

# Bin ich gut genug?

ZUR VERWEBUNG VON KÖRPER UND NETZ

**Von Markus Gerstmann** *In der Ära der Digitalisierung und Vernetzung erfährt unser Verständnis des menschlichen Körpers eine radikale Metamorphose. Das Spektrum der Veränderungen reicht von der Modellierung unserer individuellen physischen Form, der Darstellung in sozialen Medien, über die Integration von Filter-Technologien in unserer Selbstwahrnehmung bis hin zum Einbau von Technologie in unseren Körper. Selbstoptimierung und Perfektionierung vollziehen sich dabei meist im Vergleich mit anderen Menschen. Auf den ersten Blick scheint es, als bauten Menschen eine dynamische Beziehung zwischen ihrem Körper und digital verknüpften Technologien auf. Wandelt sich also unser Körper zu einem Konzept, das durch die virtuelle Welt gestaltet wird oder gestaltet ihn der Mensch noch selbst?*

Digitale Plattformen haben den menschlichen Körper zunehmend zu einer Leinwand entwickelt, auf der wir unsere Identität und Individualität malen – beispielsweise mit Farben, Kleidern oder Muskelformen. Das scheint im Rückblick erstmal nichts Neues zu sein, haben sich doch Lebensform, Selbstverständnis und Mode stetig im Laufe der Epochen verändert. Allerdings verwandeln wir neuerdings uns selbst mittels Selfies, Posts und Stories in moderne Schöpfer:innen und Creator:innen unserer eigenen digitalen Präsenz. So weit, so gut. Doch in dieser Ästhetisierung des Selbst liegt auch eine subtile Falle: Der anwachsende Antrieb zur Selbstoptimierung und Perfektionierung durch Social Media kann zu einem verzerrten Körperbild führen, das das Bewusstsein über die eigene Persönlichkeit zwischen Authentizität und Inszenierung verwirrt.

Der selbstbezogene Umgang mit sich selbst ist nicht neu. Genauso wenig, wie das eigene Ich auf einer reflektierenden (Glas-) Fläche zu sehen: Bereits im 13. Jahrhundert trug der Glasspiegel zur „Selbstkontrolle und individuellen Stilisierung“<sup>1</sup> bei. Die Menschen gewannen somit ein Selbstbild, mit dem sie spielten und auch mittels Korrekturen verbesserten, um es dann dauerhaft reproduzierbar zu machen.<sup>2</sup> Jugendarbeiter:innen beobachten wahrscheinlich häufig die Faszination von jungen Menschen bei der Erkundung ihres Selbst in Spiegeln, wie z. B. im Tanzraum des Jugendzentrums. Aber auch im öffentlichen Raum ist die Überprüfung der eigenen Wirkung sowie des aktuellen Aussehens auf gespiegelten Flächen sichtbar.

## DIGITALE SPIEGEL: FILTER UND AVATARE

Der heutige (Handtaschen-)Spiegel zur Überprüfung des eigenen Selbstbildes ist das Smartphone. Nicht nur für sich und den Moment wird das Selbst kontrolliert. Gegebenenfalls wird der Moment für die digitale Ewigkeit oder zur Vergemeinschaftung im Freundeskreis oder gar einer reichweitenstarken digitalen Öffentlichkeit festgehalten. Bilder werden aufgenommen, bearbeitet und optimiert. Fast jede Smartphone-Kamera und die zumeist vielen Bildbearbeitungsapps darauf haben verschiedene **Filterfunktionen** in ihren Programmen. So können mit den sogenannten Beautyeinstellungen Hautton, Konturen oder Weichzeichnung eingestellt werden. Beim Fotografieren erkennt die Software automatisch, was fotografiert werden soll und passt die Einstellungen an. Speziell einstellbare Filter sind darüber hinaus in vielen Apps vorhanden. Snapchat ist durch bunte Filter bekannt und erfolgreich geworden, Instagram und TikTok haben weitere Varianten integriert. Ein Foto ist somit nicht (mehr) nur die Abbildung der Realität, sondern eine Gemeinschaftsproduktion von individueller Kreativität und Software. Somit wird fast jedes Selbst- oder Landschaftsbild eben „künstlerisch/künstlich“ bearbeitet. Unter dem Motto: Ich zeige dir (m-) eine individuelle Perspektive meiner Welt.

