

Warum Medienkompetenz wichtig ist – Der Einfluss von Social Media auf Jugendliche

Florence L. Trübiger, Medien- und Kulturwissenschaftlerin B.A.



© SurfUpVector/iStock/Getty Images Plus

Sich in den sozialen Netzwerken zu bewegen, gehört für einen Großteil der Jugendlichen heutzutage zum Alltag: Scrollen, Liken, Folgen, Konsumieren. Und das alles meist ohne vorherige Aufklärung durch Eltern oder Lehrpersonen. Doch was genau wird sich auf Plattformen wie Instagram und Co. eigentlich angeschaut? Wer teilt auf diesen Plattformen was und vor allem mit welcher Intention? In diesem Beitrag erfahren Sie mehr darüber, wie Influencerinnen und Influencer junge Menschen beeinflussen, welche Rolle Werbung in den sozialen Medien spielt und wie Sie sich selbst und Ihre Schülerinnen und Schüler besser für die Gefahren im Internet sensibilisieren können.

1. Einleitung

Aus der heutigen Welt sind soziale Netzwerke kaum mehr wegzudenken. Sie scheinen überall und von allen genutzt zu werden: Ob am Frühstückstisch, auf dem Schulweg, während der Pause, im Bus zum Supermarkt oder im Bett kurz vor dem Schlafengehen. Durch mobile Smartphones wird es jeder Person ermöglicht, diese digitale Welt voller ständig neuer, auf uns einprasselnder Informationen stets kompakt in der Hosentasche herumzutragen und bei etwaiger Sehnsucht nach Ablenkung herauszuholen und darin einzutauchen. Besonders beliebt ist dabei das digitale Verfolgen von Internet-Bekanntheiten, die allgemein als Influencerinnen und Influencer bezeichnet werden. Diese präsentieren sich auf Plattformen wie *Instagram*, *YouTube* oder *TikTok* und nehmen ihre Zuschauerinnen und Zuschauer mit durch ihren Alltag. Da heißt es dann „Schaut mal hier, mein neuer Schmuck.“, „Ich liebe meinen neuen Lippenstift der Marke XY.“ oder auch „Heute nehme ich euch mal mit zu meinem Beauty-Doc.“ Doch was für Außenstehende keinesfalls nach Alltag klingt, wird für junge Zuschauerinnen und Zuschauer gezielt als Normalität inszeniert. Das

Social Media – Die Welt der makellosen Vorbilder

Ziel dabei? Werbung machen, Geld verdienen, das eigene Image pflegen. Doch was kann dieser ständige Konsum für Auswirkungen auf Heranwachsende haben?

Dieser Artikel soll Ihnen dabei helfen, die Strategien der Influencerinnen und Influencer zu durchschauen, Gefahren, die von einer regelmäßigen Social Media Nutzung ausgehen, zu erkennen und Ihren Schülerinnen und Schülern Hilfestellungen zu bieten, sich nicht von der im Internet perfekt aussehenden Welt blenden zu lassen.

Die falsche Freundin im Internet

Influencerinnen und Influencer sind Beeinflusserinnen und Beeinflusser. Tagtäglich präsentieren sie sich durch meist eigens aufgenommene Fotos und Videos vor der ganzen Welt. Sie zeigen sich beim Anziehen und Schminken, teilen ihr Frühstück und berichten von Schwierigkeiten in der Beziehung. Dadurch bauen sie eine Nähe zu ihren oftmals minderjährigen Zuschauenden auf und füttern durch ihren scheinbar realitätsnahen Content die immer stärker werdende parasoziale Beziehung zwischen sich und ihrer Followerschaft.

