

Selbstinszenierung auf Instagram

INSTAGRAM

Instagram ist nach WhatsApp das beliebteste soziale Netzwerk und gehört zum Meta-Konzern (ehemals Facebook). In der kostenlosen App können Bild- und Videonachrichten erstellt und geteilt werden. Charakteristisch für die App ist das quadratische Bildformat der Beiträge sowie die große Auswahl an Filtern und Effekten, mit denen Bilder und Videos bearbeitet werden können. Jugendliche nutzen die App nicht nur für den Austausch mit Freund:innen, sondern auch zur Selbstdarstellung. Dabei orientieren sie sich an Profilen von Influencer:innen und am äußeren Erscheinungsbild. <https://act-on.jff.de/instagram-aus-der-sicht-von-jugendlichen/>.

In der Welt der Stars werden stark optimierte Bilder und realitätsfremde Schönheitsideale gezeigt. Diese verzerrte Wirklichkeitsdarstellung kann negative Auswirkungen auf den Selbstwert und das eigene Körperbild haben.

AKTUELLES

KI-animierte True-Crime-Videos

Auf TikTok kursieren Videos von Kindern, die Opfer von Gewaltverbrechen wurden. Mimik wie Lippenbewegungen lassen die abgebildeten Personen lebendig wirken. Gleichzeitig beschreibt eine künstlich erzeugte Stimme detailliert die Todesumstände der Opfer aus der Ich-Perspektive.

Die Nacherzählung aus der Opferperspektive kann Heranwachsende emotional belasten. Wichtig ist daher, mit Kindern über das, was ihnen Angst macht, im Gespräch zu bleiben.

<https://t1p.de/ki-animierte-true-crime-videos>



SCHÖNHEITSIDEALE UND KÖRPERKULT

Soziale Netzwerke wie Instagram setzen sehr stark auf Bilder und erweitern die Möglichkeiten, sich zu präsentieren und mit anderen zu vergleichen. Dabei sind die meisten der geposteten Bilder gestellt und mit Beautyfiltern bearbeitet (Änderung von Gesichts- und Körperform, digitales Schminken). Weil so viele Menschen diese Filter nutzen und vor allem Stars sich im Netz stark optimiert und idealisiert zeigen, prägen sie damit das Bild von Schönheit. Diese verzerrte Darstellung erzeugt bei vielen Jugendlichen ein negatives Selbstbild bezogen auf ihr Körperempfinden. <https://t1p.de/aok-umfrage-selbstbild>. Zugleich erhöht dies den Druck auf Heranwachsende, den eigenen, oft als ungenügend empfundenen Körper den standar-

disierten Schönheits- und Körperidealen anzupassen, indem man Selfies vor dem Hochladen bearbeitet, Schmink- und Kleidungsstile sowie Posen nachahmt <https://t1p.de/goetz-perfektes-bild>. Denn nur diejenigen Profile erfahren Aufmerksamkeit und Likes, die dem gängigen Schönheitsideal nahekommen. Und: Junge Menschen mit Einschränkungen haben es um ein Vielfaches schwerer, diesen Schönheitsvorgaben zu entsprechen.

Junge Menschen brauchen erwachsene Vorbilder, die sie ermutigen, die vielfältigen gesellschaftlichen Anforderungen und Normen kritisch zu hinterfragen. Sie brauchen Möglichkeiten, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und die eigenen Ressourcen zu erfahren.

THEMEN IN DIESER AUSGABE

- Instagram
- Schönheitsideale und Körperkult
- Body Positivity /Neutrality
- Selbstinszenierung zum Thema machen

TERMINE

Fortbildungsangebot für die SPFH: Update „Medienpädagogische Arbeit mit Familien“