IN DER HEUTIGEN  
ÄRA DER DIGITALI-  
SIERUNG UND VER-  
NETZUNG NIMMT  
DIE SELBSTSORGE  
EINE NEUE DIMEN-  
SION AN.

Inmitten dieser kreativen Selbstinszenierung kommen darüber hinaus auch **Avatare** – als vielleicht sogar bessere Kopien unseres Selbst hinzu. Sie ermöglichen einen spielerischen Umgang mit Rollen, indem die Initiator:innen verschiedene Facetten ihrer Persönlichkeit erkunden. Avatare in Online-Communitys, Spielen und sozialen Plattformen können als kreative Ausdrucksformen und Projektionsflächen für die eigene Identitätsarbeit dienen. In sozialen Medienprofilen ersetzen sie persönliche Profilbilder. Neben der visuellen Manipulation des Selbstbildes haben auch Avatare ihren Platz in der schriftlichen Kommunikation gefunden. Als unterhaltsame Alternative zu Emojis werden Avatare automatisch durch Smartphones oder mithilfe spezialisierter Apps (wie z. B. Bitmoji) generiert. Diese Avatare ermöglichen es den Nutzer:innen, ihre Gefühle auszudrücken und gleichzeitig eine gewisse Distanz zu wahren. So entstehen weitere Facetten der digitalen Selbstdarstellung, welche die Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten erweitern.

## NEUGIER AN DER ZERSTÖRUNG DES KÖRPERS

Der Fokus auf digitale Selbstdarstellung und -wahrnehmung ist eng verknüpft mit einer menschentypischen Selbsterforschung, sich also mit dem eigenen Körper auseinander zu setzen.<sup>3</sup> Verschiedene Formen der Selbstdarstellung, beispielsweise die Selbstexpression als Ausdruck der eigenen Identität oder als Bewältigungsstrategie, spiegeln individuelle Motivationen wider, die Menschen dazu veranlassen, ihren Körper bewusst zu verändern.

Die evolutionäre Neugier<sup>4</sup>, die uns dazu bringt, Neues zu sehen, auszuprobieren und unseren Geist in Bewegung zu halten, lässt uns auch auf potenzielle Gefahren achten und diese identifizieren. Menschen schauen sich somit nicht nur ästhetische Bilder an, sondern betrachten eben auch teils befremdliche bzw. sogar übergriffige Bilder wie von Verletzungen, Unfällen oder schmerzhaften Begegnungen. Die Seiten [www.rotten.com](http://www.rotten.com) und [www.reddit.com](http://www.reddit.com) mit einer Fülle solcher Bilder sind schon länger Thema im Jugendschutz und in der Medienpädagogik.

Ein Grund liegt in der Sensationssuche: Interessierte Nutzer:innen suchen gezielt nach extremen Inhalten, um intensive emotionale Reaktionen zu erleben. Hierbei spielt der Wunsch nach sozialer Anerkennung eine Rolle, da virale Inhalte, die besonders aufwühlen, viel Aufmerksamkeit erlangen und somit eine Art Bestätigung bieten. So sorgen seit 2007 **YouTube-Reaktion-Videos**<sup>5</sup> für (Ekel-)Trends sowie eine engagierte Diskussion um das Format und dessen hohe Aufrufzahlen. Geteilte Erlebnisse können gemeinschaftsstiftend wirken und bestehende Gruppen enger zusammenbringen, aber auch Gruppenmitglieder übergriffig belasten. Somit ist weiterhin ein verantwortungsbewusster Umgang mit solchen sensiblen Inhalten von Bedeutung. Einerseits, um Menschen nicht ungefragt mit diesen Inhalten zu konfrontieren, andererseits um die Privatsphäre und Würde von Betroffenen zu respektieren<sup>6</sup>.

