

Autor: Christopher Timothy Schötten

1. Einleitung

Soziale Netzwerke sind in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Statista zur Folge nutzten im vierten Quartal 2021 täglich 2,82 Milliarden Menschen mindestens ein Produkt der „Metafamilie“ (Facebook, Instagram, Messenger und Whatsapp).¹ Im gleichen Quartal verzeichnet die Metafamilie im Schnitt 3,59 Milliarden monatliche Nutzer.² Vergleicht man diese Zahlen mit dem vierten Quartal 2018, wird deutlich welchen Zuwachs soziale Medien besonders in den letzten Jahren verzeichnen konnten. Innerhalb von 3 Jahren stieg die Zahl der täglichen Nutzer um etwa 34,3% von 2,1 Milliarden auf 2,82 Milliarden. In der monatlichen Nutzung im Zeitraum vom vierten Quartal 2018 bis zum vierten Quartal 2021 ist sogar ein Wachstum von 36% zu verzeichnen.

Auch, und besonders bei Jugendlichen gewinnen soziale Medien an Bedeutung. Laut der JIM-Studie 2021 nutzen 92% der Jugendlichen Whatsapp mindestens mehrmals pro Woche und 85% sogar täglich. Instagram nutzen etwa 58% aller Jugendlichen regelmäßig. Auch wenn dies einen Rückgang im Vergleich zu den vorherigen Jahren darstellt, ist die Relevanz immer noch immens. TikTok, eine App bei der man hauptsächlich Kurzvideos teilt oder anschaut gewann in den letzten Jahren stark an Bedeutung. 46% der Jugendlichen nutzen diese Plattform mittlerweile, wobei die Tendenz steigend ist. Snapchat (App für Fotonachrichten) wird immer noch von 42% der Jugendlichen regelmäßig genutzt.³

Im Schnitt sind Jugendliche gut 3,5 Stunden online und nutzen dabei soziale Medien.⁴ Das hat Auswirkungen, sowohl in körperlicher als auch in seelischer Hinsicht. Dieses Paper setzt sich mit der Nutzung des sozialen Netzwerks Instagram und dessen Auswirkung auf die Jugendlichen auseinander.

Die Geschichte der sozialen Medien

Um gegenwärtige Entwicklungen verstehen zu können, ist es wichtig sich mit vergangenen Entwicklungen auseinander zu setzen. Daher wird im Folgenden kurz die Mediengeschichte der Sozialen Netzwerke skizziert.

¹ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1092386/umfrage/taeglich-aktive-nutzer-der-facebook-produktfamilie-weltweit/> (08.03.2022).

² <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1092446/umfrage/monatlich-aktive-nutzer-der-facebook-produktfamilie-weltweit/> (08.03.2022).

³ Vgl. JIM-Studie, Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 37.

⁴ Vgl. Götz, (K)eine Form des Empowerment?, 349.

Angefangen hat der Trend der sozialen Medien 1996 mit „ICQ“, was die Abkürzung für „I seek you“ (deutsch: ich finde dich) ist. Ziel war es, Menschen auf aller Welt miteinander zu vernetzen. Textnachrichten und Videotelefonie standen dabei im Vordergrund. In Hochzeiten konnten über 470 Millionen registrierte Nutzer verzeichnet werden. Gefolgt wurde ICQ 2003 von „MySpace“, einer Website, welche die kostenlosen Datenspeicherung zur Verfügung stellte. Besonders Musiker und Bands nutzen diese Plattform, um auf sich aufmerksam zu machen. Doch es dauerte nicht lang bis MySpace 2004 von „Facebook“ verdrängt wurde. Trotz mehrerer Rückschläge verzeichnet Facebook ungefähr 2,45 Milliarden Nutzer weltweit und gehört damit bis heute zu den beliebtesten sozialen Netzwerken der Welt. Der Nutzer hat die Möglichkeit, sich mit Menschen aus aller Welt zu vernetzen, Bilder zu posten oder sich über verschiedene Seiten über jegliche Themen zu erkundigen. Darüber hinaus gibt es verschiedene Foren und Gruppen, in der sich viele Menschen gleichzeitig miteinander austauschen können. Nur ein Jahr nach der Gründung von Facebook, etablierte sich im Jahr 2005 „YouTube“. Eine Plattform, auf der täglich neue Videos hochgeladen werden. Dem Unternehmen zufolge wird die Plattform monatlich von etwa 1,9 Milliarden angemeldeten Nutzer gebraucht. Die Zahl derer, welche ohne einen offiziellen Account Videos von YouTube nutzen, ist ungleich höher. Ebenfalls 2005 wurde StudiVZ gegründet, was für viele Nutzer eine Alternative zu Facebook war, da es dort viele Angebote nur auf Englisch gab. Das primäre Ziel stellte eine Vernetzung mit anderen Menschen dar, die nicht in unmittelbarer Nähe wohnten. Gefolgt wurde StudiVZ 2006 von Twitter, bei dem hauptsächlich News oder Statements zu gewissen Themen gepostet werden. 2010 wurde die Plattform Pinterest (Pin „anheften“ + Interest „Interesse“) gegründet, dessen Ziel darin bestand nützliche Ideen zu verbreiten und mit anderen zu teilen. Heute wird Pinterest immer noch für diesen Zweck genutzt, auch wenn sich der Fokus etwas verschoben hat. Selbstinszenierung und Marketing sind mittlerweile fester Bestandteil der Plattform. Im selben Jahr etablierte sich die App Instagram, auf die im nächsten Kapitel näher eingegangen wird. Snapchat wurde im Jahr 2011 gegründet. Mit dieser App können Bildnachrichten verschickt werden, die allerdings nur einmalig angesehen werden können, bevor sie sich von selbst löschen. Außerdem können „Storys“ gepostet werden, die für alle Freude für 24h sichtbar sind. Noch heute hat Snapchat, wie in der Einleitung beschrieben, eine große Reichweite, auch wenn die Nutzerzahl zurückgeht. Neuere Trends sind „Musical.ly“ oder TikTok, welche beide videobasiert sind. Musical.ly wurde 2014 gegründet und der Hauptzweck bestand darin ein Lied abzuspielen, sich selbst dabei zu filmen und die Lippen passend zu bewegen, sodass es aussieht, als würde man selbst das Lied singen. Dazu kamen berühmte Filmzitate oder auch Geräusche. 2018 wurden die Nutzer von Musical.ly von der App TikTok übernommen, welche eine ähnliche Strategie verfolgte. Heute werden jegliche Arten von Kurzvideos auf TikTok geteilt und geschaut. Gerade bei Jugendlichen gewinnt die App in den letzten Jahren an Bedeutung.⁵

⁵ Vgl. <https://www.zdf.de/nachrichten/heute/icq-tiktok-facebook-twitter-instagram-soziale-netzwerke-und-ihre-geschichte-100.html> (08.03.2022).

Die kurze Geschichte der sozialen Medien bezeugt die große Relevanz der Netzwerke. Aber was unterscheidet Instagram von ICQ, StudiVZ, Twitter und Co.? Weshalb ist eine Auseinandersetzung so wichtig, auch wenn die Nutzerzahlen sogar zurückgehen? Um diese Frage beantworten zu können, ist eine nähere Betrachtung des Netzwerkes nötig.

