

## Frau Götz, wenn unsere Tochter ein Foto für Instagram macht, ist das oft ein langwieriger Prozess.

Das ist normal. Manche Mädchen machen bis zu fünfzig Fotos von sich, bis sie eines „gut genug für Instagram“ finden. Dass sie sich für das „perfekte“ Bild Zeit nehmen, ist völlig in Ordnung. Sich damit auseinanderzusetzen, wie man aussieht, stärkt die Identität. Auch ist es ein Erleben von Macht über das eigene Bild, wenn ich so lange probieren und verändern kann, bis es mir gefällt.

## Das klingt gut.

Ja, das ist etwas Tolles, das wir von früher nicht kennen. Diese Macht zu haben, auch bestimmen zu können, was andere von mir sehen, ist ein Vorteil. Es gibt also positive Aspekte. Zudem gehen Jugendliche sehr medienkompetent mit ihren Daten um. Viele Mädchen posten ihre Fotos so, dass sie nur für Freundinnen sichtbar sind.

## Was sind die negativen Aspekte?

Problematisch ist der hohe Anpassungsdruck auf Instagram. Bei Mädchen, die neu posten, lässt sich das gut beobachten. Zuerst veröffentlichen sie noch lustige Fotos, auf denen sie mit Freundinnen alberne Dinge tun. Doch je länger sie Instagram nutzen, desto mehr orientieren sie sich an Influencerinnen und passen sich an.

## Sie beginnen, sich zu inszenieren wie Influencerinnen?

Ja, sie entwickeln zum Beispiel die Idee, dass sie sich stets fröhlich zeigen müssen, nie nachdenklich, wütend oder albern, wie vielleicht zu Beginn. Das hat dazu geführt, dass sich auf Instagram eine emotionale Armut ausdrückt, die den Jugendlichen nicht gerecht wird. Auch nehmen sie gezielt Posen ein, die den Bauch „verschwinden“ lassen. Fettröllchen oder Pickel gehen gar nicht, die Haare müssen glatt, das Gesicht gebräunt sein. Um ein „perfektes“ Bild zu bekommen, nutzen sie auch Filter.

## Und schon werden sich die Fotos immer ähnlicher.

Interessant ist dabei, dass die Mädchen Bilder mit Filter als „natürlicher“ empfinden, obwohl sie um die Manipulation wissen. Es kommt zu einer Verschiebung des Begriffs „natürlich“ und damit zu verzerrten Idealvorstellungen. Gleichzeitig sinkt das Selbstwertgefühl, weil man dem Ideal ja nie wirklich real entspricht.

## Was ist erstrebenswert daran, Bilder zu posten wie eine Influencerin?

Solche Fotos bekommen nachweislich die meisten Likes. Die Mädchen beschreiben das als Kick für ihr Selbstbewusstsein. Das ist toll, doch setzt es sie auch enorm unter Druck. Habe ich einmal 30 Likes bekommen, will ich ja nächstes Mal 32. Also muss das nächste Bild mindestens genauso verändert werden. Es ist auch diese fiese Logik, die die Fotos immer stereotyper werden lässt.

## Immerhin fällt auf, dass Kommentare auf Instagram meist wohlwollend sind.

Natürlich wissen die Mädchen, dass, wenn sie selbst positive Kommentare unter ihrem Bild haben wollen, sie auch möglichst viele super positive bei anderen schreiben müssen. Diesen Stress schildern sie in unseren Befragungen sehr schön. Wie sie zum Beispiel, wenn sie „getaggt“ wurden, sofort auch „oh, wie schön“ oder „du bist toll“ schreiben müssen.

## Sind sich die jungen Frauen des Drucks bewusst?

Insta-Stars wie Romina Palm sind durch „Germany's Next Topmodel“ groß geworden.  
Foto lifeofromi/Instagram



Bei GNTM hat Soulin Omar ihre Posen perfektioniert.

Foto ittssoulin/Instagram

# „Auf Mädchen lastet ein enormer Druck“

Die Medienwissenschaftlerin Maya Götz über den Instagram-Stress junger Frauen, die fiese Logik von Likes und wie sie aus der Beauty-Falle rauskommen könnten.

Sie bemerken ihn. Allerdings zeigt sich ein typischer „Third-Person-Effect“. Sie glauben also, sie selbst hätten alles im Griff, im Gegensatz zu anderen. „Ich schaue zwar ab und zu, wie viele Likes ich habe“, sagen sie etwa. „Aber so ein ‚Suchti‘ wie die und die bin ich nicht.“ Natürlich haben einige genug andere Erfolgserlebnisse und kommen gut zurecht. Aber es gibt auch jene, die nicht so resilient sind oder sowieso mit Krisen kämpfen. Bei ihnen kann der Selbstdarstellungsdruck Essstörungen oder depressive Phasen begünstigen. Studien zeigen, dass allein das Durchscrollen auf Instagram ein kritisches Verhältnis zum Körper befördert.

