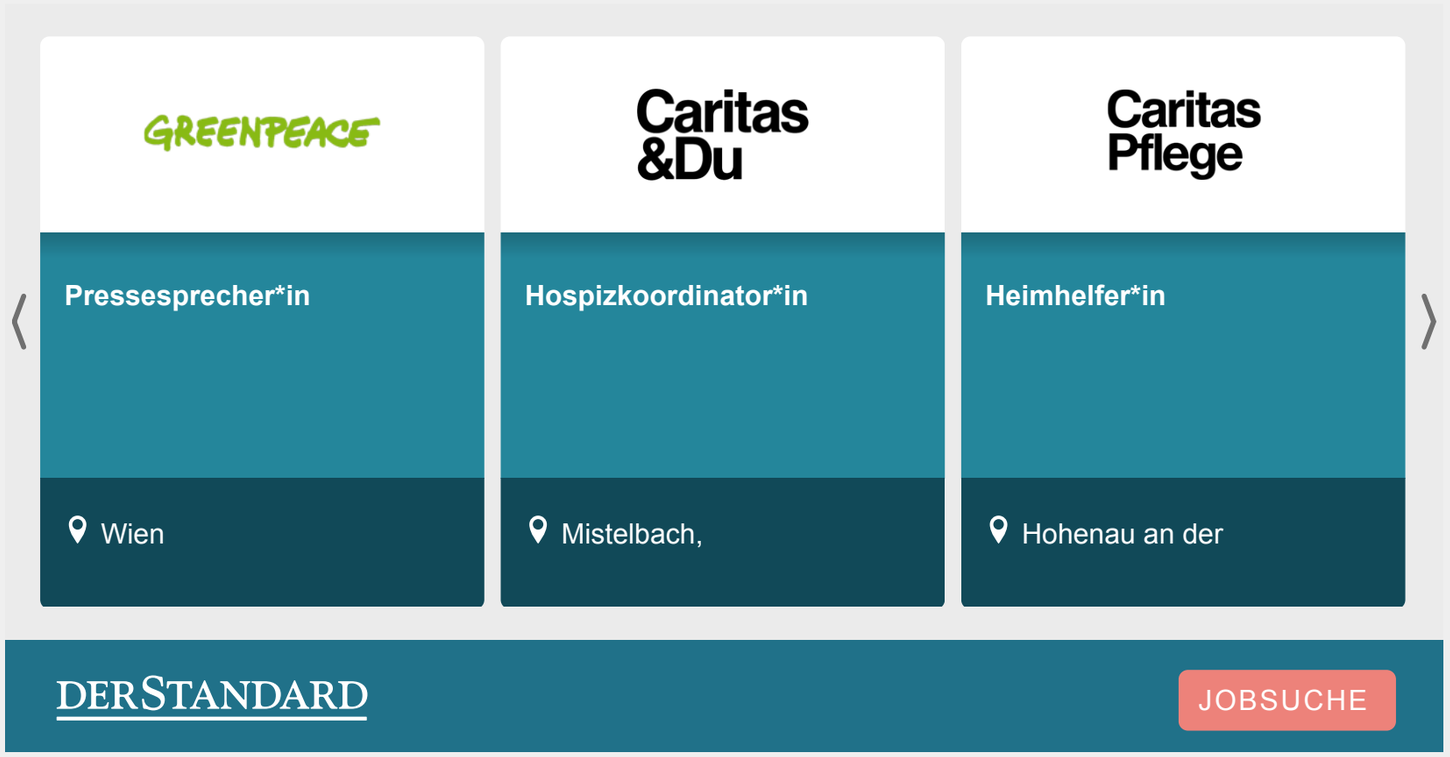

Bleiben Sie immer auf dem Laufenden.
Jetzt Abo abschließen: DER STANDARD Klassik, Kompakt, ePaper oder derStandard.at PUR
JETZT TESTEN!
DERSTANDARD

740 Postings

SCHÖNHEITSARBEIT

Schönheitsdruck via Instagram: Körperkult im Corona-Ausnahmezustand

Der Stress rund um die "Bikini-Figur" macht auch in Quarantäne-Zeiten keine Pause. Auf Social Media teilen Frauen ihre Angst vor der Gewichtszunahme

Brigitte Theißl

26. April 2020, 08:00, 740 Postings

Die 23-jährige Pamela Reif ist erfolgreiche Fitness-Influencerin und turnt auf Instagram, einer Plattform, die sich besonders negativ auf die Körperwahrnehmung auswirkt.

