

Vorlage für

Soziale Medien und Körperbild bei Jugendlichen:
Eine systematische Literaturanalyse

Studienarbeit
am Fachbereich Maschinenbau

vorgelegt von:
Matrikelnummer:
Prüfer:
Abgabetermin:

Abstract

Diese Arbeit untersucht den Zusammenhang zwischen sozialer Mediennutzung und Körperbild bei Jugendlichen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Soziale Medien das Körperbild beeinflussen und welche Rolle sozialer Vergleich, Selbstwahrnehmung und psychische Belastungen dabei spielen. Ausgangspunkt der Arbeit ist die Beobachtung, dass Jugendliche Soziale Medien nicht nur zur Kommunikation und Unterhaltung nutzen, sondern auch als Räume der Selbstdarstellung und sozialen Orientierung erfahren. Besonders bildbasierte Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat verbreiten Körperdarstellungen, Schönheitsideale und bewertbare Formen digitaler Anerkennung. Dies kann Vergleichsprozesse verstärken und die Wahrnehmung des eigenen Körpers beeinflussen. Methodisch basiert die Arbeit auf einer Systematischen Literaturanalyse (SLR). Die Recherche wurde anhand ausgewählter Datenbanken, definierter Suchbegriffe sowie festgelegter Ein- und Ausschlusskriterien durchgeführt. Der Auswahlprozess orientierte sich an der Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) Systematik, um die Vorgehensweise transparent und nachvollziehbar darzustellen. Die Ergebnisse zeigen, dass Soziale Medien nicht pauschal, als Risiko bewertet, werden können. Ihre Wirkung hängt von Plattformlogiken, konsumierten Inhalten, Nutzungsformen und individuellen Voraussetzungen ab. Besonders passive Nutzung, idealisierte Körperbilder, Filter, Likes und algorithmische Sichtbarkeit können Körperunzufriedenheit und Selbstkritik begünstigen. Gleichzeitig können Soziale Medien auch Austausch, Zugehörigkeit und Unterstützung ermöglichen. Schutzfaktoren wie Medienkompetenz, stabile soziale Beziehungen und vielfältige Körperdarstellungen sind daher von besonderer Bedeutung. Die Arbeit verdeutlicht, dass Körperbild und Selbstwahrnehmung im Jugendalter eng mit digitalen Kommunikationsräumen verbunden sind. Für Forschung und Praxis ergibt sich daraus die Notwendigkeit, Jugendliche stärker im kritischen Umgang mit digitalen Schönheitsnormen zu unterstützen.

Schlüsselwörter: Soziale Medien, Körperbild, Jugendliche, sozialer Vergleich, psychische Belastungen

Inhaltsverzeichnis

ABSTRACT	II
TABELLENVERZEICHNIS	IV
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	V
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	VI
1 EINLEITUNG	1
2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN.....	2
2.1 SOZIALE MEDIEN IM JUGENDALTER.....	2
2.2 KÖRPERBILD UND SELBSTWAHRNEHMUNG	3
2.3 SOZIALER VERGLEICH UND PSYCHISCHE BELASTUNGEN	5
3 METHODIK DER SYSTEMATISCHEN LITERATURANALYSE	8
3.1 SUCHSTRATEGIE UND DATENBANKEN	8
3.2 EIN- UND AUSSCHLUSSKRITERIEN	9
3.3 PRISMA-ORIENTIERTER AUSWAHLPROZESS.....	10
4 ERGEBNISSE UND DISKUSSION.....	12
4.1 ZENTRALE BEFUNDE ZUM EINFLUSS SOZIALER MEDIEN AUF DAS KÖRPERBILD.....	12
4.2 ROLLE VON SOZIALEM VERGLEICH, PLATTFORMLOGIKEN UND SCHÖNHEITSIDEALEN	13
4.3 PSYCHISCHE BELASTUNGEN UND SCHUTZFAKTOREN.....	15
5 ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK.....	17
LITERATURVERZEICHNIS	19

Tabellenverzeichnis

Tabelle 2.1 Zentrale Begriffe der theoretischen Grundlagen.....	6
Tabelle 4.1 Zentrale Befunde zum Einfluss sozialer Medien auf das Körperbild Jugendlicher.....	14

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 2.1 Formen der Körperwahrnehmung im Jugendalter während der Pubertät...	5
Abbildung 3.1 PRISMA-orientierter Auswahlprozess der Literaturrecherche.....	11
Abbildung 4.1 Einfluss bearbeiteter Instagram-Bilder und sozialer Vergleichsneigung auf das Körperbild jugendlicher Mädchen.....	14

Abkürzungsverzeichnis

PRISMA: Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses

SLR: Systematische Literaturanalyse

1 Einleitung

Soziale Medien sind für Jugendliche zu einem festen Bestandteil ihres Alltags geworden. Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat oder YouTube dienen nicht nur der Unterhaltung. Sie prägen auch Kommunikation, Selbstdarstellung und soziale Orientierung. Jugendliche nutzen diese Plattformen, um Beziehungen zu pflegen, Trends zu verfolgen und eigene Inhalte zu teilen. Dabei begegnen sie täglich Bildern, Videos und Kommentaren, in denen Körper, Aussehen und Lebensstile sichtbar bewertet werden. Diese digitale Umgebung schafft neue Möglichkeiten der Teilhabe. Zugleich entstehen neue Formen des sozialen Drucks (Pürgstaller, 2023).

Besonders relevant ist dabei das Körperbild von Jugendlichen. Das Körperbild umfasst Wahrnehmungen, Bewertungen und Gefühle gegenüber dem eigenen Körper. In der Jugendphase ist diese Dimension besonders sensibel. Körperliche Veränderungen, Identitätssuche und der Wunsch nach sozialer Anerkennung fallen in eine Lebensphase, in der äußere Rückmeldungen stark wirken können (Markey, 2010). Soziale Medien verstärken diese Dynamik, weil sie idealisierte Körperbilder in hoher Frequenz bereitstellen. Filter, bearbeitete Bilder, Fitnessinhalte und influencerbasierte Schönheitsideale können den Eindruck erzeugen, bestimmte Körperformen oder Erscheinungsbilder seien sozial erwünscht. Dadurch kann der Vergleich mit anderen Nutzerinnen und Nutzern intensiviert werden (Pedalino & Camerini, 2022).

Die Problemstellung dieser Arbeit ergibt sich aus der Spannung zwischen digitaler Teilhabe und möglichen psychischen Belastungen. Soziale Medien sind nicht grundsätzlich negativ zu bewerten. Sie können Zugehörigkeit, Austausch und Selbstentfaltung fördern. Problematisch wird ihre Nutzung jedoch, wenn Jugendliche ihr eigenes Aussehen dauerhaft an idealisierten Darstellungen messen. In solchen Fällen können Körperunzufriedenheit, geringeres Selbstwertgefühl und psychischer Druck entstehen. Auch die Plattformlogiken spielen eine Rolle. Sichtbarkeit, Likes, Kommentare und algorithmisch verbreitete Inhalte können bestimmte Schönheitsnormen verstärken. Dadurch wird Körperwahrnehmung nicht nur individuell geprägt, sondern auch sozial und medial strukturiert.

