AUFSATZ

Social Media und psychische Gesundheit

Am Beispiel der Identitätskonstruktion auf Instagram.

Von Viera Pirker

Abstract Jugendliche heute kennen kaum ein Leben ohne Social Media-Plattformen am Smartphone. Untersuchungen legen Zusammenhänge zwischen dieser Mediennutzung und psychischer Gesundheit in der Adoleszenz nahe. Es zeichnen sich positive und negative Effekte ab. Erkenntnisse aus US-amerikanischen und britischen Studien werden in diesem Beitrag mit Daten aus Deutschland angereichert und am Beispiel der Identitätskonstruktion auf der Plattform Instagram dargestellt. Diese bietet gute Möglichkeiten für kreativen Selbstausdruck, doch ihr Einfluss auf die psychosoziale Entwicklung in der Adoleszenz wird tendenziell negativ wahrgenommen. Der Beitrag schließt mit Beispielen zu kreativen Accounts, die gegenläufige Strategien der Narrativierung und Ästhetisierung anwenden.

Social Media-Plattformen auf dem Smartphone haben sich in kürzester Zeit zu einer Umgebung entwickelt, in der Menschen ihre Beziehungen gestalten und aufbauen und ihre Identität formen, in der sie sich selbst ausdrücken und auch über die Welt lernen. Diese Welt ist längst nicht mehr virtuell, sondern in vielen Bereichen aufs Engste verschränkt mit der Realität. Was emotional tangierend im Netz geschieht, hat reale Implikationen darauf, wie Menschen ihre Identität konstruieren, beispielsweise hinsichtlich Emotionen und ihrer Verarbeitung, Teilhabe und Ausgrenzung, Beziehungsgestaltung, Selbstbild und Selbstwirksamkeit. Alexander Filipović (2013) wies darauf hin, dass der „vernetzte Individualismus immense Anforderungen an die Fähigkeiten und Kompetenzen der Individuen [stellt]. Identitätsbildung, Sozialisierung und Weltaneignung und Weltgestaltung sind unhintergehbare intersubjektive Prozesse und abhängig von sozialen Settings als Bedingungen ihrer Möglichkeiten“ (S. 169).

Die Generation der heute 15-25-Jährigen erinnert keine Welt ohne digitale Vernetzung. Gerade erst erwachsen werdend,

Dr. Viera Pirker ist Universitätsassistentin post-doc am Institut für Praktische Theologie, Katholisch-Theologische Fakultät der Universität Wien, mit Schwerpunkten Religionspädagogik und Pastoralpsychologie.

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.139.179.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

verfügt sie in der sensiblen Entwicklungsphase der Adoleszenz über einschneidend unterschiedliche Erfahrungswelten, Selbst- und Fremdwahrnehmungen sowie Interaktions- und Kommunikationsverhalten. Verschiedene Studien legen nahe, dass ihre besondere Vulnerabilität im Bereich der psychischen Gesundheit liegt – Aspekte, die medienethisch und medienpädagogisch frühzeitiger, intensiver und präventiver Begleitung bedürfen.

Studien aus den Vereinigten Staaten und Großbritannien illustrieren den Zusammenhang von Social Media-Nutzung und psychischer Gesundheit aus verschiedenen Blickwinkeln. Mit einigen Daten aus Deutschland angereichert, soll sich der Blick im Folgenden auf die für Beobachtungen zur Identitätskonstruktion von Jugendlichen derzeit besonders aufschlussreiche Plattform Instagram konzentrieren. Der Beitrag schließt mit einem Plädoyer für einen kreativen erzieherischen Jugendmedienschutz (vgl. Deutsche Bischofskonferenz 2016, S. 18-21).

Die Generation iGen

Die amerikanische Psychologin und Jugendforscherin Jean Twenge prägt mit „Generation iGen" einen neuen Begriff für die Jugendlichen, die als erste komplett mit Smartphone und Social Media aufgewachsen sind. Sie nennt sie die „superconnected kids", und begründet deren Eigenständigkeit damit, dass insbesondere zwischen 2010 und 2012 grundlegende Veränderungen in verschiedenen Langzeitstudien auffallen. In einer mit explorativen Interviews kombinierten Datenanalyse stützt sie ihre These, dass diese Veränderungen mit dem Siegeszug der Smartphones in den Kinderzimmern zu interpretieren seien, in vielfältigen Perspektiven, u. a. online verbrachte Zeit, Kommunikation, psychische Gesundheit, Religiosität, Arbeit, Pluralität (vgl. Twenge 2017).[1]