Wichtig

Influencerinnen und Influencer verdienen ihr Geld hauptsächlich durch Werbung. Deshalb ist es für sie enorm wichtig, möglichst viele Internetnutzende mit ihren Inhalten zu erreichen. Je mehr Menschen ihnen folgen, desto attraktiver werden sie für Werbepartner. Wenn beispielsweise von ihnen in Videos oder auf Fotos beworbene Produkte durch Zuschauende gekauft werden, erhalten Influencerinnen und Influencer eine Provision. Gleichzeitig werden jene aber auch in festen Sätzen dafür bezahlt, dass sie zum Beispiel in Videos eine Firma bewerben und diese an ihr Publikum empfehlen. Häufig heißt es in solchen Kooperationen von Seiten der Influencerinnen und Influencer, dass „man nicht einfach alles bewerben würde“ und dass „man sich wirklich mit der Marke auseinandergesetzt hätte und sie guten Gewissens weiterempfehlen könnte“. Diese Aussage mag zwar bei einigen wirklich authentischen Internetpersönlichkeiten der Wahrheit entsprechen, wird aber leider von den meisten nur so daher gesagt.¹

Schön, schöner, Influencerinnen und Influencer

Aber nicht nur durch die von Influencerinnen und Influencer geteilte Werbung werden Nutzerinnen und Nutzer beeinflusst: Auch auf den ersten Blick normal aussehende Fotos haben einen enormen Einfluss auf junge Menschen. Das liegt an den mittlerweile standardmäßigen Bildmanipulationen, die vor der Veröffentlichung eines Fotos oder sogar Videos angewendet werden. Ziel ist es dabei, die Influencerin oder den Influencer möglichst schön aussehen zu lassen: Das bedeutet meist eine strahlende, glatte Haut, volles Haar, große Schmolmmund-Lippen, gepflegte und möglichst zeitgemäße Kleidung sowie keinerlei optische Makel im Gesicht oder am Körper der dargestellten Person.

Nutzerinnen und Nutzer werden also ständig mit idealisierten Inhalten konfrontiert, ohne dass diese als solche gekennzeichnet sind. Dadurch entsteht der Eindruck, die Influencerinnen und Influencer würden immer perfekt aussehen. Das kann zur Folge haben, dass besonders bei jungen Menschen Zweifel am eigenen Erscheinungsbild entstehen. Ein fehlendes Selbstbewusstsein, ein geringes Selbstwertgefühl, Depressionen oder sogar Essstörungen können die Folgen sein.²

¹ Das lässt sich einerseits an ständig wechselnden Werbepartnern erkennen und andererseits an Werbung für unseriöse Unternehmen, die man bei genauem Hinschauen (menschenunwürdige Produktionsbedingungen, schlechte Qualität der Produkte etc.) keinesfalls „guten Gewissens“ empfehlen könnte.

² Siehe einen Beitrag der AOK vom 05.03.2021: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psyche/> (Abgerufen am 05.01.2023) oder einen Beitrag des SWRs

2. Was muss getan werden, um junge Menschen im Internet zu schützen?

Social Media und vor allem Influencerinnen und Influencer haben einen wahnsinnig großen Einfluss auf junge Menschen. Um Heranwachsende auf ihrem Weg durch das Internet zu schützen, benötigen sie deshalb wichtige Grundkenntnisse und Fähigkeiten.

3.1 Medienkompetenz vermitteln

Wichtig ist es, Kindern frühzeitig den Umgang mit Medien zu erklären und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich selbst damit auszuprobieren. Eine vermittelte Medienkompetenz hilft den Heranwachsenden, ihre Neugierde auf die Weiten des Internets gewissenhaft und reflektiert auszuleben. Für den Erziehungswissenschaftler Dieter Baacke besteht Medienkompetenz aus vier Dimensionen, die alle gleichermaßen wichtig sind: Medienkritik, Medienkunde, Mediennutzung und Mediengestaltung. „Nach Baacke ist Medienkompetenz die Voraussetzung für das angemessene Verständnis medialer Kommunikate [...] und darüber hinaus für selbstbestimmtes Handeln mit diesen Kommunikaten.“³ Das Erlernen einer Medienkompetenz ist also für Baacke eine zentrale Kompetenz, die unbedingt frühzeitig vermittelt werden muss. Wichtig ist es außerdem, dass junge Menschen, die sich im Internet bewegen, konsumierte Inhalte hinterfragen. Das knüpft an Baackes erste Dimension der Medienkritik an. Dafür sollten folgende Fragen gestellt werden:

1. Was habe ich gerade gesehen?
2. Kann das, was im Video oder auf dem Foto gesagt wurde, überhaupt der Wahrheit entsprechen?
3. Wen sollte das Foto oder das Video ansprechen? Wer ist die Zielgruppe dieser Influencerin dieses Influencers? Falle ich darunter?
4. Wie fühle ich mich nach dem Ansehen? Hat mich das Foto/das Video traurig/glücklich/wütend ... gemacht? Hat es mich zum Nachdenken angeregt?
5. Was könnte die Intention der Influencerin oder des Influencers gewesen sein, dieses Foto oder Video hochzuladen? Was wollte er oder sie damit erreichen?

3.2 Selbstbewusstsein stärken

Wenn man mit sich selbst zufrieden ist, hat man kein Bedürfnis mehr danach, sich mit anderen zu vergleichen. Deshalb ist es wichtig, jungen Menschen dabei zu helfen, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Doch wie funktioniert das überhaupt? Hier einige Tipps, um das Selbstbewusstsein von Heranwachsenden zu stärken⁴:

- Bieten Sie dem Heranwachsenden die Möglichkeit, **Dinge selbständig und ohne Hilfe zu tun**. Junge Menschen, die oft selbstständig handeln, haben häufig ein größeres Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.
- *Aber*: Lassen Sie das Kind wissen, dass Sie trotzdem Hilfe leisten können, wenn es das möchte.

vom 23.09.2022: <https://www.swr.de/home/psychische-krankheiten-durch-social-media-100.html> (Abgerufen am 05.01.2023).

³ Landesmedienzentrum Baden-Württemberg: <https://www.lmz-bw.de/medienbildung/themen-von-f-bis-z/medienbildung-theoretische-grundlagen/definitionen-von-medienkompetenz-und-methoden/definitionen-von-medienkompetenz#c40905> (Abgerufen am 05.01.2023).

⁴ Einige der angeführten Punkte beruhen auf einem Beitrag der AOK zum Thema „Selbstbewusstsein von Kindern stärken“: <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/eltern/so-staerken-eltern-das-selbstbewusstsein-ihrer-kinder/> (Abgerufen am 05.01.2023).

- **Sprechen Sie ein Lob aus**, wenn es angebracht ist. Hat das Kind oder der Jugendliche eine schwierige Aufgabe selbstständig gemeistert? Freuen Sie sich gemeinsam darüber.
- *Aber: Übermäßiges* Lob wirkt schnell erzwungen und unauthentisch. Passen Sie es also an die Situation an.
- **Fordern Sie die Heranwachsenden**, indem Sie ihnen Aufgaben geben, die nicht ganz einfach zu lösen sind. Damit reizen Sie sie, ihre Fähigkeiten auszuprobieren und dazuzulernen.
- *Aber:* Wählen Sie keine zu schwierigen Aufgaben. Zwar sind auch Misserfolgserlebnisse wichtig, um daraus zu lernen, bei zu vielen können junge Menschen jedoch schnell Unsicherheiten entwickeln und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verlieren.
- Seien Sie aufmerksam und **achten Sie auf die Bedürfnisse des Kindes**. Jeder Mensch ist anders, hat andere Bedürfnisse und eine andere Persönlichkeit. Was für die einen kein Problem darstellt, kann für die anderen eine große Herausforderung sein. Achten Sie deshalb genau darauf, wie sich das Kind verhält, was es alleine kann und wobei es Unterstützung braucht.
- **Nehmen Sie das Kind oder den Heranwachsenden ernst** und **hören Sie aufmerksam zu**, wenn Ihnen etwas mitgeteilt oder anvertraut wird. Niemand wird gerne übergangen oder mag das Gefühl, nicht wichtig zu sein.
- *Achtung:* Vermeiden Sie es, dem Gegenüber Probleme oder Gefühle abzusprechen. Wenn Sie etwas nicht nachvollziehen können, fragen Sie lieber noch ein zweites Mal nach.

