



Insta ungeschminkt

Neueste Studienergebnisse

Jugend ungeschminkt

„INSTA UNGESCHMINKT“

DER TRAUM VON UNVERWUNDBARKEIT

Welche Sorgen und Nöte sind heute damit verbunden, erwachsen zu werden? Wie gehen die Jugendlichen mit den typischen Gefühlsschwankungen in der Pubertät oder mit der aufkeimenden Sexualität um? Wie entwickeln sie ein positives Gefühl zu sich selbst und Selbstsicherheit in ihrer Wirkung auf andere?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich der IKW in seiner Studienreihe „Jugend ungeschminkt“ nun zum dritten Mal in Folge. In allen tiefenpsychologisch-repräsentativen Studien führte Lönneker & Imdahl rheingold salon die Erhebungen und Analysen durch. Inzwischen liegt ein Fundus von 100 dreistündigen psychologischen Einzelbefragungen sowie von 3.060 im Online-Panel befragten Jugendlichen zwischen 14 und 22 Jahren vor.

Herausgekommen ist ein tiefer Einblick in die Werte, Sorgen, Wünsche, Nöte und Träume der Gen Z. Ein Psychogramm, das erklärt, wie anders als die Vorgängergeneration die jungen Menschen ihre Welt sehen und gestalten – vor allem, wenn es um ihr Selbstwertgefühl und die Selbstdarstellung in der Öffentlichkeit geht.

Fokus der aktuellen Studie ist das Verhältnis der Jugendlichen zu Instagram. Welche psychologische Bedeutung hat die Plattform und welchen Einfluss nimmt Instagram auf die Entwicklung der jungen Menschen?

Das Ergebnis: Instagram ist für viele Jugendliche ein Versuch, eine rundum kontrollierbare Traumwelt zu installieren, in der alles perfekt ist und sie selbst unangreifbar sind.

Doch, woher kommt die Sehnsucht nach Kontrolle und Perfektion?

Kontrollverlust auf allen Ebenen: Die Erschütterung des Grundvertrauens!

Junge Menschen fühlen einen Kontrollverlust auf mindestens drei Ebenen: auf der physischen, der familiären und der gesellschaftlichen. Kaum ein Kind, das nicht mindestens eine auseinandergebrochene Familie kennt, wenn es nicht sogar selbst in einer lebt. Kaum ein Jugendlicher, der nicht früh mit dem Wort „Krise“ in unserer Gesellschaft konfrontiert wurde, sei es nun die Flüchtlingskrise oder die zunehmenden politischen Krisen in den Ländern rund um Europa.

Die Sorgen hat die Elterngeneration den jungen Menschen „eingepfht“. Und kaum ein Pubertierender, der seine körperlichen Veränderungen nicht als extrem peinlich empfindet und alles versucht, diese Entwicklungserscheinungen zu verstecken.

Vor dem Hintergrund des allgemeinen Kontrollverlustes wiegen die unbeeinflussbaren hormonellen Veränderungen stärker als dies früher der Fall war. Aus psychologischer Sicht stehen die unterschiedlichen Ebenen in einem engen Zusammenhang.

Strategien gegen den Kontrollverlust

Ebenso haben die jungen Menschen verschiedene Strategien entwickelt, die dem gefühlten Kontrollverlust entgegenarbeiten. Gesellschaftlicher und familiärer Kontrollverlust liegt aus Sicht der Jugendlichen meist außerhalb ihrer Einflussmöglichkeiten. Der eigene Körper hingegen eignet sich für den Versuch, die Kontrolle zurückzugewinnen. Hier kann Ekliges, Fieses oder Riechendes „weg gemacht“ werden – zum Beispiel durch Kosmetikprodukte. Über die Behandlung des Äußeren wollen junge Menschen die Kontrolle über ihr Innenleben zurückgewinnen – Pflege, Make-up, Haarschnitt und -Style sind kleine Helfer hierfür (vgl. „[Jugend ungeschminkt](#)“).

