



SWR2 Leben

Der Sog von Instagram und Co.

Wenn einer Bilder-App das Leben bestimmt

Von Ina Jackson und Kristine Kretschmer

Sendung: Donnerstag, 7. März 2019, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Ina Jackson und Kristine Kretschmer

Produktion: SWR 2019

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

DER SOG VON INSTAGRAM UND CO.

Anmoderation:

Die Welt ist eine Bühne, stellte William Shakespeare fest. Daran hat sich im Verlauf der Jahrhunderte nichts geändert – außer dass die Möglichkeiten der Selbstdarstellung immens gewachsen sind. In den sozialen Medien kann jeder sein Leben ausstellen. Besonders beliebt ist zurzeit die Fotoplattform Instagram, auf der man kostenlos und unkompliziert Bilder und Videos hochladen kann. Ein Muss für die einen – ein Fluch für andere.

Manuskript:

Musik SDP Erstmal ein Selfie! Instrumental, darauf

Enzo:

Wenn ich von der Schule nach Hause komme, mach ich das und abends noch mal. Also so morgens, mittags, abends.

Musik SDP Erstmal ein Selfie!
Ich bin so schön!
Ich will dass das die Welt sieht
Ich mache erstmal ein Selfie!
Das Haus brennt,
Mann ist das schön hell hier

Jasmin:

Also ich guck mir so diese Storys so halt an von meinen Freunden, und ich folg auch vielen Künstlern und manchmal verliert man sich dann auch so drin in diesem Scrollen, in diesem endlosen Scrollen, weil es kommt dann immer wieder nen neuer Post.

Musik SDP Erstmal ein Selfie!
Flugzeugabsturz
Gleich zerschellen wir
Ich mache erstmal ein Selfie!

Instagram
Drück mal auf Gefällt mir

Burcu:

Man wird durch diese Bilder, durch diese Instagram-Videos geleitet und geleitet und schaltet sein Gehirn aus. Man blendet schnell die Realität aus.

Musik SDP Erstmal ein Selfie!
Seit wann kann man mit nem I-Phone telefonieren?
Ich benutz das Ding nur zum Fotografieren!
Yeah, ich mach erstmal ein Selfie
Check mal mein Style! Leider Geil

Musik SDP Erstmal ein Selfie!
instrumental weiter, ausblenden unter

Erzählerin:

Drei junge Leute, eine Leidenschaft: die Foto-Plattform Instagram. Enzo grinst, als er gebeten wird, mal für Laien zu erklären, was Instagram eigentlich ist.

Enzo:

Also Instagram ist so eine Plattform, die kannst du dir auf dem Handy runterladen. Das wird Social Media, soziales Netzwerk genannt, und da kann man so Schauspielern oder anderen Leuten folgen, also sozusagen abonnieren, und die zeigen anderen Leuten Bilder, und die kann man dann alle sehen. Und du musst vorher selber einen Account erstellen, und dann können dir aber auch selbst Leute folgen, und du kannst auch selbst was posten.

Erzählerin:

Der zwölfjährige Enzo, die 19-jährige Jasmin und die 30-jährige Burcu stehen stellvertretend für die Jugendlichen und jungen Erwachsenen, für die die Nutzung sozialer Medien ganz selbstverständlich ist. Facebook, Youtube, WhatsApp, Snapchat - oder eben Instagram. Burcu hat die App sofort installiert, als sie auf den Markt kam.

Burcu:

Ich hab damit angefangen, Bilder auf Instagram hochzuladen, weil das die einzige App damals war, wo man Filter drauflegen konnte, so Retrofilter. Und hab die Bilder dann abgespeichert und dann auf Facebook hochgeladen. Und irgendwann wurde Instagram dann kommerzieller, so dass ich das immer mehr und mehr genutzt habe und irgendwie da reingerutscht bin, und dadurch irgendwie auch eine Art Sucht entstanden ist.

Erzählerin:

Seht her, es gibt mich, es geht mir gut! Facebook hat die Anziehungskraft von Instagram schon früh erkannt. Nur zwei Jahre nach dem Erscheinen der App kaufte Facebook das Startup auf – für eine Milliarde Dollar.

Sprecher:

Zur Bereitstellung der Facebook-Produkte müssen wir Informationen über dich verarbeiten. Die Arten der von uns erfassten Informationen hängen davon ab, wie du unsere Produkte nutzt.