Instagram und seine Funktion

Instagram ist eine appbasierte Website, die unter anderem auch über einen Browser genutzt werden kann. Der Nutzer registriert sich mit einer Emailadresse oder einer Telefonnummer. Hat der Nutzer einen Account angelegt, kann er sein eigenes Profil befüllen und anderen Nutzern folgen. Die Nutzer können ihren Account öffentlich schalten, sodass jeder ihnen folgen kann oder einen privaten Account anlegen, sodass es eine Bestätigung benötigt, die es dem Folgenden erlaubt Inhalte des Profils zu sehen. Anders als bei Facebook, ist es möglich Personen zu folgen oder gefolgt zu werden, ohne dass der andere ebenfalls dazu verpflichtet ist. Es gibt also keine Zahl der „Freunde“, sondern zwei unabhängige Zahlen „Follower“ und „gefolgt“. Die Nutzung von Instagram ist weitreichend. Es können Bildbeiträge erstellt werden, die auf Dauer im Profil erscheinen. Andere Nutzer können diese Bilder liken, kommentieren oder mit anderen teilen, sofern der Account öffentlich ist. Wie bei Snapchat, können Storys gepostet werden, die für 24h sichtbar sind und danach wieder gelöscht werden. Möchte man eine Story auf Dauer in seinem Profil haben, erstellt man „Highlights“ und archiviert diese dort sichtbar für andere. Auf Storys können die Nutzer reagieren mit Direktnachrichten oder Emojis (Piktogramme). Seit einiger Zeit können Storys auch mit einem „Like“ versehen werden. Kurzvideos, wie man sie von TikTok kennt, können ebenfalls auf Instagram gepostet werden. Diese nennen sich „Reels“ und lassen sich auf dem Profil des Nutzers oder in einem separaten Bereich finden, in dem ein Algorithmus eine Reihenfolge von unendlich vielen Reels zusammenstellt, die den Interessen des Nutzers entsprechen. Streicht man auf dem Bildschirm von unten nach oben, erscheint das nächste Video. Auch an dieser Stelle gibt es die Möglichkeit eine Resonanz der Konsumenten zu bekommen, welche die Möglichkeit haben, zu liken, zu kommentieren oder zu teilen. Darüber hinaus gibt es einen weiteren Bereich in dem tausende von Beiträgen zusammengestellt sind, die ebenfalls mit Hilfe von Algorithmen an die Interessen der Nutzer angepasst werden.

Besonders Personen des öffentlichen Lebens haben viele Follower, die ihre Beiträge schauen und liken. Das hat zu einem neuen Beruf geführt, den es bis vor einigen Jahren in diesem Maß überhaupt nicht gab. Den Beruf des Influencers. Menschen mit einer besonders hohen Reichweite verdienen ihr Geld mit Instagram, in dem sie für verschiedene Marken Werbung auf ihrem Profil machen. Die Folgen dessen, werden im weiteren Verlauf analysiert. Dieser Entwicklung zu Folge hat sich Instagram als soziales Netzwerk weiterentwickelt und fungiert daher seit einiger Zeit als Plattform für Marketing und sogar als Onlineshop für verschiedene Anbieter. Dazu gibt es einen eigenen Bereich mit dem Namen „Shop“.

Wie bei allen gängigen sozialen Netzwerken lassen sich Text- und Sprachnachrichten verschicken, Video- und Audioanrufe tätigen oder auch Bildnachrichten verschicken, die sich nach dem Anschauen von selbst löschen.

Was unterscheidet Instagram nun von anderen sozialen Medien? Zum einen verbindet Instagram viele Komponenten verschiedener sozialer Netzwerke. Während sich die meisten sozialen Netzwerke auf ein Ziel spezialisieren, vereint Instagram mit seinem Angebot eine Vielzahl dieser Ziele und wird somit für eine breite Masse attraktiv. Schaut man sich die Geschichte der Sozialen Netzwerke an, stellt man fest, dass es viele Jahre primär um den kommunikativen Austausch zwischen Menschen ging, die nicht am selben Ort waren. Darüber hinaus stand bei vielen der sozialen Medien die Unterhaltung des Konsumenten im Vordergrund. Generell werden soziale Medien in den letzten Jahren viel stärker kommerzialisiert, sodass der Mensch an Bedeutung verliert und der Konsument an Bedeutung zunimmt.

Besonders interessant am Konzept Instagram ist der Fokus der Resonanz. Auch bei Facebook war und ist es möglich Bilder zu liken und zu kommentieren. Doch Instagram verstärkt dieses Prinzip, indem jede Aktivität von anderen beurteilt werden kann. Es geht nicht mehr in erster Linie um Kommunikation, die Menschen näher zusammenbringt. Menschen, die etwas posten, werden unweigerlich gezwungen, sich dem Urteil anderer Menschen auszusetzen. Sei es durch ein aktives Feedback oder durch das Unterlassen des Feedbacks. Außerdem ist Instagram durch die Algorithmen darauf ausgelegt, die Menschen so lange wie möglich online zu halten (z.B durch die unendlichen Beiträge und Reels). Die vielen Influencer vermitteln ein Bild des idealen Menschen, welches sich in den Köpfen der Jugendlichen verankert.

Welche Auswirkungen diese Vorgehensweise hat, wird an späterer Stelle analysiert.

Nutzung von Instagram bei Jugendlichen

Wie in der Einleitung erwähnt nutzen etwa 58% der Jugendlichen im Alter von 12-19 Jahren Instagram regelmäßig. 2020 lag dieser Wert noch bei 72%. Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind deutlich. 54% der männlichen Jugendlichen gaben 2021 an, täglich oder mehrmals in der Woche Instagram zu nutzen. Bei den weiblichen Jugendlichen sind es sogar 63%. Auch das zunehmende Alter spielt in der Nutzungsintensität eine Rolle. Von den Zwölf- bis 13-Jährigen nutzen 26% Instagram regelmäßig. Bei den 14- bis 15-Jährigen lag der Wert 2021 bei 59%, bei den 16- bis 17-Jährigen bei 70% und bei den 18- bis 19-Jährigen bei sogar 76%.⁶ Diese Zahlen machen deutlich, welchen Stellenwert Instagram im Leben von Jugendlichen hat. Schaut man sich im Vergleich dazu die Nutzung von Büchern oder Zeitschriften an, wird erkennbar, welchen Wandel es in den letzten Jahren gegeben hat. Während 2004 noch 48% der Jugendlichen angaben, die Tageszeitung täglich oder mehrmals

⁶ Vgl. JIM-Studie, Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 38f.

pro Woche zu lesen, sind es im Jahr 2021 nur noch 13%. Geht man davon aus, dass knapp 60% der Jugendlichen täglich oder mehrmals die Woche Instagram nutzen, sind es fast doppelt so viele derer, die 2021 angaben, täglich oder mehrmals wöchentlich Bücher zu lesen. (32%)⁷ Damit wird ein signifikanter Wandel in der Mediennutzung bei Jugendlichen belegt.