Die Autorin sieht die intensive Mediennutzung (2015 waren dies sechs Stunden am Tag bei den Jugendlichen der 12. Klasse; Twenge 2017, S. 54) mit weitreichenden Folgen für die Lebensgestaltung. Kinder und Jugendliche verbringen ihre Freizeit inzwischen viel mehr zu Hause. Sie gehen weniger aus, treffen weniger Freunde, ihr Sozialleben findet zu einem guten Teil online statt – mit durchaus positiven Effekten. Denn Jugendliche leben heute sicherer: Sie sind seltener in Autounfälle verwickelt, ziehen spä-

1 *Siehe zudem die pädagogisch orientierte Zusammenstellung „Generation Social Media" (vgl. Wampfler 2014).*

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.99', am 12.10.2024, 08:13:06
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

ter von den Eltern weg, es gibt weniger körperliche Gewalt unter Jugendlichen, die Rate an Teenager-Schwangerschaften sinkt, auch Alkohol-Exzesse gehören eher der Vergangenheit an. Ob dies alles wirklich auf die wachsende Smartphonenutzung zurückzuführen ist, wie es Twenge suggeriert (vgl. Rodrigues 2018, S. 75)? Durch veränderte Kommunikation kommt es jedenfalls zu Überschreitungen zwischen Privatraum, Privatsphäre und Öffentlichkeit. Kinder, die online gemobbt werden, sind auch zu Hause nicht geschützt. Mehr Jugendliche entwickeln Gefühle der inneren Unsicherheit und Selbstwertprobleme: „iGen'ers look so happy online, making goofy faces on Snapchat and smiling in their pictures on Instagram. But dig deeper, and reality is not so comforting" (Twenge 2017, S. 93). Sie fühlen sich häufiger ausgeschlossen und einsam, weniger befriedigt in ihrem Leben, und berichten von depressiver Symptomatik, Angst und wenig Schlaf (vgl. ebd., S. 93-118). Die Datenlage lässt keine kausale Korrelation mit der *time on screen* der Jugendlichen zu, und doch kann man einen Zusammenhang vermuten.

Depression und Angsterkrankungen nehmen zu

In den letzten hundert Jahren haben körperliche Bedrohungen und Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter abgenommen, doch psychiatrische Erkrankungen sind erheblich häufiger geworden. So steigt ab 2008 die Zahl der an Depression und Angst erkrankten Kinder und Jugendlichen in Deutschland kontinuierlich, insbesondere die Diagnose der wiederkehrenden depressiven Symptome nimmt zu.

Krankenhausaufenthalte	2000	2016
Depression*		
5- bis 14-Jährige	407	4 861
15- bis 24-Jährige	5 232	36 500
Angststörungen **		
5- bis 14-Jährige	523	1 046
15- bis 24-Jährige	2 455	5 302

* Depressive Episode ICD 10-F32 + rezidivierende depressive Symptome ICD 10-F33
** Phobische Störungen ICD 10-F40+andere Angststörungen ICD 10-F41

Tabelle 1: Depression und Angststörungen in Kindheit und Jugendalter. Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis). Datenabruf 23.5.2018; eigene Darstellung.

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

Psychisches Wohlbefinden

In der als Längsschnitt über 14 Jahre durchgeführten „Befragung zum seelischen Wohlbefinden und Verhalten" (vgl. Robert-Koch-Institut, o.J.) zeigen rund 22 Prozent der Kinder und Jugendlichen deutliche Hinweise auf psychische Auffälligkeiten. Die internalisierten Störungen (Angst und Depression) werden von den Kindern selbst deutlicher benannt als von den Eltern (vgl. Klasen et al. 2017, S. 403). Ein ungünstiges Familienklima sowie ein niedriger sozioökonomischer Status bilden besondere Risikofaktoren, Kinder psychisch kranker Eltern haben ein höheres Risiko zu eigener Erkrankung und schlechtere Behandlungsperspektiven. „Je niedriger der sozioökonomische Status ist, desto höher ist der Anteil der Erkrankungen, aber desto geringer sind die Behandlungsquoten der Betroffenen" (Ravens-Sieberer et al. 2013, S. 86). Diese Daten stehen nicht ursächlich mit Social Media-Nutzung in Verbindung. Social Media bildet für belastete Kinder und Jugendliche aber zunehmend einen sozialen Raum für Verarbeitung, Ablenkung, Ausdruck und Bewältigung (vgl. bspw. Inkster et al. 2016). „Kinder stärken" schützt auch vor viel schwerer zu behandelnden Erkrankungen im Jugendalter (vgl. Otto et al. 2016).

#statusofmind: Hängen Social Media und psychisches Wohlbefinden zusammen?