(Quelle: Datenschutzbestimmungen Instagram)

Musik SDP Erstmal ein Selfie!
Ich grinse in die Linse,
Und dahinter geht die Welt unter
Ich halte mich selbst
Für das 11 Weltwunder
Krass!

Erzählerin:

Selbst wer sich für die sozialen Medien nicht interessiert oder Instagram, Facebook oder Twitter für überflüssig hält, entkommt ihnen nicht. Bei jeder Filmbesprechung, bei jedem Sportevent, in Werbespots und Zeitschriftenartikeln weisen deren Logos den Weg zu noch mehr Informationen, noch mehr Hintergrundstorys, noch mehr Kontaktmöglichkeiten. Politiker twittern, Filmstars vermarkten sich über Instagram, politische Haltungen werden über Facebook erzeugt.

Szene Theaterprobe Junges Deutsches Theater

Trainer: Als nächstes würde ich euch bitten, dass ihr durch den Raum geht, und damit wir wieder ein Gruppengefühl bekommen, jedes Mal, wenn ihr euch trifft, begrüßt euch, wie ihr wollt, Handschlag, High Five, Shake Hands, Umarmen und gebt dem anderen ein aufrichtiges Kompliment. (Stimmen durcheinander)

Erzählerin:

Jasmin hat gerade Abitur gemacht und sucht ihren Platz im Leben, Enzo geht demnächst aufs Gymnasium. Die beiden kennen sich aus der Theatergruppe des Jungen Deutschen Theaters, wo sie gemeinsam ein Theaterstück über Hänsel und Gretel proben, die sich in der virtuellen Welt verirren.

Szene nochmal hoch:

Jasmin: Hallo. Toll sehen deine Haare heute aus. – Enzo: Danke schön.
(Stimmengewirr)

Erzählerin:

Jasmin und Enzo sind mit Smartphones und sozialen Medien aufgewachsen. Instagram zu nutzen erschien ihnen nicht wie eine Entscheidung, sondern einfach selbstverständlich wie essen und trinken.

Enzo:

Was bringt dir das denn, warum machst du das denn? Jasmin: Das ist ne gute Frage, das ist halt einfach nur so Mitteilungsbedürfnis, was ich auch bei vielen Leuten in meinem Alter sehe, wenn ich mit denen essen gehe, dann müssen die erstmal ihr Handy rausholen, um halt das Essen dann zu fotografieren und das bringt ja nun einfach gar nichts.

Erzählerin:

Die gemeinsame Theaterarbeit ist natürlich auch auf Instagram zu sehen.

Jasmin:

Ja, die haben ja sogar ... Enzo: Hier. Das ist die Halle, wo wir üben. - Jasmin: Stimmt! Das ist unser Probenraum. - Enzo: Hier steht Hashtag VerirrtenSichImWald, Hashtag Hänsel und Gretel. - Jasmin: Ach, da bist du. – Enzo: Hier ist noch ein Bild. – Jasmin: Die posten auch immer so, was da alles für Aufführungen sind vom Jungen DT, dass man schon so Karten reservieren kann. Also sie

Sprecher:

Wir verwenden die uns zur Verfügung stehenden Informationen, um unsere Produkte bereitzustellen, also auch um Funktionen und Inhalte zu personalisieren und dir auf und außerhalb von unseren Produkten Vorschläge zu unterbreiten.

(Quelle: Datenschutzbestimmungen Instagram)

Jasmin:

Und wann hast du deinen ersten Post gemacht? - Enzo: Das war der hier, 11. Juli 2017.- Jasmin: Okay. Und seitdem hast du nichts mehr gepostet. - Enzo: Ne. Will ich nicht und darf ich nicht. - Jasmin: Ah ja.

Erzählerin:

Enzo ist über seinen großen Bruder auf Instagram aufmerksam geworden. Der hat ihm auch einen sicheren Account eingerichtet. Doch bevor Enzo richtig wusste, was er tat, gab es Ärger. Denn er hatte vier Fotos von seiner Familie hochgeladen.

Enzo:

Ich hab da am Handy rumgespielt, und dann ist meine Mutter gekommen, hat gesagt, dass ich mal meinen Instagram-Account zeigen soll. Und dann hab ich ihr das gezeigt und gesagt, dass es überhaupt keine Absicht war, und dann ist sie halt gegangen und hat gesagt, dass ich das nie wieder machen soll. Wenn du 18 bist, darfst du gerne wieder was posten, aber sonst erst mal nicht. Und auch nicht von mir, nicht von deinem Vater, nicht von deinem Bruder und auch nicht von deiner Schwester.

