
Musik/Kunst/Sport

Kritische Auseinandersetzung mit medialen Körperidealen im Sportunterricht

Com^eNet 5 „Körperbilder und Social Media im Schulsport“

Nina Radek (Universität Leipzig)

Lizensierung unter CC-BY-SA 4.0

COM^eSPORT
KOMPETENZ NETZ WERK



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

Gefördert vom:



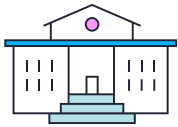
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Organisatorische Informationen zur Fortbildung

RAHMENBEDINGUNGEN



3-stündige Fortbildung



online oder in Präsenz



(Sport-)Lehrkräfte der
Sekundarstufen I & II

MATERIALIEN

- ✓ Präsentationsfolien
- ✓ Reflexionsleitfaden für mediale
Körperdarstellungen
- ✓ KI-generiertes Bildmaterial



Begrüßung und Vorstellung

Was erwartet Sie in der Fortbildung?

Sensibilisierung
für mediale
Körperideale und
deren Einflüsse
auf das Körperbild
junger Menschen

Kritisch-reflexive
Inhaltsanalyse
von Körperbildern
in Social Media

Entwicklung
körperpositiver
Social-Media-
Posts **mit KI**

Sind Körperideale
in Social Media ein
relevantes Thema
für den
Sportunterricht?

Ablauf der Fortbildung

Einstieg	Problemlage & Relevanz für den Sportunterricht
Theorie	Körperideale in Social Media
Praxisphase	Kritisch-reflexive Inhaltsanalyse von medialen Körperbildern
Materialien	Reflexionsleitfaden
Praxisphase	Entwicklung von Social-Media-Posts mit KI
Diskussion	Kritische Medienbildung im Sportunterricht
Abschluss	Fazit für Ihren Sportunterricht



*Theoretisches und
empirisches
Grundlagenwissen*

Problemlage und Relevanz

PROBLEMLAGE

- ✓ idealisierte und manipulierte **Körperdarstellungen in Social Media** beeinflussen das Körperbild von Kindern und Jugendlichen
- ✓ Förderung eines **kritisch-reflexiven Umgangs** mit medialen Körperidealen ist erforderlich
- ✓ Voraussetzung: **Medienkompetenzen** von Lehrkräften, damit sie diese ihren Schüler:innen vermitteln können

RELEVANZ FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

- ✓ **Lehrplan:** den Körper zu erfahren und zu reflektieren sind explizit Ziel und Aufgabe des Sportunterrichts
- ✓ **Doppelauftrag** des Sportunterrichts: Erziehung zum und durch Sport (Kurz, 2008)
- ✓ **Medienbildung** als fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel (KMK, 2016)

Körperideale und Social Media im Sportunterricht

Herausforderungen

- ✓ **negative Effekte** auf das **Körperbild** junger Menschen (Baumgartner-Hirscher & Zumbach, 2019) und auf den **Sportunterricht** (Grimminger-Seidensticker et al., 2019)
- ✓ **Erwartungen an den Sportunterricht:**
 - Medienbildung als fachübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel (KMK, 2016)
- ✓ **Probleme aus der Unterrichtspraxis** (Rehlinghaus, 2024):
 - Konkurrenz zur Bewegungszeit
 - digitale Ausstattung in Sporthallen

Chancen

- ✓ Gegenwartsbezug zu **jugendlichen Lebensrealitäten** (Pürgstaller, 2023)
- ✓ Potential positiv auf das **Körperbild** von Kindern und Jugendlichen zu wirken
- ✓ Förderung essentieller **Reflexions- und Kritikfähigkeiten** (Frederking, 2023)
- ✓ **vielfältige Anwendungen** von Social Media in der Unterrichtspraxis (Wendeborn, 2022)
- ✓ Motivation für **außerschulisches** (lebenslanges) **Sporttreiben** (Ragatt et al., 2022)

... über mediale Körperideale und deren Wirkungen

Idealisierte und manipulierte Körperdarstellungen in Social Media

- heteronormative, schlanke und fitte **Körperideale** (Höger, 2024)
- der Körper als ästhetische Gestaltungsfläche und **Statussymbol** (Pürgstaller, 2023)
- Trends der **Selbstinszenierung**, **Selbstoptimierung** und digitale Manipulationen durch **Filter und KI** (Nymoen, 2021; Ruin, 2015)