Ziel dieser Arbeit ist es, den Zusammenhang zwischen sozialer Mediennutzung und Körperbild bei Jugendlichen systematisch zu untersuchen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Soziale Medien das Körperbild beeinflussen und welche Bedeutung sozialer Vergleich, Selbstwahrnehmung und psychische Belastungen dabei haben. Die Arbeit verfolgt keine eigene empirische Erhebung. Stattdessen wird eine Systematische Literaturanalyse (SLR) durchgeführt. Dadurch sollen zentrale Ergebnisse geordnet, wiederkehrende Befunde herausgearbeitet und bestehende Forschungslücken sichtbar gemacht werden.

Der Rest der Arbeit ist wie folgt gegliedert: Abschnitt 2 präsentiert die theoretischen Grundlagen zu sozialen Medien im Jugendalter, Körperbild, Selbstwahrnehmung, sozialem Vergleich und psychischen Belastungen. Abschnitt 3 beschreibt die Methodik der SLR. Dabei werden Suchstrategie, Datenbanken, Ein- und Ausschlusskriterien sowie der Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) orientierte Auswahlprozess dargestellt. Abschnitt 4 fasst die zentralen Ergebnisse der ausgewählten Literatur zusammen und diskutiert sie im Hinblick auf Plattformlogiken, Schönheitsideale, psychische Belastungen und Schutzfaktoren. Abschnitt 5 schließt die Arbeit mit einer Zusammenfassung der Ergebnisse und einem Ausblick auf weiteren Forschungsbedarf ab.

2 Theoretische Grundlagen

In diesem Abschnitt werden die theoretischen Grundlagen dargestellt, die für das Verständnis des Zusammenhangs zwischen sozialer Mediennutzung, Körperbild und psychischen Belastungen im Jugendalter notwendig sind.

2.1 Soziale Medien im Jugendalter

Soziale Medien nehmen im Jugendalter eine besondere Stellung ein. Sie sind nicht nur technische Kommunikationsmittel, sondern auch soziale Räume. Jugendliche nutzen Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat oder YouTube, um Kontakte zu pflegen, Inhalte zu konsumieren und eigene Beiträge zu veröffentlichen. Dadurch werden soziale Beziehungen zunehmend auch digital organisiert. Kommunikation findet nicht mehr nur in direkten Gesprächen statt. Sie wird durch Bilder, Videos, Kommentare, Reaktionen und private Nachrichten erweitert. Für Jugendliche entsteht damit ein Raum, in dem Zu-

gehörigkeit, Anerkennung und Selbstdarstellung miteinander verbunden sind (Davis, 2012).

Die Bedeutung sozialer Medien hängt eng mit der Entwicklungsphase Jugend zusammen. In dieser Lebensphase gewinnen Gleichaltrige, soziale Rückmeldungen und Fragen der Identität an Bedeutung. Jugendliche beobachten andere, vergleichen sich und prüfen, wie sie selbst wahrgenommen werden. Digitale Plattformen verstärken diese Prozesse, weil Rückmeldungen schnell, sichtbar und messbar werden. Likes, Kommentare, Followerzahlen und geteilte Inhalte können als Zeichen sozialer Anerkennung verstanden werden. Gleichzeitig entsteht dadurch ein stärkerer Druck, sich attraktiv, interessant oder passend zu präsentieren. Die eigene Online-Darstellung wird daher häufig bewusst gestaltet (Paulus et al., 2026).

Soziale Medien bieten Jugendlichen auch Chancen. Sie ermöglichen Austausch, Kreativität, Information und Teilhabe. Jugendliche können Interessen verfolgen, Gemeinschaften finden und Unterstützung erfahren. Besonders für Personen, die sich im direkten sozialen Umfeld wenig verstanden, fühlen, können digitale Räume bedeutsam sein. Dennoch sind diese Chancen mit Risiken verbunden. Plattformen zeigen Inhalte nicht neutral. Algorithmen bevorzugen häufig besonders sichtbare, emotionale oder ästhetisch auffällige Beiträge (Odgers & Jensen, 2020). Dadurch können bestimmte Körperbilder, Lebensstile und Schönheitsnormen wiederholt sichtbar werden. Für Jugendliche entsteht so eine mediale Umgebung, die ihre Selbstwahrnehmung beeinflussen kann. Deshalb ist es wichtig, Soziale Medien im Jugendalter nicht nur als Freizeitmedium zu betrachten, sondern als sozialen Einflussraum mit entwicklungsbezogener Bedeutung (Czubaj et al., 2025).

2.2 Körperbild und Selbstwahrnehmung

Das Körperbild beschreibt, wie eine Person den eigenen Körper wahrnimmt, bewertet und emotional erlebt. Es umfasst nicht nur äußere Merkmale wie Gewicht, Größe oder Körperform. Auch Gefühle, Einstellungen und Erwartungen gegenüber dem eigenen Aussehen gehören dazu. Im Jugendalter ist das Körperbild besonders bedeutsam, weil körperliche Veränderungen intensiv erlebt werden. Wachstum, Pubertät und geschlechts-

spezifische Entwicklungsprozesse verändern das Verhältnis zum eigenen Körper. Jugendliche müssen diese Veränderungen einordnen und in ihr Selbstbild integrieren. Dabei orientieren sie sich nicht nur an eigenen Empfindungen, sondern auch an sozialen Rückmeldungen (Reel et al., 2015).

Die Selbstwahrnehmung ist eng mit dem Körperbild verbunden. Sie beschreibt, wie Jugendliche sich selbst sehen und welche Bedeutung sie bestimmten Eigenschaften zuschreiben. Das Aussehen kann dabei zu einem wichtigen Bestandteil der eigenen Identität werden. Besonders in sozialen Situationen wird der Körper häufig als sichtbarer Ausdruck der Person wahrgenommen. Positive Rückmeldungen können das Selbstwertgefühl stärken. Kritische Kommentare, Ausgrenzung oder abwertende Vergleiche können dagegen Unsicherheit fördern. Jugendliche entwickeln ihr Selbstbild daher nicht isoliert. Es entsteht im Wechselspiel zwischen individuellen Erfahrungen, sozialen Erwartungen und medialen Darstellungen (Vankerckhoven et al., 2023).