Wenn junge Menschen über Wimpern, Haargel und Friseurbesuche reden, geben sie also viel Tiefgründiges Preis – mehr als es auf den ersten Blick scheint. Sie sprechen darüber, wie sie ihr Inneres ordnen und ihr Leben in den Griff bekommen möchten. Genau dabei entwickeln sie auch Teile ihres Selbstwertgefühls. Bruchige Nägel hingegen verunsichern und verweisen auf Chaos im Inneren.

Auch Instagram eignet sich zur Rückgewinnung der Kontrolle.

Hier konstruieren sich die jungen Menschen eine perfekte und für sie zumindest gefühlt komplett beherrschbare Traumwelt. Eine Parallelwelt, in die sie sich immer häufiger zurückziehen: nicht selten vier Stunden täglich und mehr. In der nun vorliegenden Studie ist es gelungen, den Insta-Code zu entschlüsseln, der die Motive der jungen Menschen offenlegt, warum sie ein Leben auf Instagram den Entwicklungen in der analogen Realität vorziehen.

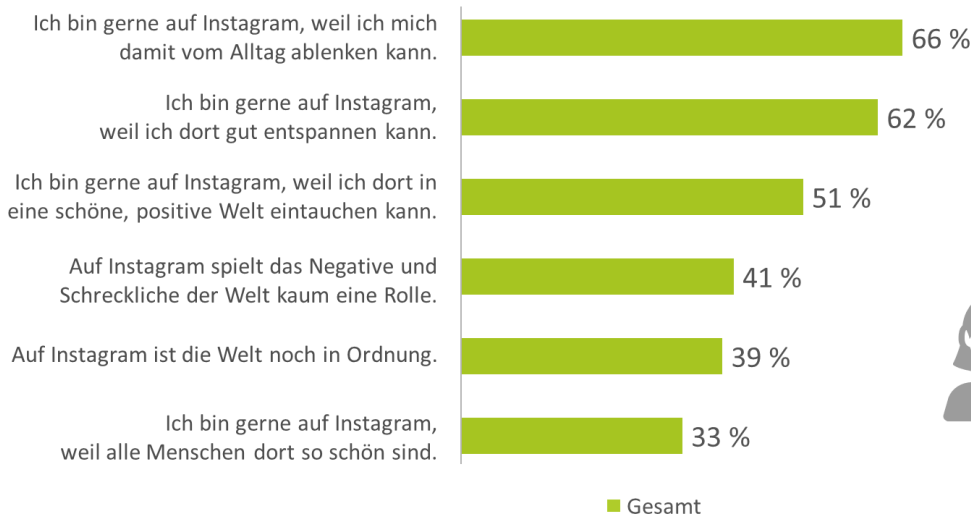
DER INSTAGRAM-CODE



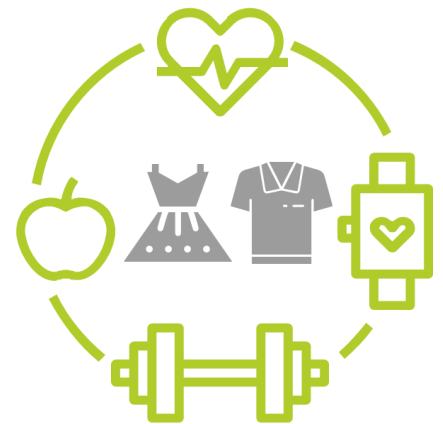
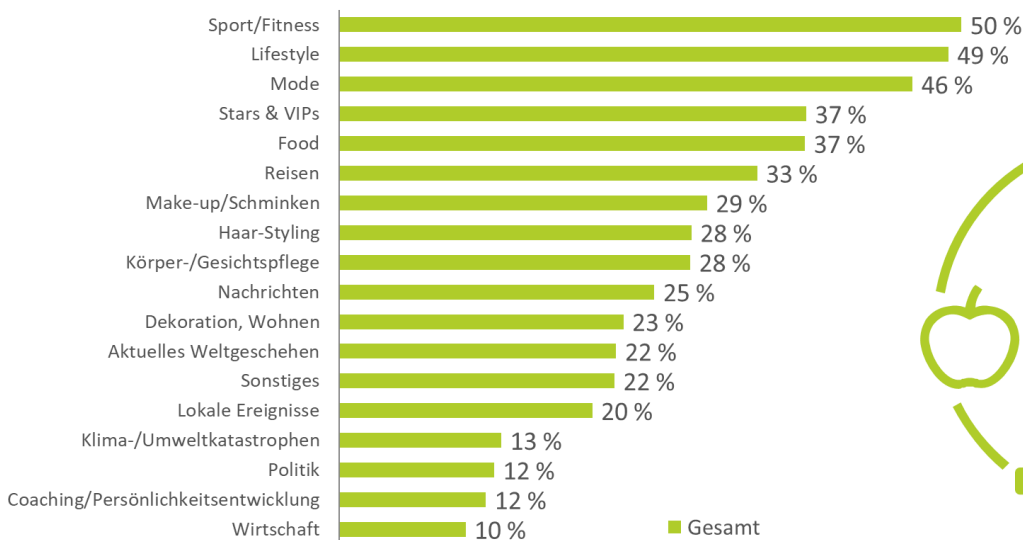
1. ERSCHAFFUNG HEILER TRAUMWELTEN