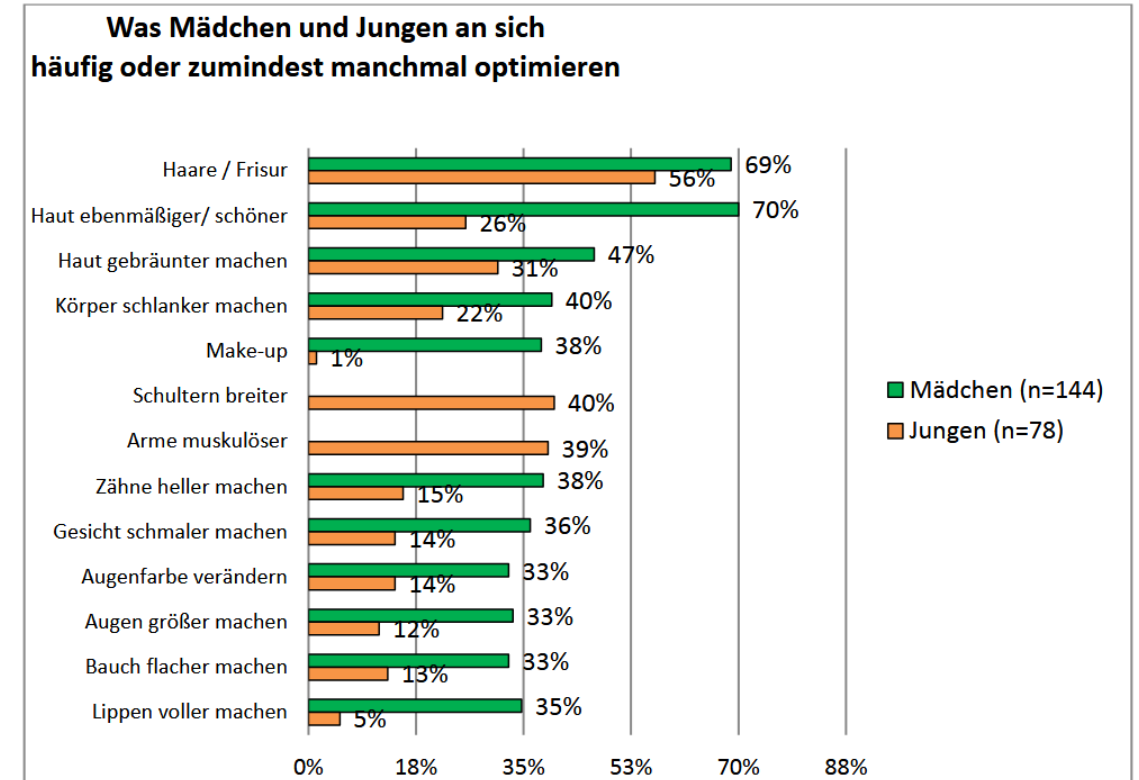
Konsequenzen für Jugendliche und den Sportunterricht

- „Über [soziale Medien] werden **gesellschaftliche Normvorstellungen** von körperlicher Ästhetik, Moden und Trends nicht nur in nahezu unmerklicher Geschwindigkeit, sondern auch mit erheblichen **sozialem Druck** kommuniziert“ (Thiel et al., 2020, S. 307)
- **Körperunzufriedenheit**, Essstörungen, Stigmatisierung & Diskriminierung (Baumgartner-Hirscher & Zumbach, 2019)
- **Angst, Scham** und **fehlende Motivation** im Sportunterricht (Grimminger-Seidensticker et al., 2019)

... über körperbezogene Fake-Phänomene in Social Media

Digitale Manipulationen & Fake-News

- Reproduktion (unrealistischer) heteronormativer Körperideale durch die Anwendung von **Filtern** und **Bildbearbeitung** (Götz & Pommer, 2020)
- **Einflüsse** auf das Körperbild **trotz Bewusstsein** über digitale Manipulation (Dreyer et al., 2025)
- Fitness-Influencer:innen verbreiten **fehlerhafte Informationen** über Sport, Ernährung, Gesundheit (Theis, 2025)
- **emanzipatorische Praxis** der Unabhängigkeit und Selbstbestimmung (Pürgstaller, 2023)