Im Zeitalter der digitalen Augenzeugenschaft wird mit Kameras und Smartphones auch das Unerklärliche festgehalten und gleichzeitig in Sekundenschnelle verbreitet. Der Diskurs über den Umgang mit Verbreitung von Bildern verstörender Ereignisse zeigt nicht nur die ethischen und verantwortungsvollen Fragen im Zusammenhang mit menschlichem Verhalten auf, sondern betont auch die **Möglichkeitsmacht des digitalen Raums**.



## SORGE UM DAS SELBST: FOUCAULT

Der französische Philosoph Michel Foucault betonte die Bedeutung der „Sorge um sich selbst“ als zentrales Element der menschlichen Existenz.<sup>7</sup> In der heutigen Ära der Digitalisierung und Vernetzung nimmt diese Selbstsorge eine neue Dimension an. Digitale Plattformen ermöglichen es uns, unser Leben auf vielfältige Weise zu dokumentieren und die Bilder unseres Körpers mit anderen zu teilen. Während wir Menschen Körper, Sein und Gedanken online dokumentieren, betreiben wir eine Art „Technologie unseres Selbst“<sup>8</sup>. Diese Selbstbilder und -erkenntnisse werden von Algorithmen sowie fremden Blicken analysiert. Die Sorge um sich selbst wird zu einer komplexen Verwebung aus Selbstinszenierung, Selbstwerdung, Öffentlichkeit, Überwachung und Datenschutz – eine Art (paradoxe) Tanz zwischen Präsentation und Privatsphäre. Die Selbstsorge verschmilzt mit den Algorithmen des digitalen Panoptikums, das uns gleichzeitig ermächtigt und überwacht.

Dennoch: Die Selbstsorge ist ein individueller Umgang, mithilfe derer Menschen sich mit sich selbst beschäftigen und die – im optimalen Fall – zu einer Selbsterkenntnis führt, um mögliche falsche Überzeugungen fehlgeleiteter Rationalität zu korrigieren. Dieser Prozess darf sich nicht ausschließlich auf das innere Erleben beschränken, sondern sollte sich auch an größeren Kontexten ausrichten, sei es durch Beziehungen zu anderen Menschen oder durch übergreifende Weltbezüge. Letztlich sollte dabei eine bestimmte Lebensform angestrebt werden, die das eigene Leben zu einem schönen und guten Werk macht<sup>9</sup>. Andererseits kann die Selbstsorge auch zu einem im Vordergrund stehenden „Selbstkult“<sup>10</sup> führen. In Social-Media-Kanälen sind genug Beispiele zu finden, in denen individuelle Interessen sehr eigensinnig, wenn nicht fragwürdig umgesetzt werden. Interessante Beispiele präsentiert der [infolouencer@mastadon.world](mailto:infolouencer@mastadon.world) Kanal regelmäßig.

