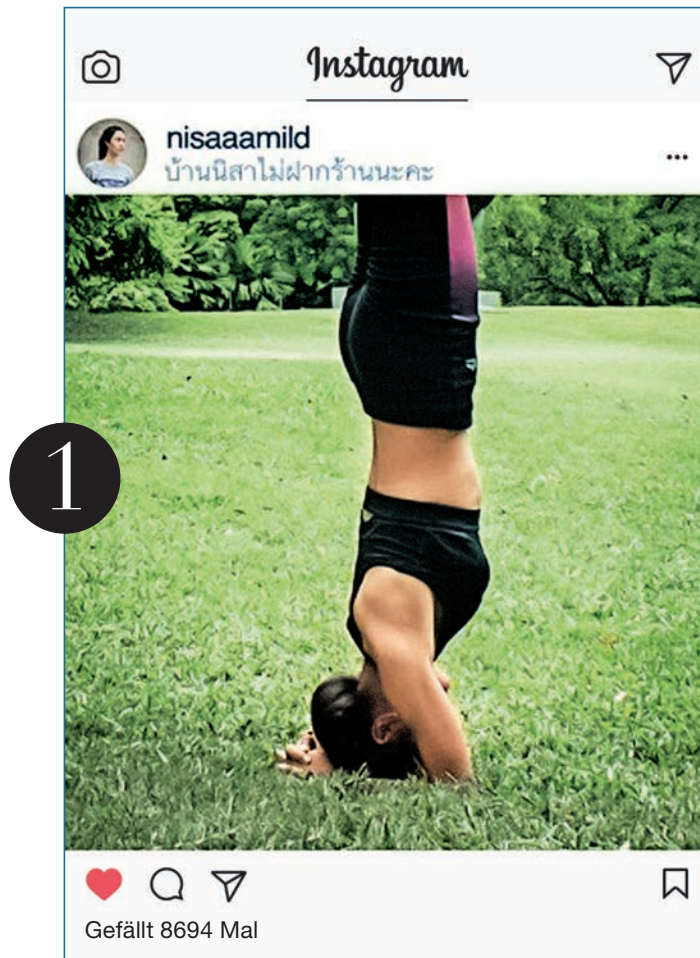
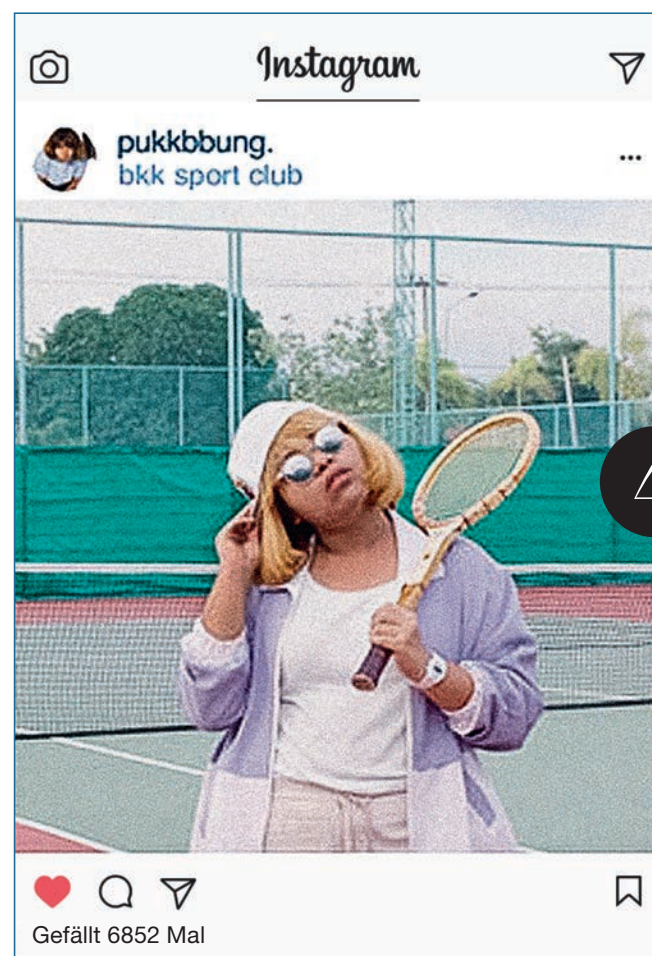
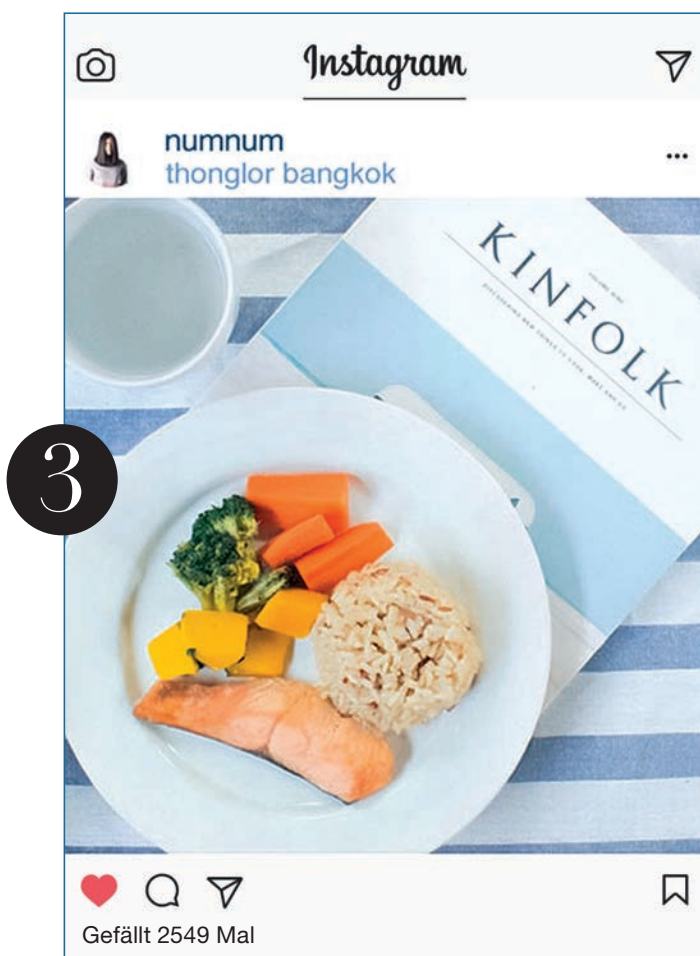