Mit Filtern bearbeitete Körpermerkmale auf Instagram (Götz, 2019)

...über Körpertrends in Social Media



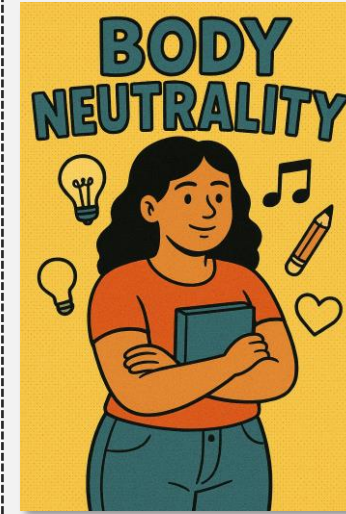
Der (fitte)
Körper ist
ein Symbol
von Erfolg!

- ✓ **heteronormative**, weiße, schlanke, muskulöse, **leistungsfähige** Körperdarstellungen (Gittmann, 2018; Pürgstaller, 2023)
- ✓ **Körperunzufriedenheit**
- ✓ **Objektifizierung** des Körpers (Jerónimo & Carraça, 2022)



Selbst-
akzeptanz &
Körper-
vielfalt!

- ✓ **diverse**, normal- bis mehrgewichtige Körperdarstellungen mit vermeintlichen „Makeln“
- ✓ **Körperzufriedenheit**
- ✓ **Objektifizierung** des Körpers (Cohen et al., 2021)



Individuelle
Stärken &
Fähigkeiten!

- ✓ **diverse** Körperdarstellungen
- ✓ **Körperzufriedenheit** (Pellizzer, 2023)