Sprecher:

Wir erfassen die Inhalte, Kommunikationen und sonstigen Informationen, die du bereitstellst, wenn du unsere Produkte nutzt;... wie z. B. den Aufnahme-Standort eines Fotos oder das Datum, an dem eine Datei erstellt wurde.

(Quelle: Datenschutzbestimmungen Instagram)

Jasmin:

Was würdest du denn posten, wenn du dürftest oder wenn du es könntest? – Enzo: Wenn dann Reisen. - Jasmin: Also würdest du nur so Reisefotos posten. - Enzo: Genau. Essen nicht und Leben lieber auch nicht.- Jasmin: Das willst du lieber privat halten. – Enzo: Ich finde das geht jetzt niemand so viel an. Wenn ich Schauspieler wäre dann wäre es okay, dann würden mich mehr Leute kennen.

Erzählerin:

Als Burcu vor acht Jahren ihre ersten Gehversuche auf Instagram machte, war sie Anfang 20 und anders als Jasmin und Enzo schon erwachsen. Doch auch, wenn sie jünger gewesen wäre, hätten ihre Eltern wohl nichts gesagt.

Burcu:

Würde man meine Eltern jetzt nach Instagram fragen, würden sie sagen: Was ist das überhaupt? Sie haben absolut keine Berührungspunkte mit Instagram. Wenn ich z. B. meine Mutter besuchen gehe in der Türkei, dann ist es schon so, dass sie merkt,

dass ich relativ viel am Handy bin und dann mir auch mal sagt: Kannst du mal aufhören im Internet ständig Fotos zu schießen.

Erzählerin:

Doch das nützte nichts mehr, denn Burcu geriet schnell in den Sog, den Instagram ausübt: Posten und Liken. Sehen und gesehen werden. Beachtung finden und wichtig sein. Burcu konnte nicht genug davon bekommen.

Burcu:

Ich bin abends schlafen gegangen, und das letzte was ich gemacht habe, war Instagram. Ich bin morgens aufgewacht, das Erste was ich gemacht habe, nachdem ich meinen Wecker ausgeschaltet habe, war Instagram. Ich war im Bad und war auf Instagram...

Erzählerin:

Die Reichweite von Instagram ist gigantisch: mehr als eine Milliarde aktive Nutzer gibt es weltweit, darunter viele Firmen, die Instagram zu Werbezwecken einsetzen. Neuerdings mit einer direkten Bestellmöglichkeit durch einen Klick auf ein Kleidungsstück oder ein Objekt, das auf dem Bildschirm aufpoppt und einem gefällt.

Szene Burcu und Eli im Café

Eli:

Hallo. – Burcu: Hi, Eli! Schön, dass du da bist. – Danke, danke. Ich hab's irgendwie, ich bin zum ersten Mal hier. – Burcu: Ach, magst du dich hierhin setzen?

Erzählerin:

In Burcus Freundeskreis mischen alle bei Instagram mit. Jeder will irgendwie dabei sein. Nur Eli, eine Freundin aus Kindertagen, nicht.

Szene Burcu und Eli im Café

Burcu:

Können wir einen Kaffee und einen Kaffee und ein Cappuccino bekommen. (läuft weiter)

Erzählerin:

Bei einer Tasse Kaffee wollen die beiden über Instagram sprechen - ein Thema, dass sie sonst meist ausklammern.

Szene Burcu und Eli im Café

Eli:

Ja, freut mich hier zu sein. Ich hoffe ich kann helfen oder so LACHEN)

Burcu:

Social Media nutze ich seit 2008. Die erste Plattform, wo ich mich angemeldet hab, war Facebook. Aus dem Grund, ich hatte damals Freunde im Ausland und Facebook hat quasi dazu gedient, dass man Kontakt hält, dass man sieht, was der andere am anderen Ende der Welt macht und nicht mehr alles über E-Mail abläuft, sondern man konnte auch einfach auf das Profil gehen und sehen: Ah, ja, meine Freundin aus der Türkei, die hat jetzt an ihrem Geburtstag das und das gemacht. Und das war was Neues, Facebook war damals richtig im Kommen, was jetzt nicht mehr der Fall ist, also es ist eher jetzt Instagram.

