

Sind nur bearbeitete Fotos gut?

Diese Frage stellt sich jeder, bevor er ein Bild in den Social Media-Apps hochlädt. Doch mit den richtigen Tipps und Tricks kann jeder perfekt schummeln.

Carolin Faller

Sponsored by

schalbau
VITZTHUM



CAROLIN FALLER

Beauty means not to look perfect. It means to love your own individuality.

Die schönste Online-Welt vieler Influencer beeinflusst über soziale Netzwerke hunderttausende, größtenteils junge Follower. Mit Hilfe von vielen Bearbeitungsapps und Programmen kann man sich schnell vollere Lippen, eine schmalere Taille oder längere Beine zaubern. Doch das entspricht natürlich nicht der Realität. Jeder möchte so aussehen wie die Influencer, die man schon lange verfolgt. Oft ahnt man nicht, dass diese geschwindelt und vielleicht ihre Zähne aufgehellert haben, um ein wunderschönes Lächeln zu bekommen. Sie selbst setzen sich in das beste Licht, um ihren Followern zu zeigen, wie „perfekt“ sie sind.

Eine Studie im Jahr 2016 hat gezeigt, dass neun von zehn Jugendlichen regelmäßig Bilder von sich teilen, um sich positiv dastehen zu lassen. Wenn man den

Schönheitsidealen folgt, bekommt man viel positive Aufmerksamkeit, dadurch wird die Selbstwahrnehmung stark beeinflusst. Oft fühlt man sich unter Druck gesetzt. Wer sich nicht optimal ins virtuelle Schaufenster stellt, läuft Gefahr, negatives Feedback zu bekommen. Daher sind fast alle der geposteten Bilder nachbearbeitet. Es wird immer gesagt, wer dünn und makellos ist, ist auch gleichzeitig schön. Doch das stimmt nicht, auch wenn man keine 90-60-90-Maße hat und nicht immer perfekt aussieht, ist jeder trotzdem schön.

Körperlichen Auswirkungen

Wenn man seine eigenen Fotos immer wieder stundenlang selbst bearbeitet, kann dies zur Body Dysmorphic Disorder (Störung der Körperselbstwahrnehmung) führen, was bedeutet, dass man sein Abbild nur noch mit viel Bearbeitung schön findet.

Psychische Auswirkungen

Das scheinbar perfekte Leben von Stars und Idolen und auch der Druck, möglichst viele Likes zu bekommen, kann eine negative Auswirkung auf unser



Das rechte Foto ist an sieben Stellen „verbessert“.

Selbstbewusstsein haben. Um Anerkennung zu bekommen, setzen auch „Normale“ ihre Figur in Szene und nicht nur Stars.

Auch das Thema „Bodyshaming“ ist ein wichtiger Bestandteil von Social Media. Der eigene Körper wird zum Imageträger und man weiß, dass man seine perfekte Vorstellung nur noch mit Photoshop erreichen kann. Oft findet man nur bei sich selbst etwas, was einem nicht gefällt, was den anderen aber gar nicht auffallen würde. Allerdings wird nicht nur auf Social Media das Aussehen bearbeitet, auch im Fernsehen und besonders in Serien sind die Charaktere nur von ihrer schönsten Seite zu betrachten.

Viele wissen, dass in den Medien ein unerreichbares Körperbild gezeigt wird. Aber nur, wenn man sich endgültig von diesen Idealen löst, kann man seinen Körper lieben.

Wenn man bei der Belly-Button-Challenge, bei der man seinen Arm nimmt und diesen um seinen eigenen Rücken herumschlingt, um seinen Bauchnabel zu berühren, es nicht schafft, zeigt dies anscheinend, dass man nicht den perfekten Maßen entspricht. Leider nehmen

zu viele Mädchen solch sinnlose Vorgaben ernst.

Besserung in Sicht

Allerdings sprechen mittlerweile auch immer wieder bekannte Berühmtheiten wie Instagramer, YouTuber und andere Influencer an, dass man sich lieben soll, wie man ist, und dass jeder perfekt ist, so wie er ist. Jedem sollte egal sein, was andere über ihn denken, was andere unter perfekt verstehen und wie die anderen auf Instagram und Co. aussehen. Ob sich die mühsamen Bearbeitungen wirklich lohnen, ist nämlich äußerst fraglich.

Das intensive Bearbeiten kann oft sehr lange dauern, manchmal sogar mehrere Stunden.



Fotos: Carolin Faller