Vorstellen und Anwenden eines Reflexionsleitfadens

Inhaltsanalyse medialer Körperbilder

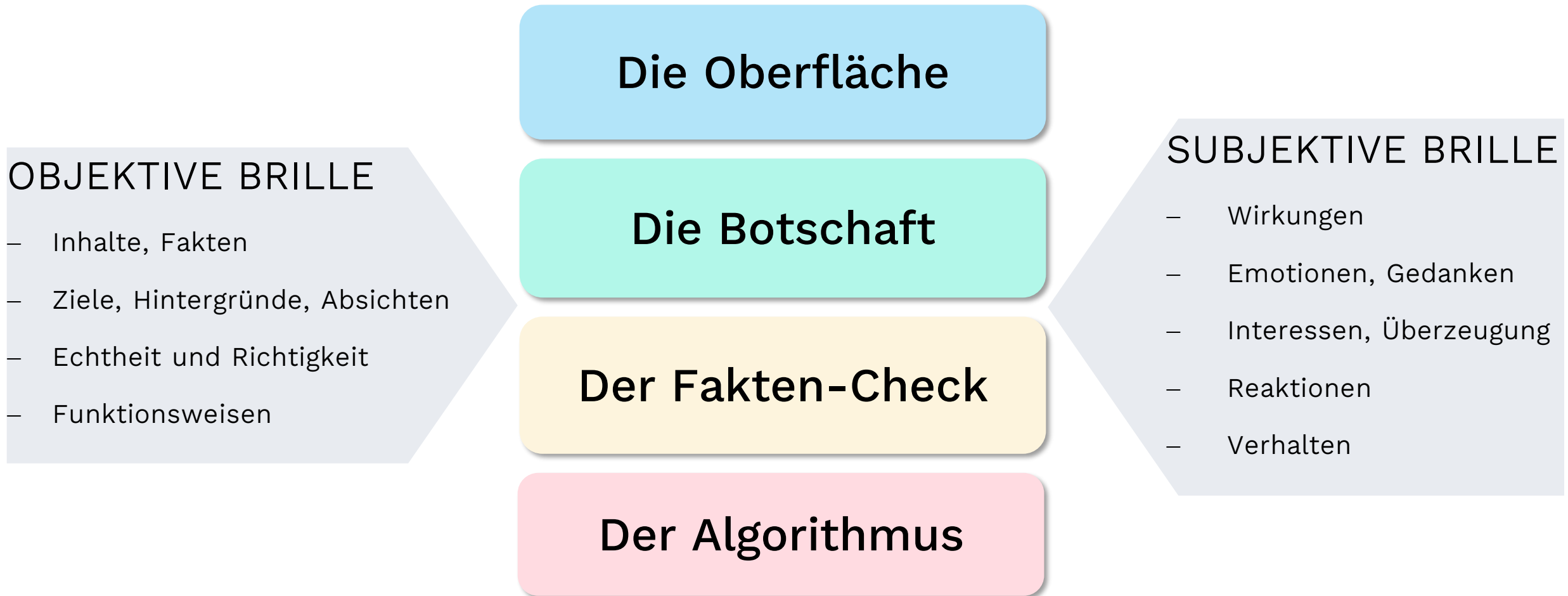


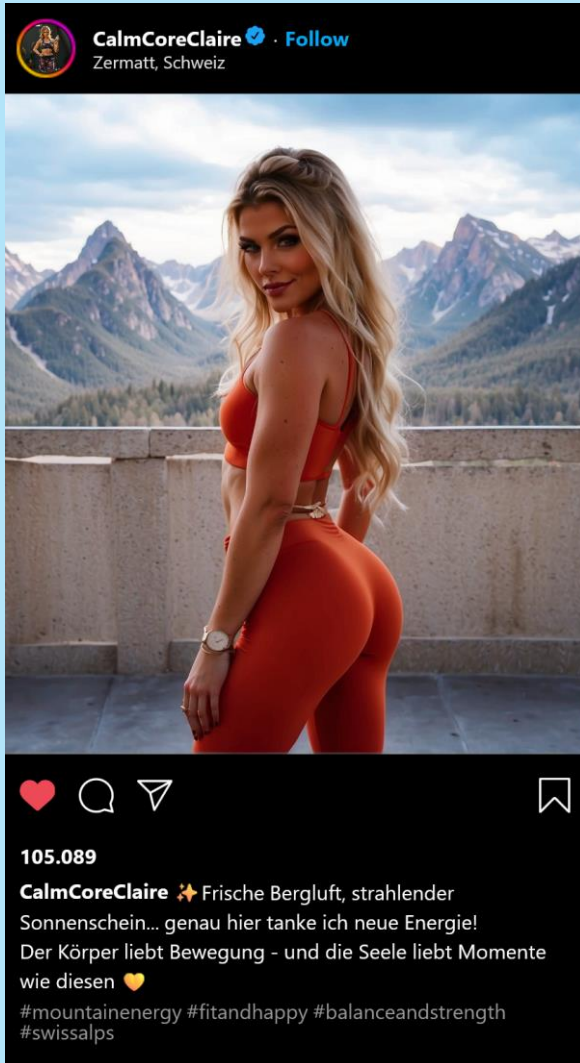
Welche
spontanen
Gefühle und
Gedanken lösen
die Bilder bei
IHNEN aus?