Betrachtet man die Zahlen genauer, wird diese Verschiebung noch sichtbarer. Laut einer IKW-Studie gaben 64% der Jugendlichen an, bis zu 4 Stunden täglich Instagram zu nutzen. 14% der Befragten verbringen bis zu 5 Stunden und 12% sogar bis zu 6 Stunden am Tag auf Instagram. 10% der Befragten gaben an, Instagram mehr als 6 Stunden pro Tag zu nutzen.⁸

Diese Zeit wird an verschiedenen Orten in Anspruch genommen. (Mehrfachnennung möglich) 81% der Schüler nutzen die Plattform, wenn sie zuhause sind. 71% der Schüler in der Freizeit, 56% auf Wegen in z.B Bus oder Bahn und 35% in der Schule.⁹

Doch aus welchen Gründen verbringen Jugendliche Zeit auf Instagram?

14% der Befragten (Mehrfachnennung möglich) gaben an, Instagram am ehesten zu nutzen, um sich zu unterhalten oder Spaß zu haben. 19% machten die Langeweile verantwortlich für ihre Nutzung. Nur 21% nutzen Instagram am ehesten, um mit Freunden zu kommunizieren und etwa 25% der Jugendlichen gaben an, sich über die Plattform über das Weltgeschehen zu informieren. 27% lassen sich durch die Inhalte inspirieren und 31% der Jugendlichen nutzen Instagram, um neue Leute kennenzulernen. Entscheidend sind die zwei dominierenden Motive, welche in der späteren Analyse zu den Auswirkungen wichtig werden. Die Hauptmotive für Jugendliche, Instagram zu nutzen, bestehen laut der JIM-Studie darin, mitzubekommen, was gerade wichtig ist (z.B Mode-Trends) (35%) und darin, eigene Beiträge zu posten (43%)¹⁰

Eine IKW-Studie konkretisiert das Interesse der Jugendlichen und bestätigt die Ergebnisse der JIM-Studie. 50% der Jugendlichen geben demnach an, sich mit Inhalten aus den Bereichen Sport und Fitness zu beschäftigen. 49% der Befragten interessieren sich für Lifestyle und 46% für Mode. Für Stars&VIP sowie für Essen interessieren sich jeweils 37%.¹¹

⁷ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/168014/umfrage/nutzungsentwicklung-von-printmedien-bei-jugendlichen-seit-2004/> (08.03.2022).

⁸ Vgl. https://www.ikw-jugendstudie.org/wp-content/uploads/2019/04/19_0402_Storyline_Insta_DE.pdf S. 8 (08.03.2022).

⁹ Vgl. https://www.ikw-jugendstudie.org/wp-content/uploads/2019/04/19_0402_Storyline_Insta_DE.pdf, S. 7 (08.03.2022).

¹⁰ Vgl. JIM-Studie, Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 38f.

¹¹ Vgl. https://www.ikw-jugendstudie.org/wp-content/uploads/2019/04/19_0402_Storyline_Insta_DE.pdf, S. 4 (08.03.2022).

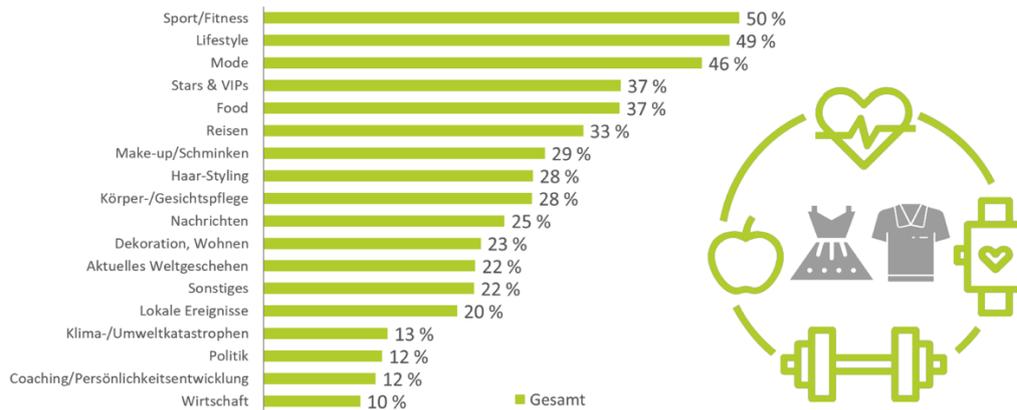


Abbildung 1: IKW-Studie

Die ersten neun Interessen zeigen eine Tendenz der Interessen von Jugendlichen. In all den Interessen geht es um das perfekte Leben mit der perfekten Außenwirkung. Ob es der sportliche Körper, der neuste Style, die aktuellste Frisur oder das Leben in Luxus ist. Jugendliche konsumieren Inhalte auf Instagram, die ein Idealbild von Leben kreieren. Das kann inspirieren aber auch negative Konsequenzen haben.

Auch die Anzahl der Follower (Menschen, die einem Folgen) ist ein wichtiger Indikator, wenn man die Auswirkungen von Instagram auf Jugendliche verstehen möchte. 36% der Nutzer haben bis zu 100 Follower, 19% bis zu 200 und nur 13% bis zu 300. 10% der Nutzer haben sogar bis zu 500 Follower. Ein geringer Teil von 7% hat bis zu 1000 und 6% sogar mehr als 1000 Menschen, die einem auf Instagram folgen. Das Verhältnis zwischen Followern und Selbstgefolgten ist dabei von genauso großer Bedeutung.¹²

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Instagram ein essentieller Bestandteil im Leben vieler Jugendlicher ist. Sie verbringen nicht nur allgemein viel Zeit mit der Plattform, sondern nutzen sie auch in fast jeder Situation des Alltags. Was für Auswirkungen hat dies nun auf die Jugendlichen?

Auswirkungen der Nutzung von Instagram

Die Folgen der Nutzung von Instagram sind vielfältig. Diese können sowohl positiv als auch negativ sein. Im Folgenden werden einige positive Effekte betrachtet.

¹² Vgl. https://www.ikw-jugendstudie.org/wp-content/uploads/2019/04/19_0402_Storyline_Insta_DE.pdf, S. 6 (08.03.2022).