Reliable Zusammenhänge sind nicht einfach herzustellen. Als gesichert gilt aber inzwischen, dass aktive Social Media-Nutzung bei psychisch gesunden Nutzer_innen zum Wohlbefinden beiträgt, da sie das soziale Kapital erhöht und das Gefühl der Einbindung unterstützt, während passive Nutzung eher soziale Vergleiche und Neid hervorruft und negative Affekte aufs subjektive Wohlbefinden nach sich zieht (so die Vergleichsstudie Verduyn et al. 2017). Es lassen sich positive und negative Einflüsse der Social Media-Nutzung beobachten (vgl. RSHP 2017, S. 8; Verweise zu Einzelstudien dort).[2]

2 *Die Royal Society for Public Health (RSPH) konkretisiert die beschriebenen Effekte in einer in der Durchführung nicht näher beschriebenen Umfrage unter 1 479 Personen im Alter von 14-27 Jahren (UK) auf die Plattformen YouTube, Twitter, Facebook, Snapchat und Instagram hin. Nur für YouTube wird ein eher positiver Effekt auf die psychische Gesundheit angenommen, während die vier anderen Plattformen negativ bilanzieren – in genannter Reihenfolge, und besonders Instagram.*

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

Negative Effekte der Social Media-Nutzung

(1) Symptome von Angststörungen und Depression gehen einher mit Gefühlen der Sorge, Nervosität und Unwohlsein, mit Schwäche, Unglück und Einsamkeit. Solche Symptome treten bei Jugendlichen wahrscheinlicher auf, die mehr als zwei Stunden täglich Social Media nutzen und mehrere Accounts pflegen.

(2) Schlaf und psychische Gesundheit sind sehr eng miteinander verbunden. Abendliche und nächtliche Mediennutzung erschweren und unterbrechen nachweislich die gesundheitlich wichtige Ruhezeit.

(3) Körperbild: Neun von zehn weiblichen Teenagern sind unzufrieden mit ihrem Körper. Der ständige Vergleichsdruck und die Konfrontation mit idealen Körperbildern erschweren den Aufbau von Selbstvertrauen und einem positiven Gefühl zum eigenen Körper sowie den Umgang mit Abweichungen von der suggerierten Norm.

(4) Cyberbullying haben sieben von zehn Jugendlichen schon erlebt, drei von ihnen hochfrequent. Die Kontaktzeit der Kinder und Jugendlichen untereinander, auch in Gruppen, hat sich am Smartphone intensiviert und verstetigt, Bilder und Nachrichten sind schnell weit verbreitet.

(5) Fear of missing out (FoMO): Die Angst, etwas zu verpassen, weil man nicht online ist, und die ständige Konfrontation mit endlosen Lebensmöglichkeiten tragen zu psychischem Stress bei.

Positive Effekte der Social Media-Nutzung

(1) Zugang zu den Gesundheits-Erfahrungen von anderen Menschen sowie zu vertrauenswürdigen Gesundheitsexpert_innen wird leichter möglich: Jugendliche können von anderen zu psychischer und körperlicher Gesundheit lernen und Aufmerksamkeit und Verständnis für gesundheitliche Erfahrungen entwickeln. Junge Menschen mit erhöhter psychischer Vulnerabilität nutzen Social Media intensiver, auch als peer-to-peer Netzwerk.

(2) Emotionale Unterstützung und Gemeinschaftsbildung sind wichtige positive Effekte von Social Media. Viele Jugendliche erfahren in Familien- und Freundeskreis mehr Hilfe, wenn sie ihre Probleme darstellen, und sie lernen durch andere User_innen, selbst sprachmächtig zu werden. Beispielsweise praktiziert die LGBTQ+-Community die Vernetzung in überregionalen Gemeinschaften und bietet safe spaces online.

(3) Selbstdarstellung und Ich-Identität als wesentliche Aspekte der Adoleszenz bekommen in Social Media Räume zur Erprobung und zur Resonanz. Jugendliche definieren ihre Gruppen und

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

Beziehungsgefüge und entwickeln ihre Fähigkeit, „Ich" zu sein. *(4) Beziehungen herstellen, pflegen und ausbauen* wird für viele Menschen auch über große Distanzen und lange Zeiträume hinweg leichter und intensiver. Jugendliche unterscheiden zwischen #reallife und Social Media, wobei sich face-to-face und virtuelle Kontakte in Tiefe und Bedeutung nicht unterscheiden müssen.[3]

Die vergleichsweise junge und eng an das Smartphone geknüpfte Plattform Instagram begegnet einem in vielen umfangreicheren Analysen zum Social Web noch nicht (z. B. Schmidt et al. 2011). Da sie von der RSPH als „gefährlich" für das psychische Wohlbefinden eingestuft wird[4], soll ihre Oberfläche an dieser Stelle etwas durchstoßen werden. Denn gerade bei Instagram lässt sich exzellent beschreiben, wie junge Menschen heute ihre Identität in Social Media konstruieren und wie eng sich dies mit den kritischen psychosozialen Entwicklungsphasen insbesondere in der Adoleszenz verknüpft (RSPH 2017, S. 5). Trotz der scheinbaren Oberflächlichkeit ist Instagram in Potential und Risiko nicht auf einen kurzen Blick zu erfassen, da sich die Dynamik der Plattform erst über einen längeren Zeitraum der Nutzung erschließt.

