



# *Ich und meine*



Die Selbstinszenierung in sozialen Medien ist heute eine Selbstverständlichkeit. Gemeinsam mit Experten beleuchtet *e-media* diesen Trend - der nicht selten eine Gratwanderung zwischen Image und Imagination darstellt.

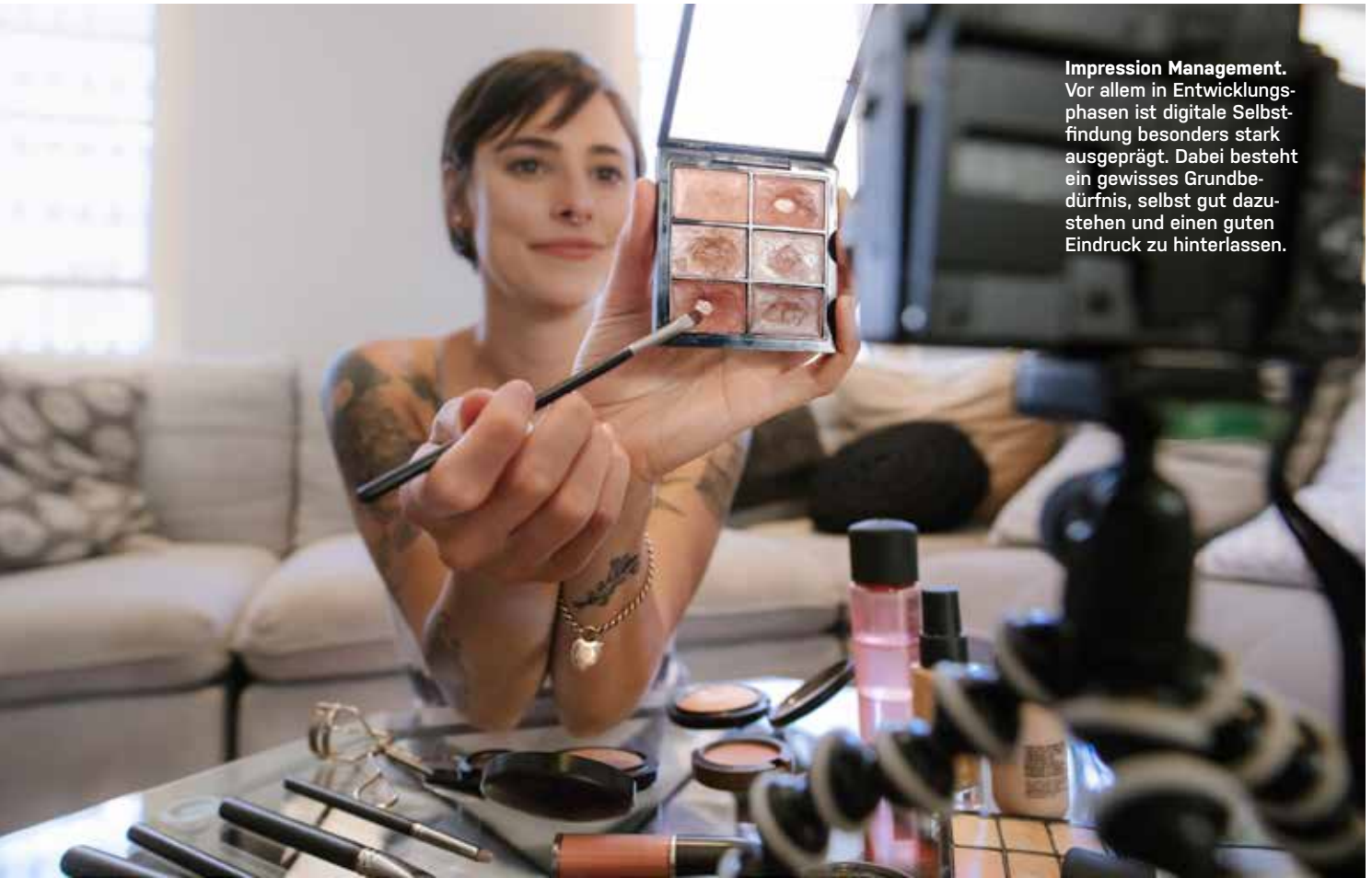
**D**er Sommer war fantastisch, Corona auf Pause und wir durften vor allem eines: raus! Das Leben war zurück. Und in gewohnter Manier wurde natürlich alles penibelst dokumentiert. Egal ob Urlaub am Meer, Ausflug nach London oder die ausgelassene Party im Club – jeder Anlass scheint recht zu sein, um ein Bild oder Video von sich hochzuladen und es dem Freundeskreis zu präsentieren. Die sozialen Netzwerke quellen gerade wieder einmal über von Selfies aller Art. Doch warum machen wir das eigentlich? Was treibt uns an, uns derart im Internet und damit in der Öffentlichkeit in Szene zu setzen?