Foto: Frank P. Wartenberg / Picture Pr

Im Ausnahmezustand der vergangenen Wochen hat sich der gewohnte Tagesablauf vieler Menschen radikal verändert. Das betrifft oftmals auch das Essverhalten. Unzählige Memes widmen sich den "Quarantäne-Snacks", die vornehmlich in der Jogginghose auf der Couch konsumiert werden – und auch der Angst vor ein paar zusätzlichen Kilos Körpergewicht. "Aufgrund des Coronavirus wurde mein Bikini-Body auf 2021 verschoben", so ein vielfach geteilter Witz – der wie so oft auf Kosten dicker Menschen geht.

WERBUNG
Bleiben Sie immer auf dem Laufenden.
Jetzt Abo abschließen: DER STANDARD Klassik, Kompakt, ePaper oder derStandard.at PUR
JETZT TESTEN!
DERSTANDARD

Auf Instagram verbreitete sich das Hashtag "Quarantine 15", gemeint sind jene vermeintlichen 15 Pfund, die Menschen zugenommen haben oder es befürchten. "Ich erlebe zurzeit selbst vermehrt abwertende Kommentare über meinen Körper", erzählt Ina Holub dem STANDARD. "My body is not your post-quarantine nightmare", postete die Stylistin und Aktivistin gemeinsam mit einem Porträtfoto auf ihrem Instagram-Kanal, wo sie sich als "Fat Feminist Homo" bezeichnet. Dass dicke Körper als abschreckende Beispiele herangezogen werden, mache diskriminierende Strukturen sichtbar, so ihre Botschaft. "Viele Menschen haben panische Angst zuzunehmen, weil sie wissen, dass sie dann von der Mehrheitsgesellschaft abgestraft werden", sagt Holub.

Wie Instagram unglücklich macht

Auch abseits von Krisenzeiten hat die Arbeit am Idealkörper im Frühjahr Hochkonjunktur. Rund drei Viertel der Österreicherinnen würden laut einer Umfrage aus dem Vorjahr gerne an Gewicht verlieren – und haben durchschnittlich bereits 5,1 Diäten hinter sich. Angesichts geschlossener Fitnessstudios erfreuen sich Workout-Videos aktuell besonders großer Beliebtheit, auf Instagram zeigen Influencer ihre Quarantäne-Mahlzeiten und liefern Tipps, wie das eigene Wohnzimmer zum Kraftraum umgebaut werden kann. Zwischen Bilder von blubberndem Sauerteig und der Acai-Bowl mischen sich so Yoga-Posen oder Storys von der wöchentlichen Fitness-Challenge.

"Strong is the new skinny", dieses Schönheitsideal bescherte Fitness-Influencerinnen in den vergangenen Jahren einen wahren Boom. Nicht mehr dünne Körper gelten für Frauen als besonders erstrebenswert, definierte Oberarme und ein muskulöser Po sind Teil der neuen (Instagram-)Norm.

WERBUNG

"Anstatt sich auf eine bestimmte Kleidergröße runterzuhungern, wie es noch vor ein paar Jahren Normalität war, gilt es heute, dem Körper gute, vollwertige Nahrung zuzufügen, um die sportlichen Ziele zu erreichen. Wer kann daran etwas Schlechtes finden?", schreibt Pamela Reif in ihrer Kolumne im "Handelsblatt". Die 23-Jährige ist eine der erfolgreichsten Fitness-Influencer*innen im deutschsprachigen Raum, über fünf Millionen Menschen folgen ihr auf Instagram. Reif zeigt sich bevorzugt an Traumstränden rund um den Globus, perfekt setzt sie ihren Waschbrettbauch in Szene und zeigt Übungen, die trotz Kräftigung keine "maskulinen Arme" verleihen. Andere Frauen wolle sie inspirieren, ihnen ein "Gefühl von Zufriedenheit und Selbstbewusstsein" vermitteln, schreibt Reif.

