

Idealbilder und Neue Medien

Wer bin ich? Wie wirke ich auf andere, in der Schule oder auch auf meinem Facebook-Profil? – solche Fragen stellst du dir sicher immer wieder mal. Auf der Suche nach Antworten vergleichst du dich dann auch mit Bildern von Gleichaltrigen und Stars. Dabei stösst du z.B. im Internet auf unzählige Fotos von Menschen, die gut aussehen und tolle Freunde haben, mit denen sie aufregende Sachen unternehmen. Bestimmt vergleichst du dann diese Bilder mit deinem Leben, deinen Freizeitaktivitäten und deinem Äusseren. Solche Vergleiche helfen dir, herauszufinden wie du sein möchtest. Und da der Mensch ein soziales Wesen ist, haben wir alle den Wunsch, dazuzugehören. Darum kann es vorkommen, dass du manchmal eine Rolle spielst, um anderen besser zu gefallen. Versuche herauszufinden wie du dich fühlst, wenn du deine Bedürfnisse zurücksteckst, um dich anzupassen und dich nach jemandem zu richten.

Was bedeutet Identität?

Deine Identität wird geprägt durch deine Familie, deine Hobbys, deine Meinung, deine Zugehörigkeit zu Gruppen. Auch dein Temperament, dein Charakter, dein Aussehen, dein Körper machen aus, wie du bist. Je älter du wirst, umso wichtiger werden deine Freundinnen und Freunde. Du wirst eigenständiger und beginnst, dich von deinen Eltern zu lösen und abzugrenzen. All dies prägt deine Persönlichkeit und hilft dir herauszufinden wer du bist. Du kannst dir überlegen, wie oder wodurch du dich von der Masse abheben möchtest und wie du deine Träume verwirklichen kannst. Manchmal braucht es Mut, seinen eigenen Weg zu gehen und seine Meinung auszudrücken. Vorbilder zu kopieren, kann anstrengend und unbefriedigend sein. Aber: dich gibt es nur einmal und deine Persönlichkeit macht dich zu einem Original.



Wie wirke ich?

Bei der Identitätsbildung spielt das Bild, das du von dir hast, eine zentrale Rolle. Die Art und Weise, wie du dich mit all deinen Stärken und Schwächen wahrnimmst, beeinflusst die Wirkung, die du auf andere ausübst. Wenn du dich selber magst, deine Vorzüge kennst, wirkst du offener und zugänglicher auf andere Menschen. Manchmal entsteht der Eindruck, dass nur schöne Menschen geliebt werden und erfolgreich sein können. In Tat und Wahrheit ist niemand perfekt. Erfolg hat viel mit Können zu tun und Ausstrahlung hängt nicht bloss mit dem Aussehen zusammen. Du musst dich also nicht nur an den Medien und der Werbewelt orientieren, sondern kannst dich in deinem Umfeld umschaun, dir die Leute anschauen, die du in der Schule oder während der Freizeit triffst. Bestimmt sehen deine Freundinnen und Freunde nicht alle aus wie Models oder Superstars, doch du magst sie trotzdem. Und sie dich auch.

Wie Medien funktionieren

In sozialen Netzwerken ist man ständig in Kontakt mit unterschiedlichen Menschen. Man tauscht sich aus und bringt mit Bildern die eigenen Vorzüge zur Geltung. Neu ist, dass du deine Bilder über die gleichen Kanäle online stellen kannst wie die Stars. Oftmals wird ein Blick ins Privatleben gewährt und die vermeintlich ungeschminkte Wahrheit gezeigt. Ob wirklich alles so ungeschminkt gezeigt wird, ist zu bezweifeln. Durch solche Darstellungen sollte man sich nicht blenden lassen, da die meisten Bilder bearbeitet sind. Filter und Programme wie Photoshop lassen Leute besser aussehen und bringen auch weniger makellose Körper perfekt zur Geltung. Man schmeichelt sich selbst und zeigt sich so, wie man gesehen werden möchte. Überlege dir, wie du

dich präsentierst und was du mit deinen Bildern bewirken willst. Auf Sozialen Netzwerken befindet sich eine Fülle an Bildern, die öffentlich zugänglich sind. Der Zugriff ist unbegrenzt und jedes Bild kann zigfach kopiert, weiterbearbeitet, gespeichert und weitergeschickt werden. Indem du dich im Netz darstellst, ermöglichst du einen Blick in deine Privatsphäre.

Was macht dich einzigartig?

Wodurch unterscheidest du dich von anderen? Was kannst du gut oder besonders gut? In der Pubertät erhalten Themen wie Schönheit und Attraktivität einen zentralen Stellenwert. Vielleicht fällt dir plötzlich auf, dass du dich und deinen Körper anders wahrnimmst als andere. Du findest dich möglicherweise unscheinbar und bist dir gar nicht bewusst, dass deine Augen eine grosse Anziehungskraft ausüben. Oder dass vielen deine markante Nase gefällt, obwohl du sie selber nicht magst. Mehr und mehr nimmst du dein Aussehen kritisch unter die Lupe und vergleichst dich mit deinen Freundinnen und Freunden. Deshalb fällt dir auch auf, dass Nina schon einen grossen Busen hat, Lauras Po perfekt geformt scheint, Luca ein Muskelpaket ist, Tim gross und gut gebaut ist ... schön, doch auch du hast deine Qualitäten.