3.3 Kompetenz von Lehrpersonen fördern

„Um [...] handeln und wachsen zu können, sind die Kinder angewiesen auf Schutz, Unterstützung und Orientierung durch erwachsene Erzieher[innen].“⁵ Um all dies jedoch bieten zu können, setzt das voraus, dass Erziehungsberechtigte und betreuende Personen wissen, womit Heranwachsende konfrontiert werden, womit sie sich auseinandersetzen müssen und wie damit umzugehen ist. Oftmals scheint es, als hätten Erwachsene weniger Wissen über Social Media als Heranwachsende. Das muss sich ändern.

- **Gehen Sie mit ihren Schülerinnen und Schülern ins Gespräch**. Fragen Sie nach, auf welchen Internetseiten sie sich bewegen und was sie sich dort anschauen.
 - ➔ *Achtung:* Vermeiden Sie es, zu aufdringlich zu sein. Sie sollten nicht das Gefühl vermitteln, als würden Sie den Jugendlichen überwachen wollen. Seien Sie transparent und erklären Sie, dass Sie sich lediglich mehr Wissen aneignen möchten.
- **Nutzen Sie Aufklärungsangebote**. Beispielsweise bietet die EU-Initiative *klicksafe.de* online etliche Unterstützungsmaterialien für Eltern, Lehrerinnen und Lehrer sowie für Kinder und Jugendliche an.⁶
- **Erkunden Sie die sozialen Netzwerke**. Nehmen Sie sich die Zeit, sich die sozialen Netzwerke selbst anzuschauen. Das hilft Ihnen besser zu verstehen, wie diese funktionieren und was darin möglich ist. Fragen Sie, wenn nötig, Jugendliche in Ihrem Umfeld nach Hilfe.
 - ➔ *Achtung:* Machen Sie dem Heranwachsenden klar, dass Ihre Social Media Nutzung nicht zur Überwachung diesen soll. Seien Sie transparent und erklären Sie, dass Sie sich lediglich mehr Wissen aneignen möchten.

⁵ Mattern, Kirsten: Fernsehstars und Kinderalltag. Die Bedeutung von TV-Helden für die Selbstkonzeptentwicklung von Kindern. In: Conrady, Peter/Eicher, Thomas (Hrsg.): Lesen und Medien Band 4. Athena Verlag 1999. S. 17.

⁶ Einige dieser Angebote finden Sie am Ende dieses Beitrages bei den weiterführenden Internetseiten.

3. Bezug zur Schule herstellen und Hilfestellung bieten

Heranwachsende verbringen den Großteil ihres bisherigen Lebens im Klassenzimmer. Dementsprechend ist es kein Wunder, wenn immer mal wieder persönliche Schwierigkeiten oder Probleme den Schulalltag von ihnen und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern aufmischen. Wenn diese persönlichen Herausforderungen Überhand nehmen, kann sich das stark auf die schulische Leistung des Schülers oder der Schülerin auswirken: Konzentrationsschwierigkeiten, Nichteinhaltung von Abgabefristen und sogar das unbegründete Fernbleiben vom Unterricht können die Folgen sein.

Aufgrund dessen ist es wichtig, dass Lehrerinnen und Lehrer die Zeit, die sie mit den Jugendlichen verbringen, nutzen, um sie auch auf das Leben in einer immer stärker medialisierten Welt vorzubereiten.

Tipp

Welche Hilfestellungen können Sie Ihren Schülerinnen und Schülern während des regulären Unterrichts bieten?

Oftmals besteht die Möglichkeit, auch während des Unterrichts einige Minuten dafür zu verwenden, mit der Klasse bestimmte Themen anzusprechen. Je mehr Zeit Sie für dieses Thema aufbringen können, desto besser.