Problematisch wird diese Entwicklung, wenn das eigene Körperbild stark von idealisierten Maßstäben abhängt. Jugendliche können beginnen, normale körperliche Unterschiede als Mängel zu betrachten. Dies betrifft nicht nur das Gewicht oder die Figur. Auch Haut, Gesichtszüge, Kleidung, Fitness und allgemeine Attraktivität können zum Gegenstand kritischer Selbstbewertung werden. Eine belastete Selbstwahrnehmung kann zu Unzufriedenheit, Rückzug oder dauerhaftem Vergleichsverhalten führen. Gleichzeitig ist das Körperbild veränderbar. Unterstützende soziale Beziehungen, Medienkompetenz und realistische Körperdarstellungen können dazu beitragen, eine stabilere Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Daher ist die Betrachtung von Körperbild und Selbstwahrnehmung zentral, um die Wirkung sozialer Medien auf Jugendliche angemessen zu verstehen (Bonfanti et al., 2025).

BODY IMAGE DURING PUBERTY

Your body changes a lot during puberty! Those changes may affect how you feel about your body. Below, we give examples of three types of body image.

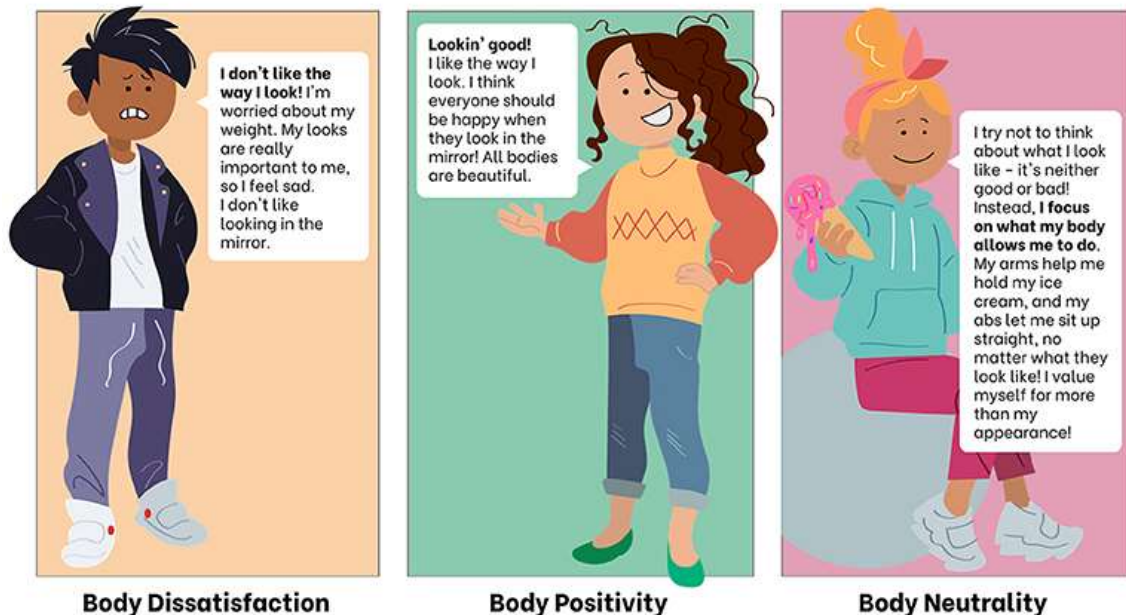


Abbildung 2.1 Formen der Körperwahrnehmung im Jugendalter während der Pubertät (Quelle: (Roberts et al., 2024))

Die Abbildung 2.1 stellt unterschiedliche Körperformen in Form schematischer Silhouetten dar. Dadurch wird sichtbar, dass Körperbild nicht nur mit körperlichen Merkmalen verbunden ist, sondern auch mit der persönlichen Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Aussehens. Besonders im Jugendalter kann eine Abweichung zwischen der wahrgenommenen und der gewünschten Körperform auf Unsicherheit oder Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper hinweisen. Die Darstellung ergänzt somit die theoretische Einordnung, da sie verdeutlicht, wie eng Körperbild und Selbstwahrnehmung miteinander verbunden sind.

2.3 Sozialer Vergleich und psychische Belastungen

Sozialer Vergleich beschreibt den Prozess, bei dem Personen sich selbst anhand anderer Menschen bewerten. Im Jugendalter gewinnt dieser Prozess besondere Bedeutung, weil Gleichaltrige, Zugehörigkeit und Anerkennung eine zentrale Rolle spielen. Jugendliche

vergleichen ihr Aussehen, ihre Kleidung, ihren Lebensstil und ihre soziale Beliebtheit mit anderen. Soziale Medien verstärken diese Dynamik. Dort begegnen Jugendliche täglich bearbeiteten Bildern, kuratierten Profilen und idealisierten Darstellungen. Diese Inhalte zeigen häufig nur ausgewählte Ausschnitte des Lebens. Dennoch können sie als realistische Maßstäbe wahrgenommen werden (Fardouly & Vartanian, 2016).

Besonders relevant ist der aufwärtsgerichtete Vergleich. Dabei vergleichen sich Jugendliche mit Personen, die attraktiver, erfolgreicher oder beliebter erscheinen. Solche Vergleiche können motivierend wirken, wenn sie als erreichbar erlebt werden. Sie können jedoch auch Unsicherheit erzeugen, wenn der Abstand zum dargestellten Ideal als zu groß erscheint. In sozialen Medien wird dieser Abstand oft verstärkt. Filter, Bildbearbeitung, professionelle Inszenierungen und algorithmisch hervorgehobene Inhalte erzeugen ein verzerrtes Bild sozialer Realität. Jugendliche können dadurch den Eindruck entwickeln, ihr eigener Körper oder ihr eigenes Leben entspreche nicht den erwarteten Normen (Fardouly et al., 2015).

Psychische Belastungen entstehen vor allem dann, wenn soziale Vergleiche dauerhaft und einseitig verlaufen. Körperunzufriedenheit, geringeres Selbstwertgefühl, Scham und Leistungsdruck können mögliche Folgen sein. Auch Angst, depressive Stimmungen oder ein Rückzug aus sozialen Situationen können begünstigt werden. Dabei ist nicht allein die Nutzungsdauer maßgeblich. Wichtiger ist, welche Inhalte konsumiert werden und wie Jugendliche diese Inhalte interpretieren. Schutzfaktoren sind daher von besonderer Bedeutung. Dazu gehören stabile soziale Beziehungen, kritische Medienkompetenz und realistische Körperbilder im digitalen Raum. Auch offene Gespräche über Bildbearbeitung, Schönheitsnormen und Plattformmechanismen können Belastungen verringern. Sozialer Vergleich ist somit kein rein individuelles Verhalten. Er wird durch soziale Erwartungen und digitale Strukturen mitgeprägt (Keles et al., 2020).

