

Am HerdBRANDHEISS UND
HÖCHST PERSÖNLICH

Mir ist hier zu viel Musik. Stellen Sie das bitte leiser. Ja, ich weiß, das ist Haydn. Aber ich will auch keine Klassik hören, während ich warte.

VON BETTINA STEINER

N eulich hatte ich einen Termin in einem Hotel. Natürlich musste ich warten, natürlich deshalb, weil ich notorisch pünktlich bin, und wenn man notorisch pünktlich ist, kommt man meistens zu früh, so war es auch diesmal. Also nahm ich Platz in einem der geschmackvoll monochrom überzogenen Polstersessel vor geschmackvoll gemusterten Tapeten und kunstvoll drapierten Spiegeln und legte vorsichtig meinen eh nicht zu sehr tropfenden Knips auf glänzende Parkett. Kurz Atem holen. Verschnaufen, was für ein schönes Wort. Vom Band lief Haydn. Glaube ich jedenfalls.

Ich hasse Haydn.
Tue ich natürlich nicht, aber in diesem Moment war mir das einfach zu viel Musik. Stellen Sie das bitte leiser, wollte ich sagen. Ja, ich weiß, das ist Klassik. Aber ich will auch keine Klassik hören, während ich warte.

Der Schlagbohrer. Jetzt bin ich eigentlich nicht besonders empfindlich, was Geräusche betrifft, im Gegenteil. Da kann im Stock unter uns ein kreativer Handwerker mit dem Schlagbohrer Muster in die Wand stanzen, mir fällt das erst auf, wenn ein Kollege sich über den Krach beschwert. Da kann im Flugzeug hinter mir ein Baby brüllen, solange es nicht mir gehört, ist mir das egal. Im Übrigen ist mir auch die sogenannte Fahrstuhlmusik in Geschäften und Wartezimmern egal. Natürlich ist das sinnloses Gedudel, aber dieses sinnlose Gedudel ist ja nicht dafür gemacht, dass ich ihn höre. Es soll nur dafür sorgen, dass ich etwas kaufe. Oder mich beim Warten auf den Zahnarzt nicht aufrege. Kann ich. Mach ich. Hatte ich eh nicht vor.

Schlumm ist Hintergrundmusik, die etwas von mir will. Aufmerksamkeitskonzentration. Ein Gefühl. Oder von der ich etwas will, je nachdem.

Musik und Essen. Ich habe deshalb Lokale, die zum Essen Mozart-Opern servieren, immer schon gemieden. Oder Edith Piaf. Oder Von Wegen Lisbeth. Oder irgend etwas, was ich mag. Für mich fällt das unter Multitasking, ich kann das nicht. Ich kann auch keine Informationen aufnehmen, wenn dazu Geigen singen oder Trommeln dröhnen. Wer ist auf die Idee gekommen, dass Dokus Filmmusik brauchen? Wieso ertönen zu den Worten: „Die größten vier Jupitermonde hat Galilei entdeckt“ Digital-Klänge? Und wieso machen immer mehr Podcasts das nach?

Ich habe natürlich nichts gesagt, ich sage nie etwas, das liegt wie die Pünktlichkeit an meiner Vorarlberger Sozialisation. Ich bin tiefer in die Polster gesunken, habe mein Handy herausgezogen und mich damit von Haydn abgelenkt, und dass das ein Anagramm ist, habe ich erst jetzt beim Niederschreiben entdeckt.

bettina.eibel-steiener@diepresse.com diepresse.com/amherd

Schöner, gesünder, erfolgreicher: Die optimierte Jugend

Sport in der Früh, ausgedehnte Morgenrituale, raffinierte Mahlzeiten für die ganze Woche: Social Media ruft vierundzwanzig Stunden täglich zur **Selbstoptimierung** auf. Was den Usern ungefiltert ein glücklicheres Leben verspricht, führt häufig genau zum Gegenteil. Vom unguuten Gefühl, dass andere immer erfolgreicher sind als man selbst.

VON SANDRA GLONING

Es ist das neue Morgenritual junger Menschen. Bevor sie überhaupt das Bett verlassen haben, scrollen viele durch Social Media. Und sehen dort junge Frauen, die schon um fünf Uhr aufgestanden sind, um noch vor Schulbeginn zu meditieren oder Yoga zu machen. Sie sehen Mealprepping, also das Vorbereiten der Mahlzeiten, und Sportroutinen. Trends wie Intervallfasten oder gar die Ernährung über einen Magenschlauch, um das Traumgewicht zu erreichen, werden ihnen ungefragt und unkommentiert präsentiert. Lippenfüller und Botox sind in dieser Welt völlig normal.

„Egal wie gut es schmeckt, dein Traumkörper fühlt sich besser an“, heißt es dann in Videos von attraktiven jungen Frauen in ausgewählten Outfits. Sobald man in die Arbeitswelt eingestiegen ist, wird man zusätzlich von Tipps überflutet, wie man noch erfolgreicher wird, noch mehr Geld verdient oder dieses besser anlegt. All das sehen Jugendliche wie die 17-jährige Anna aus Oberösterreich, die ihren ganzen Namen nicht in der Zeitung lesen möchte, jeden Morgen, bevor sie überhaupt ihren Tag begonnen haben. Und es baut Druck auf, sagt Anna: „Ich sehe, was diese Menschen alles machen, und ich denke mir oft, ich hätte niemals die Zeit oder Energie dafür. Und dann habe ich das Gefühl, ich bekomme in meinem Leben nichts weiter. Dabei stimmt das gar nicht.“

»Ich habe das Gefühl, ich bekomme nichts weiter.

