

Ein Interview mit Dr. Jürgen Theissing

Du bist mehr als dein Instagram-Profil!

Hamburg, 28.06.2023

Viele junge Menschen eifern ihren Vorbildern nach – für viele sind das gerade Influencer/innen in den sozialen Medien. Jede/r zweite 14- bis 15-Jährige wäre dies gern selbst. Halten Sie das aus Ihrer Perspektive für einen gesunden Berufswunsch?

Ähnlich wie in der Musik-, Sport- oder Schauspielbranche müssen potenzielle Newcomer bedenken, dass sie nur die Spitze des Influencer/innen-Eisberges sehen und es noch viele weitere, aber eben auch erfolglosere Biografien gibt. Zudem haben viele eine falsche Vorstellung von diesem Beruf. Sie verwechseln das Ergebnis – nämlich eine Timeline mit schöner Wohnung, teuren Autos und feiernden Menschen – mit der Realität. Denn zu der gehören auch Dinge wie stundenlanger Set-Aufbau, zu erfüllende Vorgaben von Partner/innen und Papierkram. Jugendlichen muss klar sein, dass das, was sie in den sozialen Medien sehen, nicht die Realität ist.

Inwiefern?

Das gilt sowohl für Professionelle, bei denen zusätzlich noch ein kommerzielles Interesse dahintersteht, als auch für Normalos. Das Leben wird in Social Media gefiltert. Nicht nur ungeliebte Körperteile oder ungeschminkte Gesichter werden versteckt, sondern auch Emotionen wie Angst, Traurigkeit oder Langweile. Der Algorithmus belohnt nur das Besondere, nicht das Gewöhnliche mit all seinen zum Teil widersprüchlichen Facetten. Die wichtigste Botschaft, die Heranwachsende hier mitnehmen sollten, ist: „**Du bist mehr als dein Instagram-Profil!**“ Dieses Bewusstsein ist das wichtigste für einen gesunden Umgang mit Social Media.

Vor allem viele Eltern fragen sich: Können da nicht auch Verbote und Restriktionen ein Schutz sein?

Das halte ich für den völlig falschen Weg. Denn die unbegrenzte Vielfalt der sozialen Medien hat auch viele Vorteile für die Identitätsbildung. Zugang zu anderen Lebenswelten, emotionale Unterstützung und Gemeinschaft, Selbstdarstellung als wichtiges Element der Ich-Entwicklung sowie Aufbau und Pflege von Beziehungen. Ein bisschen ist es wie der Schulhof, auf dem man sich mit Bandshirts, hippen Make-up und Party-Stories präsentiert. Das ist normal und wichtig – insbesondere für Jugendliche. Allerdings gibt es hier einen festen Rahmen. In den unendlichen Lebenswelten von Social Media hingegen gibt es viel mehr Möglichkeiten, sich zu verlieren.

Mehr als die Hälfte der Befragten stimmte zu, dass es ihnen eigentlich guttäte, weniger Zeit auf Social-Media-Plattformen zu verbringen. Mehr als die Hälfte (57 %) der befragten 18- bis 19-Jährigen bezeichnet ihre Nutzung von sozialen Medien sogar als Sucht. Inwieweit deckt sich diese Selbsteinschätzung mit der Realität aus medizinischer Sicht? Ab wann spricht man in diesem Zusammenhang eigentlich von einer Sucht?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nutzt sogenannte ICD-Codes, mit denen Krankheiten und Gesundheitsprobleme eindeutig zugeordnet und erfasst werden. Diese werden etwa alle zwanzig Jahre angepasst. Das Problem: Hier werden zwar derzeit immerhin Internet- sowie Gamingsucht berücksichtigt, suchtartige Social-Media-Nutzung aber nicht. Deshalb gibt es hierzu auch keine belastbaren Zahlen.

Aber zur Frage, ab wann Social-Media-Konsum als suchtartig einzustufen ist, finde ich die Parameter zur Erfassung von Internetsucht ganz hilfreich. Zunächst müssen zwei Symptome gegeben sein: andauernde Beschäftigung mit dem Internet und Entzugssymptome wie Stimmungstiefs, Gereiztheit oder Langeweile nach einigen Tagen ohne. Dazu muss noch mindestens ein Punkt aus dieser Liste gegeben sein: Toleranzentwicklung, Wunsch nach Reduktion, erfolglose Reduktionsversuche, andauernder exzessiver Gebrauch trotz damit verbundener physischer oder psychischer Beschwerden, Verlust von Interessen und früheren Hobbys sowie die Nutzung, um Gefühle wie Hilflosigkeit, Schuld, Angst etc. zu reduzieren. Wenn ich diese Punkte zur Diagnose heranziehen würde, würde sich das Studienergebnis mit meinem persönlichen Eindruck decken. **Für einen Großteil der Jugendlichen, besonders um die Volljährigkeit herum, hat Social Media ein ernst zu nehmendes Suchtpotenzial.**

Viele Jugendliche bearbeiten Fotos von sich. Und das in einem Alter, in dem sich die eigene Persönlichkeit gerade erst so richtig festigt. Welche Auswirkungen kann das auf das Selbstbild haben? Welche Auswirkungen hat das auf die Selbstwahrnehmung? Den Unterschied zwischen „ich“ und „ich mit Filter“?