Positive Auswirkungen

Eines der Ziele der „Sustainable Development Goals“ ist „Gesundheit für alle“. Teil dieser Gesundheit ist auch die mentale Gesundheit, welche in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen hat. Instagram bietet eine Plattform für Unternehmen, Krankenkassen oder auch Influencern über dieses Thema zu sprechen und zu informieren. Die Nutzer bekommen online verschiedene Arten der Unterstützung. Dazu gehört der „informational support“, der den Nutzern hilfreiche Informationen zur Verfügung stellt. Diese Hilfe wird von Organisationen oder manchmal auch von engagierten Einzelpersonen antizipiert. Der „esteem support“ bezeichnet den positiven Zuspruch, der durch aufbauende oder motivierende Worte geschieht. Dieser wird ausgelöst, durch z.B. einen Post, der Trauer oder Enttäuschung zum Ausdruck bringt. Die anderen Nutzer sehen dies und können den Beitrag kommentieren oder eine private Nachricht senden, in der sie der Person Mut zusprechen. So fühlen sich auch Menschen, die im realen Leben kein Gegenüber haben, gesehen und beachtet. Darüber hinaus erhalten die Menschen beim „emotional support“ Hilfe in Form von Mitgefühl und Verständnis für (negativ) Erlebtes. Dieser geht über den „esteem support“ hinaus, da diese Hilfe auf einer noch persönlicheren Ebene stattfindet. Die vierte Stufe der Hilfe stellt der „network support“ dar, welcher einen konstruktiven Austausch verschiedener User ermöglicht.¹³ Hat man ein Problem, kann man dieses mit anderen teilen und sich konstruktiv darüber austauschen. Das geschieht häufig bei praktischen Problemen, bei dem es nicht nur Know-How, sondern meistens auch Erfahrungen braucht. Probleme mit der Waschmaschine oder ein Defekt am Auto können so durch gemeinsamen Austausch gelöst werden.

Eine weitere positive Folge von Instagramnutzung liegt in der Medieninteraktion mit anderen Menschen. Diese kann laut der Psychologin Lia Frei unter gewissen Umständen Freundschaften verstärken, da die Möglichkeit besteht Beziehungen über weite Entfernungen aufrecht zu erhalten.¹⁴ Gerade in Zeiten der Globalisierung können Soziale Medien helfen, am Leben anderer Menschen teilzuhaben, die räumlich gesehen, weit entfernt sind. So ist es z.B möglich den Alltag der Freundin als AuPair in Amerika mit zu verfolgen, ohne selbst dabei zu sein.

Soziale Netzwerke werden nicht nur von Privatpersonen genutzt, sondern auch von Institutionen, Organisationen oder auch Nachrichtensendern. Diese haben die Möglichkeit, Informationen über verschiedene Themen zu teilen und tragen somit verstärkt zur Bildung der Jugendlichen bei. Der verstärkte Fokus von Instagram auf Bildinformationen hilft, gelerntes länger zu behalten. Studien belegen, dass von einem Text, den man nur liest oder hört drei Tage später noch 10% präsent sind. Texte, dessen Inhalt mit Bildern verknüpft wurden sind

¹³ Vgl. König, Wie fördern Mental Health Influencer positive Gesundheit auf Instagram?, 73f.

¹⁴ Vgl. <https://www.klaus-grawe-institut.ch/blog/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psychische-gesundheit/> (08.03.2022).

nach drei Tagen noch zu 60% präsent.¹⁵ Diese Erkenntnis machen sich gerade Nachrichtenkanäle zu Nutze, indem sie Statistiken und Informationen in Grafiken umwandeln und diese bei Instagram posten. Das „KATAPULT Magazin“ ist dabei einer der innovativsten Vorreiter. Jeder Beitrag ist optisch aufgearbeitet und gewährleistet durch vielfältige Grafiken eine gute Merkbarkeit. Dieser Ansatz kann genutzt werden, um Bildung, gerade unter Jugendlichen, weitflächig und unkompliziert zu verbreiten und trägt somit zur positiven Entwicklung der Gesellschaft bei.

Eine sehr aktuelle positive Auswirkung von Sozialen Medien wird in Zeiten des Krieges deutlich. Menschen aus aller Welt solidarisieren sich miteinander und nehmen ganz praktisch Anteil am Leid der anderen. Es war wahrscheinlich nie so leicht zu helfen, wie heute, da fast jede gemeinnützige Organisation eine List von Dingen postet, die man spenden kann. Dazu gibt es direkt eine Adresse in der Nähe des Nutzers, wo er Sachspenden abgeben kann. Diese Informationen verbreiten sich durch gute Algorithmen rasend schnell, sodass von einer Flut der Hilfsbereitschaft, auch unter Jugendlichen, gesprochen werden kann. Großen Anteil daran haben Soziale Netzwerke, welche die Plattform dafür bieten. Doch nicht nur Spenden werden durch die Sozialen Medien generiert. Auch kommt es vor, dass Flüchtlingsfamilien über Instagramkanäle vermittelt werden und so kurz- oder langfristig eine Heimat an einem sicheren Ort finden. Eigene Erfahrungen zeigen dies. Möglich wird solche Hilfe durch die gute Vernetzung oder teilweise durch große Reichweiten der Instagramnutzer.

Ein nicht unerheblicher Teil der Jugendlichen ist eher introvertiert. Es liegt nahe, dass es Ihnen schwerfällt, persönlich neue Kontakte zu knüpfen, da die Hürde einen fremden Menschen anzusprechen, zu hoch erscheint. Diesen Jugendlichen können soziale Medien, wie Instagram helfen, neue Menschen kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen. Es reicht eine kurze Reaktion auf die Story eines anderen Nutzers, der vielleicht einen Ort besucht hat, an dem man selber erst vor kurzem gewesen ist. Schnell ergeben sich gemeinsame Interessen und man lernt Menschen kennen, die man von Angesicht zu Angesicht nie angesprochen hätte. Außerdem kann es helfen nicht direkt antworten zu müssen, da man sich genau überlegen kann, was man antworten möchte. Das ist zum einen ein Segen, kann aber auch negative Tendenzen der heutigen Gesellschaft fördern, mit denen sich im nächsten Kapitel auseinandergesetzt wird.

Soziale Medien, wie Instagram, können eine Bereicherung für Jugendliche sein. Sie werden informiert, bekommen Hilfe verschiedener Art und werden inspiriert, anderen zu helfen. Beziehungen können über große Entfernungen gepflegt werden und es besteht die Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen. Außerdem kann die Verbreitung von Bildinhalten mit Wissen zur Bildung von Jugendlichen beitragen.

¹⁵ <https://eduwo.ch/bildungsmagazin/visualisierung-wie-bilder-beim-lernen-helfen/> (08.03.2022).

Negative Auswirkungen von Instagram auf Jugendliche

Bildschirmzeit und seine Auswirkungen auf Körper, Seele und Beziehungen

Laut Statista liegt der allgemeine Internetkonsum eines Jugendlichen pro Tag bei ungefähr 4 Stunden.¹⁶ Davon verbringen sie im Schnitt 3,5 Stunden pro Tag in sozialen Medien.¹⁷ Diese Tatsache alleine hat etliche negative Auswirkungen. Denn Bildschirmzeit (die Zeit wie lange ein Mensch auf einen Bildschirm schaut) sorgt für eine verminderte Konzentration und hemmt die Motivation etwas zu tun. Technikstress macht sich bei übermäßiger Nutzung breit und die Nutzer spüren merkbare Symptome wie Müdigkeit, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit oder auch psychische Auswirkungen, wie Frustration, erhöhte mentale Belastung, Zeitdruck und sogar Gefühle der Ineffektivität. Diese Reize verstärken die Passivität und kreatives Denken und Handeln wird gehemmt. Die Überstimulation der Netzhaut gehört ebenfalls zu den Folgen einer Nutzung von digitalen Geräten. Das führt zu kurz- oder langfristigen Schäden an den Augen. Veränderung des Seevermögens und vermehrtes Auftreten von Kopfschmerzen sind weitere Folgen, die den Körper betreffen. Doch Bildschirmzeit hat nicht nur Folgen für den Körper und das seelische Wohlbefinden eines Menschen. Es wurde nachgewiesen, dass eine erhöhte Bildschirmzeit die Intimität bei Paaren vermindert. Damit einhergehend stellt sich ein Berührungsentzug ein, der das Gefühl von Einsamkeit und Isolation vermittelt.¹⁸