Schlechte Stimmung

Studien zur Social-Media-Nutzung und Fitness-Influencer*innen deuten in eine andere Richtung. So untersuchte ein australisches Forscher*innen-Team kürzlich die Wirkung von sogenannten #Fitspiration-Bildern auf junge Frauen zwischen 17 und 25 Jahren. Das Ergebnis: Im Unterschied zu Urlaubsbildern hatten die Fitness-Bilder einen deutlich negativen Effekt auf die Stimmung und die körperliche Selbstwahrnehmung der Teilnehmerinnen. Auch eine breit angelegte Studie der britischen Royal Society for Public Health aus dem Jahr 2017 stellt Instagram ein schlechtes Zeugnis aus. Rund 1.500 Jugendliche zwischen 14 und 24 wurden zu ihrer Social-Media-Nutzung befragt. Instagram wirkt sich besonders negativ auf die Körperwahrnehmung aus, so ein Ergebnis, und sorgt für "Fear of Missing out", also die Angst, angesichts kuratierter Erlebnisfotos anderer Nutzer*innen etwas zu verpassen oder ausgeschlossen zu sein.

WERBUNG

DERSTANDARD

Der Haltung gewidmet.

Sehgewohnheiten verändern

Wer Social Media nutzt, sollte sich intensiv damit auseinandersetzen, auf wen die verschiedenen Plattformen zugeschnitten sind, sagt Body-Positivity-Aktivistin Ina Holub. Besonders erfolgreiche Accounts würden meist von Personen betrieben, die der Norm entsprechen: weiß, dünn, cis, hetero. Holub erlebt Instagram dennoch als empowernd – in der Vernetzung mit Gleichgesinnten. "Es bilden sich kleine Bubbles an Menschen, die sonst nicht zueinander gefunden hätten und sich jetzt stärken können. Allein zu wissen, dass jede mehrgewichtige Person denselben Beleidigungen ausgesetzt ist, hat mir sehr geholfen." Die eigene Sichtbarkeit nutzt Holub für Texte über Körperpolitik und Diskriminierung. Social Media könne ein nützliches Werkzeug sein, sich eigene Role Models zu suchen, die in Mainstream-Medien kaum verkommen. Holub ist überzeugt: Erlernte Sehgewohnheiten lassen sich auch verändern. (Brigitte Theißl, 26.4.2020)

Zum Thema:

Studie: Frauen wollen abnehmen

Kulturwissenschafterin Lechner: "Schönheit ist ein kapitalistisches Konstrukt"

Links

Instagram Ina Holub

Studie: The effect of Instagram #fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour

Studie: Instagram ranked worst for young people's mental health

ICH DER STANDARD

Weil zuverlässige Berichterstattung wichtig ist

In Krisensituationen verliert man schnell den Überblick. Umso wichtiger ist eine faktenbasierte Berichterstattung, der Sie vertrauen können. Während sich die Ereignisse überschlagen, informiert DER STANDARD unabhängig über aktuelle Entwicklungen aus verschiedenen Blickwinkeln und erläutert für Sie komplexe Zusammenhänge. Dahinter steckt hoher personeller und technischer Aufwand, der finanziert werden muss. Leisten Sie einen Beitrag, wenn Sie auch in Zukunft nicht auf sorgfältig recherchierten, faktenbasierten Qualitätsjournalismus verzichten wollen. Weitere Informationen zur STANDARD Unterstützung finden Sie hier.

Fördern Sie unabhängige Berichterstattung, der Sie vertrauen. Einmalig oder fortlaufend schon ab 3 Euro. Jeder Beitrag zählt!