Betone deine Stärken, akzeptiere deine Schwächen

- Halte deine Stärken fest und überlege, was du gut kannst, was dich liebenswert macht und was du an dir magst. Vielleicht spielst du wunderbar Klavier, backst feine Kuchen oder nimmst dir Zeit, deinen Mitschülerinnen die Matheaufgaben zu erklären. Oder du bist eine Sportskanone und trotzdem macht es dir nichts aus, dass deine Freundin ein Bewegungsmuffel ist. Schreibe alles auf was dir einfällt. Bewahre den Zettel auf. Lies dir die Punkte immer wieder vor.
- Lache dein Spiegelbild an und sage zu dir: Ich mag mich so, wie ich bin. Auch wenn es komisch klingen mag, es hilft dir, dich besser zu mögen.
- Frage deine Freundinnen und Freunde, deine Familie was sie an dir toll finden und was ihnen besonders gefällt.
- Überlege dir, was dich aus deiner Sicht anziehend macht.
- Zweifelst du an deinem Äusseren, denkst du, dass andere alles besser können und hast du das Gefühl, nicht zu genügen? Rede mit einer Freundin, einem Freund, einer Vertrauensperson. Mit allem was dich bewegt, kannst du dich auch jederzeit an Pro Juventute Beratung+Hilfe 147 www.147.ch wenden. Du kannst anrufen, chatten, ein SMS oder eine Mail schicken. Wir besprechen mit dir, wie du ein positives Bild von dir selbst aufbauen kannst und wie es dir gelingt, deine Vorzüge zu sehen.

Ein Blick hinter die Kulissen

- Neue Medien bringen dir deine Freunde, aber auch deine Idole näher. Viele Fotos, die du siehst, vermitteln ein schmeichelhaftes Bild und zeigen die Person so, wie sie von anderen gesehen werden möchte.
- Online natürlich zu wirken, bedeutet noch lange nicht, dass diese Natürlichkeit ohne Hilfsmittel zustande kam. Im Gegensatz zur Offline-Welt können Äusserlichkeiten durch Bildbearbeitung leicht optimiert oder gar wegretuschiert werden. Meistens hebt man Merkmale, die man an sich selber nicht mag, nicht hervor.

Notrufnummer 147 für Fragen und Beratung

Mit Fragen und Sorgen kannst du dich auch jederzeit an Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 (www.147.ch) wenden, anrufen, chatten, ein SMS oder eine Mail schicken.

- Kein Mensch ist perfekt, weder Models noch deine Freunde.
- Schau dir mal private Fotos von Stars an, dann wirst du auch ihre Makel entdecken.
- Um jemandem zu gefallen, reichen bewusst in Szene gesetzte Äusserlichkeiten nicht aus. Selbstbewusstsein, Ausstrahlung, Witz, Humor, Charme und Interessen machen aus, ob uns jemand gefällt und ob wir sie oder ihn anziehend finden.
- Die Online-Welt bietet dir Spielraum, um dich darzustellen und verschiedene Rollen auszuprobieren. Überlege dir, wie du dich präsentieren willst, was und wie viel du von dir preisgeben möchtest. Bilder hochzuladen geht einfach und schnell, Bilder zu entfernen, ist ein Ding der Unmöglichkeit.



Das Wichtigste in Kürze

- Eigene Stärken festhalten und sich überlegen, was man gut kann und wodurch man sich auszeichnet.
- Wer sich selber mag und seine Vorzüge kennt, wirkt offener und zugänglicher auf andere Menschen.
- Auf vielen Bildern, die auf sozialen Netzwerken zu sehen sind, zeigen sich die Personen so, wie sie von anderen gesehen werden möchten.
- In der Online-Welt können äussere Merkmale leicht korrigiert oder wegretuschiert werden. Mit Hilfsmitteln wie Photoshop werden Bilder bearbeitet und die optische Wirkung verbessert oder verändert.
- Die Online-Welt eröffnet Spielraum, um sich darzustellen und verschiedene Rollen auszuprobieren.
- Wie man sich auf sozialen Netzwerken präsentiert, sollte gut überlegt werden. Bilder hochzuladen geht einfach und schnell, Bilder zu entfernen, ist ein Ding der Unmöglichkeit.



Weiterlesen | Links zum Thema:

Links unten anklicken, um die Website zu besuchen!

- www.147.ch
Infotexte zu
 - Sexualität
 - Körper und Aussehen
 - Selbstdarstellung und Sexting
 - Freundschaft
 - Soziale Medien, Soziale Netzwerke
 - Mobbing und Cybermobbing
 - Medienkompetenz
- www.feel-ok.ch
- www.psychotipps.com
- www.meinselbstwertgefühl.ch

