

LOOKSMAXXING: WENN SELBSTOPTIMIERUNG ZUM SCHÖNHEITSDRUCK WIRD

Unter dem Hashtag #looksmaxxing kursieren in sozialen Netzwerken unzählige Videos, in denen vor allem junge Männer Tipps geben, wie sich das eigene Aussehen „maximieren“ lässt, um Erfolg beim Dating und in der Gesellschaft zu haben. Was mit Hautpflege und Fitness beginnt, führt bei manchen bis zu riskanten körperlichen Eingriffen. Neu ist nicht der Wunsch nach einem attraktiveren Äußeren, sondern das Ausmaß, in dem soziale Medien diesen Wunsch verstärken und in gefährliche Bahnen lenken können. Diese Handreichung erklärt das Phänomen Looksmaxxing, ordnet es in den Kontext der Manosphere ein und beleuchtet mögliche gesundheitliche und psychische Folgen. Zudem gibt sie Eltern und Fachkräften praktische Hinweise für den Umgang mit dem Thema.

WAS IST LOOKSMAXXING?

Looksmaxxing bezeichnet Maßnahmen, in denen vor allem Jungen und junge Männer versuchen, ihr Aussehen durch teils riskante Methoden zu optimieren. Der Begriff setzt sich aus dem englischen Wort „looks“ (Aussehen) und „maxxing“, einer Kurzform von „maximizing“ (maximieren), zusammen. Ihr neues Erscheinungsbild soll für Erfolg im Leben, insbesondere bei Frauen sorgen. Der Begriff ist eng verknüpft mit der Incel-Szene, kurz für „involuntary celibate“, also unfreiwillig enthaltsam lebende Männer. Beim Looksmaxxing wird zwischen zwei Formen unterschieden: Softmaxxing umfasst weitgehend unbedenkliche Praktiken wie Hautpflege, Sport oder Ernährung, während Hardmaxxing bis zu medizinisch fragwürdigen oder gefährlichen Methoden reicht, etwa unwirksames Kiefertraining („Mewing“), Schönheitsoperationen, dem Spritzen von Testosteron oder dem gezielten Verletzen von Gesichtsknochen („Bone

Smashing“), um vermeintlich männlichere Gesichtszüge zu erzwingen.

Looksmaxxing ist Teil der sogenannten Manosphere, einem Netzwerk männerorientierter Online-Communities, die meistens eine gemeinsame Ideologie teilen: den Antifeminismus. Sie vertreten traditionelle Geschlechterrollen und positionieren Männer als vermeintliche Opfer gesellschaftlicher Benachteiligung. Nutzer bewerten sich gegenseitig nach starren Attraktivitätsskalen und übernehmen dabei häufig auch die dort geäußerten frauenfeindlichen und stereotypen Weltbilder. Das bedeutet jedoch nicht, dass jeder, der sich für Looksmaxxing interessiert, diese Ideologie automatisch teilt.

Eine aktuelle Studie der Dalhousie University (Kanada) hat über 8.000 Kommentare aus zwei Diskussionsforen einer großen Looksmaxxing-Community qualitativ ausgewertet (Halpin et al., Sociology of Health & Illness,

2025). Sie zeigt, wie Nutzer sich gegenseitig anhand strenger, vermeintlich „objektiver“ Skalen bewerten. In jedem untersuchten Gesprächsverlauf wurden Nutzer beleidigt, abwertend mit anderen verglichen oder von mindestens einer Person zur Selbstschädigung ermutigt. Nach solchen Bewertungen ziehen viele Nutzer aufwendige, teils gesundheitsschädliche Eingriffe in Erwägung, um dem geforderten Ideal näherzukommen.

WELCHE WIRKUNG HAT DAS AUF JUGENDLICHE?

Gerade junge Männer, die unsicher mit ihrem Aussehen oder ihrem Selbstwert sind, können für Looksmaxxing-Inhalte besonders empfänglich sein. Unsicherheiten, die in der Pubertät und im jungen Erwachsenenalter häufig vorkommen, können durch solche Inhalte verstärkt werden. Auch Empfehlungsalgorithmen können dazu beitragen, dass Nutzer zunehmend ähnliche oder problematische Inhalte angezeigt bekommen. Häufiger Konsum idealisierter Körperbilder auf Social Media führt bei jungen Menschen zudem oft zu größerer Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen. (BARMER: „Looksmaxxing: Lässt sich Schönheit optimieren?“, 2026)

Looksmaxxing kann auch ernsthafte psychische Folgen haben. Besonders relevant ist in diesem Zusammenhang die Muskeldysmorphie. Betroffene empfinden sich trotz eines musku-



lösen Körperbaus als zu schwächling oder unmännlich. Die Störung gilt als Unterform der körperdysmorphen Störung und geht häufig mit exzessivem Training, restriktivem Essverhalten oder dem unkontrollierten Konsum leistungssteigernder Substanzen einher. Die ständige Selbst- und Fremdbewertung in Looksmaxxing-Communities kann ein solches verzerrtes Körperbild zusätzlich verstärken, da der eigene Wert dort fast ausschließlich über das äußere Erscheinungsbild definiert wird.

