



lernen:digital  
Kompetenzzentrum  
Musik/Kunst/Sport

# Reflexionsleitfaden

## für Körperbilder in Social Media



Nina Radek



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG

**COMeSPORT**  
KOMPETENZ NETZ WERK



Finanziert von der  
Europäischen Union  
NextGenerationEU

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

# Kritik- und Reflexionsfähigkeiten

## IM UMGANG MIT KÖRPERBILDERN IN SOCIAL MEDIA

### Digitale Körperbilder

Was siehst du in deinem Feed? In Social Medien steht oft der Körper im Mittelpunkt: Er wird geliket, geteilt, imitiert und prägt damit aktuelle Schönheitsideale und Fitnesstrends.

Solche Darstellungen können auf dich zwar ästhetisch ansprechend oder inspirierend wirken – doch häufig zeigen sie kein realistisches Abbild der Wirklichkeit. Mithilfe von Filtern, Bildbearbeitung und sogar KI werden Körper optimiert und inszeniert, wodurch unrealistische und ungesunde Körperbilder entstehen können.

Diese können dazu führen, dass man den eigenen Körper als „nicht gut genug“ empfindet oder sich unter Druck gesetzt fühlt, bestimmten Idealen zu entsprechen.

Deshalb ist es wichtig, Social-Media-Inhalte kritisch zu hinterfragen. Die Kritik- und Reflexionsfähigkeiten sind dabei essentielle Medienkompetenzen für einen selbstsicheren und bewussten Umgang.

### Wie funktioniert die kritische Auseinandersetzung?

Ein kritisch-reflexiver Umgang mit digitalen Körperbildern bedeutet mehr, als nur zu wissen, dass ein Bild bearbeitet sein könnte. Entscheidend ist, sich aktiv mit den Inhalten auseinanderzusetzen.

Es geht darum, genau hinzuschauen: Welche Infos und Botschaften werden in einem Post vermittelt und wie werden diese gestaltet? Wer solche Aspekte erkennt, kann sich auch der Wirkung auf das eigene Körpergefühl bewusst werden.

Um aktiv zu entscheiden, wie man mit medialen Körperidealen umgeht, hilft dir dieser **Reflexionsleitfaden** mit vier Ebenen:

**Die Oberfläche** – Was sehe und höre ich?

**Die Botschaft** – Was wird vermittelt?

**Der Fakten-Check** – Was ist real, was ist fake?

**Der Algorithmus** – Woher kommt mein Feed?



### So nutzt du den Leitfaden richtig.

Du möchtest die körperbezogenen Inhalte eines Social-Media-Posts genauer unter die Lupe nehmen? Auf den folgenden Seiten der vier Ebenen findest du Fragen, die dir bei der Analyse und Reflexion helfen. Der Post kann Bilder, Videos, Texte und Audioformate enthalten. Suche dir pro Ebene einige Fragen aus, die du spannend und relevant findest. Diese kannst du schriftlich beantworten oder mit anderen diskutieren.



# Die Oberfläche

## Was sehe und höre ich?

### Kurzbeschreibung:

In einem Social-Media-Post werden häufig Bilder, Videos, Musik, Texte, Filter und Hashtags kombiniert und wirken so auf verschiedenen Wahrnehmungskanälen: visuell, auditiv und oft auch emotional.

Ein trainierter Körper im perfekten Licht, kombiniert mit motivierender Musik, ästhetischen Schnitten, inspirierenden Sprüchen und vielen Likes ist ein Beispiel für eine besonders wirkungsvolle Inszenierung.

Zu erkennen, wie Medien gestaltet sind und welche Stimmung sie dadurch erzeugen, hilft dir, einen Post besser zu durchschauen und ihre Wirkung auf deine eigenen Selbst-wahrnehmung einordnen zu können.

## Gestaltung & Ästhetik

- Gibt es Anzeichen auf den Einsatz von Filtern?
- Welche Kameraperspektive wird genutzt?
- Welche Rolle spielt die Beleuchtung?
- Wirkt der Beitrag spontan oder inszeniert?
- Wie ansprechend ist das Design?
- Sind Logos oder Marken sichtbar?