26. 09.2023 in Stuttgart

<https://kurzelinks.de/ajs-spfh-fortbildungen>



BODY POSITIVITY UND BODY NEUTRALITY

Die Body Positivity Bewegung (dt: positives Körpergefühl) gibt es schon seit den 1960er Jahren. Die Kernaussage lautet: „Liebe deinen Körper so wie er ist.“ Die Bewegung wehrt sich gegen den gesellschaftlichen Druck, sich einem festgefahrenen, toxischen Schönheitsbild anzupassen, das zu Essstörungen, psychischen Belastungen und Diskriminierung führen kann. Der Fokus liegt auf Diversität. Es geht darum, den Körper trotz seiner Mängel zu lieben und zugleich um einen achtsamen Umgang in Bezug auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Die seit 2015 aufkommende Body Neutrality Bewegung geht einen Schritt weiter. Sie hinterfragt den Stellenwert von Schönheit als Ganzes. Ziel: den Körper nicht dauerhaft zu beurteilen und den Selbstwert sehr viel weniger mit dem äußeren Erscheinungsbild zu verknüpfen. Statt über die Körperoptik nachzudenken, soll der Körper als Ganzes, für das, was er leistet, wertgeschätzt werden. Mit Hashtags wie #bodypositivity, #selfacceptance oder #bodyneutral sind beide Bewegungen stark in den sozialen Medien vertreten.

AKTION JUGENDSCHUTZ

Landesarbeitsstelle
Baden-Württemberg
0711-23737-0
info@ajs-bw.de
www.ajs-bw.de
Redaktion: Petra Wolf

*Es ist wichtig, Kinder in Eigenschaften zu bestätigen,
die nichts mit dem Aussehen zu tun haben.*

SELBSTINSZENIERUNG ZUM THEMA MACHEN

Viele Menschen sind mit irgendeinem Aspekt ihres Aussehens unzufrieden. Insbesondere während der Pubertät fühlen sich Kinder und Jugendliche unsicher, vergleichen sich mit Gleichaltrigen und fangen an, an sich selbst zu zweifeln. Eltern können von klein an dazu beitragen, dass Kinder sich im eigenen Körper wohlfühlen, indem sie ihr Kind spüren lassen, dass sie es lieben, egal wie groß, klein, dick oder dünn es ist. Es ist wichtig, das eigene Kind in Eigenschaften zu bestätigen, die nichts mit dem Aussehen zu tun haben und gemeinsam mit Kindern nach vielfältigen Vorbildern zu suchen (siehe Kasten oben).

Eltern können Kinder dabei unterstützen, Inszenierungen in den sozialen Medien zu hinterfragen und mit ihnen über die Möglichkeiten und Wirkung von digitaler Bildbearbeitung sprechen. Was gilt als schön und warum? Ist das, was wir in den sozialen Medien sehen, Realität? Als Gesprächseinstieg eignet sich der Team-Timster-Beitrag <https://t1p.de/wie-influencer-bei-bildern-tricksen> (ab 8

Jahren) oder das Video aus der Dove-Kampagne <https://t1p.de/yt-dove-evolution> (ab 12 Jahren).

Die „Gefällt mir“-Angaben unter Instagram-Beiträgen können auf Heranwachsende Druck ausüben, sich mit anderen zu vergleichen und sich möglichst perfekt zu zeigen. In den Privatsphäreinstellungen von Instagram können die Likes für einzelne Beiträge ausgeschaltet werden <https://t1p.de/instagram-likes-verbergen>. Eltern können diese Einstellungsmöglichkeit zum Anlass nehmen, um mit ihrem Kind ins Gespräch zu kommen: Wie möchtest du dich auf Instagram präsentieren? Was möchtest du mit deinen Fotos und Beiträgen bewirken? Wie wichtig ist dir die Anzahl der Likes unter deinen Beiträgen?

Erklärungen zu weiteren wichtigen Einstellungsmöglichkeiten und Sicherheitsfunktionen auf Instagram finden sich im Leitfaden für Erziehungsberechtigte <https://t1p.de/safer-internet-instagram-leitfaden>.

LINKS, TIPPS

- ajs Kompaktwissen **Körperkult** <https://kurzelinks.de/ajs-kompaktwissen-koerperkult>
- **Podcast** „Beauty-Standards – Wie Instagram Jugendlichen ein falsches Bild vermittelt“ aus der Reihe Games of Phones <https://kurzelinks.de/beauty-standards>
- „**Komm, lieb dich!**“ Filmempfehlungen für Kinder und Jugendliche zum Thema Selbstakzeptanz <https://t1p.de/kika-komm-lieb-dich>

FÜR KINDER

- Von der Gathen/Kuhl **Anybody** Ein Buch für alle, die ihren Körper mögen (ab 8 Jahren) Klett Kinderbuch <https://t1p.de/anybody>

FÜR JUGENDLICHE

- Die **Webserie** „Abgetaucht! - Meine falschen Ferien“ thematisiert die Social Media Kommunikation und Selbstdarstellung von Jugendlichen <https://t1p.de/kika-abgetaucht>