

Infobogen 12

Instagram und das geschönte Bild vom Menschen

Geschönte Werbung in Zeitschriften, sexy Selfies von Stars auf Instagram und Magermodels im Fernsehen: Der übertriebene Körperkult in den Medien kann Jugendliche unter Druck setzen



In sozialen Netzwerken regiert größtenteils die geschönte Form der Wahrheit. Da werden Bilder häufig nachbearbeitet, Hautunreinheiten entfernt. Mit verschiedenen Apps kann man sich heute sogar um einige Kilos schlanker schummeln. Doch welchen Einfluss können mit Photoshop und Weichzeichner verfeinerte Bilder auf die Psyche haben?

Instagram und das Problem mit dem Selbstwertgefühl

Medizinischen Prognosen zufolge soll die Depression bis zum Jahr 2020 zur zweithäufigsten Krankheit heranwachsen. Nach Angaben des Bundesministeriums für Wissenschaft und Forschung erkrankt jeder Deutsche mit einer Wahrscheinlichkeit von bis zu 20% einmal im Leben daran. Der Umgang mit sozialen Netzwerken wirke unter anderem durch den permanenten Vergleich des eigenen Lebens mit dem der anderen begünstigend für psychische Erkrankungen wie der Depression. Die abonnierten Nutzer scheinen fröhlicher, glücklicher, wohlhabender, schlanker, kurzum: einfach besser zu sein. Der andauernde Vergleich sorge daher für erhöhten Leidensdruck. Die Studie der britischen 'Royal Society for Public Health' (RSPH) kommt zu einem ernüchternden, aber durchaus schlüssigen Ergebnis: Social Media sind nicht gut für unsere Stimmung, allen voran Instagram. Vor allem Frauen seien betroffen, denn via Instagram wird immer wieder die Gleichung 'dünner = besser' postuliert. Essstörungen und das Gefühl, dem Druck nicht gerecht werden zu können, seien die Konsequenz.

Medialer Körperkult: Inszenierung kritisch reflektieren

Medialer Körperkult kann Selbstzweifel und das Risiko von Essstörungen bei Heranwachsenden fördern. Belege dazu liefert eine aktuelle Studie des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI): „Manche Jugendliche setzen sich im Wettbewerb um das schönste Selfie, die größere Aufmerksamkeit und die meisten Likes gegenseitig unter Druck. Das kann auch gesundheitsgefährdendes Verhalten verstärken.“

Medienangebote prüfen und Körperkult besprechen

Viele Eltern sehen den Körperkult in den Medien wie etwa auch in Model- und Abnehmshows kritisch und sind besorgt, dass dies auch auf das Körpergefühl ihrer Kinder negative Auswirkungen hat. Generell ist es ratsam, dass Eltern ihrem jugendlichen Kind empfehlen, TV-Shows, aber auch Online-Angebote genau zu prüfen und sich nicht von überzogenen Inszenierungen oder retuschierten Bildern blenden zu lassen. Auch sind Rollenbilder zu hinterfragen, wie die von dünnen Frauen

oder supermuskulösen Männern. Dies kann zu einem verzerrten Körperideal führen und riskante Trends wie das Hungern für Modelmaße, eine Wespentaille oder schlanke Oberschenkel („Thigh Gap“) verstärken.

Selbstvertrauen stärken

Stärken Eltern das Selbstvertrauen des Kindes, kann es sich leichter von gefährdenden Inhalten und falschen Vorbildern distanzieren. Denn entscheidend dabei, wie Kinder mediale Einflüsse aufnehmen und ausleben, ist ihr eigenes Körperbild. Mit einem gesunden Selbstvertrauen und einem positiven sozialen Umfeld spricht nichts gegen spaßige Fitness-Wettbewerbe untereinander oder die Teilnahme an „Challenges“ auf Facebook & Co.

Stars reflektieren

Oft eifern die Jüngsten ihren Vorbildern nach oder wetteifern mit Gleichaltrigen mit eigenen Bildern in sozialen Netzwerken. „Natürlich setzen Stars Trends. Das ist kein neues Phänomen. Neu ist, dass wir nicht mehr nur ihre Frisuren oder ihren Kleidungsstil nachahmen können, sondern eben auch die Art, wie sie sich online inszenieren“, so Dr. Astrid Carolus, Medienpsychologin an der Universität Würzburg. Selektive Bildauswahl und nachträgliche Bearbeitung tun ein Übriges. Eltern können ihrem Kind deutlich machen, dass sie sich nicht diesem Rummel um Aufmerksamkeit ausliefern müssen und überlegen, inwiefern manche Stars als persönliche Vorbilder taugen, die sich oft mit einem ganzen Stab an Mitarbeitern selbst medial vermarkten, um im Gespräch zu bleiben.

Risiken benennen

Wichtig ist auch, dass Eltern und LuL mit Kindern über Risiken übermäßiger Selbstdarstellung im Netz sprechen. So können Bilder oder Clips nicht nur Likes, sondern auch böartige Kommentare nach sich ziehen oder von anderen missbraucht werden.