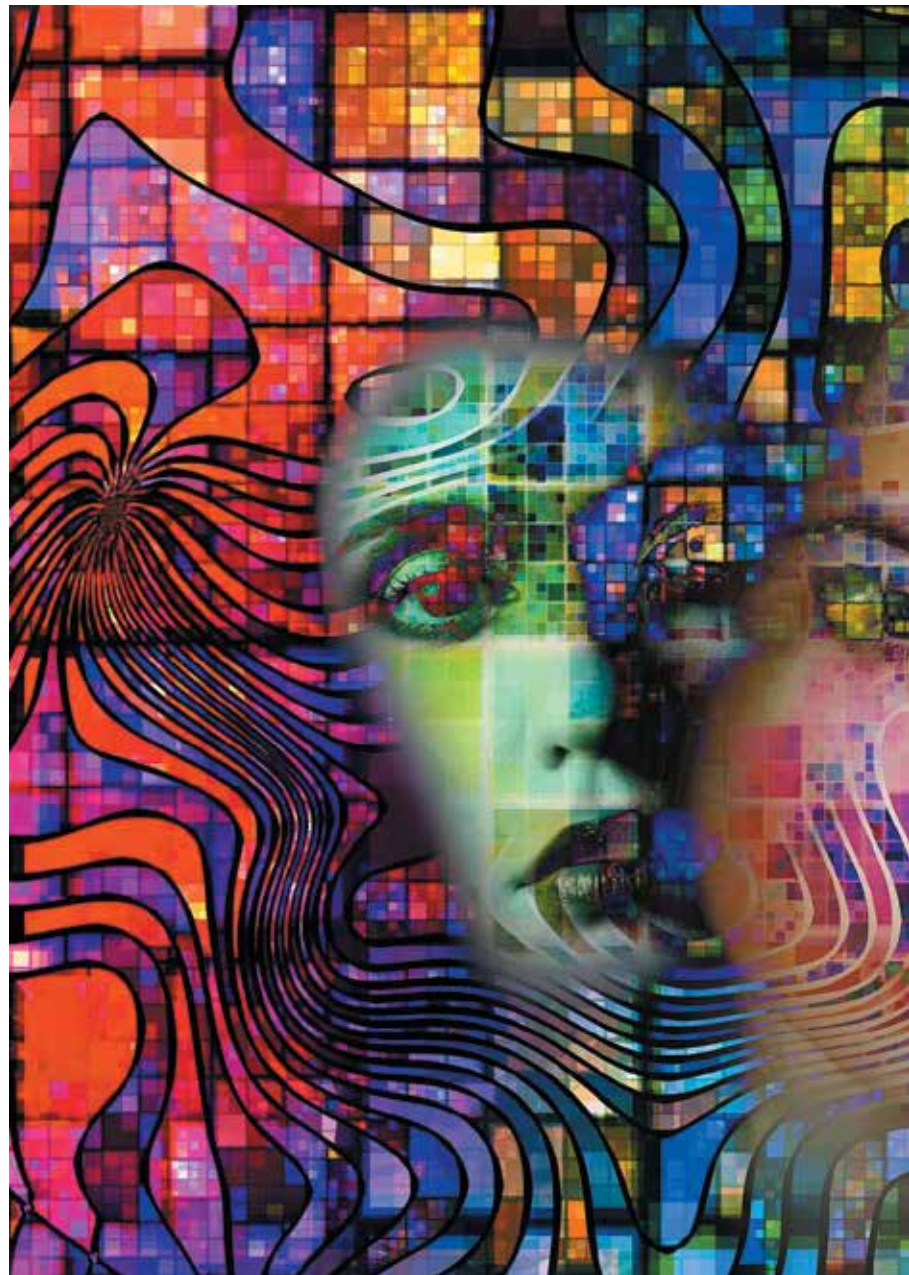
## DIGITALE AUFMERKSAMKEIT: GUT GENUG

Bin ich gut genug? Diese Frage stellen sich wahrscheinlich viele, vielleicht sogar alle Menschen. Bin ich gut genug für den Job, für die Partnerschaft, für die Freundschaft oder für die Aufgaben, die ich erfüllen will oder muss? Von diesem Druck berichtet auch Michelle Obama über ihre Rolle als „First Lady“. Auch im Nachhinein fragt sie sich, ob sie genug für ihr Land, ihre Mitmenschen oder ihre Familie getan hat und damit „gut genug“ war. In ihrem Buch **Licht in uns** erzählt sie von ihren Selbstzweifeln als Kind, als Schülerin, als Studentin und als Ehefrau<sup>11</sup>.