Szene Burcu und Eli im Café

Eli:

Sag mal ist dein Cappuccino heiß? Burcu: Ja. Ist dein Kaffee nicht heiß? Eli: (Löffel klackt) Probier mal. Das ist nicht heiß. Die sollen mir den Kaffee noch mal aufwärmen...

Eli:

Ich hatte immer Facebook, seitdem ich 17 bin und irgendwann, in nem Café mit Freunden und dann hieß es: Ach, hast du gehört, XY ist jetzt im Urlaub? Und ich so: Oh, hab ich gar nicht mitbekommen. - Ja, du bist ja auch nicht bei Instagram. Und dann dachte ich mir: Ah, okay. Und das war so das erste Mal, da hab ich gemerkt: Oh, ich könnte etwas verpassen, weil ich kein Instagram hab.

Erzählerin:

Die Angst, etwas zu verpassen, hat sich mit den sozialen Medien in unserer Gesellschaft so breit gemacht, dass es inzwischen einen Begriff dafür gibt: FoMO - die Kurzform von Fear of Missing Out. Und etwas nicht mitzubekommen geht Hand in Hand mit dem Gefühl nicht mehr dazu zu gehören, ausgeschlossen zu sein.

Musik SDP Erstmals ein Selfie!

Selfie vorm Spiegel Hashtag Tupac

Die Party ist scheiße, das Selfie ist super!

Du lächelst weil du denkst, dass ich dich fotografier'

Dich die Frontcam is on, ich mach ein Foto von mir!

Ich bin so schön!

Ich will dass das die Welt sieht.

Eli:

Und dann hab ich mich damit auseinandergesetzt, aber da war ich schon 25. Und ich habe mich dann entschlossen, mich nicht bei Instagram anzumelden.

Erzählerin:

Nur wenige zeigen sich so entschlossen wie Eli.

Eli:

Ich lege sehr viel Wert auf meine eigene Privatsphäre. Ich mag es nicht, wenn Menschen wissen, wo ich bin. Nicht, dass ich irgendwas zu verbergen habe, das ist

immer dieses Argument. Darum geht es nicht! Das geht um mein Recht, mein Recht auf informationelle Selbstbestimmung. Mein Recht darauf: Mit wem teile ich das und mit wem nicht? Und ich möchte das nicht mit Instagram teilen, also bei Instagram hochladen. Und das mit, weiß ich nicht 300 Followern teilen und von diesen 300 Followern sind vielleicht fünf meine engen Freunde, zehn meine engen Freunde?

Burcu:

Also mein Konto ist privat. So hab ich meine Privatsphäre in dem Rahmen geschaffen und versuche damit umzugehen. Int.: Aber in deinem privaten Konto gibt es ja 1.000 Follower... Burcu: Genau. – Int: Ist das noch privat? - Eli: Nein. Das ist für mich auch nicht privat, wenn mir 300 Leute folgen.

Erzählerin:

Der Begriff „Privatsphäre“ wird von vielen heute ganz anders verstanden als noch vor zehn Jahren. Auch Burcu hat kein Problem damit, viel von sich öffentlich zu machen.

Int.:

Hast du jemals das Kleingedruckte angeschaut? - Burcu: Von Instagram? Nein. Ich weiß ganz genau, ich habe da ein Foto hochgeladen, und es wird irgendwo abgespeichert. Und ich weiß, dass das nicht zu verhindern ist und Ich kann natürlich sehr, sehr gut nachvollziehen, was die Eli, oder wie ihre Haltung ist. Aber diese Haltung kann jemand haben, der noch nie Instagram hatte. Sie ist nicht infiziert.

Erzählerin:

Zurück zu Jasmin und Enzo und ihrer Infektionsgefahr.

Enzo:

Und wie viele Follower hast du? - Jasmin: Warte, ich schau mal. Ich hab 378 Abonnenten und du? - Enzo: 22. – Jasmin: Ich hab auch schon lange Instagram und ich bin einfach mit vielen, die ich auf Konzerten oder in anderen Städten kennengelernt habe, bin ich jetzt auch so vernetzt, sag ich mal auf Instagram und das macht auch die Zahl ein bisschen aus. Weißt du denn auch, wer deine 22 Follower sind? Sind das alles Leute, die du kennst? – Enzo: Das ist mein Bruder, das ist mein Freund, und dann glaub ich sonst nicht so viele Leute. - Jasmin: Also kennst du die nicht alle? - Enzo: Ne. –

Erzählerin:

Es ist so eine Sache mit den Followern und denen, die es gerne wären, musste Enzo feststellen.