Begriff	Kurze Erklärung	Bedeutung für die Arbeit
Soziale Medien	Digitale Plattformen, auf denen Jugendliche kommunizieren, Inhalte teilen und sich selbst darstellen.	Sie bilden den medialen Raum, in dem Körperbilder, Rückmeldungen und Vergleiche sichtbar werden.
Körperbild	Wahrnehmung, Bewertung und emotionales Erleben des eigenen Körpers.	Der Begriff steht im Zentrum der Arbeit, weil untersucht wird, wie Jugendliche ihren Körper unter digitalen Einflüssen bewerten.
Selbstwahrnehmung	Einschätzung der eigenen Person, des eigenen Aussehens und der eigenen sozialen Wirkung.	Sie zeigt, wie Jugendliche digitale Rückmeldungen und soziale Erwartungen in ihr Selbstbild einordnen.
Sozialer Vergleich	Bewertung der eigenen Person im Verhältnis zu anderen Personen.	Der Vergleich erklärt, warum idealisierte Darstellungen in sozialen Medien Körperunzufriedenheit verstärken können.
Psychische Belastungen	Emotionale und kognitive Beanspruchungen wie Unsicherheit, Scham oder geringerer Selbstwert.	Sie machen deutlich, welche Folgen ein belastetes Körperbild für Jugendliche haben kann.

Tabelle 2.1 Zentrale Begriffe der theoretischen Grundlagen (Quelle: Eigene Darstellung)

Tabelle 2.1 fasst die zentralen Begriffe zusammen, die für das theoretische Verständnis der Arbeit relevant sind. Die Übersicht zeigt, dass SM, Körperbild, Selbstwahrnehmung, sozialer Vergleich und psychische Belastungen eng miteinander verbunden sind. Besonders im Jugendalter wirken diese Begriffe nicht isoliert. Sie stehen in einem Zusammenhang mit Identitätsentwicklung, sozialer Anerkennung und digitaler Selbstdarstellung. Die Tabelle dient daher als begriffliche Grundlage für die spätere Auswertung der Literatur.

3 Methodik der systematischen Literaturanalyse

In diesem Abschnitt wird das methodische Vorgehen der SLR beschrieben. Dabei werden die Suchstrategie, die verwendeten Datenbanken, die Ein- und Ausschlusskriterien sowie der PRISMA-orientierte Auswahlprozess nachvollziehbar dargestellt.

3.1 Suchstrategie und Datenbanken

Die Literaturrecherche wurde systematisch angelegt, um den aktuellen Forschungsstand zum Zusammenhang zwischen sozialer Mediennutzung und Körperbild bei Jugendlichen nachvollziehbar zu erfassen. Dafür wurden zentrale Begriffe aus der Forschungsfrage abgeleitet. Im Mittelpunkt standen die Themen SM, Körperbild, Jugendalter, sozialer Vergleich und psychische Belastungen. Diese Begriffe wurden in deutscher und englischer Sprache verwendet, da ein großer Teil der internationalen Forschung auf Englisch veröffentlicht wird. Durch die zweisprachige Suche konnte die Trefferbasis erweitert werden.

Für die Recherche wurden mehrere wissenschaftliche Datenbanken und Suchplattformen berücksichtigt. Dazu gehörten Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink und PsycINFO. Google Scholar wurde genutzt, um einen breiten Überblick über relevante Veröffentlichungen zu erhalten. PubMed war besonders hilfreich für Studien mit psychologischen und gesundheitsbezogenen Bezügen. ScienceDirect und SpringerLink ermöglichten den Zugang zu Fachartikeln aus Sozialwissenschaft, Psychologie und Medienforschung. PsycINFO wurde ergänzend einbezogen, sofern der Zugriff möglich war. Die Nutzung mehrerer Datenbanken sollte verhindern, dass die Literatursuche zu einseitig ausfällt.

Die Suchbegriffe wurden mit logischen Operatoren kombiniert. Verwendet wurden unter anderem „social media AND body image AND adolescents“, „Instagram AND body dissatisfaction AND teenagers“, „TikTok AND body image AND youth“ sowie „social comparison AND body image AND adolescents“. Ergänzend wurden deutsche Suchkombinationen genutzt, etwa „soziale Medien AND Körperbild AND Jugendliche“ und „soziale Medien AND Körperunzufriedenheit AND-Jugendalter“. Die Suche konzentrierte sich auf wissenschaftliche Beiträge aus dem Zeitraum von 2015 bis 2026. Berücksichtigt wurden vor allem peer-reviewte Fachartikel, systematische Übersichtsarbeiten und empiri-

sche Studien. Nicht wissenschaftliche Webseiten, Meinungsbeiträge und rein populärwissenschaftliche Texte wurden nicht in die Analyse aufgenommen.

3.2 Ein- und Ausschlusskriterien

Für die Auswahl der Literatur wurden vorab Ein- und Ausschlusskriterien festgelegt. Dadurch sollte sichergestellt werden, dass nur Beiträge berücksichtigt werden, die zur Forschungsfrage passen. Eingeschlossen wurden wissenschaftliche Studien, die den Zusammenhang zwischen sozialer Mediennutzung und Körperbild bei Jugendlichen untersuchen. Dazu gehörten empirische Studien, systematische Übersichtsarbeiten und theoretisch fundierte Fachartikel. Berücksichtigt wurden Veröffentlichungen in deutscher oder englischer Sprache. Der Untersuchungszeitraum wurde auf die Jahre 2010 bis 2026 begrenzt, da sich Soziale Medien in diesem Zeitraum stark verändert haben.

Ein weiteres Einschlusskriterium betraf die Zielgruppe. In die Analyse aufgenommen wurden Studien, die Jugendliche oder junge Menschen im Übergang zum Erwachsenenalter behandeln. Besonders relevant waren Beiträge, die Aspekte wie Körperunzufriedenheit, Selbstwahrnehmung, sozialen Vergleich, Schönheitsideale oder psychische Belastungen untersuchen. Auch Studien zu einzelnen Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat oder YouTube konnten einbezogen werden, sofern sie einen klaren Bezug zum Körperbild hatten. Die methodische Ausrichtung war dabei nicht auf ein bestimmtes Verfahren beschränkt. Quantitative, qualitative und gemischte Forschungsdesigns konnten berücksichtigt werden.

Ausgeschlossen wurden Beiträge, die keinen direkten Bezug zur Forschungsfrage aufwiesen. Dazu zählten Arbeiten, die Soziale Medien nur allgemein behandelten, ohne Körperbild oder Selbstwahrnehmung zu berücksichtigen. Ebenfalls ausgeschlossen wurden Studien, die ausschließlich Erwachsene, Kinder im frühen Kindesalter oder klinische Spezialgruppen untersuchten, sofern kein Bezug zum Jugendalter bestand. Nicht berücksichtigt wurden außerdem populärwissenschaftliche Artikel, Blogbeiträge, journalistische Texte und nicht überprüfbare Internetquellen. Auch Veröffentlichungen ohne nachvollziehbare Methodik wurden ausgeschlossen. Doppelte Treffer wurden entfernt. Beiträge

mit fehlendem Volltextzugang wurden nur dann berücksichtigt, wenn Abstract und bibliografische Angaben ausreichend Informationen für eine erste Bewertung lieferten.

