

Interview Zusammenfassung

Zusammenfassung des Interviews mit Frau Sarah Steiner

Am 25. September 2025 führten wir ein Interview mit Frau Sarah Steiner, Suchtberaterin im BZB Plus Beratungszentrum in Baden. Seit drei Jahren arbeitet sie dort mit Jugendlichen und Familien, vor allem in den Bereichen digitale Medien, Glücksspiel und Verhaltenssüchte. Durch ihre frühere Tätigkeit als Sexualpädagogin verfügt sie zudem über fundierte Kenntnisse zu Themen wie Pornografie, Sexualität und Medienkonsum.

Sexualisierung auf Social Media

Frau Steiner versteht den Begriff der Sexualisierung auf Social Media als ein gesellschaftliches Phänomen, das durch die ständige Verfügbarkeit von sexualisierten Bildern und Inhalten geprägt ist. Jugendliche wachsen heute in einer digitalen Umgebung auf, in der Körper, Aussehen und Sexualität stark ins Zentrum rücken. Sobald jemand entsprechende Inhalte konsumiert, verstärken Algorithmen diesen Konsum und schlagen immer mehr Ähnliches vor. So entsteht schnell eine Einseitigkeit im Feed, die dazu führt, dass Jugendliche ständig mit denselben Themen konfrontiert werden. Dadurch entsteht der Eindruck, dass Sexualisierung und Selbstdarstellung „normal“ oder sogar notwendig seien.

Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen

In ihrer Beratung beobachtet Frau Steiner deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Mädchen orientieren sich häufig an Vorbildern aus dem Bereich K-Pop oder Social-Media-Influencerinnen, die meist sehr schlank, stark geschminkt und sexualisiert auftreten. Diese Darstellungen beeinflussen das Selbstbild vieler Mädchen und wecken den Wunsch, selbst ähnlich auszusehen oder sich in diesem Stil zu präsentieren. Jungen hingegen beschäftigen sich vermehrt mit Fitness, Muskelaufbau und Körperoptimierung. Das Ideal des muskulösen, durchtrainierten Körpers hat in den letzten Jahren deutlich an Bedeutung gewonnen. Beide Geschlechter sind also mit unterschiedlichen, aber gleich starken gesellschaftlichen Erwartungen konfrontiert.

Einfluss auf Selbstbild und Alltag

Frau Steiner betont, dass Social Media einen grossen Einfluss auf das Selbstwertgefühl und die Schönheitsideale von Jugendlichen hat. Da ihr Alltag zunehmend online stattfindet, nehmen sie die dort vermittelten Bilder oft als Massstab für die Realität. Sie glauben, so müsse man aussehen, um dazuzugehören oder erfolgreich zu sein. Auch wenn viele Jugendliche wissen, dass vieles im Internet „Fake“ ist, also gefiltert und inszeniert, kann der ständige Vergleich trotzdem negative Gefühle auslösen. Dieses Spannungsfeld zwischen rationalem Wissen und emotionaler Beeinflussung beschreibt Steiner als eine der grössten Herausforderungen für junge Menschen.

Vergleich zu Pornografie und frühe Konfrontation

Im Vergleich zu Pornografie bewertet Steiner Social Media als schwieriger und gefährlicher, weil die Inhalte alltäglicher und subtiler sexualisiert sind. Kinder werden oft schon im Primarschulalter mit entsprechenden Bildern konfrontiert, lange bevor sie in der Lage sind, diese richtig einzuordnen. Das macht es schwierig, Realität und Fiktion zu unterscheiden. Zudem seien die Übergänge zwischen normalen Inhalten und sexualisierten Darstellungen fließend, was die Abgrenzung zusätzlich erschwert.

Geschlechterrollen und psychische Folgen

Ein zentrales Thema des Gesprächs war auch die Rückkehr zu alten Geschlechterrollen. Laut Frau Steiner werden traditionelle Stereotype, etwa die Betonung von weiblicher Schönheit und männlicher Stärke, durch Social Media wieder verstärkt. Dies kann psychisch belastend sein, da es bei Jugendlichen zu Unsicherheit, Selbstzweifeln und Stress führt. Der ständige Vergleich mit anderen erzeugt Druck, nicht nur äusserlich, sondern auch in der Selbstdarstellung mitzuhalten. Zwar lösen solche Einflüsse nicht automatisch psychische Erkrankungen aus, doch sie erhöhen das Risiko, insbesondere wenn weitere Belastungsfaktoren hinzukommen.

Online Verhalten und reale Beziehungen

Interessant findet Steiner die Beobachtung, dass Jugendliche sich im Internet oft freizügiger und selbstbewusster zeigen, während sie im echten Leben häufig zurückhaltender und unsicherer sind. Die Anonymität des Internets senkt Hemmschwellen und ermöglicht Verhalten, das sie im Alltag nie zeigen würden. Dadurch können auch Risiken entstehen, wenn Grenzen überschritten werden oder Inhalte viral gehen. Gleichzeitig sieht sie aber auch Chancen: Social Media kann Jugendlichen helfen, Gleichgesinnte zu finden, sich über Identitätsthemen auszutauschen und Gemeinschaft zu erleben, insbesondere bei Fragen der sexuellen Orientierung oder Zugehörigkeit.

Rolle von Eltern, Schulen und Fachpersonen

Einen besonders wichtigen Punkt sieht Frau Steiner in der Prävention und Begleitung durch Eltern, Lehrpersonen und Fachkräfte. Sie betont, dass es weniger darum geht, immer technisch „up-to-date“ zu sein, sondern darum, Beziehung und Vertrauen zu Kindern und Jugendlichen aufrechtzuerhalten. Eltern sollten präsent sein, Interesse zeigen und regelmässig das Gespräch suchen, auch wenn Kinder nicht immer offen darüber reden möchten. Schulen sollten mehr Zeit und Ressourcen in präventive Bildungsarbeit investieren, etwa durch Workshops, Elternabende und Aufklärungsangebote. Zudem plädiert Steiner für Peer Ansätze, bei denen Jugendliche selbst andere Jugendliche aufklären, da diese Form der Kommunikation oft authentischer und wirkungsvoller sei.

Blick in die Zukunft

Abschliessend äussert sich Frau Steiner optimistisch. Sie betont, dass jede Generation ihre Herausforderungen hatte und Jugendliche trotz der heutigen digitalen Einflüsse in der Lage sind, ihren Weg zu finden. Die Sexualisierung auf Social Media ist für sie zwar ein ernstzunehmendes Phänomen, aber kein unüberwindbares Problem. Mit Aufklärung, Begleitung und offener Kommunikation können Jugendliche lernen, reflektiert mit digitalen Inhalten umzugehen und ihre eigene Identität unabhängig von medialen Vorbildern zu entwickeln.