Inhaltsanalyse medialer Körperbilder

LEITFADEN



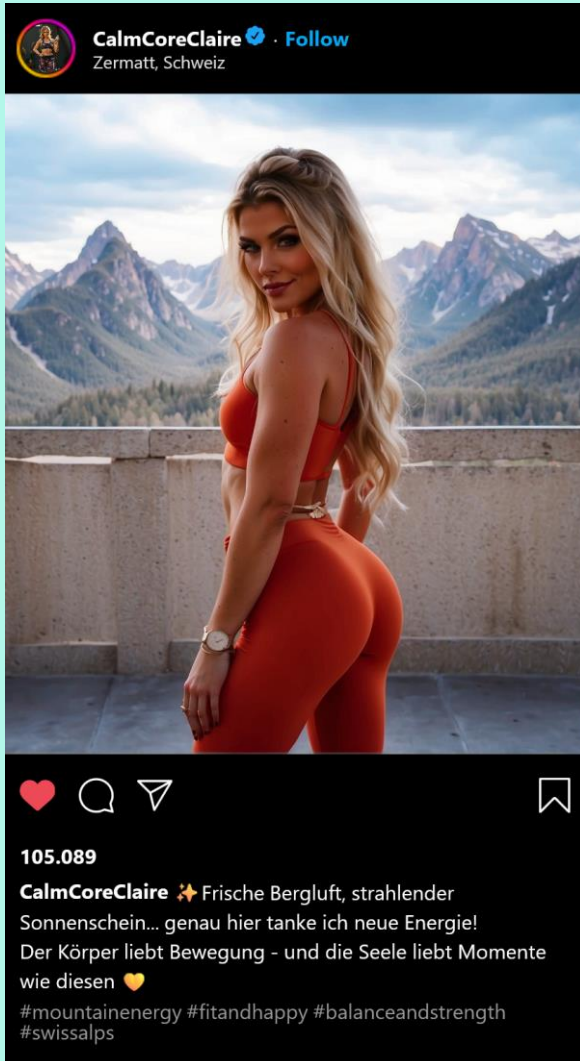


DIE OBERFLÄCHE

visuelle, auditive und textuelle Inhalte

- *Mit welchen Eigenschaften lassen sich die beiden Körperbilder beschreiben?*
- *Wie beeinflussen die Bilder meine eigene Körperwahrnehmung?*



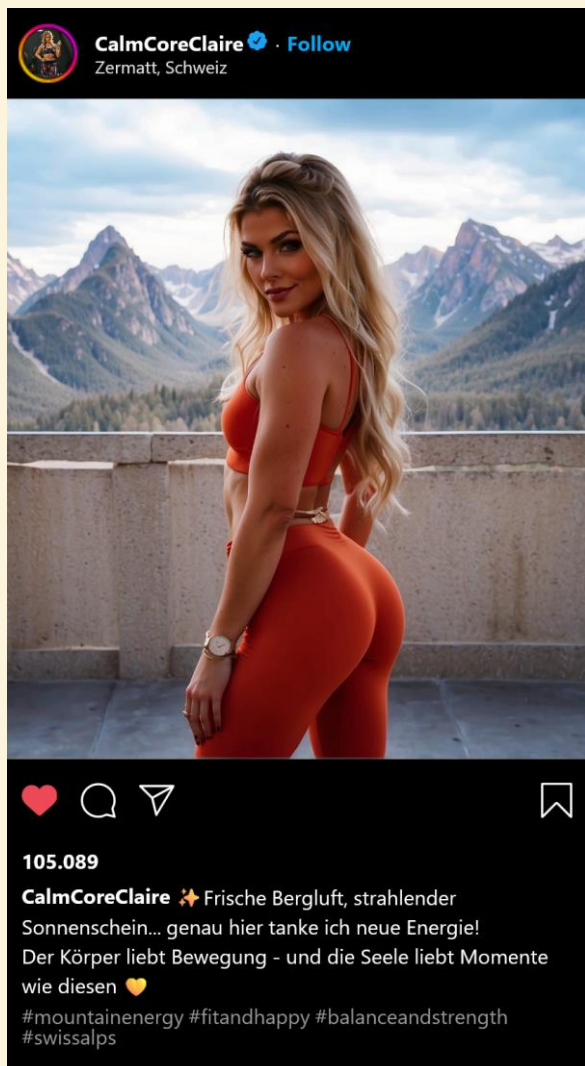


DIE BOTSCHAFT

Ziele, Funktionen und Absichten

- *Welchen Effekt wollen die Beiträge möglicherweise erzeugen?*
- *Fühle ich mich motiviert, inspiriert oder unter Druck gesetzt?*