Im Kapitel „Instagram und seine Funktion“ wurde dargelegt, wie die App dafür sorgt, dass Jugendliche immer mehr Zeit mit ihr verbringen. Es werden endlose Schleifen von Videos und Bildern generiert, die für einen signifikanten Anstieg der Bildschirmzeit verantwortlich sind. Dabei bedienen sich die Forscher an Erkenntnissen der Wissenschaft. Die Nutzer werden mit Inhalten konfrontiert, die für eine kurze Zeit Dopamin (Glückshormon) ausschütten. Dazu gehören lustige Videos, Urlaubsbilder, welche die Vorfreude auf den nächsten Auslandsstrip verstärken oder auch Videos des Lieblingssportteams, was einen Sieg errungen hat. Das Problem besteht darin, dass dieses Glücksgefühl nur kurzzeitig anhält und der Körper unmittelbar nach Verschwinden des Gefühls nach einem neuen Reiz verlangt, der Dopamin produziert.¹⁹ Das ist der Grund, warum Jugendliche stundenlang Reels oder Beiträge auf Instagram schauen. Die Folge ist eine erhöhte Bildschirmzeit, die weitreichende Folgen mit sich bringt.

¹⁶ Vgl. https://de.statista.com/themen/2662/mediennutzung-von-jugendlichen/#topicHeader_wrapper (09.03.2022).

¹⁷ Vgl. Götz, (K) eine Form des Empowerment?, 349.

¹⁸ Vgl. <https://www.lenstore.de/forschung/gesundheitliche-auswirkungen-der-bildschirmzeit/> (09.03.2022).

¹⁹ Vgl. <https://www.dw.com/de/psychologie-so-belohnt-instagram-unser-gehirn/a-49930845> (09.03.2022).

Pornografie auf Instagram

Soziale Medien sind riesige Datenspeicher, auf den Menschen aus aller Welt Medien hochladen können. Dazu gehören auch pornografische Inhalte. Zwar ist Instagram bemüht, diese zu blockieren oder zu löschen, doch die Masse an neuen Inhalten erschwert die Arbeit. Dazu kommen Probleme in rechtlichen Bereichen. Der Cyberkriminologe Dr. Thomas-Gabriel Rüdiger macht auf unterschiedliche Gesetze in verschiedenen Ländern bezüglich Sexualdelikte oder pornografischen Medien aufmerksam. Dies macht eine einheitliche Regelung für die Plattform Instagram fast unmöglich. Somit kommt es zur Verbreitung verschiedener Arten von pornografischen Inhalten auf Instagram. Dazu gehören „explizite pornografische Zeichnungen und Comics“, die von Algorithmen nicht so leicht erkannt werden, „klassische pornografische Bilder und Videos“, die, um die Algorithmen zu umgehen, mit Filtern bearbeitet werden und „verbale Pornografie in Textform“.²⁰ Dazu kommen etliche Accounts, die Nachrichten mit Links zu pornografischen Inhalten verschicken. Andere Accounts, die auf pornografische Inhalte aufmerksam machen wollen, schauen die Storys von tausenden Menschen, um somit in Liste aufzutauchen, in der man sehen kann, wer die eigene Story angeschaut hat. So werden unter anderem viele Jugendliche direkt mit pornografischen Inhalten konfrontiert, ohne dass sie danach suchen. Die Auswirkungen von Pornokonsum können an dieser Stelle nicht im Einzelnen betrachtet werden. Dennoch ist davon auszugehen, dass der regelmäßige Pornokonsum Schäden für Jugendliche mit sich bringt. Instagram schafft die Voraussetzung für Jugendliche, nicht kontrollierte pornografische Inhalte zu konsumieren. Damit lässt sich eine weitere negative Auswirkung von Instagram auf Jugendliche festhalten.

Ablenkung im Alltag

Im Kapitel „Nutzung von Instagram bei Jugendlichen“ wurde darauf hingewiesen, an welchen Orten und in welchen Situationen Jugendliche Instagram nutzen. Deutlich wurde, dass die Nutzung nicht an einen bestimmten Ort gebunden ist, sondern eigentlich überall stattfindet. Ob Zuhause, unterwegs oder in der Schule. Instagram ist der ständige Begleiter von Jugendlichen. Das führt unweigerlich dazu, dass die Nutzer abgelenkt werden. Gerade in der Schule oder auf der Arbeit bedarf es an Konzentration. Fehlt diese, werden wichtige Inhalte nicht aufgenommen oder es kommt eher zu Fehlern. Doch auch in zwischenmenschlichen Beziehungen kann Instagram zu einem Störfaktor werden. Um dies zu belegen, braucht man sich bloß für eine Stunde in ein Restaurant zu setzen und die Menschen zu beobachten. Es ist in der heutigen Zeit für viele Jugendliche normal geworden mit anderen Menschen zusammen zu sein und dabei soziale Medien zu konsumieren. Echte Gespräche werden dadurch immer seltener. Die eigenen Erfahrungen zeigen, dass Freundschaften, in denen man mehr redet, als gemeinsam Instagram zu konsumieren, besser, tiefgründiger und erfüllter sind.

²⁰ Vgl. <https://www.saferurfing.org/insta-voll-von-pornos-co/> (09.03.2022).

Außerdem ist die Versuchung groß, von anderen wichtigen Aufgaben abgelenkt zu werden. Hat man eine Hausarbeit zu schreiben und es blinkt eine Benachrichtigung von Instagram auf dem Smartphone auf, ist bei vielen Jugendlichen die Konzentration verloren. Viel zu groß ist die Versuchung, zu checken, was es Neues gibt. Das führt zu einem weiteren Problem von Instagram.