Obwohl sich Looksmaxxer selbst als Unterstützer verstehen, zeigt die Forschung ein gegenteiliges Bild. Statt Unterstützung erleben Nutzer, dass ihre Männlichkeit grundsätzlich infrage gestellt wird. Die Dalhousie-Studie (Halpin et al., Sociology of Health & Illness, 2025) dokumentierte zahlreiche Fälle, in denen Nutzer andere dazu ermutigten, sich das Leben zu nehmen, wenn diese die geforderten Schönheitsideale nicht erfüllten. Wissenschaftlich betrachtet ist zudem ein Großteil der beworbenen Looksmaxxing-Methoden wirkungslos oder gefährlich, da etwa die Form der Gesichtsknochen genetisch festgelegt ist. Die Szene transportiert darüber auch rassistisch aufgeladene Weltbilder über Attraktivität und Beziehungen.

WIE KÖNNEN FACHKRÄFTE UND ELTERN REAGIEREN?

Stärken Sie die Medienkompetenz von Jugendlichen, damit diese Inhalte, Algorithmen und Inszenierungsstrategien rund um Looksmaxxing kritisch einordnen können. Verurteilen Sie den Trend dabei nicht pauschal, denn Interesse an Styling, Fitness oder Selbstpflege ist Teil normaler Identitätsent-

wicklung. Problematisch wird es erst dort, wo aus gesunder Selbstfürsorge ein zwanghaftes Optimierungsstreben wird, das eigene Selbstwertgefühl vollständig an das Aussehen geknüpft ist oder riskante bis gesundheitsgefährdende Methoden zum Einsatz kommen. Vermitteln Sie Jugendlichen alternative Vorstellungen von Attraktivität, Stärke und Selbstwert, die nicht allein auf Äußerlichkeiten beruhen, und helfen Sie ihnen, harmlose Selbstfürsorge von riskantem Leistungsdruck zu unterscheiden. Weisen Sie auf niedrigschwellige Beratungs- und Hilfsangebote hin, insbesondere bei Anzeichen von Essstörungen, Depressionen, Suizidgedanken oder Selbstverletzung.

Begleiten und stärken sie Jugendliche im Umgang mit Looksmaxxing-Inhalten. Dazu gehört, mit jungen Menschen über ihre Mediennutzung ins Gespräch zu kommen: Welche Inhalte verfolgen sie und warum? Was macht die Faszination an Looksmaxxing-Content aus? Ein wertschätzender, interessierter Austausch schafft Vertrauen und ermöglicht, Chancen und Risiken gemeinsam zu reflektieren. Darüber hinaus können Fachkräfte bestehende Präventionsangebote wie Workshops und medienpädagogische Projekte gezielt nutzen, um Wissen zu Körperbildern, Schönheitsidealen und Algorithmen zu vertiefen. Gleichzeitig bieten solche Angebote die Möglichkeit, Eltern und Erziehungsberechtigte aktiv in die Präventionsarbeit einzubeziehen und ihre Handlungssicherheit zu stärken, etwa durch Elternabende, Beratungen oder verständlich aufbereitete Materialien. Präventionsprojekte für Heranwachsende sowie Informationen und Fortbildungen gibt es unter: <https://www.servicestelle-jugendschutz.de/>.

UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN

Bei dringlichem Gesprächsbedarf helfen die Telefonseelsorge bzw. Nummer gegen Kummer:

☎ 0800 111 0 111

Besorgte Eltern können sich an das Elterntelefon wenden:

☎ 0800 111 0 550

JUUUPORT: Kostenlose, vertrauliche Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche:

☎ <https://www.juuuport.de/hilfe/beratung>

Anonyme Online-Beratung für Jugendliche (14–21 Jahre) und Eltern per Mail oder Chat:

☎ <https://www.bke-beratung.de/>

Beratung von Gleichaltrigen für unter 25-Jährige:

☎ <https://www.u25-deutschland.de/>

Das Männerberatungsnetz, mit Anlaufstellen für Jungen und Männer in ganz Deutschland:

☎ <https://maennerberatungsnetz.de/>

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die Studie „When Help Is Harm: Health, Lookism and Self-Improvement in the Manosphere.“ von Halpin, M., Gosse, M., Yeo, K., Handlovsky, I. & Maguire, F. (2025):

☎ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1467-9566.70015>

Stand: 23.09.2026
Autor: Simon Mardorf
V.i.S.d.P.: Anna-Lisa Nikoleizig, Olaf Schütte

Finanziert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung Sachsen-Anhalt im Rahmen des Dienstleistungsvertrages zum erzieherischen Kinder- und Jugendschutz.



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Gareisstraße 15
39106 Magdeburg
Tel.: 03 91 / 503 76 39
jugendschutz@fjp-media.de
www.servicestelle-jugendschutz.de

Servicestelle 
Kinder- und Jugendschutz

fjp>media fördert junge Perspektiven.