Selbstzweifel entstehen unter anderem durch eigene oder Erwartungen von außen, durch Zielvorgaben von Eltern, Erziehenden, Lehrkräften, Freund:innen oder von uns selbst. Auch der Vergleich mit dem Können und Haben anderer Menschen, der unerfüllte persönliche Wünsche in den Fokus bringt, schürt die selbstzweifelnde Frage nach dem „gut genug“. Diese nicht immer gewollten Gedanken kommen immer wieder, meist nur für einen kurzen

Moment, je nach Persönlichkeit können sie sich aber durchaus langfristig verfestigen. Solch ein Vergleich findet auch im analogen Leben statt, wird jedoch durch mediale Einflüsse zusätzlich angekurbelt. In den Medien finden sich schönere, interessantere Menschen, die genau das besser machen, was ich mir vorgenommen hatte. Bin ich an einem schönen Ort, sind andere augenscheinlich an einem noch viel reizvolleren. Feiere ich eine gute Party, haben andere vermeintlich noch besser gefeiert – so erzählen es zumindest die Bilder. Stelle ich ein schönes Foto von mir ins Netz und freue mich über die Likes meiner Community, ist wie bei Schneewittchen über den „sieben Bergen bei den sieben Zwergen“ jemand gewiss noch schöner.

Der beschriebene Vergleich findet jedoch nicht nur in einer destruktiven Weise statt, er kann auch konstruktiv sein. Ein Unfall, ein Armbruch,



Tanz zwischen Präsentation und Privatsphäre – im Netz vollzieht sich eine komplexe Verwebung aus Selbstinszenierung, Öffentlichkeit und Datenschutz.



ein Missgeschick mag heftig und folgenschwer sein: Der Blick auf das Schicksal eines anderen kann milde und gar dankbar stimmen. So wird auch hier das perfekte Unperfekte gesucht, um zu trösten und eine Selbstzufriedenheit zu schaffen. Das Verweben vom Eigenen mit den Angeboten aus dem Netz kann die Sichtweise der User:innen verändern, mal zur Stärkung der Persönlichkeit, mal zu dessen Nachteil. Festzuhalten gilt: Der Digitale Raum ist ein **Verstärker** – mal für mehr Zufriedenheit, mal für Frustration. Ferner vergleichen wir uns stetig, im Alltag wie auch in den Medien, um zu erfahren, ob wir gut genug sind.

## LASS GUT SEIN!?

Den Lebensmut der Menschen zu wecken scheint Michelle Obama in ihrem Buch ein aktuelles Anliegen zu sein. Als Metapher formuliert sie,



dass Kinder ein „Licht in sich haben“, also gut genug sind und sie dieses Licht zum Leuchten bringen möchte. Nicht ganz so pathetisch formulieren viele Fachkräfte der pädagogischen Bildungsarbeit ihre Intentionen für Workshops und Bildungskonzepte mit ihren Adressat:innen. Deutlich wird in solchen Formulierungen, dass nicht nur medienpädagogische Aspekte wichtig sind, sondern auch Themen wie Persönlichkeitsbildung Selbstfindung, Selbstwirksamkeit und Biografiearbeit eine Rolle spielen. Der eigene Körper kann durch Tanz, Theater, Bewegung, Sport und sensible Methoden erfahrbar und damit wertgeschätzt werden. Dabei kann mit Jugendlichen in der Adoleszenz das Aussehen durch Kleidung, Make-up, Frisur oder codiert durch szenetypische Accessoires inszeniert werden. Diese „Körperinszenierungen“ lassen sich vor Spiegeln arrangieren und mit der Kamera festhalten, um sie reproduzierbar und „dauerhaft“ zeigbar zu machen. Genau an diesen Punkten ergeben sich viele **Ansatzpunkte für die pädagogische Arbeit**, bei der die Medienwelt selbstverständlich mit einbezogen und thematisiert wird. Dies soll an dieser Stelle als Plädoyer für **interdisziplinäre Zusammenarbeit** verstanden werden: Veranstaltet Workshops gemeinsam mit anderen Fachkolleg:innen, lasst euch ein und lernt gemeinsam voneinander!