Von den Softwareentwicklern Kevin Systrom und Mike Krieger erfunden und am 6. Oktober 2010 für das iPhone veröffentlicht, hat sich Instagram in seiner achtjährigen Geschichte zu einem der wichtigsten Social-Media-Player entwickelt. 2012 hat Facebook die App für eine Milliarde Dollar gekauft und inzwischen die Dienste eng miteinander vernetzt. Im Juni 2017 wurden 800 Millionen Mitglieder genannt, 500 Millionen sind täglich aktiv. In absoluten Zahlen sind dies zwar viel weniger als

3 *Dieser Beschreibung entspricht auch Tillmann (2008), die als positive Effekte virtueller Plattformen für die Identitätsentwicklung die vier Faktoren Selbstkonstruktion, soziale Unterstützung, Orientierung und soziale Zugehörigkeit herausgearbeitet hat.*

4 *Die RSPH (2017, S. 23) betrachtet Instagram als die Plattform, die besonders stark in die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen eingreift. Besonders negativ ausgeprägt seien auf Instagram Gefühle der Angst, Depression und Einsamkeit, Körperbild und FoMO, während die positiven Effekte nicht sehr hoch ranken – Ausnahme Selbstdarstellung und Ich-Identität. Zugleich berichten Kinder und Jugendliche, dass sie gerade auf Instagram viel Resonanz finden und auch in individuellen Problemlagen Stärkung, Beispiel und Ermutigung durch die Community erfahren. Facebook hat Studien zum psychischen Wohlbefinden im Dezember 2017 zum Anlass genommen, den eigenen Algorithmus zu ändern und die Plattform zunehmend sensibler zu gestalten (vgl. Ginsberg/Burke 2017).*

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

bei Facebook, doch die Nutzer_innen auf Instagram sind deutlich jünger, resonanter und aktiver (vgl. Roth 2018). Instagram entspricht den Grundelementen einer Social Network-Seite: ein persönliches Profil, eine sichtbare Liste der Freunde und Verbindungen, sowie ein Stream, auf dem durch Algorithmen gesteuerte Informationen aus dem eigenen Netzwerk und entsprechend des eigenen Nutzungsverhaltens zusammenlaufen (vgl. Verduyn et al. 2017, S. 277). Aus der Grundidee einer Bildplattform mit speziellen Filtern, durch die Fotos der Smartphonekamera leicht gestaltet werden können, hat sich längst eine eigene Ästhetik entwickelt: Das Markenzeichen sind quadratische Bilder, angelehnt an Polaroids, sowie Kurzvideos, die durch Texte, Hashtags und die Markierung von Orten und Personen begleitet werden. Ähnlich wie bei Snapchat können die User_innen seit August 2016 zudem „Stories" – Bilder, Texte und (Live-)Videos – einstellen, die sich innerhalb von 24 Stunden selbst löschen, und im Sommer 2018 wurde „IGTV" eingeführt – Videos, die im Profil sichtbar bleiben. Der in Instagram erzeugte Kommunikationsraum ist dezentral, interaktiv und international (vgl. Diemand et al. 2007, S. 11). Die Konzentration auf Bilder macht die App zu einem globalen Dorf: Sprache ist zur Verständigung fast nicht nötig. Die Interaktionen bestehen in „follow", „like" und „comment" sowie „direct messages"; das eigene Profil kann privat gesetzt, andere Profile können blockiert, stummgeschaltet und gemeldet werden. Nur spärlich ist Verlinkung auf andere Webseiten möglich. Ab ca. 10 000 Follower_innen („10k") werden User_innen als „Influencer" für Sponsoring-Partnerschaften angesprochen, und es gibt viele mit sehr großer Reichweite. Werbung ist seit 2015 möglich, derzeit etwa eines von sechs angezeigten Bildern und eine von sieben Stories; Influencer-Beiträge sind nicht immer als Werbung gekennzeichnet.

Die ungekrönte Königin der Reichweite mit 137 Millionen Abonnent_innen auf Instagram ist Selena Gomez.