„In Zukunft wird jedermann für 15 Minuten Weltruhm erlangen“ hat Andy Warhol bereits im Jahr 1968 prognostiziert. Und was mit den Casting Shows im Fernsehen angefangen hat, wo einfache Menschen ohne spezielle Fähigkeiten zumindest für einen kurzen Moment öffentlich präsent sein können, steht heute der breiten Masse zur Verfügung. Es geht um die Möglichkeit, Beachtung beziehungsweise Aufmerksamkeit zu generieren. „Die Online-Dienste bedienen genau das“, sagt Kommunikations- und Medienwissenschaftler Daniel Hajok, der an der philosophischen Fakultät der Universität Erfurt lehrt. „Sie erlauben uns durch die Möglichkeiten der Selbstinszenierung und der nachträglichen Bearbeitung, uns von den Anderen abzuheben.“ Gleichzeitig geben sie uns die Möglichkeit, die professionellen Influencer, die diese Konzept als erfolgreich und anstrengenswert vorleben, nachzumachen und uns an ihnen zu orientieren.

### Digitale Selbstfindung

Dabei ist die Suche nach Aufmerksamkeit natürlich zutiefst menschlich. Auch vor dem Zeitalter des Internets waren wir bereits auf Beachtung und Anerkennung aus. Und heute erzielt man das nun einmal am einfachsten mit eindrucksvollen Bildern und einer Menge Likes. „Feedback von außen ist wichtig, um ein eigenes Selbstbild, eine eigene Identität zu entwickeln“, weiß Medienpsychologin Barbara Stiglbauer, die sich an der Universität Linz mit den Auswirkungen technologische Self-Trends beschäftigt. Dabei handle es sich um ein Grundbedürfnis, das vor allem in Entwicklungsphasen beson-

FOTO: SHUTTERSTOCK



**Impression Management.** Vor allem in Entwicklungsphasen ist digitale Selbstfindung besonders stark ausgeprägt. Dabei besteht ein gewisses Grundbedürfnis, selbst gut dazustehen und einen guten Eindruck zu hinterlassen.

ders stark ausgeprägt ist. Deshalb ist der Trend ja auch besonders bei jungen Menschen, die sich noch in der Selbstfindungsphase befinden und dabei sind sich selbst kennenzulernen, so stark ausgeprägt.

Solche Vergleiche können in der echten Welt, etwa beim Sport, stattfinden. Oder eben über Postings im Netz, für die es dann zur Belohnung Likes, Kommentare oder Follower gibt. Und natürlich haben wir alle dabei ein gewisses Grundbedürfnis, selbst gut dazustehen und einen guten Eindruck zu hinterlassen - „Impression Management“ nennen das die Fachleute. „Wir wollen ja schließlich von anderen akzeptiert, gemocht und wertgeschätzt werden, damit wir uns auch selbst gut finden können“, erklärt Stiglbauer. Deshalb neigen wir dazu, idealisierte Präsentationen von uns selbst zu machen. Das müssen aber nicht unbedingt Selfies sein. Auch wenn jemand ein Foto von einem Essen postet, das er oder sie selbst zubereitet hat, ist das etwas, das zur eigenen Person gehört. So werden unterschiedliche Bereiche abgedeckt: Beim klassischen Selfie geht es um das Aussehen, beim Essen darum, was man gut kann.