Unterstützen

Wir empfehlen folgende Artikel zum Weiterlesen:

KORRUPTIONSVORWÜRFE 153
Causa Wolf: Besetzungswünsche des Kabinetts lösten "Bauchweh" aus

CHINA 442
132 Tote bei Flugzeugabsturz im Süden Chinas

KRIEG IN DER UKRAINE 7.213
Berichte über erste Angriffe auf Außenbezirke von Odessa
LIVE, LIVEBERICHT

ÜBERRASCHENDE ABSAGE 22
Rektorensuche an der Uni Wien: Einziger internationaler Kandidat hat abgesagt

Suchthilfe Wien
Klinische*n Psycholog*in (w/m/d)
Wien

Caritas Pflege
Pflegeassistent*in
Baden

Caritas &Du
IT-Projektmanager*in im agilen IT-Team
1160 Wien

DERSTANDARD JOBSUCHE

WERBUNG

740 Postings Ihre Meinung zählt.

Ausgewählte Stimmen aus dem Forum:

gelöschtes Profil 26. April 2020, 09:41:04 4 31

Fotos zu Tode bearbeiten und sich narzisstisch in Szene zu setzen hat nichts mit Gesundheit zu tun.

"Anstatt sich auf eine bestimmte Kleidergröße runterzuhungern, […] gilt es heute, dem Körper gute, vollwertige Nahrung zuzufügen, um die sportlichen Ziele zu erreichen. Wer kann daran etwas Schlechtes finden?"

Per se ist daran überhaupt nichts Schlechtes. Aber Sie blenden und lügen, denn sportliche/gesundheitliche Ziele präsentiert man nicht zu Tode bearbetitet, weichgezeichnet, minutiös geplant und Szene gesetzt online.

Nach hunderten konzeptuell angegangenen und gestellten Versuchen wird ein Foto von ausgewählt, das nochmals zu Tode bearbeitet wird und mit dem wirklichen Aussehen der Person fast gar nichts mehr zu tun hat. Niemand sieht so aus und niemand kann jemals so aussehen. Das ist das Perfide und Gefährliche daran.

zur Diskussion − +

Hitecut 21 26. April 2020, 09:40:58 0 83

Warum wird dieser Trend eigentlich nur für Frauen diskutiert? Bei Männern schauts doch genau gleich aus. Klar, Muskeln waren bei Männern immer schon eine Schönheitsnorm, aber in den letzten Jahren nimmt das völlig überhand. Man muss sich ja nur die Männer in den aktuellen Filmen und Serien anschauen und wie extrem muskelbepackt die in der Regel sind (teils schon unfreiwillig komisch, wie Muskelmann Sigmund Freud in der aktuellen Serie). Und dann liest man darüber wie diese Bilder teils zustandekommen: Monatelang trainieren bis zum Umfallen und vor dem Dreh komplette Dehydrierung des Körpers, damit die Muskelpartien besonders betont sind, während der Schauspieler gleichzeitig nahe am Kollabieren ist.

zur Diskussion − +

A world to win ✓ 41 26. April 2020, 09:55:13 0 19

Ich glaube nicht, dass das mehrheitlich darauf bezogen ist. Das Ausmaß, in dem wir uns selbst verdinglichen, wie es im marxistischen Jargon hiess, also selbst zum Objekt machen dem wir dann einen Marktwert zusprechen, ist so weit fortgeschritten, dass es alle anderen Überlegungen ueberlagert. Diese Selbstoptimierung richtet sich nicht ans andere Geschlecht, sondern an einen abstrakten Marktwert, der mit dem Selbstwert identifiziert wird.

In zweiter Linie ist ausserdem die Kritik an Körperbildern unter Frauen gegenseitig stärker als in Richtung Frau -> Mann.

zur Diskussion − +

wemo19 4 26. April 2020, 08:24:23 3 25

Es ist wie früher auch schon:

Frauen werden mit Körperbildern unter Druck gesetzt; mittlerweile zunehmend auch Männer – Six Pack, Druck, mehr Kosmetik einzusetzen.

Dazu hats natürlich nicht Instagram gebraucht, das ging auch über Print, noch früher über Malerei; entscheidend immer: für normale Menschen unerreichbar, damit der Schmerz nicht nachlässt.

Ich habe heut schon Yoga gemacht, aber nicht fürs Körperbild (die verinnerlichte Außensicht), sondern fürs Wohlbefinden.

Lasst euch nicht fertigmachen!!

zur Diskussion − +

Ihr Kommentar...

