

«Die Wirtschaft hat uns schon früher unerreichbare Idealbilder präsentiert»

Instagram, Facebook, Tiktok – die sozialen Medien liefern im Sekundentakt Bilder von perfekten Körpern und Traumwelten. Was das für Folgen haben kann. Ein Gespräch mit Florian Walther vom Verein Gesundheitsförderung Wallis.

Nathalie Benelli

Florian Walther ist Koordinator des kantonalen Aktionsprogramms Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit von Gesundheitsförderung Wallis. Er beschäftigt sich unter anderem mit Strategien zum Umgang mit sozialen Medien.

Instagram, Facebook, Tiktok – die sozialen Medien überfluten uns täglich mit geschönten Bildern von perfekten Körpern. Was macht das mit Jugendlichen?

Florian Walther: In der Pubertät entwickelt sich das Körperbild der Jugendlichen. Wenn sie ständig mit irgendwelchen unrealistischen Idealbildern bereselt werden, führt das zu einer Verzerrung des eigenen Körperbilds. Die Zeit, die sie beim Betrachten solcher Bilder verbringen, ist dabei ein wichtiger Faktor.

Ist das eine neue Erscheinung unserer Zeit?

Nein, das ist nicht ein neues Phänomen. Die Wirtschaft hat uns schon früher unerreichbare Idealbilder präsentiert, die nichts mit der Realität zu tun haben. Ich nenne als Beispiel die völlig unrealistischen Barbie-Puppen. Frauen mit Barbie-Puppen-Massen könnten gar nicht existieren. In den engen Hüften hätten Organe zu wenig Platz. Mit ihren kleinen Füßen könnten sie nicht stehen. Ihr dünner Hals könnte den Kopf nicht halten. Trotzdem haben Generationen von Mädchen tagtäglich damit gespielt. Das hat ihre Vorstellung einer Idealfrau, einer Prinzessin mitgeprägt.

Mit den sozialen Medien verhält es sich ähnlich?

Sie zeigen genauso unrealistische Körper. Durch die Neuen Medien wird ein Vergleich noch abstrakter. Es ist schwierig zu unterscheiden, welche Bilder mit Photoshop bearbeitet wurden oder fake sind. Mit durchschnittlichen Körpern hat das nichts mehr zu tun.

Betrifft die veränderte Körperwahrnehmung vor allem junge Frauen?

Mädchen und Frauen sind sicher am häufigsten davon betroffen. Aber die Entwicklung geht dahin, dass es auch immer mehr junge Männer betrifft. Die Vorzeigemänner auf Instagram haben alle ein Sixpack, volles Haar, volle Lippen, symmetrische Gesichtszüge, ein markantes Kinn. Schon in der Orientierungsschule trifft man auf Jungs, die sich stark mit ihrem Äusseren beschäftigen. Sport- und Fitnesssucht sind Themen, die durch die sozialen Medien verstärkt wurden.

Wer sich dem herrschenden Schönheitsideal nähert, bekommt Likes, Anerkennung und positive Kommentare. Belohnung ist ein



Florian Walther zeigt anhand von Barbie-Puppen, wie unrealistisch vermittelte Körperbilder sein können.

Bild: pomona.media/Alain Amherd

starker Treiber. Auch ein gefährlicher?

Man muss verstehen, wie Likes funktionieren. Sie erreichen das Belohnungssystem im Gehirn. Bei Pubertierenden ist das Gehirn im Wachstum und in einer sensiblen Entwicklungsphase. Deshalb sprechen sie noch viel mehr auf das Belohnungssystem an als Erwachsene. Viele Likes bedeuten Bestätigung. Davon will man immer mehr.

Likes als Stimmungsheber?

Es sind gefährliche Stimmungsheber. Jugendliche merken bald, dass sie mehr Likes erhalten, wenn sie Fotos posten, auf denen sie noch dünner oder noch muskulöser aussehen. Haben sie Fotos gepostet, kehren sie in kurzen Abständen zurück zu den sozialen Medien, um die Reaktionen auf die Bilder zu checken. Das kann ein gefährlicher Kreislauf werden.

Kann man diesen Mechanismen entgegenwirken?

Es hilft sicher, Jugendlichen aufzuzeigen, dass da eine ganze Industrie dahintersteckt. Da wird sehr viel Geld investiert, um Konsumenten zu triggern und ein gewisses Konsumverhalten zu fördern. Kosmetik, Ernährungszusatz, Fitnessindustrie, Bekleidungs-ganze Branchen haben ein Inter-

esse daran, Jugendliche und Erwachsene zu manipulieren.

Sind Jugendliche für den Umgang mit sozialen Medien gewappnet?

Das kann man nicht so pauschal sagen. Jugendliche sind keine heterogene Gruppe. Sie sind ganz unterschiedlich. Es ist aber wichtig zu merken, welche Personen im Umgang mit sozialen Medien Schwierigkeiten haben, und ihnen Hilfestellungen zu bieten.

Ist die Schule in der Pflicht, Jugendliche für den Umgang mit sozialen Medien zu sensibilisieren?

Für so ein komplexes Thema würde es viel zu kurz greifen, die Verantwortung auf die Schule zu schieben. Dazu braucht es viele verschiedene Partner und Expertengruppen: Eltern, Politik, Gesellschaft, Jugendarbeit, Schulsozialarbeit, Jugendpsychiatrie, Polizei. Man muss aber festhalten, dass Kinder und Jugendliche einen gesunden Umgang mit sozialen Medien lernen müssen und können. Es hilft, wenn sie verstehen, was in unserem Gehirn bei Likes abläuft, und wenn sie wissen, mit welchen Methoden die Industrie uns beeinflussen will.