Auf Instagram inszenieren die Jugendlichen eine heile Welt, die eine Flucht vor dem Fiesen und Bösen der Realität ermöglicht. Instagram ist die harmonischste Plattform im Netz. Alles soll #beautiful und #inspiring sein. Das böse Weltgeschehen soll draußen bleiben.

„Instagram zieht einen nicht runter. Auf Facebook liest man oft von vermissten Kindern, das zieht einen runter“.



Entsprechend interessieren sich die Jugendlichen auch kaum für tiefgründige Themen aus Gesellschaft, Wirtschaft oder Politik, sondern eher für Sport, Mode und Lifestyle – auch wenn es gerade so aussieht, als ob zumindest ein Teil der Jugendlichen sich wieder politisch engagiert, zum Beispiel in Form der Freitagsdemonstrationen.



Auf die direkte Frage, ob ernstere Themen auf Instagram wahrgenommen werden, wird nur einmal geantwortet, man habe das Thema Hambacher Forst verfolgt: **„Das war so lustig, wie die Aktivisten die Bäume rauf und runter kletterten, da gab es einen Meme.“**

Obwohl die Jugendlichen durchaus wissen, dass es sich um die Konstruktion einer heilen Welt handelt, blenden sie dies gern aus. Beim Betrachten der Posts und Bilder anderer möchten sie nicht wahrhaben, dass es sich um etwas Künstliches handelt. Nur 14 Prozent erleben die Fotos als künstlich – die meisten, nämlich 27 Prozent, sehen die Fotos im Sinne der heilen Welt als „gut aufgebessert“.

Fiese Seiten werden gern ausgeblendet. Abwertende und gemeine Kommentare, sogenannte Hates, kommen zwar vor, werden aber kaum erwähnt. Genauso wie pornografische Seiten nur auf Nachfragen angesprochen werden. Diese werden angeblich fast immer geblockt. Selbst sehr freizügige Darstellungen von Frauen werden auf Instagram eher als „unschuldig“ angesehen, denn diese Fotos sind schließlich kostenlos, legal und die Frauen keine „echten Prostituierten“.

Dass Instagram auch unglücklich macht, wollen nur 12 Prozent der Jugendlichen wahrhaben. Es handelt sich dabei tendenziell eher um die reflektierenden Jugendlichen, die verspüren, dass der ständige Vergleich und eine perfekte Blase Neid erzeugt. Den großen Perfektionsdruck verspüren allerdings fast alle – an schlechten Tagen bleibt man daher der Plattform fern. An den anderen helfen auch hier nicht selten Kosmetikprodukte, dem Druck standzuhalten und eine heile, kontrollierbare Welt auf Instagram zu erschaffen. Das gibt den Jugendlichen Sicherheit.

2. NARZISSTISCHE VERBESONDERUNG

Instagram selbst gilt den Jugendlichen dabei als erster Schritt der Abgrenzung gegenüber den Eltern, die eher auf Facebook sind. Innerhalb von Instagram grenzt man sich ab, indem man besonderen, ausgefallenen Influencern folgt oder mehrere Accounts betreibt, zum Beispiel zusätzliche Fashion- oder Musik-Accounts.