1 1 bis 25 Alle Postings (739) neueste

Das_südliche_Orakel 1 8. Mai 2020, 14:39:01

Macht Vergleichen glücklich?

Ich denke, Nein. Praktisch niemand zeigt sein reales, ungeschminktes Leben auf Social Media. Und wenn man anfängt sein eigenes, echtes Leben mit diesem aufgehübschten Abziehbildern zu vergleichen, egal ob in Bezug auf Urlaub oder Fitness, kann man nur verlieren. Ich meine, mir ist es schon auch wichtig mir selbst zu gefallen, ich achte auf meine Figur, ernähre mich weitestgehend gesund, mache mal ne Kur mit Celluvite gegen Orangenhaut und achte darauf einigermaßen regelmäßig Sport zu machen und sowas. Aber ich stelle keine Bilder davon online. Und habe auch nicht das Ziel so auszusehen, wie Influencer. Mein Ziel ist es, mich wohl in meiner eigenen Haut zu fühlen.

antworten

wannabeme wannabeme 16 3. Mai 2020, 21:14:21 0 1

ganz einfach. mann/frau schauen nie so aus wie sie idealerweise aussehen müssten. also strengen sich mann/frau mit viel finanziellen einsatz an, um dann immer noch nicht so auszuschauen. statt sich mit wirklich wichtigen/lohnenden dingen zu beschäftigen. dabei ist es ganz einfach. eigentlich reicht es, dass einen die liebste/der liebste attraktiv findet, der rest ist ziemlich wurst. wer will schon wi*vorlage für jemanden wildfremden sein.

antworten

> **EMPA** 44 11. Mai 2020, 20:06:00
>
> Viele.
> Was auch nicht verwundert, denn es ist sehr angenehm, gut auszusehen. Es steigert die Freude an manchen Dingen, erhöht den Status und das Selbstwertgefühl.
> Viel Aufwand bedarf es nur, wenn man sich sehr stark verändern will oder sich für ein sehr künstliches Aussehen entscheidet.
> Ansonsten braucht es nicht viel - aber das mit Konsistenz. Großteils ist gutes Aussehen ohnehin automatische Nebenwirkung von Dingen, die man aus einem viel wichtigeren Grund längst tun sollte: um gesund zu bleiben.
>
> antworten

solandre 5 3. Mai 2020, 17:39:32

Ich hoffe, die Frauen verstehen, wer die wirkliche Zielgruppe von zB Pamela Reif ist.

Und wenn ein paar Männer weniger blad sind, dann ist das garnicht so schlecht.

Mädels, schaut euch lieber die Videos von männlichen Fitnesstrainern an. Das ist viel zufriedenstellender für euch. Und wenn euch eure Typen dann zu blad sind, dann zeigt ihnen den Kanal von Pamela Reif.

;-)

antworten

Speckster 5 2. Mai 2020, 12:29:21 0 1

Alles halb so wild

Die Workouts von Pamela Reif sind definitiv gesundheitsfördernd, weil extrem anstrengend - auch für Männer.

Der Rest liegt in der Eigenverantwortung der Konsumenten. Ich traue einem Erwachsenen schon zu, gewisse Dinge zu hinterfragen

antworten

WERBUNG

Hudson 1. Mai 2020, 20:27:07 0 3

Ja bitte, man muss aber auch nicht immer die Extrembeispiele anführen und die völlig hohlen Fake-Welten aus Instagram und Co. als Referenzwert heranziehen.

Niemand braucht sich an diesen Kunstfiguren orientieren. Und ich geh mal davon aus, wenn man die 25 Jahre mal überschritten hat ist das auch kein Thema mehr...

Hier wird ja suggeriert, dass man diesen Youtube-„Lifestylern“ unbedingt nacheifern sollte, und wenn man dann nicht so aussieht wie Pakete-Paul ausm McFit hat man es einfach verpeilt..sorry, aber bitte kommt wieder in die Spur.