Wie wird der Umgang mit sozialen Medien im Unterricht erarbeitet?

Beim Lehrplan 21 kommt man weg von diesem Gedanken, isoliert Medienkompetenz zu unterrichten. Viel wichtiger ist es, dass Kinder und Jugendliche Lebenskompetenzen entwickeln. Wenn Jugendliche eine gute Selbstwahrnehmung und ein gesundes Selbstbewusstsein haben, reagieren sie auf Bilder von Instagram ganz anders, als wenn diese wichtigen Lebenskompetenzen nicht sehr ausgeprägt sind.

Lebenskompetenz umfasst also weit mehr als Medienkompetenz?

Ja, das ist so. Es gilt Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Empathie, Stressbewältigung, Gefühlsbewältigung, Kommunikationsfähigkeit, Beziehungsfähigkeit, kritisches Denken, kreatives Denken, Problemlösefertigkeiten und die Fähigkeit zur Entscheidungsfindung zu stärken. Ausgerüstet mit diesen Kompetenzen, können Jugendliche allen Herausforderungen des Lebens begegnen.

Was können Eltern tun, damit ihre Kinder sich nicht in den sozialen Medien verlieren?

Eltern sollten sich informieren, damit sie verstehen, wie diese Medien und ihre Mechanismen funktionieren. Die Diskussion mit den Kindern

ist ein wertvolles Mittel. Wichtig ist es, mit den Kindern in Kontakt zu bleiben und sich auch einmal von ihnen eine Plattform erklären zu lassen. Ein anderer wichtiger Punkt ist die Vorbildfunktion. Eltern, die ständig mit dem Smartphone beschäftigt sind, wirken nicht glaubwürdig, wenn sie ihren Kindern die Smartphone-Zeit kürzen wollen.

Wäre es also empfehlenswert, gemeinsame Regeln zu definieren?

Als Familie könnte man Smartphone-freie Zonen definieren. Das Esszimmer könnte so eine Zone sein. Dann müssen sich aber auch die Eltern daran halten. Selbst wenn das Geschäftstelefon klingelt, gilt die Regel. Eine Familie könnte auch abmachen, dass Smartphones nicht ins Schlafzimmer gehören. So ist die letzte und die erste Handlung des Tages nicht das Scrollen in den sozialen Medien. Wenn Familien echte Erlebnisse teilen, verliert die digitale Welt an Anziehungskraft.

Wann sollten Eltern beginnen, mit Kindern über soziale Medien und den Internetkonsum zu sprechen?

Bei der Gesundheitsförderung Wallis setzen wir schon bei Krabbelgruppen an.

Wie bitte? Das sind doch noch Babys und Kleinkinder.

Die Arbeit, die wir in Krabbelgruppen leisten, richtet sich an Eltern. Wir zeigen auf, dass es nicht sinnvoll ist, während dem Stillen das Smartphone zur Hand zu nehmen oder zu telefonieren. Für das Kind ist es irritierend, wenn die Mutter mit einem Gerät spricht und Stimmen aus einem Kästchen kommen. Wir beobachten, dass schon zweijährige Kinder im Kinderwagen ein Smartphone in der Hand haben und Bilder hin und her wischen. Und es gibt Dreijährige, die in Bilderbüchern versuchen, das Bild mit den Fingern zu vergrössern, wie das bei Smartphones möglich ist.

Gibt es eine Empfehlung, ab welchem Alter Kinder mit digitalen Medien in Kontakt kommen sollten?

Kinder bis drei Jahre sollten keinen Zugang zu digitalen Medien haben. In dieser Zeit sind Kinder fokussiert auf die engsten Bezugspersonen und auf Instinkte. Es ist aber eine Realität unserer Gesellschaft, dass Smartphones überall präsent sind. Wenn die Dosis für Kinder jedoch zu hoch ist, entsteht eine Reizüberflutung. Die ist einer gesunden Entwicklung sicher nicht förderlich.

Wie können Eltern verfolgen, was ihre Kinder in den sozialen Medien sehen und posten?

Technisch ist sehr viel möglich. Ich finde es aber besser, wenn Eltern ihre Kinder schützen statt überwachen wollen. Mit Gesprächen erreicht man manchmal mehr als mit Kontrollen.

Ist es ein realistisches Ziel, Kinder von den sozialen Medien fernhalten zu wollen?

Unser Alltag ist dermassen digitalisiert. Es ergibt keinen Sinn, die Kinder von Smartphones und verschiedenen Apps fernhalten zu wollen. Wer Angst vor Wasser hat, sollte besser schwimmen lernen, statt sich von Gewässern fernzuhalten.

Wann spricht man von einer Internetsucht?

Von einer internetbezogenen Störung spricht man, wenn die Betroffenen die Kontrolle über ihr Internetverhalten verlieren, andere Interessen und Pflichten vernachlässigen. Wenn bei Jugendlichen Entzugserscheinungen auftreten, sobald die Nutzung nicht möglich ist, sind das klare Alarmsignale.

An wen können sich Jugendliche wenden?

Jugendliche können sich niederschwellig an Fachpersonen wenden. So zum Beispiel an die Jugendarbeitsstellen. Im Oberwallis bieten diese sogar einen Online-Chat an. Wichtig ist, dass die Jugendlichen mit ihren Problemen nicht allein gelassen werden.