Enzo:

Vor allem hab ich letztens von so nem Mädchen, die kannte ich nicht, war kein Follower, aber die hat halt irgendwas geschrieben im Chat. - Jasmin: Aha.. Enzo: Also die hat geschrieben, ob ich ihre Nacktfotos sehen will. Das hab ich jetzt schon zweimal bekommen und das haben auch zwei Freunde von mir bekommen, der eine hat's mir auch gezeigt. Die hab ich auf jeden Fall sofort abgelehnt, ich find sowas nicht cool. Das können sie gerne ihrem Freund zeigen, aber nicht mir. Da stand da zulassen oder ablehnen, da hab ich gleich ablehnen, da stand dann: sicher? und da

hab ich gleich sicher gedrückt, weil ich mir so dachte, die soll mich nicht weiter anschreiben können–Jasmin: Und du kanntest sie gar nicht. - Enzo: Überhaupt nicht. - Jasmin: Ihr hattet auch nicht irgendwelche gemeinsamen... - Enzo: Das war auf Englisch und dann auf Deutsch übersetzt. - Jasmin: Das ist ja gruselig.

Musik SDP Erstmal ein Selfie!
Guck mal, mein Urlaub:
Bild im Wildpark!
Doch auf dem Bild bin nur ich, nicht der Wildpark
Selfiemusik, ich will, dass die Welt mich sieht

Burcu:

] Ich poste hauptsächlich auf meiner Seite, Bilder von mir. Wie ich zum Beispiel, hier war ich auf Mallorca und... Int.: Im Bikini... Burcu: Im Bikini. Genau... Int.: Würdest Du dich auch nackt zeigen? Burcu: Nein, das würde ich nicht machen. Int.: Und wieviel Likes kriegst du dann für so ein Foto? Burcu: Das ist ne sehr gute Frage, denn je mehr Haut man zeigt, desto mehr Likes bekommt man. Ist tatsächlich so, ich habe das mal beobachtet. Hier auf meinem Bikinibild hab ich um die 180 Likes. Und wenn ich dann ein Foto mit ner Freundin habe, dann sind's halt einfach nur 100 Likes - Nur (Lachen)

Enzo:

Likes gibt's bei Facebook, gibt's bei Instagram. Bei Instagram sind das Herzen und bei Facebook und Youtube sind das Daumen hoch. Und wenn dich jemand abonniert hat und der sich dein Bild anguckt oder dein Video, der findet oh cool, das Bild ist superschön, dann kann der das liken. Dann drückst du aufs Herzchen bei Instagram oder bei Facebook auf den Daumen hoch (7'31"), und dann wird das Herzchen rot oder der Daumen blau.

Erzählerin:

Wer Likes haben möchte, muss also wissen, wie man sie am besten bekommt. Auch Burcu bemüht sich darum und passt auf, wie sie sich auf Instagram zeigt:

Burcu:

Dass ich schmal aussehe, dass meine Ohren z. B., ich hab relativ große Ohren (Lachen) nicht so zur Geltung kommen. Dass ich nicht zu sehr grinse, nicht zu sehr lache. Darauf achte ich. Aber ansonsten? Int.: Wie wirkt man denn schmal? Burcu: Ja, indem man sich vielleicht nicht plump vor die Kamera stellt, vielleicht etwas seitlicher, oder ne, das kennt man ja auch, wenn man normale Fotos macht. Dass man einfach schmaler aussieht. Vorteilhaft. Man sagt ja: Ich möchte, dass du mich von meiner Schokoladenseite fotografierst...

Erzählerin:

Außerdem bietet jedes Smartphone diverse technische Möglichkeiten zur Bildbearbeitung. Ein Klick macht die Haut feiner, einer das Gesicht schmaler, die Augen größer und und und. Die perfekt inszenierte Welt wird so noch perfekter. Da kann manchmal das Unperfekte, weil ungewöhnlicher, sogar mehr Likes einsammeln. Und so schreiben manche User unter ihr Bild „no Filter“. Ob es stimmt - ungefiltert? Hauptsache Likes. Burcu fehlte lange der Mut zum Unperfekten

Burcu:

Für unsere Generation ist es wie eine Umarmung. Man bekommt eine Umarmung. Man wird umarmt virtuell mit einem Like, und je weniger Likes du bekommst, desto weniger Umarmungen hast du, bildlich gesprochen... Int.: Das heißt du bist einsam?... Burcu: Genau.