Umgekehrt: Wer mit normaler Regelmäßigkeit trainiert und sich bewegt, um sich eben wohler zu fühlen und körperlich was gleichzuschauen, ist deshalb noch lange nicht komplexbehaftet oder sonstwas...

antworten

Marinelli 47 2. Mai 2020, 12:23:31 0 2

Es geht wohl eher um den Schutz und ein positives Koerperbewusstsein junger Menschen, denen zu jeder Zeit eingeredet wird, ihr Körper wäre defizitaer obwohl im Prinzip voellig im Normbereich. In einem Alter, wo es um wichtigere Dinge gehen sollte.

antworten

Luc Mugarik 71 3. Mai 2020, 21:24:36

"...Es geht wohl eher um den Schutz und ein positives Koerperbewusstsein junger Menschen, denen zu jeder Zeit eingeredet wird, ihr Körper wäre defizitaer..."

Zu jeder Zeit?
Überhaupt nicht.
Es kommt ganz darauf an was man bei Youtube & Co anklickt.
Je nachdem kann es genauso ein Kanal über "Body-Positivity" sein.
Oder man klickt einfach gar nichts an.

Sollte man denn Fitness-Kanäle aus Gründen des "Jugendschutzes" verbieten, oder verbieten, dass dort attraktive Menschen zu sehen sind?

antworten

WERBUNG

Nutcracker 16 1. Mai 2020, 22:02:35 0 4

Ich kann mit solchen Kunstobjekten - Plastikhintern oder Photoshop ... usw. überhaupt nichts anfangen. Lebensinhalt: Wie sehe ich aus?
Der Unterschied ist: Die macht Sport, um gut auszusehen und hilft auch sonst nach. Das Ergebnis finde ich nicht ansprechend. Die sieht wie eine Comic oder Zeichentrickfigur aus.
Was Sie ansprechen: Man sieht gut aus, weil man Sport macht. Fast jeder profitiert auch optisch, aber das ist ein angenehmer Nebeneffekt. Der Spaß am Sport ist ausschlaggebend.

antworten

Hudson 1. Mai 2020, 22:07:27 0 1

Volle Zustimmung. Das eine greift ins andere!

antworten

Palavatar 1. Mai 2020, 09:57:49 0 5

Mehr Bilder!

antworten

4000+ 3 30. April 2020, 08:42:36 0 6

"mehrgewichtige Person"

lustiger Ausdruck :-)

antworten

Georg Schildhammer 26 29. April 2020, 19:34:55

https://www.springermedizin.de/hung...n/15056266

antworten

WERBUNG

RamboV 3 28. April 2020, 22:45:59 3 1

Bei dem Gsicht schlaf ich ein, da kanns noch soviel rumturnen

antworten

> **Corona Bier** 3 1. Mai 2020, 09:10:57 0 5
>
> Welches Gesicht?
>
> antworten

Bastardl 11 27. April 2020, 21:48:12 0 5

Sich über das Aussehen anderer lustig zu machen, ist sowieso unterirdisch

Dass es aber 2020 noch immer die Männer sind, die ein Ideal vorgeben, halte ich für Unfug. Es gibt einen allgemeinen Trend hin zum perfekten Mensch, auch bei Männern - vom Intermezzo des "dad pod" und des Hintern von "Kardashian" einmal abgesehen...

Dass sich erlernte Sehgewohnheiten auch verändern lassen, sehe ich auch nur bedingt so. Es geht ja eine Emotion damit einher, in einer Wohlstandsgesellschaft gefällt eben das für diese Zeit am gesundheitlich fittesten wirkende Körperbild.

antworten

> **nix fir unguad** 8 29. April 2020, 19:23:09 2 3
>
> Blad, blöd und bissig (BBB) gehen aber oft Hand in Hand! Wird auch in Österreich oft als ein Idealbild beworben.
>
> antworten

thewalkingbad 14 27. April 2020, 15:18:03 0 11

Ein Freund hat mir erzählt, die einzigen männlichen Influencer die er kennt sind Rocco Siffredi und Peter North. Vorbilder seit seiner Jugend.

antworten

WERBUNG

Böser Watz 17 29. April 2020, 16:04:44 0 3

mein idol ist immer noch Ron Jeremy ;-)

antworten − +

mowgli 78 Kwasch da enemies, sie dem dwivn bifoa ya end hia de lementeischn of de wimmin! 1
29. April 2020, 13:55:49 0 4