Wahrheit oder nicht? Im Stil der typischen Instagram-Inszenierungen führt uns hier eine Fotokünstlerin geschickt hinters Licht. Erstaunlich dabei: **Die perfekten Bilder auf dieser Seite bekamen deutlich weniger Likes...**



MEINE SCHRECKLICH SCHÖNE *gestellte* *Welt* Instagram.

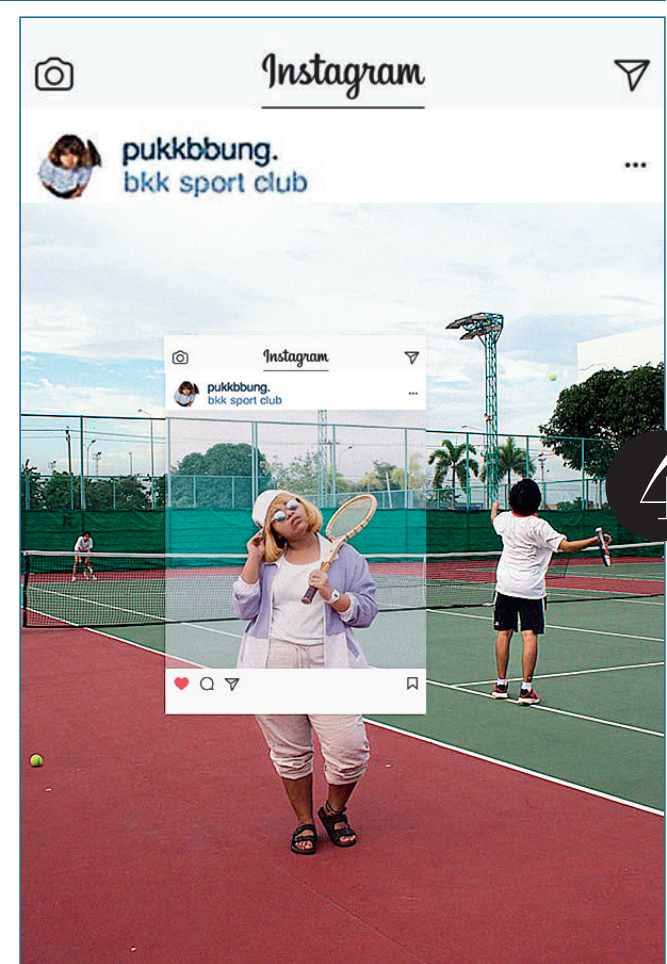
600 Millionen Menschen weltweit nutzen Instagram. 600 Millionen Menschen, die bereits Milliarden von Selfies gemacht und verbreitet haben. Das stellt sich doch die Frage: **Was ist nur so faszinierend daran, dass wir ständig und liebend gern Bilder von uns und unserem Leben verbreiten?** Sind wir alle Narzissten? Oder sehnen wir uns so sehr nach der Anerkennung anderer, die wir sonst nicht bekommen würden? Oder ist das Ganze doch nur ein riesengroßer harmloser Spaß? Jetzt haben sich Psychologen erstmals intensiv mit dem Phänomen der **Selfiness** beschäftigt. Und entdeckt, dass Selfies durchaus unser Denken, Fühlen und letztlich unser Leben massiv beeinflussen können