FOMO (Fear of missing out)

Das Phänomen „Fear of missing out“ gilt als erste Social-Media-Krankheit und ist deshalb sehr ernst zu nehmen. „FOMO“ beschreibt dabei die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Im Cambridge Dictionary wird der Begriff definiert als ein unbehagliches Gefühl, dass man spannende Events verpassen könnte, an denen andere Menschen teilnehmen. Diese Angst wird oft hervorgerufen durch Beiträge in Sozialen Medien.²¹ Gerade Instagram ist darauf ausgelegt, andere am eigenen Leben teilhaben zu lassen. So kommt es dazu, dass man innerhalb von 2 Minuten sehen kann, was sechs Personen gerade Großartiges erleben. Dass die anderen 120 Menschen, denen man folgt, einen genauso normalen Tag haben, wie man selber, bleibt dabei oft unberücksichtigt. Diese Angst etwas zu verpassen kann Folgen haben. Der ständige Drang zu schauen, ob es etwas Neues gibt, führt unweigerlich zu einer erhöhten Bildschirmzeit. Das wiederum führt, wie schon erläutert, zu Konzentrations- und Produktivitätsproblemen, da die ständige Unterbrechung ein immer neues zurückfinden in die Tätigkeit erfordert. Außerdem wird das Handy zu keiner Zeit ausgeschaltet, da man etwas verpassen könnte. Dementsprechend leidet der Schlaf nach einer Studie der Cardiff Universität bei einem von fünf Jugendlichen durch die Social-Media-Nutzung. Die Angst etwas zu verpassen ist dabei eine real empfundene Angst und löst somit Stress im Körper des Menschen aus.²²

Fehlende Sozialkompetenz

Laut einer Studie der DAK stehen 8% der befragten Jugendlichen ausschließlich über soziale Medien mit ihren Freunden in Kontakt.²³ Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass 8% der Jugendlichen keine persönlichen Freundschaften mehr führen, in denen sie sich von Angesicht zu Angesicht unterhalten. Es liegt nahe, dass dabei die Entwicklung der Sozialkompetenz nicht in dem Maße geschehen kann, wie nötig. Die benötigten Kompetenzen beinhalten Team- und Kommunikationsfähigkeiten, welche mögliche Risikoentwicklungen, wie Gewalt oder Delinquenz (Straffälligkeit) vorbeugen.²⁴ Diese können im digitalen Austausch nur in einem gewissen Maß erlernt werden. Zwar entwickelt sich eine Kommunikationsfähigkeit im

²¹ Vgl. <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/jomo-gegen-fomo-tipps-gegen-die-fear-of-missing-out/> (09.03.2022).

²² Vgl. ebd.

²³ Vgl. <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/onlinesucht-studie-2106298.html#/> (10.03.2022).

²⁴ Vgl. Matthias Jerusalem & Johannes Klein-Heßig, Soziale Kompetenz – Entwicklungstrends und Förderung in der Schule, 164.

digitalen Bereich, doch fehlt die Fähigkeit in der realen Welt, in der die Jugendlichen spätestens bei Berufseintritt eingeführt werden. Um so länger also Jugendliche Zeit in sozialen Netzwerken, wie Instagram, verbringen, desto weniger Zeit bleibt für menschliche Begegnungen, in denen lebenswichtige Sozialkompetenzen erworben werden. Darüber hinaus fehlen die Erfahrungen mit Mimik und Gestik, welche in sozialen Netzwerken durch Emojis ersetzt werden. Da Kommunikation bei Menschen im persönlichen Gespräch jedoch aus verbalen und nonverbalen Botschaften besteht, fehlt in der Konsequenz eine Sensibilität für diese Dualität. Die Folge ist wiederum mangelnde Sozialkompetenz.

Verlust von Interesse an Hobbys

Es ist allgemein bekannt, dass Hobbys positive Auswirkungen auf den Menschen haben: Sie tragen zur Persönlichkeitsentwicklung bei, stärken das Selbstbewusstsein, fördern Kreativität und bilden bei gemeinschaftlichen Hobbys Sozialkompetenzen. Nun wurde bei einer repräsentativen Studie herausgefunden, dass 5% der Jugendlichen regelmäßig kein Interesse mehr an Hobbys oder anderen Beschäftigungen haben, da sie den Konsum von Sozialen Medien vorziehen.²⁵ Neben den fehlenden positiven Effekten des Auslebens von Hobbys, kommen negative Auswirkungen, durch Unterlassung von Hobbys dazu. Während viele Hobbys häufig mit Bewegung verbunden sind (Fahrrad fahren, schwimmen, wandern, klettern, segeln, Fitness, etc.), trägt der Konsum von sozialen Medien zur Reduktion von Bewegung bei. Auch an dieser Stelle ist auf die Algorithmen bei Instagram hinzuweisen, welche den Nutzer dazu bringen, mehr Zeit auf der Plattform zu verbringen. Das hat Folgen. Laut dem Deutschen Krebsforschungszentrum fördert Bewegungsmangel die Entstehung von Übergewicht, erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und sogar Krebs. Somit lassen sich ca. 7% der Todesfälle in Deutschland auf Bewegungsmangel zurückführen²⁶, welcher durch Instagram aktiv und bewusst gefördert wird.

Cybermobbing

Mobbing gibt es schon lange. Doch in den letzten Jahren hat sich eine neue Art des Mobbings entwickelt. Das sogenannte „Cybermobbing“, bei dem Nutzer von anderen Menschen digital beleidigt oder diffamiert werden. Dies geschieht über direkte Nachrichten, zumeist aber über Kommentare, die unter einen Beitrag veröffentlicht werden. Instagram versucht diesem Problem zu begegnen, indem es dem Nutzer mehr Kontrolle über sein Profil gewährleistet.²⁷ Außerdem ist es möglich Personen zu melden oder zu blockieren. Trotz der Bemühungen, Cybermobbing zu verhindern, lässt sich das Phänomen nicht ganz ausmerzen. Selbst wenn Kommentare vom Nutzer gelöscht und Personen blockiert werden, ändert es nicht daran, dass

²⁵ Vgl. <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/online-sucht-studie-2106298.html#/> (10.03.2022).

²⁶ Vgl. https://www.dkfz.de/de/krebspraevention/Krebsrisikofaktor_Bewegungsmangel.html (10.03.2022).

²⁷ Vgl. <https://www.rnd.de/digital/cybermobbing-auf-instagram-soziales-netzwerk-startet-neue-funktionen-7M2R2PZ33RFB7KBJ44AOZHDOOA.html> (10.03.2022).

die Person bereits gemobbt wurde. Die Bundeszentrale für politische Bildung hat eine Liste der möglichen Folgen von Mobbing veröffentlicht. Dazu gehören: „geringes Selbstwertgefühl und Selbstbeschuldigungen, Isolation und Einsamkeitsgefühle, Angst und Traurigkeit, Depressionen, Schlafstörungen und Alpträume, Appetitlosigkeit, eventuell auch Essstörungen, psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen etc., Leistungsrückgang in der Schule und in der Freizeit, Fernbleiben von der Schule, Selbstmord Gedanken und selbst Tötung.“²⁸ Eine Studie bestätigt, dass knapp 13% der Jugendlichen bereits Opfer von Cybermobbing geworden ist. In der Altersgruppe der 14- bis 16-Jährigen liegt der Wert sogar bei 23%.²⁹ Trotz Bemühungen gelingt es den sozialen Netzwerken nicht, Cybermobbing zu verhindern. Fast ein Viertel der 14- bis 16-Jährigen sind bereits Opfer geworden. Eine fast nicht kontrollierbare Folge der Nutzung von sozialen Medien, wie Instagram.