Erzählerin:

Also spielen alle im Spiel mit, auch wenn sie manchmal Zweifel haben. Und machen sich selbst und den anderen so gut sie können etwas vor.

Jasmin:

Man sieht dann schon auch irgendwie, wie Leute versuchen irgendwie, das alles so im schönen Licht irgendwie herzurücken. Aber irgendwie macht es halt auch jeder, Aber ich glaub es gibt nochmal so einen Unterschied zu diesem ganz bewusst dieses perfekte Leben vorzuspielen: Ach heute ist so ein toller Tag, heute hab ich hier nen Kaffee getrunken und dann war ich da essen und war dann hier auf dem Jahrmarkt und das war ganz herrlich und ich hab überhaupt keine Verpflichtung.

Musik SDP Erstmal ein Selfie!
Cheese und ich schieß noch ein allerletztes Foto
Ich rufe Dag an, er sagt, ja er chillt grad
Raucht eine Kippe Hashtag no Filter
Komm, komm, Follow me
Bis die ganze Welt guckt!
Mach ich Foto tu ich Facebook yeah

Burcu:

Und dann hat mich das plötzlich genervt, und das war ne kleine Umbruchphase privat bei mir, ich bin umgezogen. Es hat sich einfach viel verändert in meinem realen Leben, und mir ging's nicht so sonderlich gut. Und es ging mir dann einfach auf die Nerven, dass ich so oft auf Instagram bin und andere Leute zu sehen, die vermeintlich glücklich sind, die gut aussehen. Man öffnet sein Instagram und sieht diese ganzen Bikinifotos und diese ganzen perfekten Frauen. Und ich habe auch angefangen mich zu vergleichen. Diese Fotos sind auch zum Teil bearbeitet, aber das blendet man dann aus. Man sieht einfach nur dieses Bild und ist traurig. Traurig. Warum habe ich das jetzt nicht erreicht.

Musik SDP Erstmal ein Selfie!
Hashtag Time to wake up
No Filter
No MakeUp
Dein Style überhaupt nicht OK
Mein Style, Outfit of the Day!
Hashtag woke up like this
Du hast scheiß Haut und Spliss!
Guck her, wie gut gebaut ich bin
Hashtag Workout at the Gym

Eli:

Diese ganzen Schönheitsideale, ich finde, das ist krank einfach. Ich will mir das nicht anschauen. Ich will mich nicht vergleichen müssen, mit irgendeiner 90-60-90-Frau, die mir klarmacht, wie ich auszusehen habe, um einen bestimmten Wert zu haben. Und ich will mir das nicht anschauen, weil das ist Gift.

Erzählerin:

Auch Burcu spürt das Gift nach acht Jahren bei Instagram. Vor einiger Zeit beschloss sie gegenzusteuern und legte sämtliche Social Media Kanäle still.

Burcu:

Ich habe dann in dem Monat viel Zeit mit mir selbst verbracht, indem ich einfach auch mal, mich hingesezt habe und Musik gehört habe. Oder mich hingesezt habe und versucht habe, mich auf eine Sache zu konzentrieren. Ich habe auch gemerkt, wie ich mich nicht mehr konzentrieren konnte wie früher, auf eine Sache wie ein Buch lesen, weil Jedes Mal habe ich auf mein Handy geguckt, wenn ich ein Buch gelesen habe. Und das fiel mir natürlich dann schwer in dem Monat, sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ich bin meine Familie besuchen gegangen. Ich habe Nichten und Neffen Ich hab immer lustige Fotos und süße Bilder von denen gemacht. Hab ich mal weggepackt und habe mit denen gespielt. Und es war einfach ein schöner Moment.