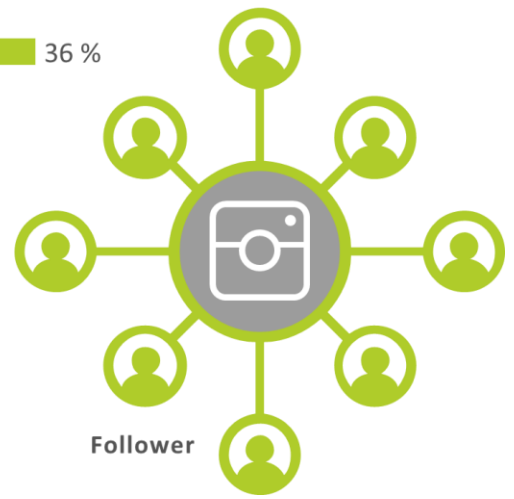
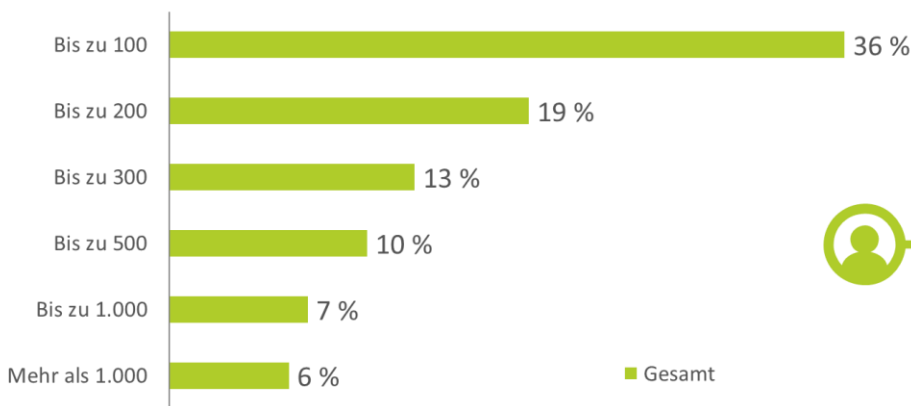
Gemocht und gelikt zu werden, ist auf Instagram gleichermaßen zentral. Reichweiten und Follower sind die neue Währung für das eigene Selbstwertgefühl. In den persönlichen Befragungen halten sich die Jugendlichen für besonders und finden es beinahe selbstverständlich, dass sie mehr Abonnenten haben, als sie selbst abonniert haben.

„Weil ich wohl interessanter bin als andere.“

„Ich glaube, ich erlebe einfach mehr als andere.“

„Ich habe so 2.000 Follower, aber ich folge nur so 150 – die Leute interessieren sich halt für mich.“

Über 67 Prozent der befragten Jugendlichen haben mehr als 100 Follower, über 36 Prozent mehr als 200 Follower. Über 6 Prozent haben 1.000 und mehr Follower, wobei Mädchen mehr Follower haben als Jungen: 7 Prozent der Mädchen haben mehr als 1.000 Follower. Umgekehrt folgen nur 3 Prozent der Mädchen mehr als 1.000 Menschen/Accounts.



Wichtig sind ebenso die Superlative und Steigerungen, mit denen sich die Jugendlichen gegenseitig bedenken: „Hübscher“, „Cutiest“ oder „Schönste“ sind nur einige der Bezeichnungen, die sich in den Kommentaren wiederfinden. Viele müssen das „Besonders-Sein“ auf Instagram immer weiter steigern. Denn Abonnenten und Reichweiten sind auch Status- und Potenzsymbole.

„Es geht um Reichweite, wen man erreicht, bis wo man reicht.“

„Viele Follower sind ein Statussymbol. Man ist mächtiger und angesagter.“

„Über die Follower-Zahlen kann man vergleichen, wer den Längsten hat.“

Nicht selten verharren junge Menschen in diesen Steigerungsphantasien. Mit Filtern, Funktionen und (Bild-)Codes kennen sie sich gut aus. Skills für das reale Leben – zum Beispiel wie man einen Brief aufgibt, die Krawatte bindet oder sich bewirbt – sind hingegen kaum entwickelt.