Geringes Selbstwertgefühl

In der vorherigen Analyse über die Funktion und Nutzung von Instagram wurde dargelegt, welch exorbitanten Stellenwert die Resonanz bei Instagram besitzt. Die gesamte Plattform ist darauf ausgelegt, jeden Beitrag bewerten und beurteilen zu können. Egal ob Story, Beitrag oder Reel. Bei jedem Post bekommt der Nutzer ein unmittelbares Feedback in Form von (ausbleibenden) Likes oder Kommentaren. Sobald der Nutzer ein Like oder einen positiven Kommentar bekommt, wird im Körper das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Dieses Glückshormon wirkt wie eine Droge, nach der man süchtig wird. Bleiben die Likes aus, wird kein neues Dopamin produziert, das Glücksgefühl bleibt aus und es stellt sich ein Gefühl der Trauer und Enttäuschung ein.³⁰ Das Redaktionsnetzwerk Deutschland berichtet von einer investigativen Recherche des „Wall Street Journals“, in dem berichtet wird, dass Facebook (Mutterkonzern von Instagram, Dach ist „Meta“) um die toxische Wirkung von Instagram auf weibliche Nutzer weiß.³¹ Demnach sei einem Journalisten ein Dokument zugespielt worden, in dem es wörtlich hieß: „Wir verschlechtern das Körperbild bei einem von drei Mädchen im Teenager-Alter“³² Facebook reagierte auf den Artikel mit einem Blogpost, in dem sie verlauten ließen, dass sich 81 % der Jugendlichen durch soziale Medien stärker mit ihren Freunden verbunden fühlen. Lediglich 26% gäben an, sich durch soziale Netzwerke schlechter zu fühlen. Der Psychologieprofessor Jonathan Haidt äußerte sich im US-Fernsehen zu dieser Angelegenheit und gab zu Bedenken, dass er sich kein Produkt vorstellen könne, was knapp

²⁸ <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/mobbing/46560/m-02-06-welche-folgen-hat-mobbing-fuer-die-opfer/> (10.03.2022).

²⁹ Vgl. <https://www.schau-hin.info/studien/cybermobbing-trifft-jeden-achten> (10.03.2022).

³⁰ Vgl. <https://www.dw.com/de/psychologie-so-belohnt-instagram-unser-gehirn/a-49930845> (10.03.2022).

³¹ Vgl. <https://www.rnd.de/gesundheit/the-facebook-files-wie-negativ-instagram-teenagerinnen-beeinflussen-kann-GVRHOIHVAJHRCO63G3QWHXM4Y.html> (10.03.2022).

³² <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/unternehmen/instagram-131.html> (10.03.2022).

einem Drittel seiner Erwachsenen Kundschaft schadet und gleichzeitig weiter auf dem Markt bestehen könne.³³

Festzuhalten ist, dass Instagram einem großen Teil der Jugendlichen schadet. Nicht zuletzt wegen dem starken Fokus auf die Resonanz anderer, welche den Nutzer möglicherweise für eine Zeit kurze glücklich machen, auf Dauer jedoch eine Art Sucht hervorrufen.

Hinzu kommt die Tatsache, dass Instagram in weiten Teilen eine irrealer Welt repräsentiert, die dazu führt, dass Jugendliche sich mit anderen vergleichen und enttäuscht von ihrem eigenen Leben sind. Sogenannte Influencer posten täglich Fotos von einem vermeintlich perfekten Leben. Viele dieser Bilder sind reine Inszenierung, stellen aber einen Anspruch an das Leben, welches nicht der Realität der breiten Masse entspricht. Gepaart wird dieses Leben mit einem perfekten Aussehen und einem luxuriösen Lifestyle, der das Scheinleben komplett macht. Vergleichen nun die Jugendlichen diese Leben mit dem eigenen, so werden große Unterschiede deutlich und es stellt sich Enttäuschung über das eigene Leben ein. Damit einhergehend entwickelt sich ein Trend der Selbstinszenierung bei Jugendlichen. Die Ergebnisse einer Fallstudie zeigen, dass weibliche Nutzer von Instagram gezielt Influencer nachahmen und dabei eine Angleichung an Schönheitsidealen erfolgt.³⁴ Diese Nachahmung wird in den sozialen Netzwerken festgehalten, durch eigene Beiträge, die gepostet werden. Die beschriebenen Motive Instagram zu nutzen, um mitzubekommen, was gerade wichtig ist (z.B. Mode-Trends) (35%), und um eigene Beiträge zu posten (43%)³⁵, bestätigen diese Tendenz. Der Einsatz von Filtern verstärkt den Eindruck von vermeintlichen Schönheitsidealen und schadet dem Selbstbild, indem ein kritisches Verhältnis zum eigenen Körper und der Vielfältigkeit der eigenen Identität gefördert wird.³⁶

Diese Tendenzen haben verschiedene Folgen: Die Medienethik Professorin Petra Grimm sieht durch den Einfluss von Influencern eine Gefahr in der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit: „Wenn ich Influencern folge, um mich an ihn zu orientieren, z.B. welche Klamotten ich anziehe, was ich konsumiere und wie ich leben soll, und gleichzeitig noch versuche, mich als einzigartig zu inszenieren, kann ich mich nur schwer darauf konzentrieren, was meine eigenen Wünsche sind.“³⁷ Zum anderen wird die Tendenz, unzufrieden mit dem eigenen Körper zu sein, verstärkt. Einer Umfrage zur Folge geben neun von zehn weiblichen Teenagern an, unzufrieden mit ihrem Körper zu sein.³⁸ Das kann zu weiteren Konsequenzen, wie z.B. Essstörungen führen. In einer Studie, in der 139 weibliche Personen mit Essstörungen befragt wurden, gaben etwa 50% an, Heidi Klum habe „ein wenig“ Einfluss auf ihre Krankheit gehabt.

³³ Vgl. ebd.

³⁴ Vgl. Götz, (K)eine Form des Empowerment?, 349.

³⁵ Vgl. JIM-Studie, Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 38f.

³⁶ Vgl. Götz, (K)eine Form des Empowerment?, 351.

³⁷ <https://www.dw.com/de/psychologie-so-belohnt-instagram-unser-gehirn/a-49930845> (10.03.2022).

³⁸ Vgl. Pirker, Social Media und psychische Gesundheit, 471.

18% der Befragten gaben an, dass die Influencerinnen Lena Gercke und Pamela Reif einen „sehr großen Einfluss auf ihre Krankheit“ gehabt haben.³⁹

Die Analyse zeigt, dass die bei Instagram vermittelte Scheinwelt, einen starken Einfluss auf das Selbstbild von Teenagern, insbesondere auf das der Weiblichen. Die ständige Präsenz von Resonanz stresst den Körper und die Seele zusätzlich und es werden negative Emotionen hervorgerufen, die weitreichende Folgen mit sich bringen können.

Zusammenfassung der Auswirkungen von Instagram auf Jugendliche

Instagram ist ein essentieller Bestandteil im Leben von Jugendlichen. Das hat sowohl positive als auch negative Auswirkungen. Positive Auswirkungen sind verschiedene Formen der Hilfe, die durch soziale Medien angeboten werden, die einfache Kommunikation mit Freunden über große Strecken, die Möglichkeit neue Menschen kennenzulernen und die Chance Bildung an Jugendliche weiterzugeben. Die eingehende Analyse zeigt jedoch ein Übergewicht der negativen Konsequenzen, sowohl auf qualitativer als auch quantitativer Ebene. Neben einer erhöhten Bildschirmzeit, die negative Folgen für Körper, Seele und Beziehungen mit sich bringt, werden Jugendliche immer häufiger mit pornografischen Inhalten konfrontiert oder sogar belästigt. Hinzu kommt eine verstärkte Ablenkung im Alltag, welche durch die Krankheit „FOMO“ begünstigt wird. Die intensive Nutzung von Instagram sorgt zusätzlich für fehlende Sozialkompetenzen und hindert Teenager daran, Hobbys zu entwickeln und diese auszuleben. Die wahrscheinlich gewichtigsten Folgen, sind die des Cybermobbings und des verschlechterten Selbstwertgefühls. Die Plattform Instagram fördert durch ihre Struktur das Phänomen des Vergleichens und trägt, wie in der Analyse dargelegt, nachweislich dazu bei, die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu schädigen.