3.3 PRISMA-orientierter Auswahlprozess

Der Auswahlprozess der Literatur orientierte sich an der PRISMA-Systematik. Diese Vorgehensweise wurde genutzt, um die Recherche transparent und nachvollziehbar darzustellen. Zunächst wurden relevante Treffer über die ausgewählten Datenbanken und Suchplattformen ermittelt. Anschließend wurden doppelte Einträge entfernt. Danach erfolgte eine erste Sichtung der Titel und Abstracts. In diesem Schritt wurde geprüft, ob die Beiträge einen erkennbaren Bezug zu sozialer Mediennutzung, Körperbild, Jugendalter und psychischen Belastungen aufweisen. Studien ohne thematische Passung wurden in dieser Phase ausgeschlossen.

Im zweiten Schritt wurden die verbliebenen Beiträge genauer geprüft. Dabei standen Volltexte, methodische Angaben und inhaltliche Schwerpunkte im Mittelpunkt. Besonders berücksichtigt wurden Studien, die soziale Vergleichsprozesse, Körperunzufriedenheit, Selbstwahrnehmung oder plattformspezifische Schönheitsideale untersuchten. Die Beiträge wurden nicht allein nach ihrer Trefferposition in den Datenbanken ausgewählt. Zentral war ihre inhaltliche Relevanz für die Forschungsfrage. Auch die wissenschaftliche Qualität wurde berücksichtigt. Dazu gehörten eine nachvollziehbare Methode, eine erkennbare Stichprobe und eine klare Darstellung der Ergebnisse.

Der PRISMA-orientierte Prozess diente damit nicht nur der Reduktion der Trefferzahl. Er strukturierte zugleich die Auswahl der Literatur. Die Suche begann mit einer breiten Trefferbasis und wurde schrittweise auf relevante Beiträge eingegrenzt. Dadurch konnten thematisch unpassende, doppelte oder methodisch unklare Quellen ausgeschlossen werden. Am Ende standen jene Studien im Mittelpunkt, die einen belastbaren Beitrag zur Beantwortung der Forschungsfrage leisten. Für die Darstellung der Ergebnisse kann der Auswahlprozess zusätzlich in einem PRISMA-Flussdiagramm visualisiert werden. Dieses zeigt, wie viele Treffer identifiziert, geprüft, ausgeschlossen und schließlich in die Analyse aufgenommen wurden.

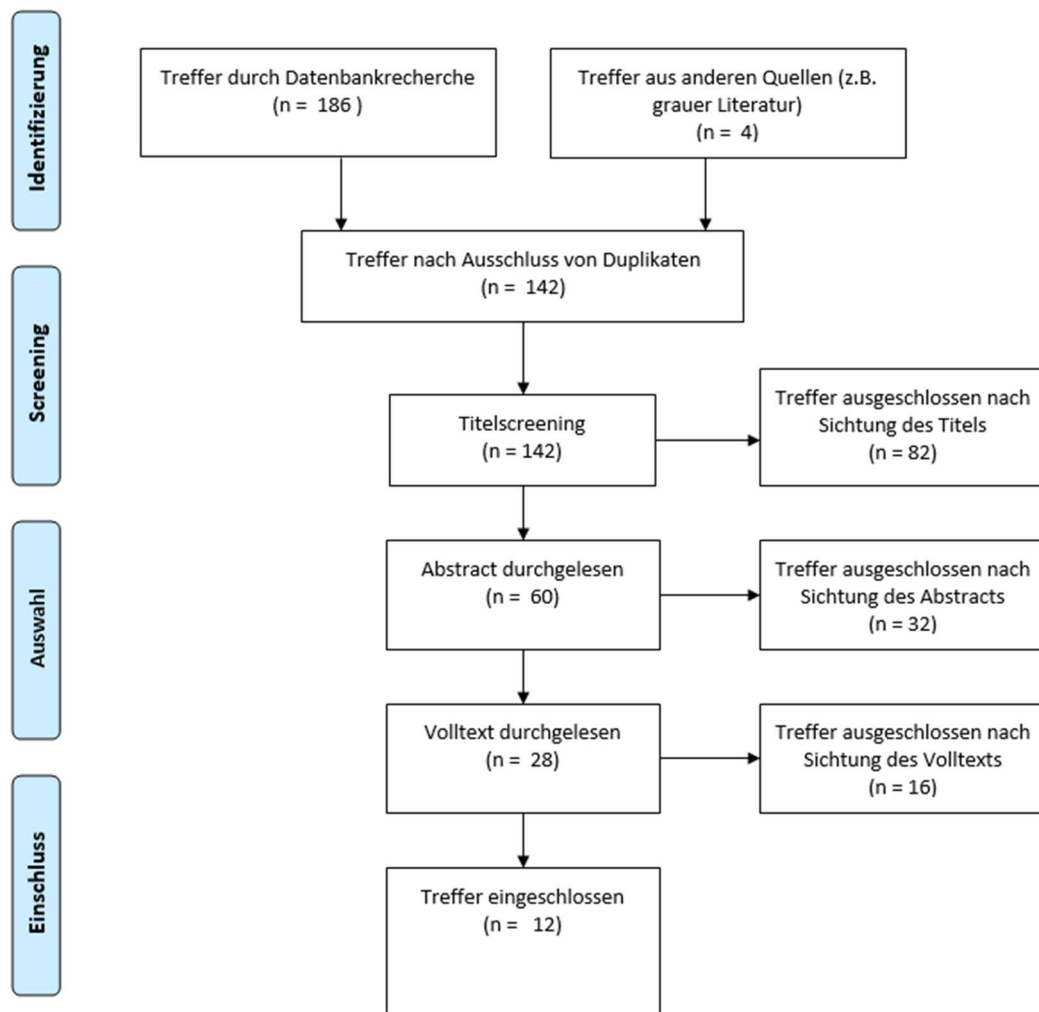


Abbildung 3.1 PRISMA-orientierter Auswahlprozess der Literaturrecherche (Quelle:(Prisma, 2026))

Die Abbildung 3.1 zeigt, wie die Literatursauswahl schrittweise eingegrenzt wurde. Zunächst wurden Treffer aus Datenbanken und ergänzenden Quellen identifiziert. Anschließend wurden doppelte Einträge entfernt. Danach erfolgte die Prüfung der Titel, Abstracts und Volltexte. Beiträge wurden ausgeschlossen, wenn sie keinen ausreichenden Bezug zur Forschungsfrage hatten oder die festgelegten Ein- und Ausschlusskriterien nicht erfüllten. Am Ende wurden die Studien ausgewählt, die in die SLR aufgenommen wurden.