1

2

...als die wahren Fotos, bei denen die Fotografin sichtbar macht, was uns sonst meist verborgen bleibt – nämlich die unaufgeräumte, unperfekte Welt rund um das gestylte Bild



3

4

Ein verdammt professionell aussehender Yoga-Kopfstand im Park, ein hübsch angerichtetes Mittagessen oder der stylische Schnappschuss vom Tennis-Platz – jedes Motiv zur gehobenen Selbstdarstellung ist uns recht. Denn darum geht es doch – zu zeigen wo man ist, was man ist, wie kreativ oder witzig man sein kann oder wie wagemutig, was wir uns leisten können, wie wir es uns gut gehen lassen oder wie toll unser Leben ist. Das dabei übertrieben, gepost und manchmal sogar geflunkert wird – geschenkt. Doch was treibt uns wirklich an, uns selbst so dauerhaft und intensiv ins rechte Licht zu rücken? Bei den Stars, die den Selfie-Boom ja erst so richtig in Schwung gebracht haben, liegt die Antwort auf der Hand. Für Celebrities sind Aufmerksamkeit und Bekanntheit Kapital, also letztlich bares Geld. Aber beim Rest der Menschheit? Was haben wir davon, zu Darstellern unseres Selbst zu werden? Uns immer neue Ideen und Rollen oder auch nur Grimassen zu überlegen, um interessant zu bleiben? Warum betreiben wir eine Art Promotion in eigener Sache? Die schlichte Wahrheit lautet: Weil wir Feedback wollen. Wir wollen zeigen, wie schön und besonders unser Leben ist. Rückmeldungen auf unsere Fotos in Form von Likes oder Emojis suggerieren: Ich bin begehrt, man mag mich. „Wir Menschen sind stets auf der Suche nach Bedeutung, wir wollen Anerkennung erfahren und gesehen werden“, weiß der renommierte Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther.

„Der Hunger nach Bestätigung wird durch entsprechend positive Rückmeldungen wie Likes oder Emojis gestillt.“

So richtig die Analyse sein mag – wirklich überraschend ist diese Erkenntnis nicht. Dass es bei Selfies um Bestätigung geht, hat sich wohl schon jeder gedacht. Also – was soll's? Nicht so schnell: Denn die Sache hat noch eine andere Seite, und die ist nicht so offensichtlich und in ihren Auswirkungen auf unser Leben alles andere als

banal. Selfiness ist nämlich im Grunde eine Art Geschäft. Und das beruht auf Gegenseitigkeit. Das lässt sich in etwa so beschreiben:

„Ich mache gerne Selfies und möchte, dass ihr meine Bilder positiv bewertet. Im Gegenzug bin ich bereit, auch eure Fotos anzuschauen und zu liken.“

Mit anderen Worten, für jedes gelikede eigene Selfie, schaut man sich unzählige andere an und kommentiert diese. Welchen Effekt dieses Eintauchen in die meist perfekt inszenierten Welten der anderen auf mich als Zuschauer hat, das wollte ein Team von Wissenschaftlern der amerikanischen Penn State University wissen. Sie befragten 275 Personen, inwiefern sie mit ihrem eigenen Leben zufrieden waren und wie oft sie sich Selfies anderer in sozialen Medien anschauten. Das Ergebnis ihrer Studie überraschte die Wissenschaftler. Die Auswertung der Antworten ergab nämlich, dass allein durch das Betrachten von Selfies anderer Menschen das eigene Selbstwertgefühl leidet. Die Mehrzahl der Probanden empfand das Leben der anderen attraktiver und schöner, als ihr eigenes. Obwohl sie rational durchaus wussten, dass die Inszenierung der Fotos oft eine Überhöhung oder Übertreibung darstellt, reagierten sie emotional stark auf die Propagandawirkung der Fotos – nämlich, dass das Leben der anderen irgendwie besser und interessanter wirkt. Diesen psychologischen Effekt kennt die Verhaltensforschung auch aus vielen anderen Lebensbereichen. „Im Sinne der Theorie des sozialen Vergleichs nach Leon Festinger können wir davon ausgehen, dass das Anschauen von Selfies zu sogenannten Abwärts- und Aufwärtsvergleichen führt. Das heißt, dass wir unsere körperliche Selbstrepräsentation in Wettbewerb zu den virtuellen Darstellungen der anderen sehen und dabei dann entweder gut oder schlecht wegkommen“, erklärt der Medienpsychologe Stephan Pitten. Das Problem an sozialen Vergleichen ist, dass es schwierig ist, ihrer Wirksam-

