

Einfluss der Medien

Pfff, sie ist voll schön, nicht?

Hier steht, mit diesem Ding bekommst du Sixpacks wie Bodybuilders...



«Helft uns, die Fülle der Botschaften zu entschlüsseln, die uns aus Zeitschriften, Internet, Fernsehen und Werbung überfluten!»

... (1) «Es gibt eine Kluft zwischen solchen Schönheitsidealen und der Wirklichkeit in der Gesellschaft. Werden die Ideale nicht erreicht, kann sich bei vielen Jugendlichen eine Unzufriedenheit einstellen [...].»

Einfluss der Medien

Gut zu wissen

Die von den Medien transportierten Darstellungen perfekter Körper beeinflussen Jugendliche und können Zwangsvorstellungen in Bezug auf ihr Äusseres verursachen. Das Streben nach dem idealen Körper geht mitunter auf Kosten der physischen und psychischen Gesundheit, zumal die Ratschläge zur Nachahmung solcher Idealbilder nicht immer vernünftig sind.

Deshalb ist es wichtig, die Vielfalt der Körperformen positiv zu thematisieren und bei Jugendlichen eine kritische Haltung gegenüber den Medien und ihren Botschaften zu fördern.

Für niemanden ist es leicht, sich dem gesellschaftlichen Diktat «jung und schön bleiben» zu entziehen. Eine kritische Haltung ist für Jugendliche umso schwieriger, als sie auf der Suche nach einem neuen Vorbild sind, das sich von ihren Eltern unterscheidet. Die sozialen Netzwerke können zu einer Verzerrung des nach aussen gepflegten und von den anderen wahrgenommenen Selbstbildes führen (Avatar/idealisiertes Profil).

Praktische Ratschläge

Sprechen Sie offen über die von den Medien transportierten Bilder: Wie denkt der Jugendliche darüber? Ist er sich darüber im Klaren, dass solche Bilder geschönt sind?

Befürworten Sie die Vielfalt der Körperbilder und plädieren Sie für die Akzeptanz der Unterschiede.

Fragen Sie sich nach Ihren eigenen Überzeugungen in Bezug auf die Faktoren von Schönheit und vermeiden Sie abfällige Bemerkungen über Ihr Aussehen und das Aussehen anderer. Diese könnten von Jugendlichen als Erwartungen ihnen gegenüber wahrgenommen werden.

Stärken Sie das Selbstbewusstsein des Jugendlichen auch durch Lob, das sich nicht auf sein Äusseres bezieht.

