

Eine Social-Media-Pause für das Selbstwertgefühl

Auf TikTok und Instagram sehen junge Menschen ständig scheinbar perfekte Körper. Das kann zu Stress führen. Nun wurde wissenschaftlich untersucht, was passiert, wenn man einfach mal eine Woche das Handy ausschaltet.

Wie schaffe ich es, so dünn zu werden, dass jemand seinen Arm um meine **Taille** legen und dabei aus einer Wasserflasche trinken kann? Wie bekomme ich eine sichtbare **Lücke** zwischen den **Oberschenkeln**, wenn sich meine Knie berühren? Auf TikTok und Instagram werden solche Fragen häufig gestellt und auch beantwortet. Denn die **Plattformen** sind voll von Videos, in denen vor allem junge Frauen ein bestimmtes **Schönheitsideal** darstellen: schlank und scheinbar gesund.

Untersuchungen zeigen: Solche Videos sorgen für Stress und Druck und schaden dem Selbstwertgefühl der Nutzerinnen und Nutzer. Das gilt vor allem dann, wenn es sich um junge Menschen handelt. Zwar gibt es im Netz auch Inhalte, in denen der eigene Körper bedingungslos akzeptiert wird – egal ob dick oder dünn. Aber diese bekommen gerade Jugendliche oft nicht zu sehen. Denn die **Algorithmen** der Plattformen schlagen ihnen Inhalte vor, die den bisher gesehenen Videos ähnlich sind.

An der York University in Kanada hat man nun untersucht, was passiert, wenn Nutzerinnen **auf Social Media verzichten**. Für die Studie **teilte** man 66 Studentinnen **in** zwei Gruppen **ein**: Die einen nutzten die sozialen Medien wie gewohnt, die anderen **gingen** für eine Woche **auf kalten Entzug**. Das Ergebnis: Schon nach dieser kurzen Zeit verbesserte sich die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper in der Verzichtgruppe deutlich – besonders bei denjenigen, die sehr an die Schönheitsideale glaubten.

Die Europäische Union verlangt seit Kurzem, dass problematische Inhalte auf Social Media entfernt werden, um **Minderjährige** im Internet besser zu schützen. **Daran halten sich** aber nicht alle – vor allem TikTok **steht in der Kritik**. Wer **sich** den extremen Schönheitstrends auf Dauer **entziehen** möchte, hat es also nicht leicht. Aber zumindest eine kleine Pause von Social Media kann dabei helfen, positiver auf den eigenen Körper zu schauen.

Autorin/Autor: Stephanie Höppner, Philipp Reichert

Glossar

Social Media (nur Plural, aus dem Englischen) – soziale Netzwerke; Internetseiten, über die Nutzer miteinander kommunizieren können

Selbstwertgefühl, -e (n., meist Singular) – die Tatsache, dass man sich als Person wertvoll findet

scheinbar – so, dass etwas anders aussieht, als es in Wirklichkeit ist

Taille, -n (f., aus dem Französischen) – die schmale Stelle seitlich am Bauch zwischen Hüfte und Brustkorb

Lücke, -n (f.) – eine Stelle, an der etwas fehlt

Oberschenkel, - (m.) – der obere Teil des Beines

Plattform, -en (f.) – hier: eine Internetseite, auf der Informationen oder Medien ausgetauscht werden können

Schönheitsideal, -e (n,) – das, was die meisten schön finden

Algorithmus, Algorithmen (m.) – eine Reihe von Computer-Vorschriften; hier auch: die Art und Weise, wie Internetseiten Personen bestimmte Inhalte anzeigen

auf etwas verzichten – sich dafür entscheiden, etwas nicht zu tun

etwas in etwas ein|teilen – etwas einordnen; etwas zu einer Gruppe zuordnen

auf kalten Entzug gehen – umgangssprachlich für: eine (schädliche) Gewohnheit plötzlich unterbrechen

Minderjährige, -n (m./f.) – jemand, der jünger als 18 Jahre ist

sich an etwas halten – die Regeln befolgen

in der Kritik stehen – öffentlich kritisiert werden

sich jemandem/etwas entziehen – von jemandem/etwas wegkommen; sich von jemandem/etwas entfernen