Was heißt das nun? Sollten wir all unseren Jugendlichen die Nutzung sozialer Netzwerke verbieten? Schließlich sind wir doch in unserer Annahme bestärkt worden, dass die Gefahren größer und gewichtiger sind, als die Chancen. Jugendliche sind mittlerweile so stark über soziale Medien vernetzt, dass es schwer ist, diese komplett aus dem Alltag zu verbannen. Das was man tun kann ist, sowohl über die positiven als auch die negativen Folgen aufzuklären – in einer verständnisvollen, nicht vorwurfsvollen Art. In der Hoffnung, dass die Teens für sich selbst reflektieren, dass sie etwas ändern möchten. Wichtig ist, ihnen auf diesem Prozess beiseite zu stehen, ihnen den Rücken zu stärken und sie zu ermutigen, ohne sie zu bevormunden.

³⁹ Vgl. Götz, (K)eine Form des Empowerment?., 353f.

Literaturverzeichnis

König, Isabell: Wie fördern Mental Health Influencer positive Gesundheit auf Instagram? Klagefurt, 2021.

Aufsätze einer Fachzeitschrift

Götz, Maja: (K)eine Form des Empowerment?. Communicatio Socialis 04/2018, S. 349-355.

Jerusalem, Matthias & Klein-Heßig, Johannes: Soziale Kompetenz – Entwicklungstrends und Förderung in der Schule. Zeitschrift für Psychologie, 10/2002, S. 164-174

Pirker, Viera: Social Media und psychische Gesundheit. Communicatio Socialis 04/2018, S. 467-280.

Onlinequellen

AOK Gesundheitsmagazin: FOMO: Was kann man gegen die Angst, etwas zu verpassen, tun? Internetpublikation: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/jomo-gegen-fomo-tipps-gegen-die-fear-of-missing-out/>
12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Bodanowitz, Jörg: So süchtig machen WhatsApp, Instagram und Co. Internetpublikation: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/onlinesucht-studie-2106298.html#/>
12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Bundeszentrale für politische Bildung: M 02.06 Welche Folgen hat Mobbing für die Opfer? Internetpublikation: <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/mobbing/46560/m-02-06-welche-folgen-hat-mobbing-fuer-die-opfer/>
12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Deutsches Krebsforschungszentrum: Krebsrisikofaktor Bewegungsmangel. Internetpublikation: https://www.dkfz.de/de/krebspraevention/Krebsrisikofaktor_Bewegungsmangel.html
12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Franke, Sarah: „The Facebook Files“: Wie negative Instagram Teenagerinnen beeinflussen kann. Internetpublikation: <https://www.rnd.de/gesundheit/the-facebook-files-wie-negativ-instagram-teenagerinnen-beeinflussen-kann-GVRHOIHVAJHHRCO63G3QWHXM4Y.html>
12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Frei, Lia: Der Einfluss soziale Medien auf die psychische Gesundheit. Internetpublikation: <https://www.klaus-grawe-institut.ch/blog/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psychische-gesundheit/>
12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Girke, Jennifer: Von ICQ bis TikTok: Reise durchs Social Web. Internetpublikation, in ZDFheute: <https://www.zdf.de/nachrichten/heute/icq-tiktok-facebook-twitter-instagram-soziale-netzwerke-und-ihre-geschichte-100.html>

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Lenstore: Die Auswirkungen der Bildschirmzeit auf die Gesundheit. Internetpublikation: <https://www.lenstore.de/forschung/gesundheitsliche-auswirkungen-der-bildschirmzeit/>

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Miebach, Elisa: Psychologie: So belohnt Instagram unser Gehirn. Internetpublikation: <https://www.dw.com/de/psychologie-so-belohnt-instagram-unser-gehirn/a-49930845>

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Redaktionsnetzwerk Deutschland: Instagram startet neue Funktionen gegen Cybermobbing. Internetpublikation: <https://www.rnd.de/digital/cybermobbing-auf-instagram-soziales-netzwerk-startet-neue-funktionen-7M2R2PZ33RFB7KBJ44AOZHDOOA.html>

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Safersurfing: Insta voll von Pornos & Co. Internetpublikation:

<https://www.safersurfing.org/insta-voll-von-pornos-co/>

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Schau hin: Cybermobbing: Jede/r Achte betroffen. Internetpublikation: <https://www.schauhin.info/studien/cybermobbing-trifft-jeden-achten>

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Schnerr, Bettina: Visualisierung: Wie Bilder beim Lernen helfen. Internetpublikation:

<https://eduwo.ch/bildungsmagazin/visualisierung-wie-bilder-beim-lernen-helfen/>

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Statista: Anteil der befragten Jugendlichen, die folgende Medien täglich oder mehrmals in der Woche nutzen in den Jahren 2004 bis 2021. Internetpublikation:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/168014/umfrage/nutzungsentwicklung-von-printmedien-bei-jugendlichen-seit-2004/>

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Statista: Anzahl der täglichen aktiven Nutzer der Meta-Produktfamilie weltweit vom 4. Quartal 2018 bis zum 4. Quartal 2021. Internet Publikation:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1092386/umfrage/taeglich-aktive-nutzer-der-facebook-produktfamilie-weltweit/>

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Statista: Anzahl der monatlich aktiven Nutzer der Meta-Produktfamilie weltweit vom 4. Quartal 2018 bis zum 4. Quartal 2021. Internet Publikation:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1092446/umfrage/monatlich-aktive-nutzer-der-facebook-produktfamilie-weltweit/>

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Statista: Statistiken zur Mediennutzung von Jugendlichen. Internetpublikation:
https://de.statista.com/themen/2662/mediennutzung-von-jugendlichen/#topicHeader_wrapper

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Wilhelm, Katharina: Instagram schadet jungen Mädchen. Internetpublikation:
<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/unternehmen/instagram-131.html>

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Studien

IKW- Studie: Jugend ungeschminkt.: https://www.ikw-jugendstudie.org/wp-content/uploads/2019/04/19_0402_Storyline_Insta_DE.pdf

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

JIM-Studie, Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Stuttgart 2021:

https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2021/JIM-Studie_2021_barrierefrei.pdf

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: IKW- Studie: Jugend ungeschminkt.: https://www.ikw-jugendstudie.org/wp-content/uploads/2019/04/19_0402_Storyline_Insta_DE.pdf

12.03.2022, zuletzt aufgerufen am 12.03.2022.