- **Sprechen Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern über die Gefahren im digitalen Raum.** Geben Sie ihnen Zeit, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich gegebenenfalls Fragen dazu zu überlegen.
- **Reden Sie mit der Klasse über ihre Unsicherheiten.** Teilen Sie nach Möglichkeit auch etwas von sich. Damit signalisieren Sie den Lernenden, dass Unsicherheiten normal sind. Achten Sie jedoch darauf, dass sich über niemanden lustig gemacht wird und es ein urteilsfreier Raum ist.
- Nutzen Sie **M1**, um die Schülerinnen und Schüler ihr eigenes (Konsum-)Verhalten reflektieren zu lassen und geben Sie ihnen anschließend die Möglichkeit, über deren Antworten entweder mit Mitschülerinnen und Mitschülern oder der ganzen Gruppe zu sprechen.
- **Klären Sie eindeutig über die Scheinwelt von Social Media auf.**

Checkliste: Auswirkungen des Medienkonsums

M 1

Mit Hilfe dieser Checkliste sollen Schülerinnen und Schüler die Auswirkungen ihres eigenen Medienverhaltens reflektieren. Es geht darum zu überlegen, wie der Social Media Konsum die Selbstwahrnehmung und ggf. auch das Kaufverhalten beeinflusst. Beispielhaft sind hier viele Aussagen auf die Plattform *Instagram* bezogen, da diese eine rein visuelle Plattform ist und kaum auf Text beruht. Die Checkliste dient keinesfalls dazu, bestimmte Verhaltensweisen oder Empfindungen zu bewerten.

	Definitiv ja.	Eher ja.	Das kann ich nicht einschätzen.	Eher nein.	Definitiv nein.
Ich habe mich schon mal mit jemandem auf <i>Instagram</i> verglichen.					
Mein <i>Instagram</i> -Konsum stärkt mein Selbstbewusstsein.					
Ich habe während meines <i>Instagram</i> -Konsums schon mal gedacht: „So einen Körper möchte ich auch haben.“ oder „Warum sehe ich nicht so aus?“					
Ich habe über <i>Instagram</i> schon einmal verfolgt, wie sich jemand einer ästhetischen oder plastischen Behandlung unterzogen hat.					
Ich habe schon einmal darüber nachgedacht, etwas aus rein ästhetischen Gründen an meinem Körper verändern zu lassen.					
Ich habe schon einmal ein Produkt gekauft, das auch von einem Influencer oder einer Influencerin beworben wurde, den oder die ich mag.					
Wenn ich ein Foto von mir in den sozialen Netzwerken teile, bearbeite ich mein Gesicht/meinen Körper vorher oder benutze einen Filter.					
Ich finde mich mit einem Filter schöner als ohne.					
Likes und Followerzahlen sind mir wichtig.					
Auf <i>Instagram</i> geteilte Bilder und Videos spiegeln die Realität wider.					