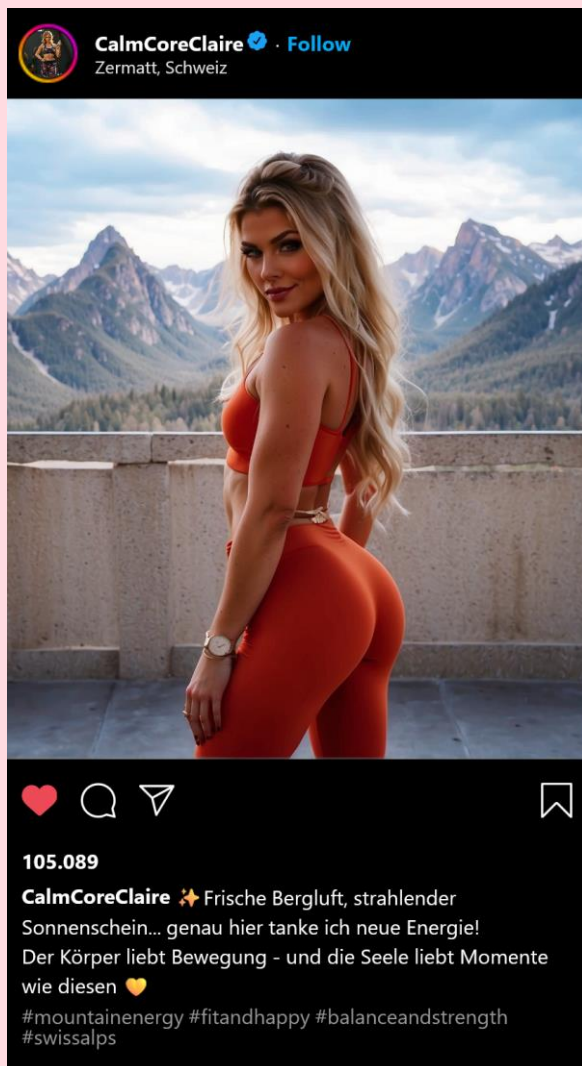


DER FAKTEN-CHECK

Manipulationen, Fake-News und Realitätsnähe

- *Welche Inhalte sind real oder fake?*
- *Kommen mir die Inhalte richtig, erstrebenswert oder glaubwürdig vor?*





DER ALGORITHMUS

For-You-Page, Metadaten und Quellcode

- *Warum erscheinen die Beiträge auf meiner For-You-Page?*
- *Was passiert, wenn ich regelmäßig solche Inhalte konsumiere?*



Ziele und Anwendungen des Leitfadens

als Orientierungshilfe

- ✓ **für Lehrkräfte** beim Auswählen, Anpassen und Erstellen von digitalen Medien für den Sportunterricht

als Unterrichtsmaterial

- ✓ zur Förderung kritischer Medienkompetenzen von **Schüler:innen** und einen verantwortungsvollen Umgang mit Social Media
 - Reflexionsimpulse für die Sportpraxis
 - Vertretungsstunden und Projekttag
 - Hausaufgabe: Analyse der eigenen For-You-Page



Gefördert vom:



Positive Körperbilder in Social Media

Positive Körperbilder in Social Media

„Problemzonen“

OBERFLÄCHE

Die Darstellung von Körperbildern in Social Media ist häufig **einheitlich** und **unrealistisch**: heteronormativ, schlank, muskulös, „makellos“.

BOTSCHAFT

Die Vermittlung **oberflächlicher Werte** kann Motive und Erwartungen im Sport verändern: „fit aussehen vs. fit sein“.

FAKTEN-CHECK

Durch **digitale Manipulation** (Bildbearbeitung, Filter und KI) entstehen unrealistische, aber glaubwürdige Körperbilder.

ALGORITHMUS

Eine **homogene For-You-Page** spiegelt keine reale Körpervielfalt.

Lösungsansätze

Erstellen von Social-Media-Posts mit **realistischen, diversen** und **gesunden Körperbildern** (#BodyPositivity)

Erstellen von Social-Media-Posts mit dem Fokus auf **individuellen Stärken** und **Fähigkeiten** (#BodyNeutrality)

Erstellen von **Social-Media-Parodien** mit übertriebener Bearbeitung durch Filter und KI

Den **Algorithmus bewusst formen**: „feel-good“ Profilen folgen, die realistische, körperpositive, diverse, queere, lustige Inhalte posten

Entwicklung von Social-Media-Posts mit KI

Aufgabe

Erstellen Sie einen eigenen „Instagram-Post“ mit einem Körperbild, das...

- ✓ **realistisch, divers** oder **körperpositiv** ist.
- ✓ Ihre **individuellen Stärken** und **Fähigkeiten** hervorhebt.
- ✓ eine **Parodie** mit übertriebener Bildbearbeitung und KI darstellt.