## Körperbilder

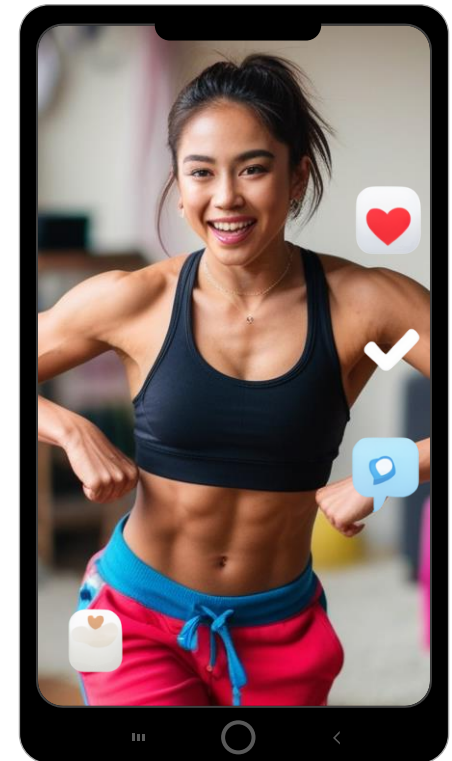
- Welche Eigenschaften hat der abgebildete Körper?
- Durch welche stilistischen Mittel wird der Körper inszeniert?
- Welche Körperteile stehen im Mittelpunkt?
- Wie ist die Körperform?
- Wie ist die Person gekleidet?
- Welche Bewegung/Pose wird abgebildet?
- Welche Genderidentitäten werden repräsentiert (heteronormativ, divers, queer, genderneutral...)?
- Entspricht der Körper bestimmten Schönheitsidealen?

## Selbstwahrnehmung

- Gefällt mir der Beitrag?
- Welche Emotionen löst der Beitrag spontan in mir aus (z.B. Freude, Bewunderung, Selbstzweifel...)?
- Vergleiche ich mich beim Ansehen mit der dargestellten Person?
- Wie beeinflusst der Beitrag meine eigene Körperwahrnehmung?
- Würde ich selbst so einen Beitrag posten wollen – warum (nicht)?

## Kommunikation & Reaktionen

- Wer hat den Beitrag veröffentlicht?
- Was steht im Beitragstext?
- Welche Hashtags werden verwendet?
- Welche Art von Reaktionen gibt es auf den Post?



# Die Botschaft

## Was wird vermittelt?

### Kurzbeschreibung:

Hinter jedem Social-Media-Post steckt eine Absicht – mal ganz offen, mal eher versteckt. Gerade bei Posts zu Fitness, Ernährung oder Körperbildern geht es oft nicht nur darum, Erlebnisse und Erfahrungen zu teilen, sondern auch darum, Aufmerksamkeit zu bekommen, Produkte zu bewerben oder bestimmte Ideale als „erstrebenswert“ darzustellen. Diese Wirkung ist meist nicht zufällig, sondern soll gezielt Emotionen wecken: z.B. Bewunderung, Neid oder Motivation. Die Absicht hinter einem Post zu erkennen, hilft dir, besser einzuschätzen, ob die Inhalte ehrlich, hilfreich oder manipulativ sind.

## Ziele & Funktion

- Zu welchem Zweck wurde der Beitrag veröffentlicht?
- Welchen Effekt möchte der Beitrag erzeugen?
- Gibt es erkennbare kommerzielle Strategien?
- Welche „Geschichte“ erzählt der Beitrag?
- Welche Zielgruppe wird angesprochen?

## Körperbilder

- Welches Körperbild wird durch den Beitrag idealisiert oder normalisiert?
- Welche Körperideale werden als erstrebenswert inszeniert?
- Wird der Körper durch die Darstellung objektifiziert oder sexualisiert?
- Inwiefern wird Körpervielfalt sichtbar gemacht?
- Welche Genderbilder werden unterstützt oder hinterfragt?

## Selbstwahrnehmung

- Fühle ich mich motiviert, inspiriert oder unter Druck gesetzt?
- Fordert mich der Beitrag auf mein Verhalten oder Aussehen zu verändern?
- Teile ich die Ideale oder Werte?
- Kann ich mich von den vermittelten Werten abgrenzen?
- Beeinflusst der Beitrag meine Meinung über Schönheit, Erfolg oder Geschlecht?
- Hat der Beitrag Einfluss auf meine Trainings- oder Essgewohnheiten?
- Kann ich der Werbung von Produkten widerstehen?