Literatur und Quellen

- ▶ **AOK vom 05.03.2021:** [Der Einfluss sozialer Medien auf die Psyche \(aok.de\)](#), Online: [https://raabe.click/Soziale Medien und Psyche](https://raabe.click/Soziale_Medien_und_Psyche_).
- ▶ **AOK zum Thema „Selbstbewusstsein von Kindern stärken“ vom 22.12.2021:** [So stärken Eltern das Selbstbewusstsein ihrer Kinder \(aok.de\)](#), Online: [https://raabe.click/Selbstbewusstsein stärken](https://raabe.click/Selbstbewusstsein_stärken).
- ▶ **Baacke, Dieter:** [Was ist Medienkompetenz? – Dieter Baacke Preis \(dieter-baacke-preis.de\)](#), Online: <https://raabe.click/Medienkompetenz>.
- ▶ **Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (Hrsg.):** DGÄPC-Statistik 2020–2021. Zahlen, Fakten und Trends der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie. Köln 2021: [DGÄPC-Statistik 2021 Zahlen Fakten Trends Plastische Chirurgie \(dgaepc.de\)](#), Online: <https://raabe.click/DGÄPC-Statistik>.
- ▶ **FAZ vom 20.07.2019:** Kinder wollen nun lieber Youtuber werden als Astronaut“ online: [https://raabe.click/Berufswunsch Youtuber](https://raabe.click/Berufswunsch_Youtuber).
- ▶ **Fuchs, Kathrin:** So gefährlich ist Social Media für die Psyche. SWR vom 23.09.2022, Online: [https://raabe.click/Gefahr durch Social Media](https://raabe.click/Gefahr_durch_Social_Media).
- ▶ **Hartmann, Tilo:** Parasoziale Interaktion und Beziehungen. Baden-Baden 2017.
- ▶ **Kitz, Volker:** Wie retten wir unsere Konzentration in der digitalen Welt?, Online: [https://raabe.click/digitale Reizüberflutung](https://raabe.click/digitale_Reizüberflutung).
- ▶ **Landesmedienzentrum Baden-Württemberg:** [Landesmedienzentrum Baden-Württemberg \(lmz-bw.de\)](#), Online: [https://raabe.click/LMZ BaWü](https://raabe.click/LMZ_BaWu).
- ▶ **Mattern, Kirsten:** Fernsehstars und Kinderalltag. Die Bedeutung von TV-Helden für die Selbstkonzeptentwicklung von Kindern. In: Conrady, Peter/Eicher, Thomas (Hrsg.): Lesen und Medien Band 4. Athena Verlag 1999.
- ▶ **Nymoen, Ole/Schmitt, Wolfgang M.:** Influencer. Die Ideologie der Werbekörper. Berlin 2021.
- ▶ **Orbach, Susie:** Bodies. Schlachtfelder der Schönheit. Zürich – Hamburg 2010.
- ▶ **Schemer, Christian:** Die Medien als heimlicher Verführer? Der Einfluss attraktiver Medienpersonen auf das Körperbild von Rezipientinnen und Rezipienten. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: FORUM Sexualaufklärung und Familienplanung. Körper. Köln 2006/1. S. 12–15.
- ▶ **Schulte von Drach, Markus C.:** Großbaustelle Gehirn, Online: [https://raabe.click/Großbaustelle Gehirn](https://raabe.click/Großbaustelle_Gehirn_).
- ▶ **Gill, Rosalind:** Changing the perfect picture: Smartphones, social media and appearance pressures. University of London, zu finden unter: [Parliament-Report-web.pdf \(city.ac.uk\)](#), Online: [https://raabe.click/Parliament Report](https://raabe.click/Parliament_Report).

Weiterführende Internetseiten

- ▶ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit weiterführenden Informationen zur Medienkompetenz: [BMFSFJ - Medienkompetenz stärken](#), Online: <https://raabe.click/BMFSFJ>.
- ▶ Ein Artikel über die Vermittlung von Medienkompetenzen an Schulen: [Vermittlung von Medienkompetenz an Schulen | \(digitalcourage.de\)](#), Online: <https://raabe.click/Digitalcourage>.
- ▶ Smartphones souverän nutzen: [Digitalcourage](#), Online: [https://raabe.click/Smartphones nutzen](https://raabe.click/Smartphones_nutzen).
- ▶ Informationen zur Selbstdarstellung im Internet: [Selfies, Sexting, Selbstdarstellung - klicksafe.de](#), Online: [https://raabe.click/Selfies Sexting](https://raabe.click/Selfies_Sexting).

- Informationen zu Instagram: [Instagram-Flyer - klicksafe.de](https://raabe.click/Instagram-Flyer), Online: [https://raabe.click/Instagram Flyer](https://raabe.click/Instagram-Flyer).

[letzte Abrufe: 05.01.2023]

Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE Materialien

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den privaten und schulischen Gebrauch. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu § 52 a UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen, wobei die durch den § 60 a UrhG erlaubten Nutzungen davon ausgenommen sind. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.

Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Internetseiten, auf die in dem Werk verwiesen wird.

Falls erforderlich wurden Fremdrechte recherchiert und ggf. angefragt