Die ungekrönte Königin der Reichweite ist @selenagomez mit 137 Millionen Abonnent_innen. @Beyonce hat mit einem Instagrambild ihre Schwangerschaft publik gemacht und 2017 den Rekord für das am häufigsten gelikede Bild gemacht – erst im Frühjahr 2018 durch die Babypräsentation von @kyliejenner getoppt. In Deutschland finden sich in den Top Ten sieben Fußballer, zwei YouTube-Beautystars und die musical.ly-Stars @lisaandlena, die auf Instagram 12,9 Millionen Follower_innen haben. Eine Erfolgsgeschichte kirchlicher Kommunikation verzeichnet Papst @franciscus, seit er am 19. März 2016, in Gegen-

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

wart des Instagram-Gründers @kevin, sein erstes Bild gepostet hat. Der geistvolle und geistreiche römisch-katholische Influencer kennt kein Limit, inzwischen folgen ihm 5,5 Millionen Menschen.[5]

Abbildung 1: Screenshot, www.instagram.com/franciscus, 20.3.2018

Jugendliche auf Instagram

Die Nutzung von Instagram ist ab 13 Jahren erlaubt und macht am Smartphone am meisten Spaß. Durchaus gibt es jüngere User_innen, die elterliche Verantwortung wird, wie in vielen Medien-Fragen, nicht umfassend wahrgenommen. Nach dem Messenger-Dienst WhatsApp sind Instagram und Snapchat vor allem bei Mädchen die wichtigste App auf dem Smartphone – 39 Prozent gesamt, Mädchen 48 Prozent, Jungen 31 Prozent (Medienpädagogischer Forschungsverbund Süd-West 2017, S. 33). 44 Prozent der jugendlichen Instagram-User_innen nutzen die App täglich. 82 Prozent folgen vor allem anderen Menschen, die sie persönlich kennen. Etwa 40 Prozent verwenden Instagram

5 *Die Zahlen sind im Mai 2018 abgerufen, Tendenz stark steigend.*

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

themenzentriert. Ein Drittel (mehr Mädchen) folgt Stars und Promis. Obwohl die App so leicht zu bedienen ist, nutzen die Jugendlichen Instagram nicht unbedingt aktiv – nur 20 Prozent posten häufig eigene Bilder, weitere 32 Prozent gelegentlich, auch dies eher Mädchen als Jungen. Mit zunehmendem Alter verlieren Stars an Bedeutung und die Jugendlichen kommentieren weniger (12-13 Jahre: 32 Prozent; 18-19 Jahre: 15 Prozent).

Offensive Postings und besorgniserregende Profile können bei Instagram gemeldet werden und werden überprüft. Eine variierende Liste verbotener Hashtags enthält nicht nur sexuelle, pornografische oder politisch-radikale Begriffe. Instagram nimmt inzwischen etwas mehr Verantwortung für die Gesundheit der User_innen wahr: Bei der Suche nach kritischen Hashtags wird ein Hilfsangebot eingeblendet.[6]

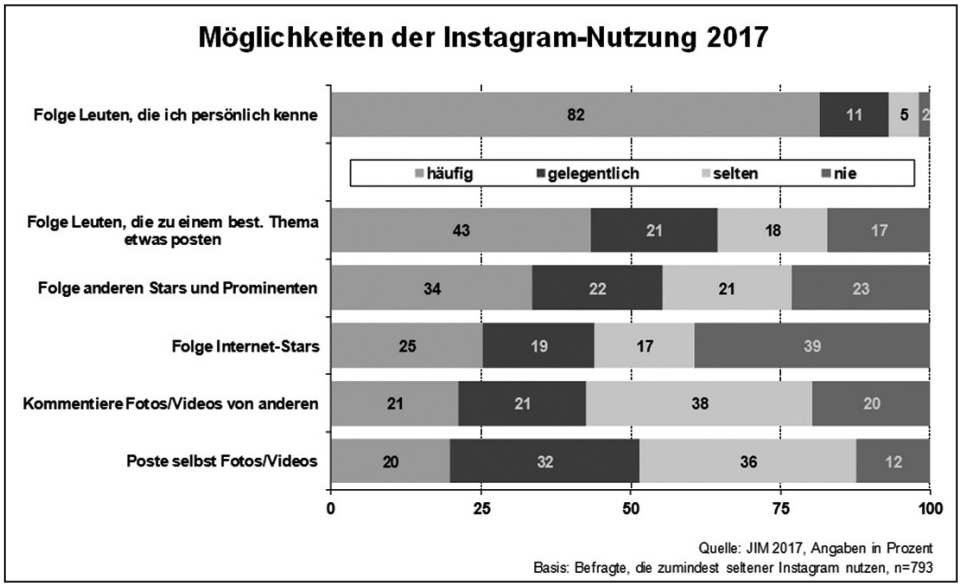

Tabelle 2: Instagram-Nutzung unter Jugendliche, (JIM 2017, S. 37).