Achtet darauf, die Workshops so zu gestalten, dass den Jugendlichen ermöglicht wird, ihre eigene Identität, ihre eigenen Wege finden zu dürfen und sie kein normatives Bild vorgegeben bekommen. Im Mittelpunkt bleiben stets die wichtigsten Fragen: Geht es dir gut? Fühlst du dich wohl? Oder wie Nadja Shehadeh formuliert: „Wenn wir erkennen, dass es nicht so wichtig ist, alles zu haben, alles zu können und immer am Limit zu arbeiten, lebt sich das Leben nicht nur leichter, sondern auch glücklicher.“<sup>12</sup> Diese Erkenntnis lässt sich einfach auf das Thema Körperbilder übertragen. Und schließlich ist es noch wichtig, Glaubenssätze zu streichen, die mit „man sollte“ oder „man muss“ beginnen und die vielen von uns seit Kindesbeinen an eingetrichtert wurden und bis heute nachhallen.

## ANMERKUNGEN

1. Freyermuth, G. (2007): Menschen [Maschinen/Medien] Bilder. In: Neuß, N.; Große-Loheide, Mike, Körper, Kult, Medien, S.14.
2. Vgl. ebd.
3. Vgl. Ruin, S. (2023): Die Arbeit am und mit dem eigenen Körper als Bildungsthema. In: Balz, E.; Bindel, T. (eds) Bildungszugänge im Sport. Bildung und Sport, Vol 29. Springer VS, Wiesbaden.
4. Vgl. Schneider, K. & Schmalz, H. D. (1994): Motivation (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
5. Steffes-lay, F. (2020): Millionen Menschen schauen Youtubern dabei zu, wie sie sich Youtube-Videos ansehen — das steckt hinter dem absurden Trend. Online: [www.businessinsider.de/panorama/millionen-menschen-schauen-youtubern-dabei-zu-wie-sie-sich-youtube-videos-ansehen-das-steckt-hinter-dem-absurden-trend/](http://www.businessinsider.de/panorama/millionen-menschen-schauen-youtubern-dabei-zu-wie-sie-sich-youtube-videos-ansehen-das-steckt-hinter-dem-absurden-trend/) Abruf: 29.08.2023.
6. Vgl. Kunzik, M.; Zipfel, A. (2006): Gewalt und Medien: Ein Studienhandbuch (Uni-Taschenbücher M), Utb.
7. Vgl. Foucault, M. (2007): Ästhetik der Existenz: Schriften zur Lebenskunst. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
8. Schachtner, Dr. Christina (2020): Narrative Selbstkonstruktionen. Zur Funktion des Erzählens in mediatisierten Lebenswelten in merz 2020/04 Medien und Narrative - Die Kraft des Erzählens in mediatisierten Welten
9. Vgl. Gödde, G.; Zirfas, J. (2018): Selbstsorge in der Antike. In: Kritische Lebenskunst: Analysen – Orientierungen – Strategien, S. 322.
10. Vgl. Foucault, M. (2007).
11. Obama, M. (2022): Das Licht in uns: Halt finden in unsicheren Zeiten, München.
12. Shehadeh, N. (2023): Anti-Girlboss: Den Kapitalismus vom Sofa aus bekämpfen: Plädoyer für das gute Leben in der Komfortzone, Ulstein. Online: [www.amazon.de/Anti-Girlboss-Kapitalismus-bek%C3%A4mpfen-Pl%C3%A4doyer-Komfortzone/dp/3550202202](http://www.amazon.de/Anti-Girlboss-Kapitalismus-bek%C3%A4mpfen-Pl%C3%A4doyer-Komfortzone/dp/3550202202).

## AUTOR MARKUS GERSTMANN

Leitung und außerschulischer Bildungsreferent für Medienpädagogik und Jugendinformation beim Servicebüro Jugendinformation in Bremen. Außerdem ist er freiberuflicher Dozent zu den Themen: Digitalisierung, Jugendliche Medienwelt, Medienkompetenz und Jugendgefährdung.