Abgesehen davon ist es auch wichtig, dass man Feedback und Aufmerksamkeit nicht nur bei Menschen erzielt, die man kennt und mit denen man sowieso zu tun hat, sondern auch bei Fremden. Denn im Gegensatz zu Freunden, die womöglich aus reiner Gefälligkeiten handeln, stehen diese nicht von vornherein in der Schuld, positive Bewertungen abzugeben

oder Aufmerksamkeit zu schenken. Das kann ein entscheidender Faktor bei der Frage nach der Akzeptanz der eigenen Selbstinszenierung sein.

### **Bildschirm statt Beisl**

Darüber hinaus bieten Instagram, Facebook und Co natürlich auch die Möglichkeit, den Freundeskreis zu verknüpfen. „Das ist eine niederschwellige Option, sich aktiv auszutauschen“, sagt Medienexperte Hajok. „Mit einem einzigen Gerät, ohne Medienbruch, kann fotografiert, gepostet und die Reaktion beobachtet werden.“ In der heutigen beschleunigten Welt ist immer mehr in immer kürzerer Zeit möglich, auch indem das Knüpfen sozialer Netzwerke, in denen man andere an seinem Leben teilhaben lässt uns selbst am Leben anderer teilhat, ins Internet verlagert. Und dass Freundeskreise dort meist aus mehreren Hundert Followern bestehen, ist zunächst einmal eine Aufwertung gegenüber den begrenzten Möglichkeiten der analogen Welt. Schließlich kann man davon ausgehen, dass die meisten von ihnen einen geposteten Beitrag zumindest kurz ansehen und vielleicht sogar bewerten.

„Da geht es nicht nur um Selbstdarstellung und Selbstinszenierung, sondern um den sozialen Austausch“, sagt Hajok. Es ist eine alltagspraktische Möglichkeit, mit vielen Menschen, denen man sonst vielleicht nie begegnen würde, im Austausch zu sein. Der Medienexperte sieht das auch deshalb durchaus positiv, weil diese Gruppen nicht auf zufälliger,

FOTOS: SHUTTERSTOCK, BEGESTELLT

räumlicher Nähe beruhen wie zum Beispiel in einer Dorfgemeinschaft, sondern aufgrund gemeinsamer Interessen und Neigungen gebildet werden. Außerdem müssen sich die Menschen auch nicht mehr zur gleichen Zeit am gleichen Ort gegenüberstehen. „Ob man das wiederum als besser oder schlechter bewertet, hängt in der Regel davon ab, ob man die Dienste selbst benutzt oder nicht“, sagt Hajok.

Auch dass manche User scheinbar ihr gesamtes Leben online stellen und die belanglosesten Aktionen vom Zähneputzen im eigenen Badezimmer bis zum Essen bei McDonald's posten, muss nicht unbedingt gleich problematisch sein. „Menschen sind generell daran interessiert, wie es anderen Leuten so geht“, sagt Medienpsychologin Siglbauer. „Und tatsächlich hinein blicken zu können, macht uns neugierig.“ In der realen Welt weiß man auch bei den engsten Freunden oft gar nicht so genau, was in ihnen vorgeht. Wenn es online also Personen gibt, die ihr ganzes Leben mit der Welt teilen, kann das sehr attraktiv sein. Das gilt natürlich vor allem für die Stars der sozialen Medien, die Influencer. Im Gegensatz zu Schauspielern und Musikern der Massenmedien besteht deren „Kunst“ ja schließlich vor allem darin, einen vermeintlich authentischen Einblick ins eigene Leben zu gewähren. Und genau wie den Musik- und Kinostars liegt auch bei Ihnen die besondere Faszination in der Verbindung aus medialer Präsenz mit Erfolg, Ruhm und Reichtum. In der digitalen Welt folgt das Generieren von Aufmerksamkeit fast immer dieser einfachen, kommerziellen Verwertungslogik.

