Der Schönheitsdruck betrifft längst nicht mehr nur Mädchen: In den sozialen Medien lernen Burschen, dass „richtige Männer“ Muskeln brauchen. Doch ab wann wird Fitness zum Zwang?

Der Körper als Rohstoff

Fitness-boom

Laut WKO ist die Zahl der Mitglieder in Fitness- und Gesundheitsanlagen zwischen 2022 und 2025 um 20 Prozent gestiegen. Viele von ihnen sind Jugendliche.

Von Magdalena Schwarz

Klimmzugstangen, Sprossenwände, Push-up-Bars: Diese frei nutzbaren Outdoorfitnessgeräte machen den Wiener Trainingspark „Roßauer Lände“ am Donaukanal zum beliebten Treffpunkt für Sportbegeisterte. F

Am Stufenreck hält sich ein junger, muskulöser Mann fest, sein Körper angespannt, die Ellbogen ziehen Richtung Hüfte, die Brust gleitet eng an der Metallstange vorbei. Mit einem finalen Stoß bugsiert er sein Kinn darüber.

Fitness spielt im Leben des 25-jährigen Münchner Polizisten eine elementare Rolle, aus Freude an der Bewegung und als Ausgleich. Früher war das anders. „Als Jugendlicher habe ich mich zu dünn gefühlt. Der Sport hat mir dabei geholfen, selbstbewusster zu werden“, erzählt er. Manchmal finde er sich immer noch zu schmächtig, obwohl er mittlerweile eine gesunde Beziehung zu seinem Körper habe. Trotzdem könne die Beschäftigung mit Kraftsport und Ernährung „toxisch“ werden, sagt er. „Jeder macht es auch aus ästhetischen Gründen. Es gibt niemanden, bei dem dieser Faktor überhaupt keine Rolle spielt.“

> *„Jeder macht es auch aus ästhetischen Gründen. Es gibt niemanden, bei dem dieser Faktor überhaupt keine Rolle spielt.“*
>
> *Krafttraining-Begeisterter, 25 Jahre*

Krafttraining boomt. Laut WKO ist die Zahl der aktiven Mitglieder in Fitness- und Gesundheitsanlagen zwischen 2022 und 2025 um 20 Prozent angestiegen. Bei Jugendlichen – die Daten stammen aus Deutschland – hat sich die Zahl zwischen 2013 und 2018 sogar verdoppelt. Grundsätzlich ist das eine positive Entwicklung, denn Muskeltraining ist gesund. Wer die Übungen nach professioneller Anleitung, in altersgerechtem Ausmaß und technisch sauber ausführt, unterstützt den Knochenapparat und stärkt Sehnen und Bänder. Außerdem beugt das Training nachweislich Rücken- und Gelenkschmerzen, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und sogar Demenz vor. Doch manche Freizeitsportler schießen über das Ziel hinaus. Dahinter verbirgt sich oft mehr als bloß jugendlicher Ehrgeiz, wie der Psychologe Romeo Bissuti erklärt.

Bei der Wiener Männerberatungsstelle MEN und in Workshops bekommt der Therapeut tiefe Einblicke in die Lebenswelt von Burschen. Muskeln sind seit einigen Jahren ein großes Thema. Durch den Sport finden viele Jugendliche Freunde und den Zugang zu ehrlichen Gesprächen über das eigene Wohlbefinden. „Problematisch wird es dort, wo das Training zum Zwang wird, man auch krank trainieren geht, weil man keinen Tag auslassen möchte, man keine Entspannung mehr findet, weil man nur auf das eine Thema fixiert ist und der Blick in den Spiegel nur Defizite erkennen lässt und kein positives Selbstbild mehr möglich ist.“

Großgewachsen, mit vollem Haar, gestähltem Körper, kantigem Kiefer, perfekten Zähnen

und symmetrischem Gesicht: Dieses Bild des idealen Mannes befördert das Internet. In den sozialen Medien erklären Influencer, wie man „Looksmaxxing“ betreibt, also wie man das Maximum aus seinem Aussehen herausholt. Dominiert wird die Szene von dem 20-jährigen US-Amerikaner Braden Eric Peters alias „Clavicular“. Unter dem englischen Begriff für Schlüsselbein ist Peters bekannt, weil wohlgeformte Schultern eines der vielen Schönheitsmerkmale sind, die er seinen Millionen Followern auf Tiktok und Instagram anpreist. Sein Äußeres „optimiert“ Peters nicht nur mittels Ernährung und Sport, sondern auch durch gesundheitsschädliche Methoden: So behauptet er, seine Kieferknochen mit Hammerschlägen geformt zu haben, außerdem soll er Methamphetamine zum Abnehmen sowie Steroide zum schnelleren Muskelaufbau missbraucht haben. Was davon stimmt und was der Influencer nur erzählt, um zu schockieren, ist kaum relevant: Denn tausende junge Männer folgen ihm blind.