Wie tangiert Instagram den Prozess der Identitätskonstruktion?
Um besser zu verstehen, an welchen innerpsychischen Bedürfnissen die Social Media-Nutzung andockt und wie stark sie in die

6 *Dies geschieht beispielsweise bei #anorexia (5,5 Millionen getaggte Bilder) oder #selfhate (1,5 Millionen). Eine Reise in Accounts, die solche Hashtags nutzen, führt schnell in die eigentümlichen Welten von Jugendlichen, die exzessiv selbstverletzendem Verhalten nachgehen und dies auch öffentlich darstellen – inklusive unterstützender, aber auch hilfloser Kommentare ihrer hochinteressierten Community.*

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

Identitätsbildung eingreift, geben die Ziele im Prozess der Identitätskonstruktion wesentliche Anhaltspunkte (vgl. Keupp et al. 2006).[7] Authentizität gilt in diesem Prozess als hohes Gut. Sie drückt sich aus in einem subjektiv stimmigen Gefühl lebensgeschichtlicher Kontinuität und Kohärenz in Urteil und Handeln sowie in der Möglichkeit, positive biografische Erzählungen von sich zu entwickeln. In all diesem sind Menschen grundlegend auf die Anerkennung durch andere angewiesen, denn Identität ist ein Prozess, der eine subjektive Innen- und eine internalisierte Außenperspektive miteinander verzahnt. Menschen sehnen sich nach Gelingen und Sinn, und sie verfolgen bestimmte Identitätsziele, die in der Tabelle zusammengestellt sind.

Tabelle 3: Ziele der Identitätskonstruktion (vgl. Keupp et al. 2006, S. 261 f.)

Identitätsziele	Aspekte	Beschreibung
Sozial	*Anerkennung*	Drei aufeinander aufbauende Stufen: (1) Aufmerksamkeit von außen, (2) positive Wertschätzung von außen, (3) Selbst-Anerkennung
	Zugehörigkeit	Subjektives Gefühl, selbst gewählte Gruppen, auch Integration genannt
Kognitiv	*Commitment*	subjektive Entschiedenheit für eine Sache, eine Person, ein Projekt, und die Treue zu dieser Wahl
	Autonomie	Unabhängigkeit von anderen (in bleibender Spannung zur Anerkennung)
Emotional	*Selbstachtung*	innere, positive Übereinstimmung mit bestimmten Werten und Idealen
	Selbstwirksamkeit	erfolgreich verlaufende Vorhaben und Projekte; Resonanz; das Gefühl, etwas ändern zu können; Kontrollüberzeugung
Produkt-orientiert	*Originalität*	Individualität; als Maßstab gilt Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit
	Selbst-objektivierung	Das Selbst als Gegenstand einer Reflexion und Analyse: einhergehend mit erfolgreicher Umsetzung („das habe ich geschaffen“)

7 *Keupp et al. (2006) beschreiben Identität als einen subjektiven und individuellen Prozess, in dem der Mensch zu jedem Zeitpunkt seines Lebens eine Position findet. Dieser gestaltet sich zu früheren Zeitpunkten unter anderen Bedingungen als im höheren Alter, und nach wie vor gilt als intensivste Zeit die Adoleszenz. Der Prozess hängt von äußeren und inneren Rahmenbedingungen und Ressourcen ab, wie sozialer Status, Familie, Geschlecht, Bildung, Kommunikation, Gesundheit, Körper, aber auch historischer, kultureller, religiöser oder sozialer Kontext (vgl. auch Keupp 2009).*

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

Social Media zerstört Distanz und schafft keine Nähe?

Die Interaktions- und Kommunikationsformen in Instagram werden durch die Jugendlichen zu einem vermittelten sozialen Spiegel umgedeutet. Sie setzen direkt an den Identitätszielen an. Doch Social Media zerstört Distanz und schafft nicht automatisch Nähe und Beziehung im #reallife. Vielmehr wird Zugehörigkeit auch suggeriert, indem Aufmerksamkeit verteilt wird. Anerkennung ist die zentrale Währung der sozialen Identitätsziele. Sie vermittelt Jugendlichen Unterstützung und Beziehung, wirkt gegen Einsamkeit, beinhaltet Aufmerksamkeit. Starke Communities und Freundschaften können hier entstehen. Produktorientierte Identitätsziele lassen sich mit der aktiven Nutzung von Instagram leicht umsetzen: Der eigene Account wird sorgsam kuratiert, Individualität wird gezeigt, ein persönliches Projekt wird umgesetzt und erhält Resonanz. Die emotionalen Identitätsziele sind in Instagram herausfordernd zu bewältigen: Darin werden die von der RSPH als problematisch eingeschätzten Aspekte Körperbilder und FoMO besonders berührt. Bei der weit verbreiteten passiven Nutzung des Netzwerks kann sich dies tendenziell problematisch entwickeln. Selbstachtung ist angesichts immenser Vergleichsfolien und der Abhängigkeit von Resonanz schwer aufzubauen. Neben die bei Keupp stark gemachte *Narrativierung* tritt die *Ästhetisierung* als zentrales Merkmal gegenwärtiger Identitätskonstruktion (vgl. Pirker 2017; 2018). Der Mensch wird zu einem Produkt seiner selbst. Selbstwirksamkeit wird durch die unmittelbare Resonanz der Plattform, durch viele Follower_innen und Likes erlebt; schon junge Mädchen schminken sich zur Perfektion und bemühen sich posierend, die Kontrolle über ihre Selbst- und Fremdsicht zu gewinnen. Kognitive Ziele wie das Commitment (z. B. als #challengeaccepted öffentlich zum Ausdruck gebracht) setzen darauf, dass eine subjektive Entschiedenheit verfolgt wird. Autonomie, für Instagram übersetzt als Gestaltungshoheit und Gestaltungsfreiheit, lässt sich intensiv praktizieren.