4 Ergebnisse und Diskussion

In diesem Abschnitt werden die zentralen Ergebnisse der ausgewerteten Literatur dargestellt und im Hinblick auf die Forschungsfrage diskutiert. Dabei stehen der Einfluss sozialer Medien auf das Körperbild, soziale Vergleichsprozesse, Plattformlogiken, Schönheitsideale sowie psychische Belastungen und mögliche Schutzfaktoren im Mittelpunkt.

4.1 Zentrale Befunde zum Einfluss sozialer Medien auf das Körperbild

Die ausgewertete Literatur zeigt, dass Soziale Medien das Körperbild Jugendlicher auf mehreren Ebenen beeinflussen können. Besonders häufig wird ein Zusammenhang zwischen intensiver Nutzung bildbasierter Plattformen und einer kritischeren Bewertung des eigenen Körpers beschrieben. Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat stellen visuelle Inhalte in den Mittelpunkt. Dadurch wird das Aussehen stärker beobachtbar und vergleichbar. Jugendliche begegnen dort regelmäßig Körperdarstellungen, die bearbeitet, inszeniert oder stark idealisiert sein können. Diese Inhalte wirken nicht automatisch negativ. Sie können jedoch problematisch werden, wenn sie als realistische Orientierung für das eigene Aussehen verstanden werden.

Ein zentraler Befund betrifft die Rolle wiederholter Konfrontation mit Schönheitsidealen. Viele Beiträge zeigen schlanke, sportliche, makellose oder besonders ästhetisch inszenierte Körper. Solche Darstellungen können Erwartungen daran prägen, wie ein attraktiver Körper aussehen sollte. Jugendliche befinden sich in einer Entwicklungsphase, in der äußere Anerkennung und Zugehörigkeit eine hohe Bedeutung besitzen. Deshalb können digitale Schönheitsnormen stärker auf die eigene Körperbewertung wirken. Besonders relevant ist dabei, dass diese Normen nicht nur durch Prominente oder Influencerinnen und Influencer vermittelt werden. Auch Gleichaltrige tragen durch bearbeitete Bilder, Posen und Selbstdarstellungen zur Verbreitung solcher Maßstäbe bei.

Die Befunde verdeutlichen zudem, dass nicht allein die Dauer der Nutzung sozialer Medien ausschlaggebend ist. Wichtiger ist, welche Inhalte konsumiert werden und wie Jugendliche mit diesen Inhalten umgehen. Eine passive Nutzung, bei der vor allem Bilder anderer Personen betrachtet werden, wird häufiger mit Körperunzufriedenheit in Verbindung gebracht. Aktive und reflektierte Nutzung kann dagegen weniger belastend sein,

wenn sie Austausch, Kreativität oder Unterstützung ermöglicht. Daraus ergibt sich eine differenzierte Bewertung. Soziale Medien sind nicht als einheitlicher Risikofaktor zu verstehen. Ihre Wirkung hängt von Plattformlogiken, individuellen Voraussetzungen, sozialem Umfeld und Medienkompetenz ab.

4.2 Rolle von sozialem Vergleich, Plattformlogiken und Schönheitsidealen

Sozialer Vergleich ist ein zentraler Mechanismus, durch den Soziale Medien das Körperbild Jugendlicher beeinflussen können. Jugendliche vergleichen sich nicht nur mit prominenten Personen oder Influencerinnen und Influencern. Auch Gleichaltrige werden zu wichtigen Vergleichsfiguren. In sozialen Medien erscheinen diese Vergleiche besonders intensiv, weil Bilder, Videos und Profile dauerhaft verfügbar sind. Häufig werden dort ausgewählte und ästhetisch bearbeitete Ausschnitte des Alltags gezeigt. Dadurch entsteht ein verzerrter Eindruck sozialer Realität. Jugendliche können diese Darstellungen dennoch als Maßstab für das eigene Aussehen verwenden (Tiggemann & Slater, 2013).

Plattformlogiken verstärken solche Vergleichsprozesse. Inhalte werden nicht zufällig sichtbar, sondern durch algorithmische Strukturen geordnet. Beiträge mit hoher Aufmerksamkeit, starken Reaktionen oder auffälliger Ästhetik werden häufiger angezeigt. Dadurch erhalten bestimmte Körperbilder und Schönheitsnormen mehr Reichweite. Auch Likes, Kommentare und Followerzahlen beeinflussen die Wahrnehmung. Sie machen soziale Anerkennung messbar und öffentlich sichtbar. Für Jugendliche kann daraus der Eindruck entstehen, dass Attraktivität und soziale Beliebtheit eng miteinander verbunden sind. Die eigene Selbstdarstellung wird dann stärker an erwarteten Reaktionen ausgerichtet (Nesi et al., 2018).

Schönheitsideale wirken in diesem Zusammenhang nicht nur als individuelle Vorlieben. Sie werden durch digitale Kommunikationsformen sozial verbreitet und wiederholt bestätigt. Filter, Bildbearbeitung, Fitnessinhalte, Make-up-Trends und körperbezogene Challenges können normierende Effekte entfalten. Besonders problematisch ist, dass solche Ideale oft als natürlich oder erreichbar erscheinen. Jugendliche sehen häufig nicht, welche Inszenierungs- und Bearbeitungsprozesse hinter den Bildern stehen. Dies kann Körperunzufriedenheit und Selbstkritik begünstigen. Zugleich zeigen die Befunde, dass

kritische Medienkompetenz eine schützende Funktion haben kann. Wenn Jugendliche Plattformmechanismen und Bildbearbeitung erkennen, können sie digitale Schönheitsnormen eher einordnen und distanzierter bewerten (Burnette et al., 2017).