Onlineplattformen und Influencer sind ein Hauptgrund, warum ein Viertel der Jugendlichen hierzulande laut einer Saferinternet.at-Umfrage aus dem Jahr 2024 schon einmal über eine Schönheitsoperation nachgedacht hat. „Styling und Frisuren, reine Haut oder modische Kleidung waren ja schon länger präsent“, erklärt der Psychologe Romeo Bissuti. Was sich intensiviert habe, seien Reichweite und Art der Vermarktung dieser Trends. Zu den Stars der 1990er gab es eine fühlbare soziale Distanz, während Internetikonen ihre Produktempfehlungen als freundschaftliche Ratschläge tarnen. In den Beratungen gäben Burschen selten zu, dass sie Onlinepersönlichkeiten nacheiferten, sagt Bissuti. Das ist auch nicht nötig, schließlich kennt er die Inhalte. In Videos lernen Jugendliche, dass Frauen auf dominante, reiche, muskulöse und erfolgreiche „Alpha-Männer“ stehen. „Das klingt in diversen Onlinewelten so, als ob es gesichertes Wissen sei, und holt Burschen und Männer bei ihren Unsicherheiten bezüglich Kennenlernen, romantischen Beziehungen und Angst vor Ablehnung ab.“

Immer mehr Jugendliche lassen sich von diesen Versprechungen verführen, die Folgen sind messbar. Laut Regio Data hat die Anzahl von Schönheitsoperationen in Österreich seit 2014 um 172 Prozent zugenommen. Die Stadt Wien machte in einer Kampagne auch auf die gesundheitlichen Risiken von Schönheitseingriffen inklusive Botox und Filler aufmerksam. In den vergangenen fünfzehn Jahren ist die Zahl solcher Eingriffe enorm angestiegen. Auch Essstörungen werden bei Burschen häufiger, laut der Studie „Mental Health in Austrian Teenagers (MHAT)“ liegt das Risiko für sie bei knapp 15 Prozent. Darüber hinaus sind Trainingsverletzungen laut Kuratorium für Verkehrssicherheit massiv angestiegen. Mehr als die Hälfte der 3300 Menschen, die 2025 nach Unfällen beim Krafttraining ins Spital mussten, war zwischen 15 und 29 Jahre alt.

Schämt euch und kauft ein!

Insgesamt sei der Schönheitsdruck auf Frauen und Mädchen immer noch ausgeprägter, doch er weite sich auf alle Geschlechter aus, sagt die Kulturwissenschafterin Elisabeth Lechner von der Universität Wien. Sie forscht seit über einem Jahrzehnt zu Schönheitsidealen und -industrie. „Frauen sollen schlank sein, Burschen muskulös“, sagt Lechner. Mehr denn je ist Schönheit zum Ausdruck von Selbstdisziplin geworden. „Aktuell gilt das als schön, was mit sehr viel Arbeit hergestellt werden muss“, sagt Lechner. „Heute gilt der Körper als Rohstoff für die Selbstoptimierung. Er wird in immer kleinteiligere Parzellen unterteilt, die es dann mit einer Million Produktlösungen zu beackern gilt. Die Beschämung von Körpern dient auch dazu, immer neue Produkte zu verkaufen.“ Als Beispiel nennt sie mehrschrittige Hautpflegeroutinen für Zwölfjährige, die online beworben werden.

Die krassesten Auswüchse dieses Wahns zeigen sich nicht nur im Internet, sondern auch in der Politik, und zwar rund um US-Präsident Donald Trump. Die Frauen, die für ihn arbeiten, sind blond, toupiert, grell geschminkt und auffällig glattgebügelt, auch die Männer sparen weder mit Haargel noch Make-up. Trumps Schönheitsempfinden scheine geprägt von Fernsehlogiken, denn in TV-

„Der Influencer ‚Clavicular‘ behauptet, seinen Kiefer mittels Hammer geformt zu haben. Unzählige Jugendliche bewundern ihn.“

Der Körper als Rohstoff

A) Vor dem Lesen

a) Der Artikel trägt den Titel „Der Körper als Rohstoff“. Notieren Sie zunächst, welche Rohstoffe Sie kennen und was mit ihnen normalerweise passiert (z. B. Abbau, Verarbeitung, Verkauf etc.). Formulieren Sie anschließend Vermutungen, worum es in einem Artikel mit diesem Titel gehen könnte.

b) Stellen Sie sich im Klassenraum entlang einer gedachten Linie zwischen „stimme völlig zu“ und „stimme gar nicht zu“ auf. Positionieren Sie sich entsprechend zur Aussage „Was ich auf Instagram und TikTok sehe, beeinflusst, wie ich meinen eigenen Körper finde.“ im Raum und begründen Sie Ihre Position in einem Satz.

c) Schätzen Sie und notieren Sie Ihre Vermutungen:
- Um wie viel Prozent ist die Zahl der Schönheitsoperationen in Österreich seit 2014 gestiegen?
- Wie viele Jugendliche in Österreich haben laut einer Umfrage schon einmal über eine Schönheitsoperation nachgedacht?
- Wie viele der rund 3.300 Menschen, die 2025 nach Unfällen beim Krafttraining ins Spital mussten, waren zwischen 15 und 29 Jahre alt?

B) Textbearbeitung

a) Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.

b) Wahr oder falsch? Kreuzen Sie an und stellen Sie falsche Aussagen mithilfe des Textes richtig.

Aussage	W	F	Korrektur
Der 25-jährige Münchner Polizist hat sich als Jugendlicher zu dick gefühlt.	☐	☐	
Influencer „Clavicular“ ist nach dem englischen Wort für Schlüsselbein benannt.	☐	☐	
Laut der Studie MHAT liegt das Risiko einer Essstörung für Burschen bei knapp 15 Prozent.	☐	☐	
Laut Lechner ist der Schönheitsdruck auf Burschen inzwischen größer als auf Mädchen.	☐	☐	
Die Testosteron-Screenings, die Pete Hegseth für Soldaten plant, gelten als medizinisch sinnvoll.	☐	☐	
Bissutis Workshop „Körpernormen, Muskeln & Co“ richtet sich an Schulen.	☐	☐	

c) Vergleichen Sie Ihre eigenen Schätzungen aus A c) mit den Angaben im Text. Welche Zahl überrascht Sie am meisten? Unterstreichen Sie außerdem alle Quellen, auf die sich die Autorin bei ihren Zahlen beruft, und beurteilen Sie kurz, warum diese Quellenangaben für einen Zeitungsartikel wichtig sind.

d) Fassen Sie zusammen, mit welchen Versprechen Influencer wie „Clavicular" laut Artikel junge Männer erreichen. Erklären Sie, was Bissuti meint, wenn er sagt, Internetikonen würden Produktempfehlungen „als freundschaftliche Ratschläge tarnen".

e) Erklären Sie, warum Lechner im Schönheitsdruck auch ein „demokratiepolitisches Problem" sieht. Welche „Räume für Verletzlichkeit" schlägt sie vor, und welche gibt es in Ihrem eigenen Umfeld?

f) Der Artikel beginnt und endet im Trainingspark am Donaukanal. Vergleichen Sie den jungen Mann am Beginn mit dem Mädchen am Schluss und deuten Sie den letzten Satz: „Sein Körper darf einfach Körper sein." Reflektieren Sie anschließend, an welchen Orten, in welchen Situationen oder mit welchen Menschen Ihr Körper einfach Körper sein darf, ohne bewertet, verglichen oder optimiert zu werden. Wann gelingt es Ihnen nicht und was müsste sich ändern, damit es öfter gelingen kann?

Textproduktion

Verfassen Sie einen Leserbrief.

Situation: In der Wochenzeitung „Die Furche" ist ein Artikel über den wachsenden Schönheitsdruck auf Burschen erschienen. Als Schülerin bzw. Schüler reagieren Sie darauf mit einem Leserbrief, der in der nächsten Ausgabe veröffentlicht werden soll.

Lesen Sie den Artikel „Der Körper als Rohstoff" von Magdalena Schwarz, der am 22. Oktober 2026 in der österreichischen Wochenzeitung „Die Furche" erschienen ist. Verfassen Sie nun den **Leserbrief** und bearbeiten Sie dabei folgende Arbeitsaufträge:

- Geben Sie wieder, welche Folgen der Schönheitsdruck in den sozialen Medien für Burschen und junge Männer hat. Gehen Sie dabei insbesondere auf die Rolle von männlichen Influencern ein.
- Nehmen Sie zur These von Elisabeth Lechner Stellung, Schönheit sei heute vor allem zu einem „Ausdruck von Selbstdisziplin" geworden.
- Appellieren Sie an junge Männer, Schönheitsideale und Versprechen aus Social Media kritisch zu hinterfragen, und zeigen Sie ihnen konkrete Wege zu einem gesunden Umgang mit dem eigenen Körper auf.

Schreiben Sie zwischen 270 und 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.