Schwerer ist es, die Psychodynamik von Anerkennungsstrukturen zu verstehen, also was Resonanz und Anerkennung mit Jugendlichen machen.

Unmittelbare Anerkennungsstrukturen sind in Instagram leicht zu durchschauen. Schwerer ist es, ihre Psychodynamik zu verstehen, also was Resonanz und Anerkennung mit Jugendlichen in der Entwicklungsphase persönlich machen, und welche Wirkung ihr Ausbleiben auf ihr psychisches Wohlbefinden nehmen kann. Als Resilienzfaktoren für psychisches Wohlbefin-

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

den gelten Entspannung, Bindung und Vertrauen, Selbstwirksamkeit, Konfliktfähigkeit, positives Selbstbild, Erkennen von Gefühlen (vgl. Klasen et al. 2017, S. 306). An ihnen kann pädagogisch angesetzt werden. Insbesondere Jugendliche mit einer erhöhten Vulnerabilität brauchen starke Begleitung, Identifikationsangebote und Gegenerzählungen. Eine erzieherisch am Schutz orientierte Medienpädagogik wird daran ansetzen, die Social Media-Erfahrung von Kindern und Jugendlichen auf den von ihnen gewählten Plattformen schon in jungen Altersgruppen zu begleiten. Neben der Aufklärung geht es darum, sie außerhalb der Netzwerke stark zu machen, ihre Aufmerksamkeit für andere und eigenständige Narrationen auch innerhalb von Instagram zu entwickeln und ihre Fähigkeit zu kritischer Bildrezeption, Neugierde und Sicherheit im Umgang mit Medien zu unterstützen. Die Erfahrung ist notwendig, dass es ganz normal ist, verschieden zu sein, und dass Scheitern, neu Anfangen und Krankheit zum Leben dazugehören. Denn auch dafür kann Instagram beispielhaft inspirieren.

Instagram-Empfehlungen

Einige Empfehlungen für Instagram-Accounts aus der *Generation iGen*, die Narrativierung und Ästhetisierung anders machen (die meisten führen auch einen umfangreichen Blog und Accounts auf anderen Social Media-Plattformen): Das @projekt.grenzenlos von Saskia @liebesklang begleitet Jugendliche und junge Erwachsene im Aufbau positiver Körperbilder.[8] @harnaamkaur ist eine besondere #bodypositivity-Aktivistin.[9] Sirka @fredminuserika thematisiert mental health, @keavongarnier schreibt über Angststörung, Depression, Alltag und Politik, Marlene Bierwirth @marlene_biwt und Benni Wollmershäuser @cancelling_cancer posten zu ihren Krebserkrankungen, die bekannteste österreichische Influencerin @dariadaria setzt sich für Nachhaltigkeit und gutes Leben ein, mitunter auch als Social Media-Botschafterin bei @caritaswirhelfen. @minusgold thematisiert Trauer, Resilienz, #bodypositivity Selbstvertrauen und @fraupassmann kritisiert, adaptiert und hinterfragt unzweifelhaft amüsant Influencer-Attitüden.

8 *Siehe dazu „Die Unperfekten – Saskia, Pia und Kevin" Dokumentarfilm (2018).*

9 *Siehe dazu „Embrace. Du bist schön" Dokumentarfilm (2016).*

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

Literatur

Deutsche Bischofskonferenz (2016): Medienbildung und Teilhabegerechtigkeit. Impulse der Publizistischen Kommission der Deutschen Bischofskonferenz zu den Herausforderungen der Digitalisierung. Bonn.

Diemand, Vanessa/Mangold, Michael/Weibel, Peter (2007): Einleitung. In: Dies. (Hg.): Weblogs, Podcasting und Videojournalismus. Neue Medien zwischen demokratischen und ökonomischen Potenzialen. Hannover, S. 3-20.

Filipović, Alexander (2013): Individualismus – vernetzt. In: Katechetische Blätter, 138. Jg., H. 3, S. 164-169.

Ginsberg, David/Burke, Moira (2017): Hard Questions: Is Spending Time on Social Media Bad for Us? https://newsroom.fb.com/news/2017/12/hard-questions-is-spending-time-on-social-media-bad-for-us/ (zuletzt aufgerufen am 25.5.2018).

Inkster, Becky et al. (2016): A decade into Facebook: where is psychiatry in the digital age? In: The Lancet Psychiatry, 3. Jg., H. 11, S. 1087-1090, DOI: 10.1016/S2215-0366(16)30041-4.

