

Selbstwahrnehmung in Zeiten von Instagram

Soziale Medien und vor allem Instagram stellen für Heranwachsende mittlerweile wesentlich mehr dar als reine Kommunikationsmittel. Influencer spielen eine wichtige Rolle in ihrer Sozialisation und die Visualisierung des Körpers auf Social Media nimmt Einfluss auf die eigene Körperwahrnehmung. Beim Safer Internet Day 2019 spricht Prof. Katrin Döveling in ihrem Vortrag „Bin ich schön (genug)?“ über die Suche nach Aufmerksamkeit und Ankerkennung im Social-Media-Alltag von Jugendlichen.

Digitale Medien sind inzwischen omnipräsent und durchdringen unsere Lebenswelt. Kommuniziert wird vor allem in Form von Bildern, was zu einer andauernden Präsenz des Körpers führt. Diese medialen Darstellungen verweisen die Heranwachsenden darauf, was vermeintlich als schön oder hässlich, normal oder ungewöhnlich angesehen wird. Eine besonders wichtige Rolle spielt hierbei die App Instagram, die inzwischen über 15 Millionen Nutzerinnen und Nutzer allein in Deutschland zählt. 64 Prozent hiervon sind weiblich, 73 Prozent zwischen 15 und 35 Jahre alt. Besonders Fitness-Inhalte, die auf die Optimierung des eigenen Körpers abzielen, sind bei den jungen Nutzer/-innen sehr beliebt. So folgen 38 Prozent der 15 – 29-Jährigen auf Instagram Inhalten/Profilen mit Schwerpunkt Gesundheit und Fitness. Allein der Hashtag #fitspiration zählt bereits über 17 Millionen Beiträge. Dabei spielen die Fitness- und Trainingsmethoden selbst eine eher untergeordnete Rolle. Viel wichtiger ist die Darstellung des scheinbar „perfekten“ Körpers.

Körperdarstellung als Wettbewerb

Durch den ständigen Körpervergleich hat das Posten bei Instagram inzwischen gewissermaßen Wettbewerbscharakter erreicht, so Döveling. Als Beispiel nannte sie den Hashtag #thighgap, unter dem Nutzerinnen Fotos ihrer Beine posten, um darauf einen möglichst großen Abstand zwischen den Oberschenkeln unter Beweis zu stellen. In einer Studie mit

Heranwachsenden fand Döveling heraus, dass der Einfluss von Instagram auf das eigene Körperbild in Beziehung zu verschiedenen Faktoren steht. Dazu zählen der soziale Vergleich, der empfundene Druck, das Diätverhalten und sogar das Selbstbewusstsein. Mehr als 50 Prozent der Befragten gaben an, dass sie hinsichtlich ihres Aussehens einen Druck durch Instagram empfinden. Vor allem junge Frauen vergleichen sich häufig mit geposteten Körperbildern und die Selbstwahrnehmung wird durch den ständigen Vergleich verzerrt. An diesem Umstand ändert auch die Tatsache nichts, dass sich die meisten Befragten durchaus bewusst sind, dass hier Bildbearbeitungswerkzeuge zum Einsatz kommen. Fast alle Befragten nutzen solche Werkzeuge auch selbst, um Körperteile auf Bildern zu retuschieren. Die Grenzen zwischen fiktionalisiertem Ideal und Realität verschwimmen zunehmend.

Die Befragung kam darüber hinaus zu folgenden Ergebnissen: Je häufiger Instagram täglich verwendet wird, desto intensiver werden der empfundene Druck und soziale Vergleiche wahrgenommen und desto negativer ist das eigene Körperbild. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Befragten bereits aktiv ihre eigenen Körper „optimieren“ (beispielsweise durch eine Diät) oder nicht. Generell führt nicht nur die aktive Nutzung der App zu einem negativen Körperbild, sondern allein bereits der wahrgenommene Druck durch Instagram. 70 Prozent der Befragten gaben an, mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass es heute mehr denn je bedeutend ist, Jugendliche in ihrer Selbstwahrnehmung und ihrem eigenen Körperbild zu stärken. Methoden zur Stärkung des Selbstbilds von Jugendlichen zeigte Saskia Nakari in ihrem Forum „Ich bin schön!“ auf, dessen Zusammenfassung Sie hier in Kürze lesen können.

Text: Sascha Schmidt

URL: <https://sid.kindermedienland-bw.de/de/startseite/safer-internet-day-2019/vortrag-3/>