Häufig geht es um den nächsten Kick. Und die digitale Welt ist die Kick-Maschine schlechthin. Das alles funktioniert nach dem Konditionierungsprinzip mittels Belohnung. Ein Like, ein Herzen-Emoji oder ein anerkennder Kommentar – das alles schüttet kurzzeitig Dopamin aus. Man fühlt sich gut. Im Kopf entsteht aber auch die Logik: „Wenn ich ein Like bekomme, bin ich gut. Aber nur bestimmte Dinge bekommen ein Like. Also sind auch nur die gut an mir.“ Also wird nachgelegt. Aber nur das, was gut ankommt, was vermeintlich liebenswert ist. Es wird wortwörtlich performt.

Wenn zusätzlich Bilder mit Filtern perfektioniert und damit auch verfremdet werden, kann das zu einer Abwertung der eigenen Person führen. Das Mädchen mit den dünnen Beinen oder der Junge mit der makellosen Haut ist gut – nicht ich.

Warum ist das so problematisch?

Der Mensch strebt nach Anerkennung. Wenn jemand diese aber primär für die geschönte Version seiner selbst bekommt, kann das zu einem großen inneren Konflikt führen. Innen- und Außen-schau sind für die Identitätsbildung enorm wichtig und sollten möglichst stimmig sein. Wenn nicht, kommt es im schlimmsten Fall zur Selbstentfremdung.

Und wie wirkt sich das auf den für die mentale Gesundheit so wichtigen Selbstwert aus?

Jugendliche befinden sich in einer wichtigen psychosozialen Entwicklungsphase, sind also besonders verwundbar. Wenn dann Wunschbild und „scheinbare“ Realität auseinanderklaffen, kann das die Entwicklung eines gesunden und differenzierten Selbstbildes und eines für die eigene Identität wichtigen Selbstwertgefühls erschweren.

Natürlich kann man sich immer wünschen, dünner zu sein, eine kleinere Nase zu haben oder die perfekte Frisur. Macht es für das Gehirn und die Psyche einen Unterschied, wenn dies mit einem Filter auch wirklich visuell so gesehen werden kann? Also wird das Problem mit der Nase gefühlt größer, wenn ich oft Bilder von mir mit bearbeitetem Nasenrücken sehe?

Die visuelle Darstellung eines zuvor eher abstrakten Gedankens macht ihn viel authentischer. Durch das bearbeitete Bild entsteht eine für das Hirn besonders einprägsame Version eines besseren Ichs. Das kann dazu führen, dass die reale Nase im echten Leben als noch störender wahrgenommen wird.

Wie wichtig sind Authentizität und Echtheit für die psychische Entwicklung von Jugendlichen?

Authentizität und Echtheit sind wichtig für die psychische Entwicklung, sie gelten als zentral in der Identitätsbildung von Jugendlichen. Sie drücken sich aus in einem subjektiv stimmigen Gefühl von Kontinuität und einer positiven Sicht auf das eigene Urteilen und Handeln sowie in der Möglichkeit, „Positives von sich darzustellen“. In all diesem ist man auf die Anerkennung durch andere angewiesen, denn Identität ist ein Prozess, der eine Innen- und eine Außenperspektive miteinander verknüpft.

Welche Rolle spielen hierbei Social Media und Influencer/innen?

Problematisch hierbei ist, dass Jugendliche nur teilweise wahrnehmen, dass jene Influencer/innen, die sie als virtuelle Freunde sehen, zugleich oftmals auch kommerziell ausgerichtete Werbefiguren sind und hierfür gezielt sowohl ihre Psyche als auch ihren Körper in Szene setzen. Der Schlüssel, um hier nicht Trugbildern nachzueifern, ist das Bewusstsein, dass dies eben nicht das echte Leben in all seinen Facetten ist. Das finde ich persönlich am wichtigsten bei dem Thema: das Bewusstsein, wie Social Media funktioniert.

Spannend ist auch, dass sich junge Menschen, je mehr Zeit sie in den sozialen Medien verbringen, häufiger für ihr Aussehen schämen. Wie erklären Sie diesen Zusammenhang?

Hier sind wir ein bisschen bei der Henne und dem Ei. Was war zuerst da? Stundenlange Social-Media-Sessions oder Scham fürs eigene Aussehen? Da kann keine klare Kausalität hergestellt werden. Offensichtlich ist aber, dass es eine große Schnittmenge gibt. Ich würde viel Zeit in sozialen Medien also weniger als Ursache, sondern viel mehr als Indiz sehen, genau hinzuschauen. Hier könnte es besonders sinnvoll sein, mal zu fragen, wie wohl sich die Person mit ihrem Aussehen fühlt.