Keupp, Heiner et al. (³2006): Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Reinbek bei Hamburg.

Keupp, Heiner (2009): Identitätskonstruktionen in der spätmodernen Gesellschaft. Riskante Chancen bei prekären Ressourcen. In: Theunert, Helga (Hg.): Jugend – Medien – Identität. Identitätsarbeit Jugendlicher mit und in Medien. München, S. 53-79.

Klasen, Fionna et al. (2017): Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. In: Monatsschrift Kinderheilkunde, 165. Jg., H. 5, S. 402-407, DOI: 10.1007/s00112-017-0270-8.

Medienpädagogischer Forschungsverbund Süd-West (2017): JIM-Studie 2017. Jugend – Information – (Multi-)Media. www.jim-studie.de (zuletzt aufgerufen am 13.2.2018).

Otto, Christiane et al. (2016): Risiko- und Schutzfaktoren von Ängstlichkeit im Kindes- und Jugendalter: Ergebnisse der BELLA-Kohortenstudie. In: Kindheit und Entwicklung, 25. Jg., H. 1, S. 21-30, DOI: 10.1026/0942-5403/a000185.

Pirker, Viera (2017): Fluid and Fragile, or in between: Christian Identity in Crisis? Perspectives from Pastoral Psychology. In: Garmaz, Jadranka/Čondić, Alojzije (Hg.): Challenges to Religious Education in Contemporary Society. Split, S. 116-131. http://ojs.kf.unist.hr/index.php/proceedings/article/view/82/59 (zuletzt aufgerufen am 12.4.2018)

Pirker, Viera (2018): Identität und Inszenierung auf Instagram. In: Katechetische Blätter, 143. Jg., H. 3, S. 179-183.

Ravens-Sieberer, Ulrike/Klasen, Fionna (2013): Prädiktoren, Verlauf und Folgen psychischer Auffälligkeiten bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Sachbericht des Abschlussberichts der BELL Aplus-Befragung. https://www.bundesgesundheitsministerium.de/filead-

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.

min/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Berichte/Abschlussbericht_BellaPlus_2014-11-26.pdf (zuletzt aufgerufen am 3.5.2018).

Robert-Koch-Institut (o.J.): Bella-Studie. www.bella-study.org (zuletzt aufgerufen am 24.5.2018).

Rodrigues, Joshan (2018): Smartphones: fundamentally reshaping today's teenagers. In: Church, Communication and Culture, 3. Jg., H. 1, S. 75-79, DOI: 10.1080/23753234.2018.1429223.

Roth, Philipp (2018): Nutzerzahlen: Facebook, Instagram, Messenger und WhatsApp, Highlights, Umsätze, uvm. (Stand 26.4.2018). https://allfacebook.de/zahlen_fakten/state-of-facebook.

RSPH (2017): Status of Mind: Social media and young people's mental health. London. https://www.rsph.org.uk/our-work/policy/social-media-and-young-people-s-mental-health-and-wellbeing.html (zuletzt aufgerufen am 24.5.2018).

Schmidt, Jan-Hinrik/Paus-Hasebrink, Ingrid/Hasebrink, Uwe (Hg.) (2011): Heranwachsen mit dem Social Web. Zur Rolle von Web 2.0-Angeboten im Alltag von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, DOI: 10.2378/uj2011.art26d.

Statistisches Bundesamt (Destatis): Thematische Recherche: Themen - Gesundheitswesen - Krankenhausstatistik, Diagnosen der Krankenhauspatienten. www.destatis.de (zuletzt aufgerufen am 23.5.2018).

Tillmann, Angela (2008): Identitätsspielraum Internet. Lernprozesse und Selbstbildungspraktiken von Mädchen und jungen Frauen in der virtuellen Welt. Weinheim.

Twenge, Jean M. (2017): iGen. Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy- and Completely Unprepared for Adulthood (and What This Means for the Rest of Us). New York, NY.

Verduyn, Philippe et al. (2017): Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. In: Social Issues and Policy Review, 11. Jg., H. 1, S. 274-302, DOI: 10.1111/sipr.12033.

Wampfler, Philippe (2014): Generation „Social Media". Wie digitale Kommunikation Leben, Beziehungen und Lernen Jugendlicher verändert. Göttingen/Bristol, CT.

Filme

Embrace. Du bist schön. Dokumentarfilm, Regie: Tarin Brumfitt, AU 2016, 90 min.

Die Unperfekten - Saskia, Pia und Kevin. Dokumentarfilm, Regie: Birgit Quastenberg, D 2018, 44 min.

https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467
Generiert durch IP '3.138.178.98', am 12.10.2024, 08:13:06.
Das Erstellen und Weitergeben von Kopien dieses PDFs ist nicht zulässig.