## Fitness & Gesundheit

- Welche Fitnessnormen und -werte werden vermittelt?
- Wie wird Gesundheit dargestellt?
- Welche Erwartungen werden an einen „gesunden Lifestyle“ gestellt?
- Wie erreichbar erscheinen die dargestellten Gesundheits- oder Fitnessziele?
- Welche Rolle spielen Bewegung, Leistung, Ernährung oder Erholung in dem Beitrag?
- Werden Gesundheit oder Fitness mit Erfolg, Attraktivität oder sozialem Status gleichgesetzt?



# Der Fakten-Check

## Was ist real – was ist fake?

### Kurzbeschreibung:

In Social Media kann jede:r Inhalte posten, ganz ohne Kontrolle oder Prüfung. Gerade bei Beiträgen zu Fitness, Ernährung oder Körperidealen wirken viele Inhalte auf den ersten Blick überzeugend: perfekte Körper, einfache Tipps, beeindruckende Erfolge. Doch nicht alles echt und richtig.

Bilder werden oft digital manipuliert oder durch KI generiert. Auch Aussagen über Gesundheit und Training sind nicht immer wissenschaftlichen belegt.

Es ist wichtig, Inhalte kritisch zu hinterfragen und zu prüfen. So schützt du dich vor Desinformationen und unrealistischen Erwartungen an dich und deinen Körper.

## Bildbearbeitung

- Gibt es Hinweise auf digitale Bildbearbeitung?
- Welche Körperteile/Bereiche wurden manipuliert?
- Handelt es sich um ein reales Foto oder ein KI-generiertes Bild?
- Wird auf Bildmanipulation explizit hingewiesen?

## Inhaltliche Richtigkeit

- Entsprechen die Aussagen im Text/Bild fachlich richtigen Fakten?
- Werden (un)realistische Effekte und Erfolge versprochen?
- Sind beworbene Trainings- und Ernährungsprogramme wirklich gesundheitsfördernd?
- Werden Informationsquellen genannt?
- Gibt es Widersprüche zwischen Bild und Text?
- Handelt es sich womöglich um subjektive Meinungen?

## Selbstwahrnehmung

- Kann ich zwischen Inszenierung und Realität unterscheiden?
- Bin ich in der Lage, mich von unrealistischen Schönheits- oder Fitnessnormen abzugrenzen?
- Bin ich mir bewusst, dass viele Inhalte strategisch produziert werden?
- Kommt mir der Inhalt richtig und glaubwürdig vor?
- Kann ich Informationen mithilfe von verlässlichen Quellen prüfen?



## Realitätsnähe

- Wird ein Lebensstil oder Körperbild gezeigt, das im Alltag realistisch erreichbar ist?
- Werden Körper-, Sport- und Diätextreme als Norm dargestellt?
- Werden auch Misserfolge, Erschöpfung, Frust und andere negative Erfahrungen gezeigt?
- Inwiefern wird die Körper- und Gendervielfalt abgebildet?





# Der Algorithmus

## Woher kommt mein Feed?

### Kurzbeschreibung:

Was du in Social Media siehst, ist kein Zufall. Im Hintergrund arbeitet ein Algorithmus, das auf Basis deines Nutzungsverhaltens und Konsumverhaltens entscheidet, welche Inhalte in deinem Feed angezeigt werden.

Schaust und likest du oft Beiträge mit „perfekten“ Körpern, bekommst du immer wieder ähnliche Inhalte vorgeschlagen. Dadurch kann der Eindruck entstehen, solche Körper seien „normal“.

Im Quellcode jedes Posts stecken Infos zur Bildquelle, zur Verwendung von KI oder zu Tracking-Tools.