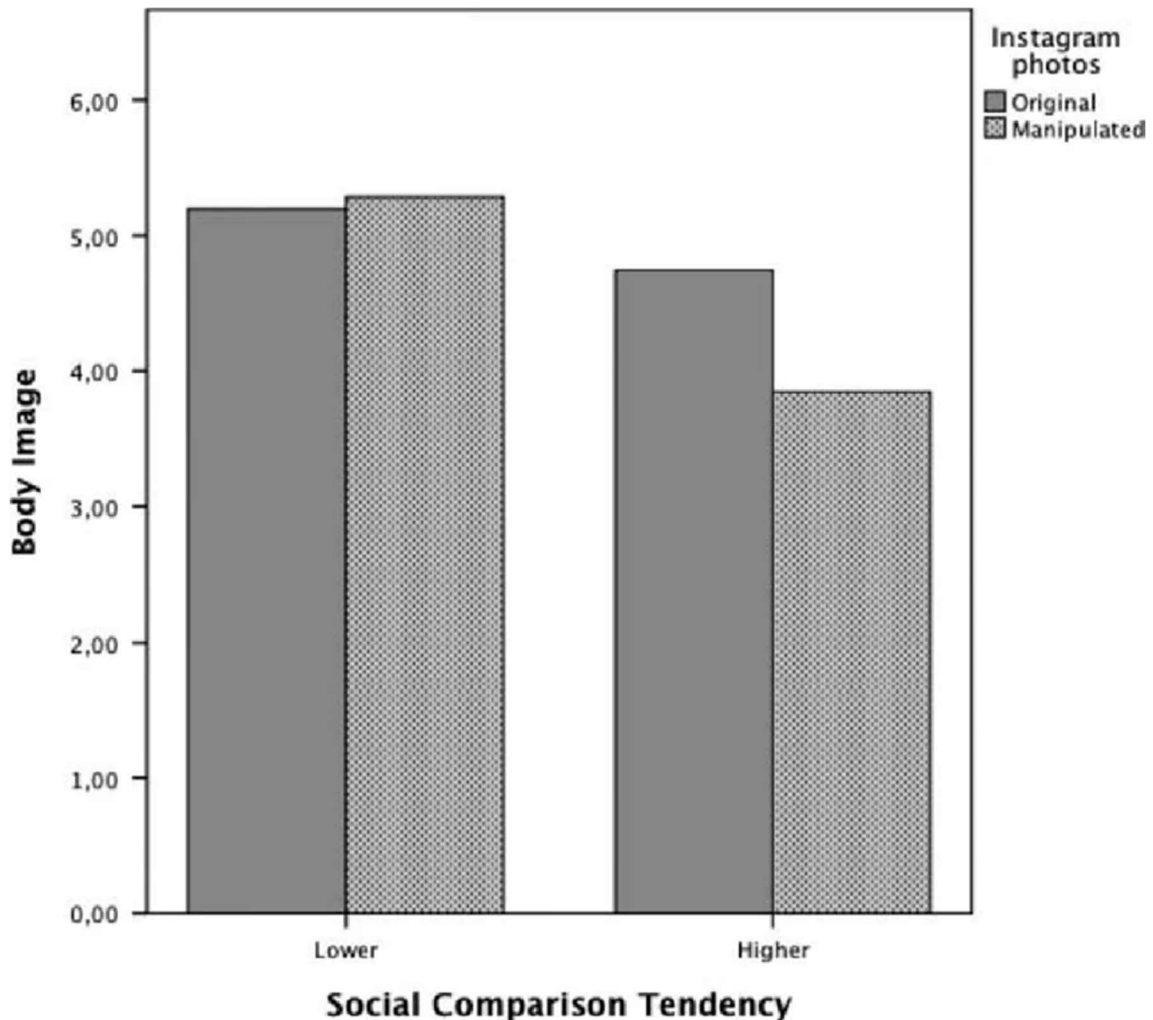


Abbildung 4.1 Einfluss bearbeiteter Instagram-Bilder und sozialer Vergleichsneigung auf das Körperbild jugendlicher Mädchen (Quelle: (Kleemans et al., 2018))

Abbildung 4.1 verdeutlicht den Zusammenhang zwischen digital bearbeiteten Bildinhalten, sozialem Vergleich und dem Körperbild jugendlicher Mädchen. Die dargestellten Ergebnisse zeigen, dass die Betrachtung manipulierter Instagram-Bilder mit einer ungünstigeren Bewertung des eigenen Körpers verbunden ist als die Betrachtung unbearbeiteter Bilder. Zugleich fällt der Unterschied bei Jugendlichen mit stärkerer sozialer Vergleichsneigung deutlicher aus. Die Abbildung ergänzt damit die dargestellten Befunde, da sie sichtbar macht, dass idealisierte Bildinhalte nicht für alle Jugendlichen in gleicher

Weise bedeutsam sind, sondern insbesondere in Verbindung mit ausgeprägten Vergleichsprozessen belastend wirken können.

4.3 Psychische Belastungen und Schutzfaktoren

Die ausgewertete Literatur zeigt, dass ein belastetes Körperbild mit unterschiedlichen psychischen Folgen verbunden sein kann. Jugendliche, die ihr Aussehen häufig mit idealisierten Darstellungen in sozialen Medien vergleichen, berichten öfter von Unsicherheit und Körperunzufriedenheit. Diese Belastungen können das Selbstwertgefühl schwächen. Sie können auch dazu führen, dass Jugendliche ihren Körper stärker kontrollieren oder kritischer beobachten. Besonders problematisch ist dies, wenn digitale Schönheitsideale als persönlicher Maßstab übernommen werden. Dann wird das eigene Aussehen nicht mehr als individuell wahrgenommen, sondern an normierten Erwartungen gemessen.

Psychische Belastungen entstehen jedoch nicht allein durch die Nutzung sozialer Medien. Maßgeblich ist das Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Dazu gehören persönliche Verletzlichkeit, familiäre Unterstützung, Erfahrungen mit Gleichaltrigen und die Art der konsumierten Inhalte. Jugendliche mit bereits geringerem Selbstwertgefühl können stärker auf negative Vergleiche reagieren. Auch abwertende Kommentare, Cybermobbing oder körperbezogene Kritik können die Belastung erhöhen. Gleichzeitig kann eine hohe Nutzungsdauer problematisch werden, wenn sie mit passivem Konsum, dauerhafter Selbstbeobachtung und fehlender Distanz zu idealisierten Inhalten verbunden ist. Die Wirkung sozialer Medien ist daher nicht einheitlich. Sie hängt von individuellen und sozialen Bedingungen ab.

Schutzfaktoren spielen eine wichtige Rolle, um negative Auswirkungen zu verringern. Dazu zählen stabile soziale Beziehungen, ein unterstützendes familiäres Umfeld und positive Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Auch Medienkompetenz ist bedeutsam. Jugendliche sollten verstehen, dass viele digitale Körperbilder bearbeitet, inszeniert oder algorithmisch verstärkt werden. Dadurch können sie Inhalte kritischer einordnen. Schulen, Eltern und pädagogische Fachkräfte können diesen Prozess unterstützen. Hilfreich sind Gespräche über Schönheitsnormen, Bildbearbeitung und den Unterschied zwischen digitaler Darstellung und Alltag. Auch vielfältige Körperbilder in sozialen Medien können entlas-

tend wirken. Sie zeigen Jugendlichen, dass Körper unterschiedlich sind und nicht einem einzigen Ideal entsprechen müssen.