3. EXHIBITIONISTISCHE TENDENZEN

Neben den narzisstischen Grundtendenzen zeigen die jungen Menschen heute gern, was sie haben. Auf Instagram gibt es eine klare Zeige- und Schaulust. Besonders der weibliche Exhibitionismus, der in der Gesellschaft ohnehin immer akzeptierter war als der männliche, kann auf Instagram ausgelebt werden. Mädchen lassen sich entsprechend lieber anschauen als Jungen – 24 Prozent der Mädchen im Vergleich zu 22 Prozent der Jungen. Jungen schauen sich umgekehrt gerne die Mädchen an, die sich zur Schau stellen.

„Ich poste nur meine Schokoladenseite. In einem bestimmten Winkel sieht man schlanker und körperbetonter aus.“

„Ich zeige ja nichts, was nicht jeder sehen darf – im Bikini kann mich ja auch jeder am Strand sehen.“

„Ich gucke mir das gern an, die Mädchen stellen sich da zur Schau.“

4. ABHÄNGIGKEIT UND BESINNUNGSLOSES ABHÄNGEN

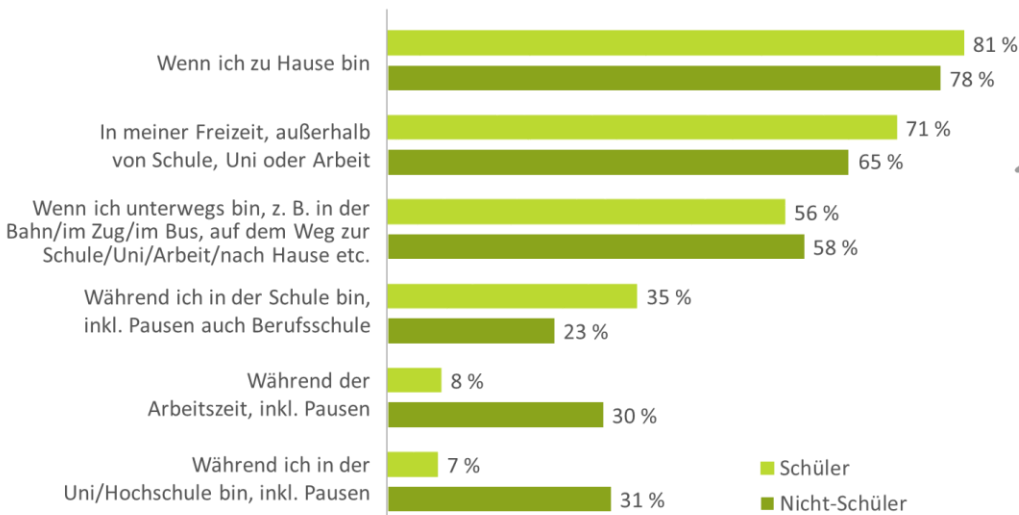
Fast alle geben zu, dass sie auf Instagram nicht nur schauen, um zu entspannen, sondern eigentlich die ganze Zeit abhängen.

„Also ich bin 8-9 Stunden auf Insta, auch während der Schule, da am meisten.“

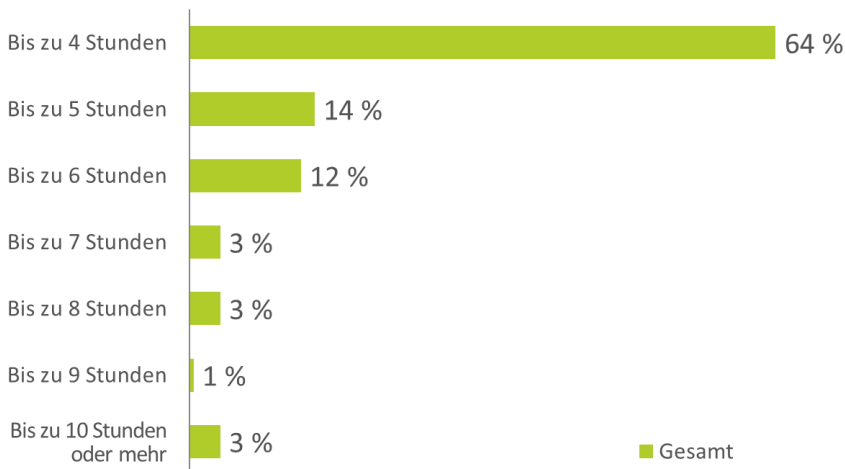
Viele beschreiben sich direkt als süchtig.