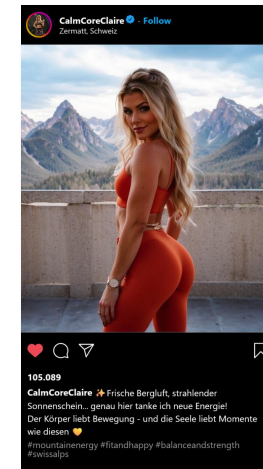
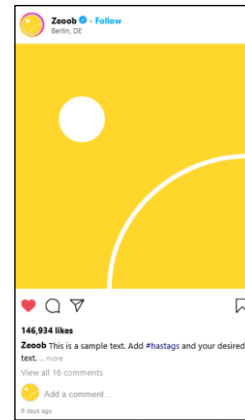
Generieren Sie dazu mithilfe einer KI ein passendes Bild und fügen es auf Zeoob.com in eine Instagram-Maske. Laden Sie Ihren fertigen Post auf der digitalen Pinnwand hoch.

Beispiel

KI-Bild von Leonardo.ai



Instagram-Maske mit Zeoob.com



Entwicklung von Social-Media-Posts mit KI

Aufgabe

Erstellen Sie einen eigenen „Instagram-Post“ mit einem Körperbild, das...

- ✓ **realistisch, divers** oder **körperpositiv** ist.
- ✓ Ihre **individuellen Stärken** und **Fähigkeiten** hervorhebt.
- ✓ eine **Parodie** mit übertriebener Bildbearbeitung und KI darstellt.

Generieren Sie dazu mithilfe einer KI ein passendes Bild und fügen es auf Zeoob.com in eine Instagram-Maske. Laden Sie Ihren fertigen Post auf der digitalen Pinnwand hoch.

Anleitung

1. KI-Bild erstellen

Kostenfreie KI-Tools ohne Anmeldung:

- Artguru.ai
- KI-Bild-erstellen.de
- Deepai.org

2. Instagram-Maske mit Zeoob



Zeoob.com

3. fertigen Post teilen

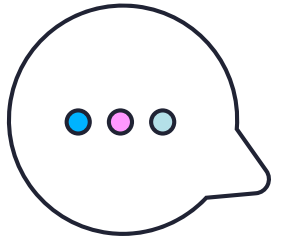
<QR-Code
einfügen>

<link einfügen>

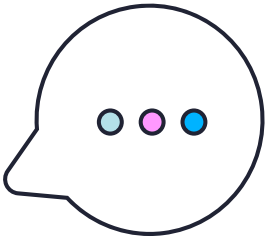
Diskussion

Welche **Erfahrungen** haben Sie bei der KI-unterstützten Entwicklung von Social-Media-Posts gemacht?

Anwendung | Erwartungen | Resultate | Prompting



Können Sie sich vorstellen Körperbilder in Social Media zukünftig **in Ihrem Unterricht** mehr zu thematisieren?
Warum (nicht)?



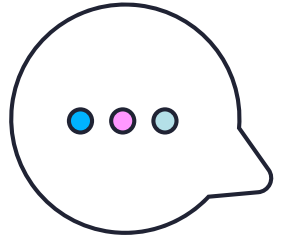
Was sind **Gelingsbedingungen** einer kritischen Medienbildung im Sportunterricht?



Abschluss

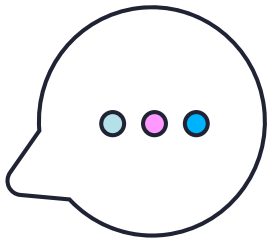
Fazit

Zusammenfassung der zentralen Inhalte und
Diskussionsergebnisse.



Was nehmen Sie aus der **Fortbildung** mit?

Haben Sie **Fragen**?