### Schöne Frau, starker Mann

Bedenklich werden die digitalen Prozesse allerdings spätestens dann, wenn sie Stereotypisierungen verstärken. „Der Mann suggeriert Attraktivität über Fitness, die Frau tut das in aller Regel über die Sexualisierung des eigenen Körpers“, sagt Hajok. „Es sind ja auch genau die Influencer am erfolgreichsten, die diesen Stereotypen entsprechen, also der männliche Sportler und Frauen, die die Bereiche Mode und Beauty bedienen.“ Und wenn diese Formen der Selbstinszenierung viele Likes produzieren beziehungsweise viel Aufmerksamkeit bringen, steigt damit auch der Druck auf „normale“ User, über Filteroptionen und Nachbearbeitung der Bilder nachzuhelfen. Zwar gibt es Trends zur Selbstoptimierung in Form von Schminke, Mode oder Schönheitsoperationen auch in der realen, physischen Welt. Soziale Medien treiben das ganze aber noch einmal auf die Spitze. Denn während es früher idealisierte Bilder nur von prominenten Personen in Zeitschriften oder im Fernsehen gab, findet man sie heute eben zusätzlich vom eigenen Freundeskreis. „Das hat ein viel stärkeres Gewicht und verändert die Vorstellung davon, wie man auszusehen hat“, sagt Stiglbauer. „Außerdem zeigen psychologische Studien recht eindeutig, dass sich starker Konsum solcher Bilder negativ auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und das Befinden auswirkt.“ Und wer, um mithalten zu können, dann auch seine eigenen Bilder aufmotzt, fühlt sich unterm Strich oft noch schlechter, auch wenn er sich anfangs über die positiven Reaktionen freut. Letztendlich muss aber wohl jeder für sich selbst herausfinden, ob ihn die Selbstdarstellung in der digitalen Welt glücklich macht oder vielleicht doch eher nur runterzieht. <<



„Ich verzichte bei Fotos vollkommen auf Filter“

Professionelle Influencer wie Ebru Erkut aus Wien machen es vor. Wir haben sie zum Geheimnis ihres Erfolges befragt.

#ebruerkut, Digital Creator  
209.000 Follower auf Instagram

#### Wie würden Sie selbst Ihren Instagram-Account beschreiben?

Ich versuche verschiedene Bereiche aus dem Leben so ästhetisch wie möglich zu fotografieren und mit meinen Followern zu teilen. Es sind in der Regel ganz einfache, alltägliche Dinge aus dem realen Leben, die ich fotografiere und so elegant und schön wie möglich abbilden möchte.

#### Wie kommt man zu über 200 000 Followern?

Anfangs hab ich viel Persönliches aus meinem Leben gepostet, etwa meine Verlobung und Hochzeit. In letzter Zeit ist mein Followerkreis auch ohne private Einblicke erneut stark gewachsen, unter anderem weil ich auf Instagram vermehrt mit Reels (kurze Video-Clips, Anm. d. Red.) arbeite. Diese sind gerade stark im Kommen. Versteht man die Algorithmen der Plattformen und befasst man sich ausgiebig damit, hilft das natürlich auch beim Wachsen.

#### Welche Postings kommen am besten an?

Meiner Erfahrung nach kommen spontane Aufnahmen besser an als geplante, wo man bewusst etwas in Szene setzt. Einmal ist ein Video viral gegangen, in dem ich ausrutsche. Mittlerweile hat dieses Video inzwischen Millionen von Views und 550 000 Likes.

#### Wie entstehen die Fotos?

Anfangs kümmerte sich mein Mann um die Fotos, mittlerweile habe ich Assistentinnen, die mir ein paar Stunden die Woche helfen. Dabei verzichten wir vollkommen auf Filter, auch wenn einmal Makel zu sehen sind. Ich lege sehr viel Wert auf Authentizität und Realität.

#### Gibt es abseits vom Finanziellen, also der Vermarktung von Kosmetikprodukten, noch andere Gründe, einen Account mit solcher Reichweite zu betreiben?

Es freut mich sehr, durch meine Bilder und Reels eine Inspiration und Vorbild für meine Follower sein zu können. Ich selbst lerne durch das zurückgegebene Feedback und sehe das als große Entwicklungsmöglichkeit zu meinem abgeschlossenen Marketingstudium. Dadurch kann ich mit sozialen Medien experimentieren und besser verstehen, wie ich Produkte optimal in Szene setzen kann.