## Verzerrte Idealvorstellungen und ein kritisches Verhältnis zum eigenen Körper zu haben ist für Mädchen und Frauen leider nicht neu.

Schon früher haben Mode- und Schönheitsindustrie den entspannten Umgang

mit dem Aussehen nicht begünstigt. Das hat sich aber extrem intensiviert durch die Allgegenwart von Smartphones, sozialen Netzwerken und Werbung. Auch Bilder von Fotomodells sind dadurch omnipräsent. Von Sendungen wie „Germany's Next Topmodel“ ganz zu schweigen. Zudem wachsen Jugendliche heute damit auf, sich ständig zu fotografieren, sich also dauernd ein Bild von sich zu machen. Das kann zu Selbstobjektivierung und einem überkritischen Blick auf kleinste äußerliche Details führen. Die Gefahr besteht, dass man seine Stärken nur noch im Äußeren sucht und andere Talente und Interessen aus dem Blick geraten.

## Das gilt zum Teil sicher auch für Jungs.

Durchaus. Doch posten Jungs weniger. Von den 12- bis 19-jährigen Befragten einer unserer Studien veröffentlichten

32 Prozent der Jungs Bilder auf Instagram, gegenüber 47 Prozent der Mädchen. Wenn Jungs posten, ist der Körper aber auch bei ihnen ein Thema. Manche spüren etwa den Druck, Muskeln, bestenfalls ein Sixpack, vorzuweisen. Das ist für viele schwer erreichbar oder gar nicht möglich. So gibt es Jungs, die sich mit Filter eines ergänzen.

## Auch Jungs passen sich also an ein körperliches Ideal an?

Das trifft für einige sicher zu. Allerdings verwenden signifikant mehr Mädchen Filter. Auch haben Jungs noch andere Möglichkeiten, um Status herzustellen. Sie können mit Sportlichkeit punkten, durch Witzigkeit auffallen oder sich lässig und cool inszenieren. Bei jungen Frauen dagegen läuft leider nach wie vor alles über den Körper.

## Gerade auf Instagram trenden auch Hashtags wie #bodypositivity oder #selflove. Sogar „Germany's Next Topmodel“ ist bemüht um mehr Diversität. Lässt das nicht hoffen?

Bewegungen wie „Body Positivity“ sind ganz wichtig. Wir brauchen zumindest ansatzweise eine Repräsentation real existierender Vielfaltigkeit. Jede krumme Nase auf Instagram ist also Grund zur Freude. Auch dass bei „Germany's Next Topmodel“ nun „Curvy Models“ dabei sind, entlastet Mädchen vor dem Bildschirm. Zusammen mit dem Bundesfachverband Essstörungen e. V. hatten wir die Sendung scharf kritisiert, weil sie bei Zuschauerinnen mit Veranlagung und wenig Selbstbewusstsein Essstörungen begünstigt. Viele Kritikpunkte wurden seither gemildert. Es gibt jetzt zum Beispiel weniger „Body Shaming“. Auch wird nicht mehr von „gutem“ und „schlechtem“ Essen gesprochen.

## Aber es bleibt Luft nach oben?

Ja, „Body Positivity“-Influencerinnen präsentieren sich ja ebenfalls meist strahlend. Auch hier kann sich das Gefühl aufdrängen, das eigene Leben sei unzureichend. Und bei „GNTM“ bleibt das Aussehen im Mittelpunkt. Zudem dreht sich nach wie vor alles darum, den Wünschen von Heidi Klum und der „Kunden“ zu entsprechen. Die jungen Zuschauerinnen nehmen weiterhin mit, dass nur Anpassung an den Geschmack anderer und Selbstoptimierung zum Ziel führen.

## Wie bei Instagram, wo die gleiche „Strategie“ mehr Likes bringt?

Genau. Dessen sind sie sich aber nicht bewusst. Mädchen erleben sich heute als selbstwirksam und kompetent in ihrer Selbstinszenierung. Sie kommen auch nicht auf die Idee, dass es frauenfeindlich wäre oder System hätte, das Aussehen so in den Fokus zu stellen. Eher sind sie stolz, eine Frau zu sein, im Wissen, dass dabei das Aussehen wichtig ist. So haben sie es von klein auf gelernt. Sie wollen sich und anderen gefallen, und wie sie das zu tun haben, zeigt ihnen die Mode- und Schönheitsindustrie. Auf Instagram setzt sich dies fort.