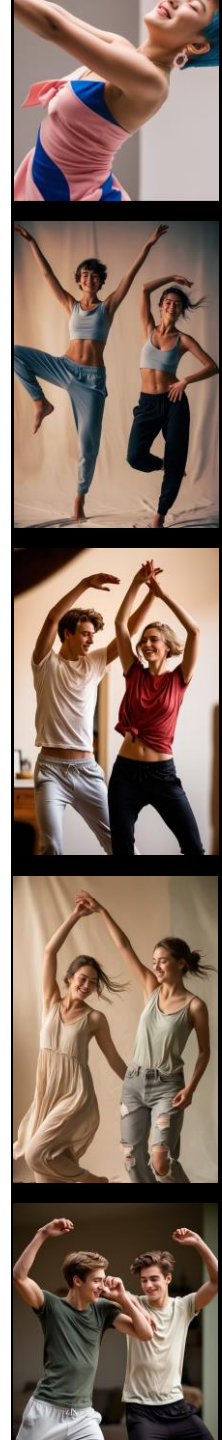
Ein grundlegendes Verständnis dieser Mechanismen hilft dir, zu erkennen, wie Social Media funktionieren und deinen Feed maßgeblich beeinflussen. Für einen bewussten und selbstbestimmten Umgang entscheide aktiv, welche Inhalte du sehen möchtest und was dir guttun.

## Metadaten & Quellcode

- Welche Informationen gibt es zur Online-Identität?
- Welche Hashtags werden verwendet?
- Wie viele Likes und Kommentare hat der Beitrag erhalten?
- Zu welchem Zeitpunkt wurde der Beitrag veröffentlicht?
- Gibt der Quellcode Auskunft über den Ursprung der Bild- oder Videodateien?
- Welche Webseiten sind in dem Beitrag verlinkt?

## Selbstwahrnehmung

- Möchte ich nach dem Beitrag mehr von diesem Content sehen – oder weniger?
- Wie einheitlich sind die Inhalte, die in meinem Feed vorgeschlagen/angezeigt werden?
- Entscheide ich bewusst, welche Körperdarstellungen und Fitnessinhalte in meinem Feed erscheinen?
- Warum folge ich einem Profil und welches Verhältnis habe ich zur Person hinter dem Account?
- Habe ich das Bedürfnis, auf den Beitrag zu reagieren?
- Wie viel Zeit verbringe ich mit diesem Beitrag?
- Bin ich mir bewusst, dass bestimmte Inhalte gezielt auf mein Konsumverhalten ausgerichtet sind?
- Bin ich mir bewusst, dass über den Quellcode Informationen gesammelt werden, die meine Privatsphäre betreffen?



# Impressum

Titel:	Reflexionsleitfaden für Körperbilder in Social Media
Autorin:	Nina Radek Universität Leipzig
Projekt:	ComeSport Kompetenznetzwerk – Digitalisierung und Sport in der Lehrer:innenbildung: Vermittlung, Bildung und Lernen
Teilprojekt:	ComeNet 5: Körperbilder und Social Media im Schulsport
Fortbildung:	Kritische Auseinandersetzung mit medialen Körperidealen im Sportunterricht
Gestaltung:	Nina Radek, Software: Microsoft PowerPoint, Fotos und Grafiken: lizenzfrei mit Leonardo.ai und ChatGPT.com
Version:	2026
Lizenz:	CC BY-SA 4.0 – Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



# Literatur

- Baumgartner-Hirscher, N., & Zumbach, J. (2019). Die Auswirkungen medialer Angebote auf das Körperbild von Jugendlichen: Eine experimentelle Studie mit impliziten und expliziten Methoden. *MedienPädagogik*, 37-60.
- 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. & Prommer, E. (2020). *Geschlechterstereotype und Soziale Medien. Expertise für den Dritten Gleichstellungsbericht der Bundesregierung*. Geschäftsstelle Dritter Gleichstellungsbericht der Bundesregierung, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik.
- Höger, B. (2025). #fitspiration: Körperideale und-devianzen in sportbezogenen sozialen Medien. *Schulsport in der Jugendphase*, 357-375. Meyer & Meyer Verlag.
- Kultusministerkonferenz [KMK] (2016). *Bildung in der digitalen Welt. Strategie der Kultusministerkonferenz*. Kultusministerkonferenz.
- Nymoen, O. (2021). *Influencer. Die Ideologie der Werbekörper*. Suhrkamp.
- Pürgstaller, E. (2023). Das Körperverständnis von Heranwachsenden im Kontext der Mediatisierung. In *Forum Kinder- und Jugendsport* 4(1), 59-68. Springer Fachmedien Wiesbaden.
- 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.

Gefördert vom: