



Begleitmaterial zum FÄKT-Video: „Körperunzufriedenheit durch Social Media“

Zielgruppe: 5. bis 8. Schulstufe (Sekundarstufe I)

Lehrplanbezug:

Digitale Grundbildung: Folgen der Digitalisierung für Selbstbilder, Lebenswelt und Kommunikation
 Biologie und Umweltbildung: Funktionen des eigenen Körpers (Belohnungssystem/Dopamin)
 Gesundheitsförderung: Stärkung des Selbstwertgefühls und psychische Gesundheit

Expert:in:

Michaela Bühler, MSc
 Universität Salzburg



Qr-Code zum Film: <https://youtu.be/ZrMBbD7Xdjo>

Kanal-URL: <https://www.youtube.com/@faekt.science>

FÄKT Science Video	7min	Allgemeine Infos: Die folgenden Materialien beziehen sich auf das FÄKT Science Video zum Thema “Körperunzufriedenheit durch Social Media” das als Grundlage für die folgenden Inhalte dient. Hier die FÄKT- Empfehlung für die Umsetzung in einer Unterrichtseinheit von 50 Minuten.
Reflexion in der Klasse	10min	
Bearbeitung des Begleitmaterials	25min	
FÄKT Science Videos	7min	

„Warum sitze ich hier eigentlich?“

Hand aufs Herz, diesen Gedanken hatten wir alle schon mal im Unterricht. Die Antwort könnte simpel sein: Weil in dir vielleicht die nächste große Idee oder Entdeckung steckt!

FÄKT ist eine Initiative der **Österreichischen Akademie der Wissenschaften (ÖAW)**, die eine Brücke von der Schulbank direkt in die Labore und Forschungsinstitutionen Österreichs schlägt. Wir bringen österreichische Wissenschaft direkt in die Klassenzimmer, damit du siehst, was Mathe, Bio oder Physik im echten Leben bewirken können.

Egal ob Klimawandel, KI oder Medizin: Wir zeigen dir, was Forschung in Österreich macht und warum das, was du heute lernst, die Welt von morgen verändern könnte.

Du willst nichts verpassen und hinter die Kulissen der österreichischen Forschung blicken? Dann werde Teil unserer Community!

Folge uns (@faekt.science) auf **Instagram** oder **TikTok** für den schnellen Wissenskick zwischendurch.

Abonniere uns auf **YouTube**, um keine Folge unserer Science-Videos mehr zu verpassen.





1. Zusammenfassung | Das Wichtigste aus dem Film

Julia (Moderatorin) macht im Video ein Experiment: Sie scrollt 10 Minuten lang durch ihren Feed auf Instagram. Obwohl niemand etwas Böses schreibt, fühlt sie sich danach schlechter als vorher. Sie fragt sich: Warum passiert das?

Die Glücks-Falle (Biologie)

Unser Gehirn liebt Überraschungen. Auf Social Media wissen wir nie, was als nächstes kommt: Ein lustiges Video? Ein schönes Foto? Oder Werbung? Das nennt man **Zufalls-Belohnung**. Dabei schüttet das Gehirn einen Stoff aus: **Dopamin**. Dieser Stoff macht uns ein bisschen süchtig. Wir scrollen immer weiter, weil wir auf den nächsten „Glücks-Moment“ warten. Das Gehirn lernt: „Weitermachen lohnt sich!“, auch wenn wir eigentlich schon komische Gefühle haben.

Der ständige Vergleich (Psychologie)

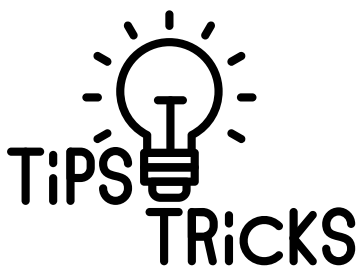
Früher haben wir uns mit den Menschen in unserer Nachbarschaft verglichen. Heute zeigt uns das Handy die 0,1 % der schönsten und reichsten Menschen der Welt. Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, dass diese Bilder oft mit Filtern, gutem Licht und Profi-Tricks gemacht wurden. Laut der **Cultivation Theory** (Kultivierung) passiert folgendes: Wenn wir jeden Tag 100 perfekte Körper sehen, denkt unser Gehirn, das sei die Norm (also ganz normal). Der eigene, echte Körper im Spiegel sieht dann plötzlich „falsch“ oder „nicht gut genug“ aus.

Warum „Body Positivity“ oft nicht reicht:

Viele denken: „Ich folge einfach Accounts, die zeigen, dass jeder Körper schön ist.“ Aber die Expertin Michaela Bühler sagt: Das reicht oft nicht. Warum? Weil man trotzdem die ganze Zeit nur über den Körper nachdenkt. Solange unser Selbstwertgefühl nur am Aussehen hängt, hört das Gehirn nicht auf zu vergleichen.

Was man tun kann:

- 1. Selbstmitgefühl:** Wir müssen lernen, mit uns selbst wie mit einer guten Freundin zu sprechen. Statt „Ich bin zu dick“, sagst du: „Das Bild da ist ein Profi-Foto, ich bin okay so wie ich bin.“
- 2. Feed ausmisten:** Folge Leuten, die über Hobbys, Wissenschaft (@faekt.science ;) oder Kunst posten. Entfolge Accounts, bei denen du dich schlecht fühlst.
- 3. Die „Atempause“:** Nutze Apps wie „OneSec“. Bevor eine Social-Media-App öffnet, musst du einmal tief ein- und ausatmen. Diese eine Sekunde gibt deinem Verstand (dem präfrontalen Kortex) Zeit zu entscheiden: „Will ich das gerade wirklich oder bin ich nur gelangweilt?“



Dein Gehirn ist nicht kaputt. Es reagiert nur auf sehr starke Reize. Du kannst aber trainieren, wie du damit umgehst!



2. Lückentext

Setze die folgenden Begriffe richtig ein:

Wenn wir durch unseren Feed scrollen, aktiviert unser Gehirn das Belohnungssystem. Weil wir nicht wissen, was als Nächstes kommt, erleben wir eine (1) _____. Dabei wird der Botenstoff (2) _____ ausgeschüttet, der uns süchtig nach dem nächsten Scroll macht. Gleichzeitig findet ein automatischer (3) _____ statt. Da wir ständig idealisierte Bilder sehen, tritt die (4) _____ in Kraft: Das Gehirn hält die Perfektion für die allgemeine (5) _____. Um diesen Kreislauf zu unterbrechen, müssen wir kurz innehalten. Das gibt unserem (6) _____, dem vernünftigen Teil des Gehirns, die Chance einzugreifen.

Dopamin | Cultivation Theory | Zufallsbelohnung | Norm | sozialer Vergleich | präfrontaler Kortex

3. Quiz | Single-Choice-Fragen

Kreuze die jeweils richtige Antwort an.

1. Warum ist die 'Zufallsbelohnung' so gefährlich für die Bildschirmzeit?

- Weil man nur alle 24 Stunden belohnt wird
- Weil die App dann abstürzt
- Weil hinter jedem neuen Post eine Belohnung stecken könnte
- Weil man dadurch Geld gewinnt

2. Welcher Teil des Gehirns hilft uns, logisch zu denken und den Impuls zum Scrollen zu stoppen?

- Hirnstamm
- Sehnerv
- Präfrontaler Kortex
- Kleinhirn

3. Wie nennt man die Theorie, die erklärt warum man das Gefühl hat, dass die eigene Realität nicht mehr der 'Norm' entspricht, weil man zu viele perfekte Bilder sieht?

- Update-Theorie
- Algorithmische Auswahl
- Cultivation Theory
- Filter-Effekt

4. Welcher Botenstoff im Gehirn ist hauptsächlich für das Glücksgefühl und die Motivation beim Scrollen verantwortlich?

- Dopamin
- Melatonin
- Adrenalin
- Insulin



4. Reflexionsaufgabe

Alleine oder in der Gruppe möglich

1. Mein Feed-Check:

Schau dir 10 deiner besuchten Accounts an (egal ob TikTok oder andere Plattform). Welche davon inspirieren dich wirklich und bei welchen fühlst du dich nach dem Anschauen schlechter oder als "nicht genug"? Schreib diese hier auf:

2. Innerer Dialog:

Stell dir vor, ein*e gute*r Freund*in ist schlecht gelaunt, weil er/sie sich „zu unsportlich“ fühlt, nachdem sie Fitness-Influencer gesehen hat. Was würdest du ihr sagen? Versuche nun, diesen Text so zu formulieren, dass du ihn zu dir selbst sagen würdest (ICH-Perspektive):

3. Die Norm-Falle:

Diskutiert auch gerne in der Gruppe/Klasse: Wenn alle Filter benutzen, ist dann „Natürlichkeit“ überhaupt noch möglich, oder wird die „Filter-Norm“ zur neuen Realität?



5. Wörterliste (Fachbegriffe einfach erklärt)

- **Dopamin:** Ein körpereigener Botenstoff (Neurotransmitter), der im Gehirn das Belohnungssystem aktiviert. Er sorgt für Gefühle von Freude und Vorfreude und motiviert uns, eine Handlung (wie das Scrollen) zu wiederholen.
- **Zufallsbelohnung:** Ein psychologischer Mechanismus. Da wir beim Scrollen nie wissen, ob der nächste Post lustig, spannend oder langweilig ist, bleibt das Gehirn im Alarmzustand. Diese Ungewissheit führt zu einem höheren Dopaminausstoß als eine sichere Belohnung.
- **Dopamin-Loop:** Ein Kreislauf, bei dem das Gehirn durch ständige kleine Belohnungsreize (Likes, neue Posts) dazu animiert wird, immer weiterzumachen, auch wenn man sich eigentlich schon müde oder schlecht fühlt.
- **Social Comparison Effekt (Sozialer Vergleich):** Der (oft unbewusste) Vorgang, bei dem wir unser eigenes Leben, unser Aussehen oder unsere Leistungen mit denen anderer Menschen messen. Auf Social Media vergleichen wir oft unseren „unperfekten Alltag“ mit den „Highlights“ anderer.
- **Cultivation Theory (Kultivierungshypothese):** Ein medienpsychologisches Konzept. Es besagt, dass Menschen, die sehr viel Zeit mit bestimmten Medieninhalten verbringen, diese Inhalte für die Realität halten. Wer ständig perfekte Körper sieht, hält diese für die „Norm“.
- **Norm:** Der Standard oder der Durchschnitt dessen, was wir als „normal“ oder „üblich“ empfinden. Durch Social Media verschiebt sich diese Wahrnehmung oft ins Unnatürliche.
- **Body Positivity:** Eine Bewegung, die sich für die Akzeptanz aller Körper einsetzt, unabhängig von Form, Größe oder Aussehen. Im Video wird kritisch angemerkt, dass auch hier der Fokus oft zu stark auf dem Aussehen liegt.
- **Selbstmitgefühl:** Eine psychologische Strategie, bei der man mit sich selbst so freundlich und verständnisvoll spricht, wie man es mit einer guten Freundin oder einem guten Freund tun würde, anstatt sich selbst zu verurteilen.
- **Präfrontaler Kortex:** Der vordere Teil des Gehirns, der für logisches Denken, Planung und die Kontrolle von Impulsen zuständig ist. Er ist der „vernünftige Gegenspieler“ zum schnellen Belohnungssystem.
- **App-Blocker / OneSec-Prinzip:** Technische Hilfsmittel, die eine künstliche Pause (z. B. durch eine Atempause) erzwingen, bevor eine App öffnet. Dies gibt dem Gehirn Zeit, vom „Autopilot“ auf bewusste Entscheidung umzuschalten.
- **Bildschirmzeit:** Die Zeit, die man aktiv vor einem digitalen Gerät verbringt. Sie dient als Indikator für das eigene Nutzungsverhalten.
- **Algorithmus:** Entscheidet, welche Inhalte dir in deinem Feed angezeigt werden – meist basierend darauf, was dich am längsten in der App hält.



1. Lückentext:

1. Zufallsbelohnung
2. Dopamin
3. sozialer Vergleich
4. Cultivation Theory
5. Norm
6. präfrontalen Kortex (oder: präfrontaler Kortex)

3. Single-Choice Fragen:

1. c (Weil hinter jedem neuen Post eine Belohnung stecken könnte)
2. c (Präfrontaler Kortex)
3. c (Cultivation Theory)
4. a (Dopamin)