„Klar bin ich süchtig, aber was soll's? Machen doch alle.“

Und jenseits von Instagram fällt die Konzentration vielen schwerer – schon im Gespräch, aber auch in der Schule. 35 Prozent der Schüler sind täglich während der Schulzeit online.



Umgekehrt hat kaum einer der jungen Menschen ein zeitliches Limit, wie lange er oder sie auf Instagram oder am Bildschirm verbringen dürfen. Selbst bei Schülern sind es nur 21 Prozent, bei den Nicht-Schülern sind es nur gut 15 Prozent, die ihre Zeit hier begrenzen. Von einem richtigen Limit kann man da eigentlich nicht sprechen, denn die sogenannten Limits bedeuten, dass noch **über 64 Prozent der Befragten bis zu vier Stunden täglich auf Instagram oder am Bildschirm verbringen. Der Rest verbringt hier noch mehr Zeit!**



Die Vorstellung, dauerhaft ohne Handy oder Bildschirme zurechtzukommen, ist für die Jugendlichen kaum auszuhalten. Ohne Instagram wäre das Leben für die meisten beängstigend. Ihre größte Sorge ist: über sich selbst ins Nachdenken zu geraten. Denn auch die eigenen Gedanken könnten unkontrollierbar sein. Auf Instagram kann man diese tiefe Auseinandersetzung hingegen vermeiden.

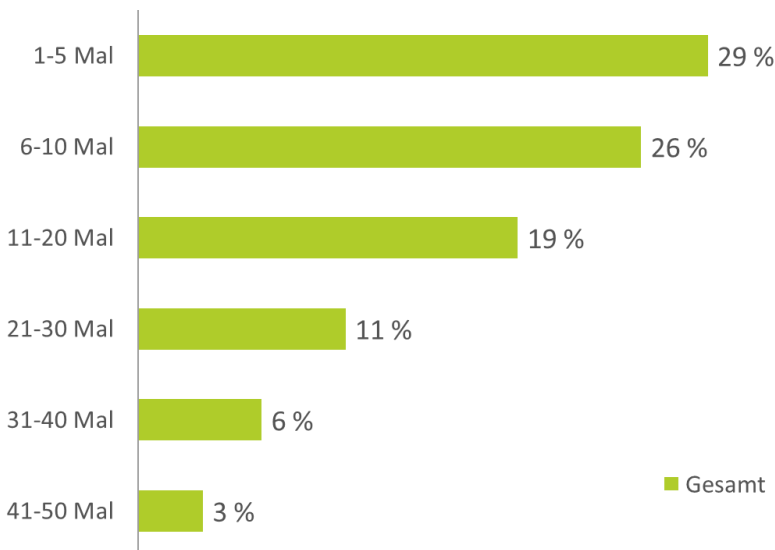
Anders ist das beim Bücherlesen. Eine solch konzentrierte Beschäftigung gelingt kaum einem Jugendlichen. Die Mehrzahl der Jugendlichen hat im letzten Jahr weniger als drei Bücher gelesen, 28 Prozent sogar nur eins oder sogar gar keins.

