



now



Stella Reimer
Greselius-Gymnasium Bramsche
Seminarfach Glück

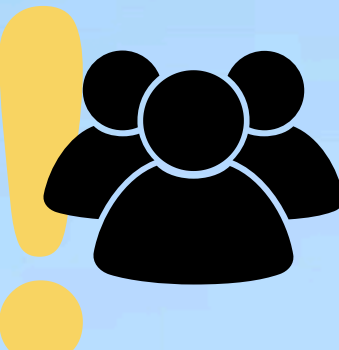
Wie die Social Media Filter unser Selbstbild verzerren und unsere psychische Gesundheit beeinflussen

Hintergrund

Soziale Medien wie Instagram, TikTok und Snapchat stellen einen integralen Bestandteil des Alltags von Jugendlichen dar. Digitale Filter sind auf diesen Plattformen allgegenwärtig und modifizieren Fotos sowie Videos. Sie erzeugen eine künstliche Perfektion durch geglättete Haut, vergrößerte Augen und angepasste Gesichtszüge. Während der Einsatz dieser Effekte häufig als spielerischer Umgang beginnt, kann er potenziell erhebliche psychologische und soziale Auswirkungen nach sich ziehen.

Was sind Beautyfilter und wie funktionieren sie?

- Ein Social-Media-Filter ist ein kamerainterner Bearbeitungseffekt.
- Er kann vor oder nach der Aufnahme angewendet werden.
- Fast jede Social-Media-App bietet solche Filter an.
- Sie werden oft auch als Augmented-Reality-(AR)-Effekte bezeichnet.



Wie wirken sich digitale Filter auf das Selbstbild, die Körperwahrnehmung und das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen aus?

- 61% der Teenager fühlen sich durch Beauty-Filter im echten Leben unwohler.
- Besonders in der Pubertät orientieren sich Jugendliche stark an Vorbildern und Schönheitsidealen.
- Das gefilterte Ich wird oft zum Maßstab.
- Dadurch entsteht ein unrealistisches Bild von Attraktivität.
- Viele Jugendliche fühlen sich im echten Leben nicht mehr „gut genug“.

Oft entsprechen Beauty-Influencerinnen selbst nicht den Idealen, die sie vermitteln. Sie nutzen Filter oder bearbeiten ihre Bilder mit Apps wie Photoshop, um dem „perfekten“ Bild zu entsprechen. Dadurch entsteht für Jugendliche ein verzerrtes Vorbild: Sie orientieren sich nicht an den realen Personen, sondern an den digital bearbeiteten Bildern.

Prof. Dr. med. Werner L. Mang
beschreibt diesen Effekt
folgendermaßen:

„Die Wahrnehmung der Realität verzerrt sich,
denn die Barriere zwischen dem digital
bearbeiteten Bild des eigenen Selbst und dem
realen, tatsächlichen Selbst löst sich auf, sodass
die Grenzen ineinander verschwimmen.“

Sind alle Filter schlecht ?

- Nach den Ergebnissen einer empirischen Studie berichten Jugendliche über ein gesteigertes Wohlbefinden in Bezug auf ihr äußeres Erscheinungsbild, nachdem sie an Filtertrends auf Social Media Plattformen teilgenommen haben
- Filter dienen oft auch nur der Unterhaltung, nicht ausschließlich der Verschönerung.
- Hauptziel: Spaß, Kreativität und Ausdruck.
- Alberne und witzige Effekte fördern spielerisches Ausprobieren -> Beispiele: Baby-, Bart-, Geschlechtertauschfilter und verzerrte Gesichter.
- Übertriebene Effekte nehmen Selfies ihre Ernsthaftigkeit.
- Weniger Identitätsdruck, weniger Selbstkritik.
- KI eröffnet unbegrenzte kreative Möglichkeiten.

Beispielfotos über
QR- Code
aufrufbar



Blick in die Zukunft/Prävention

- Bewusstsein schaffen: Filternutzung von Teenagern beobachten und Gründe verstehen.
- Offene Gespräche führen: Folgen von Filtern und Bedeutung der eigenen Identität thematisieren.
- Authentizität fördern: Jugendliche ermutigen, ungefiltert zu bleiben.
- Psychische Gesundheit beachten: Auf Anzeichen von Körperbild- oder Mentalproblemen achten.
- Medienkompetenz vermitteln: Kindern zeigen, wie sie soziale Medien bewusst nutzen.

„Das Mädchen wird zur
erbarmungslosen Richterin ihrer
selbst.“

Für die Jugendlichen wird es dadurch zunehmend wichtiger, dem „projizierten Ideal“ auch im echten Leben zu entsprechen – mit möglichen langfristigen Folgen für Selbstbild und Gesundheit.

- Es entsteht Stress und Angst aufgrund des Drucks, dem „digitalen Ideal“ zu entsprechen.
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Nutzung bearbeiteter Bilder und Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie.
- Negative Selbstwahrnehmung kann depressive Symptome begünstigen.
- Ständiger Perfektionismus und übermäßige Selbstkontrolle werden verstärkt.
- Es besteht ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Body-Dysmorphie