## Besteht die Gefahr, dass dies zu einer überangepassten oder unpolitischen neuen Frauengeneration führt?

Wir wissen nicht, wie sich diese Generation entwickelt. Vielleicht merkt sie auch noch, dass es nicht alles sein kann, sich auf Äußeres zu fokussieren. Deutlich ist, dass Mädchen heute im postfeministischen Glauben aufwachsen, ihnen stehe die Welt offen. Stoßen sie an Begrenzungen, denken sie, sie hätten sich nicht genug angestrengt. Sie sehen nicht, dass es vielleicht systemisch ist. Doch auch frühere Mädchengenerationen waren nicht politisch. Wahrscheinlich passiert Politisierung später im Leben, wenn Begrenzungen offenbar werden.

## Sie beschreiben in Ihren Studien, wie der unhinterfragte Standard von Instagram-Fotos die natürliche Erscheinung von Mädchen abwertet, ihre Identitätsfacetten verbirgt. Und konstatieren: „Zurzeit lassen wir die Mädchen mit diesem Thema allein.“ Was können wir tun?

Wir müssen Mädchen von diesem Perfektionsdruck entlasten. Wir müssen dafür sorgen, dass sie sich mit all ihren Facetten erfahren und wertgeschätzt fühlen. Das bedeutet, ihnen eine Gesellschaft zu bieten, in der Ecken und Kanten erwünscht sind. Wir brauchen Viel-

fältigkeit, und wir brauchen Individuen, die Dinge in Frage stellen. Also müssen wir uns überlegen, wo wir der Stereotypisierung entgegenwirken können. Influencerinnen sollten sich zum Beispiel ihrer Rolle bewusst werden. Aktuell können sie sich aber fast nur über Lifestyle und Beauty positionieren. Hier wäre ein Umdenken in Marketingabteilungen nötig. Auch die Medienindustrie täte gut daran, Frauen zu fördern, die „edgy“ sind und eigene Perspektiven einbringen.

## Und was können wir den Mädchen selbst bieten?



Die Medienwissenschaftlerin Maya Götz leitet das Internationale Zentralinstitut (IZI) für das Jugend- und Bildungsforschung beim Bayerischen Rundfunk.

Foto Christian Rudnik

Es braucht mehr pädagogische Maßnahmen und Räume des Austauschs. Die jungen Frauen müssen merken, dass sie nicht allein sind mit ihrem latenten Gefühl, nicht zu genügen. Entlastend wirkt auch die kritische Auseinandersetzung mit Inhalten. Sehr gut funktionieren zum Beispiel die Bilder der australischen Komikerin Celeste Barber, die die Posen von Promis und Models imitiert. Das sieht unheimlich komisch aus und macht auf den ersten Blick klar, wie man die Inszenierungen kritisch „lesen“ kann.

## Wie können Eltern verhindern, dass der Druck zu groß wird? Instagram sperren und „GNTM“ schauen verbieten?

Verbote sind weder erfolversprechend noch sinnvoll. Natürlich sind Einschränkungen bei Kindern wichtig. Spätestens wenn sie ein Smartphone bekommen, ist inhaltliche Kontrolle aber nur noch bedingt möglich. Zudem ist der Gruppendruck enorm. Auf Instagram „zu sein“ oder auch bei „GNTM“ mitreden zu können gehört bei vielen Mädchen dazu. Ab 14 Jahren postet knapp die Hälfte von ihnen auf Instagram. Und „GNTM“ ist seit Jahren die beliebteste Sendung bei den 12- bis 22-jährigen. Wenn es ihnen wirklich wichtig ist, werden sie Verbote umgehen. Auch haben Verbote zur Folge, dass sich Jugendliche unverstanden fühlen.

## Wie geht man als Mutter oder Vater zielführender mit Instagram und Co. um?

Indem man sich von den Jugendlichen erklären lässt, was sie daran fasziniert, ihnen zuhört und ihre Argumentation dann mit kritischen Aspekten erweitert. Wir können Gegenlesarten anbieten, indem wir sagen: „Boah, dieses Bild zeigt einen Körper, der gar nicht möglich ist. Das finde ich nicht gut!“ Auch sollten wir die Jugendlichen bestärken, wenn sie etwas posten, das gegen die Trends der Fröhlichkeit und Schlankheit geht. Man könnte sie zudem ermuntern, sich abseits des Mainstreams umzuschauen. Ein Vorteil der sozialen Netzwerke ist ja, dass es auch andere Räume gibt, die etwa die erwähnte „Body Positivity“ oder spannende queere Perspektiven vermitteln. Natürlich werden Jugendliche sich gegen alles abgrenzen, was von den Eltern kommt. Aber etwas bleibt immer hängen.

Die Fragen stellte Mirjam Oertli.