„Na ja, ich habe zwar schon ein Buch, aber ich lese immer wieder dasselbe Buch, sonst ist es mir zu anstrengend.“

„Ich habe meiner Freundin vorgeschlagen, mal etwas zu lesen. Sie hat gesagt, sie hätte aber kein Buch. Ich habe ihr jetzt mal eins gekauft.“

5. DIGITALE INSPIRATION UND IDENTITÄTSFINDUNG

Trotz ihrer „Suchtbekennung“ ist die Inspiration durch Instagram ein zentrales Thema. Ohne Instagram fühlen sich die Jugendlichen weniger lebendig (Lateinisch inspirare= (Leben)einhauchen) – für manche wäre es sogar wie eine Todesstrafe. Erst durch Instagram finden viele Jugendliche zur ihrer Identität. Ihr Selbst und Selbstwertgefühl ist ein digitales. War die Selbstfindung früher vor allem durch die Auseinandersetzung mit sich und anderen geprägt, gelingt dies heute durch die Perfektion der Posts und die Anzahl der Follower. Dabei ist auch relevant, dass die Jugendlichen ständig und häufig checken, was auf Instagram und ihrem digitalen Leben los ist. 45 Prozent sind öfter als 10 Mal am Tag auf Instagram. Über 74 Prozent gehen bis zu 20 Mal täglich auf Instagram! Durch Instagram entwickeln die Jugendlichen ihre digitale Identität: „Ich Insta – also bin ich“.



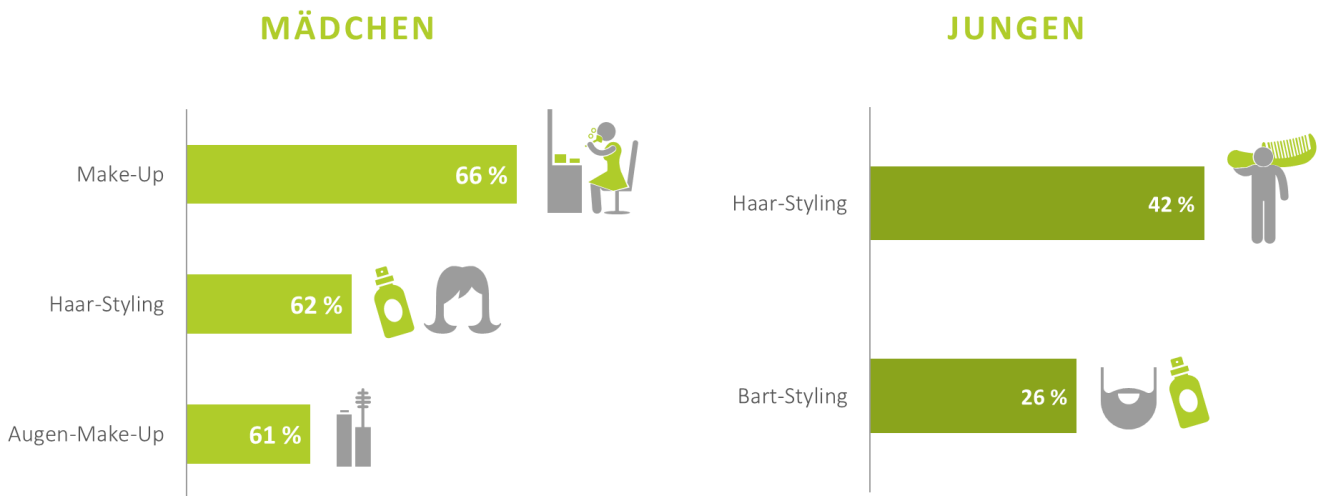
6. STANDARDISIERTE UN-ANGREIFBARKEIT

Auf den ersten Blick scheint auf Instagram Privates öffentlich. Jedoch entspricht das meiste standardisierten Codes. Bestimmte Posen wie Hocken, Kopfhaltungen oder „mit den Haaren spielen“ erscheinen auf vielen Fotos immer gleich. Echte Privatheit und persönliche Geschichten werden auf Instagram eher nicht geteilt.

Eigene Geschichten werden oft wieder gelöscht oder zumindest archiviert. Die Jugendlichen wollen sich hierdurch unangreifbar machen. So möchten sie nicht, dass andere sehen, wenn sie früher einmal dick waren. Oder sie löschen den Style, der ihnen nicht mehr gefällt und verbergen auch die Posts von und mit Freunden, von denen sie sich getrennt haben.