keit zu entgehen – vor allem, wenn wir das System und seine Regeln akzeptiert haben. Und – nun ja – wenn wir uns aufs Posten von Selfies einlassen und wir den Reaktionen einen hohen Wert beimessen, dann haben wir genau das gemacht: die Regeln akzeptiert und stillschweigend einen Pakt des sozialen Vergleichs mit anderen geschlossen. Und es geht durchaus noch tiefer und intensiver: „Hat jemand zudem psychische Probleme wie ein geringes Selbstbewusstsein, Tendenz zur Depressivität, Unsicherheit oder starke Ängstlichkeit, kann es auch zu sogenannten kognitiven Verzerrungen, also zu gedanklichen Fehlern, kommen“, erklärt Pitten. Betroffene denken dann beispielsweise: ‚Die hat bestimmt ein tolles Leben‘ (Ausweitung des Aufwärtsvergleichs) oder: ‚So finde ich nie einen Partner‘ (Überbewertung möglicher negativer Konsequenzen).

Was also heißt das nun für uns? Sollten wir der Selfiness abschwören? Schadet uns die fotografische Dokumentation unseres Lebens und unserer Träume mehr, als dass es uns Freude bereitet? Medienpsychologen sind davon überzeugt, dass es hilft, einfach kritischer hinzuschauen. Und zuweilen auch die Distanz zu vergrößern. Da klicken wir uns durch Instagram & Co., weil wir uns damit gut unterhalten fühlen. Und obwohl wir wissen, dass die Fotos in den digitalen Netzwerken meist nur Bildausschnitte sind, können sie derart negative Gefühle in uns auslösen. Wie kann das sein? Und wieso schenken wir dem vermeintlich spontanen Schnappschuss überhaupt so viel Glauben? Warum schauen wir nicht nach links und rechts? Denn würden wir das tun, hätten wir die trügerische Scheinwelt der Fotos und Selfies erkannt. Denn oft handelt es sich bei ihnen um hoch stilisierte Inszenierungen. Die Frau, die wir wegen ihres Kopfstandes bewundern, baut für den perfekten Schnappschuss auf fremde Hilfe, rund um den stilvoll arrangierten Kakteen-Garten herrscht das pure Chaos, und das hübsch drapierte Mittagessen ist nur ein Ausschnitt eines nicht ganz so fotogenen Umfelds. Und die Person, die uns in dem Glauben lässt, Tennis zu spielen? Sie scheint vielmehr vorzugeben, in einer Welt zu leben, zu der sie überhaupt nicht gehört. Denn das Spielfeld ist von anderen Spielern besetzt.

Und wenn es diese in der realen Welt gar nicht gibt, dann wird sie eben geschaffen. Eine Situation wird fotografiert, natürlich unter Berücksichtigung der perfekten Kameraperspektive und der optimalen Lichtverhältnisse. Anschließend wird das Foto auf das beste Detail zugeschnitten und zum Schluss – wenn nötig – noch mit einem Filter verschönert. Das Ergebnis: ein hochqualitatives Endprodukt, eine perfekt inszenierte Welt, die alles andere als der Wahrheit entspricht. „Im Internet

hat man, anders als im wahren Leben, Kontrolle über seine Selbstdarstellung“, sagt Dr. Theodor Bert te Wildt, Leiter der Klinik für Psychosomatik & Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum.

„Zwar spielen Menschen auch im Alltag ihre verschiedenen Rollen vor Familie, Freunden und Kollegen, allerdings sind diese viel komplizierter zu arrangieren. Mit Selfies bestimmen sie ganz einfach selbst den Blickwinkel.“

Gibt es eine Möglichkeit, sich zwar durch Fotos auf Instagram & Co. unterhalten und inspirieren zu lassen, in der Folge aber keinen Vergleich anzustellen? Psychologe Stephan Pitten: „Halten wir uns vor Augen, wie das Foto entstanden ist und dass es nur einen kleinen Ausschnitt der echten Wirklichkeit darstellt – und die Person höchstwahrscheinlich mit allen Mitteln versucht hat, sich von ihrer Schokoladenseite zu präsentieren.“ So relativieren sich die Selfies ganz schnell. Und schrumpfen im besten Fall auf das Maß zurück, das ihnen zu steht – ein harmloser Spaß zu sein.

TEXT STEFANIE MATOUSCH FOTOS PR

Quellenangaben

STUDIE

news.psu.edu/story/432957/2016/10/19/link-found-between-selfie-viewing-and-decreased-self-esteem

EXPERTEN

1. www.gerald-huether.de/
2. Stephan Pitten: www.fv-medienabhaengigkeit.de/vorstand.html
3. psychosomatik.lwl-uk-bochum.de/die-klinik/wer-wir-sind-1/oberaerzte/pd-dr-med-bert-te-wildt-1