Befundbereich	Beschreibung des Zusammenhangs	Mögliche Wirkung auf Jugendliche
Bildbasierte Plattformen	Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat stellen visuelle Inhalte stark in den Mittelpunkt.	Jugendliche begegnen häufiger idealisierten Körperdarstellungen und vergleichen ihr eigenes Aussehen stärker.
Sozialer Vergleich	Jugendliche vergleichen sich mit Influencerinnen, Influencern, Gleichaltrigen und öffentlichen Profilen.	Der Vergleich kann Unsicherheit, Selbstkritik und Körperunzufriedenheit verstärken.
Plattformlogiken	Likes, Kommentare, Followerzahlen und algorithmische Sichtbarkeit machen Anerkennung messbar.	Dadurch kann der Druck steigen, sich attraktiv und sozial erwünscht zu präsentieren.
Digitale Schönheitsideale	Filter, Bildbearbeitung, Fitnessinhalte und Trends verbreiten normierte Körperbilder.	Jugendliche können unrealistische Körperstandards als erreichbar oder verbindlich wahrnehmen.
Schutzfaktoren	Medienkompetenz, soziale Unterstützung und vielfältige Körperbilder helfen bei der Einordnung digitaler Inhalte.	Belastende Effekte können verringert werden, wenn Jugendliche Inhalte kritisch bewerten können.

Tabelle 4.1 Zentrale Befunde zum Einfluss sozialer Medien auf das Körperbild Jugendlicher (Quelle: Eigene Darstellung)

Tabelle 4.2 bündelt die zentralen Befunde der ausgewerteten Literatur. Sie verdeutlicht, dass Soziale Medien das Körperbild Jugendlicher nicht über einen einzelnen Faktor beeinflussen. Vielmehr wirken visuelle Inhalte, soziale Vergleichsprozesse, Plattformlogiken und digitale Schönheitsideale zusammen. Gleichzeitig zeigt die Übersicht, dass negative Wirkungen nicht zwangsläufig entstehen. Schutzfaktoren wie Medienkompetenz,

soziale Unterstützung und vielfältige Körperdarstellungen können dazu beitragen, Belastungen zu reduzieren. Die Tabelle unterstützt damit die Diskussion, weil sie Risiken und entlastende Bedingungen gemeinsam darstellt.

5 Zusammenfassung und Ausblick

Die Arbeit untersuchte den Zusammenhang zwischen sozialer Mediennutzung und Körperbild bei Jugendlichen anhand einer SLR. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie Soziale Medien das Körperbild beeinflussen und welche Rolle sozialer Vergleich, Selbstwahrnehmung und psychische Belastungen dabei einnehmen. Die Ergebnisse zeigen, dass Soziale Medien nicht einheitlich wirken. Ihre Bedeutung hängt von den genutzten Plattformen, den konsumierten Inhalten und der individuellen Verarbeitung ab. Besonders bildbasierte Plattformen können Körperideale sichtbar machen und Vergleichsprozesse verstärken. Dadurch kann das eigene Aussehen kritischer bewertet werden.

Zentral ist die Rolle sozialer Vergleiche. Jugendliche orientieren sich nicht nur an prominenten Personen oder Influencerinnen und Influencern. Auch Gleichaltrige werden zu relevanten Vergleichsfiguren. Likes, Kommentare und Followerzahlen machen soziale Anerkennung sichtbar und messbar. Dadurch können Aussehen, Beliebtheit und Selbstwert stärker miteinander verbunden werden. Die Literatur weist darauf hin, dass idealisierte Darstellungen, Filter und algorithmisch hervorgehobene Inhalte Körperunzufriedenheit begünstigen können. Dennoch dürfen Soziale Medien nicht ausschließlich als Risiko verstanden werden. Sie können auch Austausch, Zugehörigkeit und Unterstützung ermöglichen, wenn sie reflektiert genutzt werden.

Für die Praxis ergibt sich daraus ein klarer Handlungsbedarf. Jugendliche benötigen Unterstützung beim kritischen Umgang mit digitalen Körperbildern. Medienkompetenz sollte daher nicht nur technische Fähigkeiten umfassen. Sie sollte auch die Bewertung von Bildbearbeitung, Plattformlogiken und Schönheitsnormen einbeziehen. Schulen, Eltern und pädagogische Fachkräfte können dazu beitragen, realistische Körperbilder zu fördern und belastende Vergleichsprozesse zu verringern. Zukünftige Forschung sollte stärker untersuchen, welche Plattformmerkmale besonders belastend wirken und welche Schutzfaktoren langfristig stabilisieren. Zudem sind Studien notwendig, die Unterschiede

nach Geschlecht, Alter, sozialem Umfeld und Nutzungsformen genauer betrachten. Dadurch kann besser verstanden werden, unter welchen Bedingungen Soziale Medien Risiken verstärken oder Ressourcen bereitstellen.

Literaturverzeichnis

- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The Association Between Social Comparison in Social Media, Body Image Concerns, and Eating Disorder Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). I Don't Need People to Tell Me I'm Pretty on Social Media: A Qualitative Study of Social Media and Body Image in Early Adolescent Girls. *Body Image*, 23, 114–125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>
- Czubaj, N., Szymańska, M., Nowak, B., & Grajek, M. (2025). The Impact of Social Media on Body Image Perception in Young People. *Nutrients*, 17(9), 1455. <https://doi.org/10.3390/nu17091455>
- Daalmans, S., Anschütz, D., & Kleemans, M. (2018, Januar 2). *Effect of Manipulated Versus Original Instagram Photos on Body Image Among Girls With a Lower and Higher Social Comparison Tendency*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/figure/Effect-of-manipulated-versus-original-Instagram-photos-on-body-image-among-girls-with-a_fig1_311716652
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' Experiences of Belonging and Self-Disclosure Online. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1527–1536. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.013>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety, and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Markey, C. N. (2010). Invited Commentary: Why Body Image is Important to Adolescent Development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1387–1391. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9510-0>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears, and Future Directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

- Paulus, F. W., Gerstner, I., & Möhler, E. (2026). Die (sogenannten) sozialen Medien – Chancen und Risiken im Verhältnis von Mensch und Technik. *Pädiatrie & Pädologie*, 61(2), 44–53. <https://doi.org/10.1007/s00608-026-01363-8>
- Pedalino, F., & Camerini, A.-L. (2022). Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1543. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031543>
- Prisma. (2026, Juni 4). *PRISMA 2020 Flow Diagram—PRISMA statement*. Prisma. <https://www.prisma-statement.org/prisma-2020-flow-diagram>
- Pürgstaller, E. (2023). Das Körperverständnis von Heranwachsenden im Kontext der Mediatisierung. *Forum Kinder- und Jugendsport*, 4(1), 59–68. <https://doi.org/10.1007/s43594-023-00093-0>
- Reel, J., Voelker, D., & Greenleaf, C. (2015). Weight Status and Body Image Perceptions in Adolescents: Current Perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 149. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Roberts, S. R., Gorrell, S., & Grange, D. L. (2024, März 8). *Body Image During Puberty: What Happens to How Kids Feel About Their Bodies?* Frontiers for Young Minds. https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2024.1178387?utm_source=chatgpt.com
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Vankerckhoven, L., Raemen, L., Claes, L., Eggermont, S., Palmeroni, N., & Luyckx, K. (2023). Identity Formation, Body Image, and Body-Related Symptoms: Developmental Trajectories and Associations Throughout Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(3), 651–669. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01717-y>