Denn Emotionen und Geschichten können verwickeln und angreifbar machen – sie gehören in den Bereich des Nicht-Kontrollierbaren. **Sie werden vermieden, um den Traum der Unverwundbarkeit auf Instagram zu konstruieren.**

Die Jugendlichen wenden sich auf Instagram daher lieber Themen zu, die sie selbst optimieren und kontrollieren können und bleiben so an der Oberfläche. Durch die Anwendung kosmetischer Produkte versuchen sie, sich so zu stylen, wie sie gerne gesehen werden möchten. Bei Styling-Trends liegen bei den Mädchen und jungen Frauen Themen wie Make-up ganz weit vorne. Bei den Jungen und jungen Männern spielt das Styling der Haare eine besondere Rolle.



Hier schließt sich der Kreis: Mit und durch Instagram versuchen die jungen Menschen eine parallele, perfekte Traumwelt herzustellen, durch die sie auch das reale Leben besser kontrollieren können.

Zusammenfassung

Die Konstruktion einer perfekten Welt schafft Unverwundbarkeit. Likes, Reichweiten und Follower sind die neue Währung für das eigene Selbstwertgefühl. Jeder hält sich für besonders und findet es selbstverständlich, dass er mehr Abonnenten hat, als er selbst abonniert hat. Aus Sicht der jungen Menschen ist Instagram eine **perfekte – von ihnen selbst mit erschaffene – Welt**, in die sie sich zurückziehen. Vier Stunden und mehr am Tag auf Instagram sind keine Seltenheit. Dabei versuchen sie, sich selbst und Instagram immer weiter zu optimieren. Alles Fiese, Gemeine, Komplizierte und Hässliche soll außen vor bleiben. Auch bei ihrem Äußeren wird alles Unschöne abgedeckt und so zurechtgestylt, bis es den Ansprüchen von Instagram genügt. Pflege, Make-up und Haar-Style sind für die Jugendlichen die kleinen aber wichtigen Helfer, um die Kontrolle über ihr Innenleben zurückzugewinnen.

Jugendliche bekennen sich süchtig und fühlen sich gleichzeitig inspiriert. Ohne Instagram fühlen sie sich dagegen weniger lebendig. Für einige wäre ein Leben ohne Instagram sogar wie eine „Todesstrafe“. War früher die **Selbstfindung vor allem durch die Auseinandersetzung mit sich und anderen geprägt, gelingt diese heute durch die Perfektion der Posts und die Anzahl der Follower. Erst durch Instagram finden Jugendliche zur ihrer Identität. Ihr Selbst ist ein digitales Selbst. „Ich Insta - also bin ich.“**

Die Auseinandersetzungen mit Politik, Weltgeschehen und mit den eigenen Gedanken oder der eigenen Persönlichkeit findet hingegen kaum statt. Hiervor fürchten sich die Jugendlichen regelrecht. Denn auch Gedanken können – wie das Erleben – unkontrollierbar sein. **Emotionen und zu persönliche Geschichten machen angreifbar.** Daher werden Fotos **auf Instagram immer wieder gelöscht.**

Unverwundbarkeit ist ein heimlicher Traum der jungen Menschen, denn schließlich wäre das Leben so komplett kontrollierbar. Natürlich ist das „Unangreifbar-Sein“, wie Instagram selbst, eine schöne glitzernde Seifenblase, die leicht zerplatzt. Insbesondere dann, wenn es in der analogen Welt an Skills, Entwicklungserfahrungen und Krisen fehlt, die helfen, ein Selbstwertgefühl unabhängig von Likes und Followern zu entwickeln.

FAKTEN ZU DEN STUDIEN:

- Insgesamt 3 Studien mit 3.060 Befragten zwischen 14 und 22 Jahren im repräsentativen Online-Panel.
- Insgesamt 100 Befragte in tiefenpsychologischen Face-to-Face Befragungen.



Diese Studie wurde durchgeführt von Lönneker & Imdahl rheingold salon im Auftrag des Industrieverbandes Körperpflege- und Waschmittel e. V.

Ansprechpartner zur Studie

Ines Imdahl

Geschäftsführerin

Lönneker & Imdahl rheingold salon

Imdahl@rheingold-salon.de

lönneker
&imdahl
rheingold salon

Birgit Huber

Kompetenzpartner Schönheitspflege im IKW

bhuber@ikw.org

IKW