Eli:

Ich bin froh, dass ich nicht schon mit 16 oder 15 mit Instagram konfrontiert wurde. Ich denke, ich wäre nicht so selbstbewusst wie ich es heute bin. Ohne Instagram (lachen)

Sprecher:

In der US-amerikanischen Zeitschrift JAMA, einem Fachblatt für Plastische Gesichtschirurgie, wird in einem aktuellen Bericht darauf hingewiesen, dass die Flut der mit vielen Filtern bearbeiteten Fotos dazu führt, dass bei vielen jungen Leuten die Grenze zwischen Wirklichkeit und Fantasie zunehmend verschwimmt. Immer häufiger führe das in der Folge zu einer völlig verzerrten Wahrnehmung des eigenen Körpers, der als so hässlich und entstellt empfunden wird, dass die Betroffenen krank werden.

Burcu:

Es war wie so ne Art Detoxen. Man kann ja eine Saftkur machen und detoxt dann sein Körper, und das war für mich ein Detoxen von unrealistischen Bildern, ein Detoxen von sozialen Medien, ein Detoxen von meinen Gedanken. Es war einfach ein befreiendes Gefühl irgendwann, für einen selbst. Aber es war auch schwierig, weil man dann sich mehr Gedanken macht und sich mehr damit auseinandersetzt.

Erzählerin:

Auf Dauer Instagram abzuschalten, ist für Burcu, Jasmin und Enzo keine Option, aber die richtige Dosierung auszutarieren ist ein schwieriger Prozess voller Ambivalenzen.

Jasmin:

Also ich würde jetzt natürlich sagen, ich halte mich für nicht so beeinflussbar. Ich bin jetzt nicht so, dass ich sage, wenn ich was sehe, oh, so möchte ich auch unbedingt sein. Aber ich weiß z.B., dass mein Humor sehr von halt auch unter anderem Instagram beeinflusst wurde irgendwie so. Ich finde jetzt Sachen lustig, so absurde Sachen, die dann halt nur in diesem Zusammenhang mit diesem Internet-Phänomen irgendwie lustig sind. Und so was hat mich dann halt schon auch beeinflusst.

Erzählerin:

Und wie ist es mit den sogenannten Influencern, die sogar dafür bezahlt werden?

Enzo:

Ich finde Sachen, die andere tun, ganz interessant, aber beeinflussen, beeinflussen lass ich mich jetzt nicht so viel, einmal hab ich das gemacht. Da hat so'n YouTuber, den ich geguckt hab, so eine richtig coole Hose angehabt, und die wollte ich unbedingt auch haben. Die hab ich mir dann gekauft, aber die war so eng im Schritt (Jasmin kichert), ich weiß nicht, wie er die tragen konnte, auf jeden Fall hab ich mir dann gedacht, du lässt dich nicht mehr beeinflussen.

Jasmin:

Ich kann mir so was ehrlich gesagt gar nicht angucken. Ich finde es so anstrengend irgendwie, einfach dieses so alles, die teilen irgendwie so viel aus dem Leben und machen andauernd irgendwelche Videos so von Sachen, die niemanden irgendwie interessieren und versuchen dann halt, von Ihren Sponsoren irgendwelche Sachen zu werben oder halt ihre eigenen Sachen. Und also ich folg keinem einzigen Influencer so.

Erzählerin:

Burcu Instagram-Pause währte genau einen Monat. Dann stieg sie, ohne es wirklich gewollt zu haben, wieder ein.

Burcu:

Ich wollte meine Bilder von Instagram abspeichern und habe mich wieder angemeldet. Und dann hat mir aber Instagram einen Strich durch die Rechnung gemacht. Das machen sie relativ geschickt, muss ich sagen. Als ich dann auf den Button ‚wieder deaktivieren‘ geklickt habe, hieß es seitens Instagram, du kannst dich nur einmal die Woche deaktivieren. Das heißt ich hatte ja mein Konto aktiviert und musste dann ne Woche warten, um mich wieder zu deaktivieren. Und dann bin ich wieder in die Falle getappt und hatte Instagram auf dem Handy und hab dann mir gesagt: Ich muss das ja nicht ganz aus meinem Leben verbannen. Ich lerne einfach, damit umzugehen.

Musik SDP Erstmal ein Selfie! Instrumental unter

Eli:

Es kostet einen so viel Kraft, so viel Energie, sich hinzusetzen und sich die Frage zu stellen: Wer zum Teufel bin ich überhaupt? Und was will ich von mir? Und welche Ansprüche habe ich an mich selbst. Unabhängig von der Gesellschaft. Burcu: Und

ich glaube, dass Instagram dich das vergessen lässt: Wer bin ich? Was ist wichtig im Leben?