Peter North - der Erfinder der Marke "The North Face".

antworten − +

PsychoFisch Ibiza-Filmcrew/Professional Shitposter 5 27. April 2020, 13:19:47 3 16

Body Positivity

Der Begriff ist entstanden damit Menschen mit körperlicher Behinderung oder Krankheit, die sich eben auf das Aussehen auswirken, ein Sprachrohr bekommen.
Damit stimme ich auch völlig überein und unterstütze das auch.
Er ist aber von übergewichtigen Pseudo-Feministen übernommen worden, die einfach nicht die Selbstdisziplin haben an ihrer Fettsucht zu arbeiten und jetzt neidisch auf sportlich aktivere Menschen sind. Man soll sich doch nur das Profil von besagter Ina Holub ansehen. Mir kann niemand erzählen, dass das gesund ist.

antworten − +

Zangler 20 27. April 2020, 12:28:29 0 2

Mehr Mut zur Lücke.

Du kannst nicht alles haben.
Diese Dame ist mit Sicherheit eher eine Ausmahme was Aussehen und Fittness betrifft.
Vorsichtig formuliert: Als Otto Normalverbraucher habe ich nicht (immer) das Zeitbudget, um Beruf, Kinder, körperliche Fittnes usw. gleichzeitig auf hohem Niveau zu halten.
Jeder darf sich entscheiden, wo er seine Prioritäten setzt.
Sport in sinnvollem Rahmen ist sicher kein Fehler. Einem "Star" nachzueifern eher schon. Macht nicht glücklich. ;-)

antworten − +

WERBUNG

gelöschtes Profil 27. April 2020, 11:36:59 1 26

was geht mir dieses thema auf den nerv:

abnehmbücher finden reissenden absatz, diäten boomen, gurus verkünden, wie man essen kann, ohne zuzunehmen, und das schon seit jahren.
übergewicht ist ungesund, hohes übergewicht sogar extrem, und die wenigsten finden sich wohl selbst hübsch mit zu vielen kilos –

sonst gäbs ja keinen diätboom.

aber wehe, jemand möchte abnehmen, oder nicht zunehmen, oder merkt an, dass übergewicht ungesund ist.
all das läuft dann unter dem hashtag #bodypositivity, der eigentlich für menschen wie mich ins leben gerufen wurde: für menschen, die an einer krankheit leiden, die ihr äußeres betrifft und die man nicht behandeln kann.
besonders nervig: das getue, dass nur dicke frauen natürlich, schön, echt sind. als ewig zu dünne frau k*tzt mich das echt an.

antworten

Luc Mugarik 71 27. April 2020, 11:47:49 0 3

+1

antworten

gelöschtes Profil 27. April 2020, 11:40:31 1 17

ps.

warum ist es eigentlich total ok, dünne frauen hungerhaken zu nennen, sie kalt und emotionslos darzustellen, sie pauschal dumm zu finden?

würd ich als dünne frau so über manche andre reden, der aufschrei wär riesig. ich erwarte mir diesen respekt auch für mich und alle anderen frauen, egal ob dick oder dünn, hübsch oder weniger hübsch.

antworten

WERBUNG

Weitere 25 von 739 Postings ...

Die Kommentare im Forum geben nicht notwendigerweise die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich vor, Kommentare, welche straf- oder zivilrechtliche Normen verletzen, den guten Sitten widersprechen oder sonst dem Ansehen des Mediums zuwiderlaufen (**siehe ausführliche Forenregeln**), zu entfernen. Benutzer:innen können diesfalls keine Ansprüche stellen. Weiters behält sich die STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. vor, Schadenersatzansprüche geltend zu machen und strafrechtlich relevante Tatbestände zur Anzeige zu bringen.

GREENPEACE
Pressesprecher*in
Wien

Caritas &Du
Hospizkoordinator*in
Mistelbach,

Caritas Pflege
Heimhelfer*in
Hohenau an der

DERSTANDARD
JOBSUCHE

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.