Warum kann der digitale Raum mehr Einfluss auf die Entwicklung des Selbstbildes haben als zum Beispiel Familie, Schule und Freunde?

Das Spannende ist hierbei gar nicht die Qualität, sondern die Quantität. Ressourcen wie Zeit, aber auch Gehirnleistung, um Dinge zu verarbeiten, sind begrenzt. Jede Stunde, die Jugendliche mit den sozialen Medien verbringen, geht woanders verloren – im Sportverein, bei Treffen mit Freunden und am Esstisch mit den Eltern. Mein Tipp an Eltern ist deshalb: Nehmen Sie Ihren Kids nicht das Handy weg, sondern verbringen Sie bewusst Zeit mit ihnen.

Sind alle jungen Menschen in dieser Hinsicht gleichermaßen gefährdet? Und warum überhaupt eher jüngere Menschen?

Jugendliche sind stärker gefährdet, weil sie sich in der sensiblen Entwicklungsphase der Adoleszenz befinden und mit der „Sortierung“ der für die Identitätsbildung bedeutsamen unterschiedlichen Erfahrungswelten oft überfordert sind. Aktive und passive Nutzung von Social Media hat konkrete Auswirkungen auf den Identitätsaufbau von Jugendlichen, auf ihre Emotionen, Beziehungsgestaltung, Selbstbild und Gefühle der Selbstwirksamkeit. Es gibt zudem eine Studie, laut der soziale Medien psychisch stabile Menschen weniger belasten im Vergleich zu instabilen. Diese Resilienz ist aber keine grundlegende Eigenschaft und kann gerade auch in der Pubertät variieren.

KI, Filter, Fake-Profile. Was ist heute noch echt und warum ist das aus psychologischer Sicht gefährlich, wenn die Welten zu verschwimmen scheinen?

Als Kernproblem sehe ich eine zunehmende Unsicherheit, die Welten nicht unterscheiden zu können.

40 % der Befragten gaben an, durch soziale Medien den Druck zu verspüren, schöner, erfolgreicher und besser werden zu müssen. Welche negativen Folgen kann dieser Druck für die psychische Gesundheit haben?

Gefühle der Hilflosigkeit, Beeinträchtigung von Schlaf, das Vorkommen von Sorgen, Nervosität, Gefühle der Schwäche, Unglück und Einsamkeit.

Es gibt auch einen eklatanten Unterschied zwischen Selbsteinschätzung des Körpergewichts und Realität. Kurzum: Mädchen schätzen ihr Gewicht tendenziell öfter als zu hoch ein, als es tatsächlich ist. Und Jungs eher als zu niedrig. Sozialen Medien wird aber auch oft nachgesagt, dass sie für ein besseres Körpergefühl sorgen. Trend-Hashtags wie #allbodiesarebeautiful oder #bodypositivity legen das nahe. Ein Trugschluss?

Hashtags wie #allbodiesarebeautiful oder #bodypositivity sind ein guter Gegenpol zu der dargestellten Perfektion von Körpern und den vermittelten Schönheitsidealen, andererseits besteht hier teilweise die Gefahr, dass bestimmte Aspekte rausgefiltert werden.

Es geht nicht um eine Gegenbewegung, bei der das Gegenteil vom vermeintlich Erwünschten gezeigt wird, sondern darum, alle Seiten des Lebens, gute und schlechte gleichermaßen zu präsentieren. Eine Person die #bodypositivity auf Instagram thematisiert, darf gleichzeitig auch über gesundheitliche Risiken von Übergewicht sprechen. Das Leben ist nicht nur schwarz und weiß.

Spannend ist auch, dass etwa 38 % der 18- bis 19-jährigen männlichen Befragten das Gefühl haben, untergewichtig zu sein. Tatsächlich sind es aber – gemessen an ihren eigenen Angaben zu Alter, Größe und Körpergewicht (BMI), nur 8 %. Hier geht es vermutlich eher um Gewicht durch Muskelmasse. Werden Jungs in der Diskussion rund um gesunde Körperbilder und Ernährungsstörungen übersehen?

In früheren Studien wurde sich bisher insbesondere mit Mädchen beschäftigt. So sind mindestens 60 % der Mädchen unzufrieden mit ihrem Körper. Der permanente Vergleichsdruck in der digitalen Welt und die vielfache Präsentation von scheinbar idealen Körperbildern erschweren den Aufbau eines gesunden Körperbildes. Und dieses gilt sicherlich auch für Jungs, daher ist die These durchaus möglich, dass Jungs sich zu „mager“, „schmächtig“ etc. fühlen und sich mehr „Masse“ wünschen, was im ungünstigsten Fall auch in Richtung suchtartigen Trainierens führen kann.

Mehr Informationen: www.aok.de/selbstliebe