Basisliteratur

- Baumgartner-Hirscher, N., & Zumbach, J. (2019). Die Auswirkungen medialer Angebote auf das Körperbild von Jugendlichen: Eine experimentelle Studie mit impliziten und expliziten Methoden. *MedienPädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung*, 37-60.
- Dreyer, S., Lampert, C., & Andresen, S. (2025). *Kennzeichnung von bearbeiteten (Influencer-) Fotos: Erforderlichkeit, Wirkung, Regelungsansätze*.
- Frederking, V. (2023). Von Fake News bis ChatGPT. Digitale Textsouveränität als ethisch-politische Bildungsaufgabe für Deutschdidaktik und Deutschunterricht in der digitalen Welt. *MiDU - Medien Im Deutschunterricht*, 5(2), 1-27.
- Gesellschaft für Fachdidaktik [GFD] (2018). *Fachliche Bildung in der digitalen Welt: Positionspapier der Gesellschaft für Fachdidaktik*.
- Götz, M. (2019). »Man braucht ein perfektes Bild«. Die Selbstinszenierung von Mädchen auf Instagram. *TelevIZion digital*, 1, 9-20.
- Götz, M. & Prommer, E. (2020). *Geschlechterstereotype und Soziale Medien. Expertise für den Dritten Gleichstellungsbericht der Bundesregierung*. Geschäftsstelle Dritter Gleichstellungsbericht der Bundesregierung, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik.
- Grimminger-Seidensticker, E., Korte, J., Möhwald, A., & Trojan, J. (2019). Körperunzufriedenheit, Angsterleben und Präferenzen didaktischer Inszenierungen im Sportunterricht der Grundschule. *ZSF Zeitschrift für sportpädagogische Forschung*, 7(2), 73-87.
- Höger, B. (2024). # fitspiration: Körperideale und-devianzen in sportbezogenen sozialen Medien. *Schulsport in der Jugendphase*, 357-375. Meyer & Meyer Verlag.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100-110.
- Jeronimo, F., & Carraca, E. V. (2022). Effects of fitspiration content on body image: a systematic review. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(8), 3017-3035.
- Korte, J. (2021). *Körperunzufriedenheit bei Mädchen im Jugendalter. Eine Mixed-Methods-Interventionsstudie im Sportunterricht*. Wiesbaden: VS.
- Kultusministerkonferenz [KMK] (2016). *Bildung in der digitalen Welt. Strategie der Kultusministerkonferenz*. Kultusministerkonferenz.

Basisliteratur

Kurz, D. (2008). Der Auftrag des Schulsports. *sportunterricht*, 57(7), 211-218.

Nymoen, O. (2021). Einflussreiche Körper, in O. Nymoen (Hrsg.) *Influencer. Die Ideologie der Werbekörper*. Suhrkamp.

Pürgstaller, E. (2023). Das Körperverständnis von Heranwachsenden im Kontext der Mediatisierung. In *Forum Kinder- und Jugendsport* (Vol. 4, No. 1, pp. 59-68). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Raggatt, M. Wright, C.J., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M.S.C. (2018). “I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*, 18, 1002. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>

Rehlinghaus, K. (2024). Lehren und Lernen mit und über Medien im Sportunterricht. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 1-10.

Ruin, S. (2015). *Körperbilder in Schulsportkonzepten. Eine körpersoziologische Untersuchung*. Schulsportforschung, 7. Logos.

Sächsisches Staatsministerium für Kultus [SMK] (2019). *Lehrplan Gymnasium – Sport*. Landesamt für Schule und Bildung.

Theis, C. (2025). Bro-Science im Gym. Rechtfertigung von Wissen in fitnesssportiver Jugendkultur. *Narrative zwischen Wissen und Können*. 259-272. Academia-Verlag.

Thome, M. (2023). Fünf Tipps: Wie unterscheide ich KI-Bilder von echten Fotografien? Künstliche Intelligenz. *GEO*. Abrufbar unter: [https://www.geo.de/wissen/forschung-und-technik/so-erkennen-sie-von-ki-erstelte-bilder-im-netz-33394102.html](https://www.geo.de/wissen/forschung-und-technik/so-erkennen-sie-von-ki-erstellte-bilder-im-netz-33394102.html)

Thiel, A., John, J.M., & Gropper, H. (2020). Körpernormen und Körperdevianzen. In C. Breuer, C. Joisten & W. Schmidt (Hrsg.), *Vierter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Gesundheit, Leistung und Gesellschaft* (S. 307–329). Hofmann.

Wendeborn, T. (2022). Der Zusammenhang zwischen Fachlichkeit und Digitalisierung im Sportunterricht. *sportunterricht*, 71(12), 532-536.

Zühlke, M. & Steinberg, C. (2023). Tanzvermittlung digital unterstützt. *sportunterricht*, 72(2), 50-51.

„Kritische Auseinandersetzung mit medialen Körperidealen im Sportunterricht“

Com^eNet 5 – Körperbilder und Social Media im Schulsport (Modul 2)

Teil des Kompetenznetzwerks **Com^eSport**

Autorin dieser Lehrkonzeption:

- **Nina Radek (Universität Leipzig)**

Das diesen Materialien zugrundeliegende Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) unter dem Förderkennzeichen 01JA23K02H gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autor:innen.