Dabei stimmt das gar nicht.«

Damit, dass der Social-Media-Konsum bei ihr immer wieder einen schalen Nachgeschmack hinterlässt, ist Anna nicht allein. 2021 wurde ein Report der britischen Soziologin Rosalinde Grill veröffentlicht, in dem 90 Prozent der befragten Frauen zwischen 18 und 30 Jahren angaben, dass Social Media ihnen das Gefühl gebe, andere Menschen wären erfolgreicher als sie selbst. Und das nicht nur in Bezug auf ihren Beruf. Denn die Optimierungswut macht auch vor anderen Bereichen des Lebens nicht halt.

Frauen stärker betroffen. Stattdessen wird gezeigt, wie man noch hübscher, gestünder, nachhaltiger, achtsamer, sportlicher, reicher und glücklicher sein könnte. Beworben wird, jeden Tag alle Mahlzeiten vorzukochen, um gar nicht in Versuchung zu kommen, im Supermarkt einen schnellen Snack zu holen. Idealerweise ohne weißen Zucker und Weizenmehl natürlich. Es wird gezeigt, dass man Geld in Umschlägen beiseitelegen soll, um Sparziele zu erreichen. Wie der innere Schweinehund überwunden werden kann, um täglich Sport zu machen – die anderen schaffen es schließlich auch. Alles für ein glücklicheres Leben. Dabei führen die Inhalte auf den Plattformen häufig genau zum Gegenteil.

Eine Studie der FH St. Pölten, für die Schüler und Schülerinnen aus sechs Schulen in Niederösterreich und Wien befragt wurden, wollte von Jugendlichen wissen, wieso sie dem Hashtag #fitspiration folgen. Unter #fitspiration werden auf Social Media vor allem Sport- und Ernährungstipps gesammelt. 18,9 Millionen Beiträge wurden mit diesem Hashtag auf Instagram gepostet. Ursprünglicher Grund der Schülerinnen und Schüler war, sich über ein gesünderes Leben zu informieren. Doch viele von ihnen gaben an, dass sie sich extrem vom Erwartungsdruck belastet fühlen, den die Inhalte erzeugen.

Bernadette Frech ist Geschäftsführerin von Instahelp, einer Plattform, die psychologische Beratung online anbietet. Sie weiß: „Wir werden täglich auf Social Media mit unrealistischen Bildern konfrontiert, denen wir entsprechen sollen. Das baut Druck auf. Frauen sind laut Studien stärker davon betroffen als Männer.“ Grund dafür ist, dass diese häufig mehr Zeit auf Social Media verbringen und dass sich Frauen mehr an der sozialen Erwünschtheit orientieren: Sie wollten dazugehören und hineinpassen. „Social Media ist nichts anderes als eine gesellschaftlich geprägte Plattform, auf der Frauen versuchen, zu entsprechen“, sagt Frech.

Sie verweist auf die HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)-Studie der WHO aus dem Jahr 2021/2022, die eine direkte Verbindung zwischen der Social-Media-Nutzung und der Lebenszufriedenheit herstellt. Laut dieser gaben 31 Prozent der Mädchen und 19 Prozent der Jungen an, dass sie mit ihrem Leben gar nicht zufrieden seien. Es ist die größte europäische Kinder- und Jugendgesundheitsstudie, sie wird alle vier Jahre durchgeführt. Über 7000 Schülerinnen und Schüler aus 51 Ländern wurden dafür befragt. Die Lebenszufriedenheit der Befragten sinkt mit steigendem Alter, sie ist aber in jeder Altersstufe bei den Mädchen schlechter als bei den Burschen.

Suche nach Anerkennung. Auch Anna hat Phasen, in denen Social Media sie belasten. Dann legt sie die Apps besessen in einen Ordner auf ihrem Handy, um sie nicht so oft zu öffnen. Sie bezeichnet die Inhalte der Plattformen als Zeitverschwendung, bleibt aber trotzdem immer wieder daran hängen. Selfies postet sie vor allem dann, wenn sie unzufrieden mit sich selbst ist. Diesen ist sie sich bewusst: „Wer sagt, er würde nicht posten, um Likes oder Bestätigung zu bekommen, lügt. Man möchte, dass andere Leute mitbekommen, dass man eine schöne Zeit hatte.“

Ihrer Meinung nach hat jeder Post auf Social Media etwas damit zu tun, dass man Anerkennung wolle. Das ist einer der Gründe, wieso sie kaum noch Influencerinnen folge. Sie wolle nicht sehen, was diese tagtäglich machen, anziehen oder essen. Besonders Bilder von schlanken Frauen im Bikini werden sie, sagt Anna. Dabei gehe es ihr vor allem darum, dass sie weiß, dass die Gesellschaft deren Figuren als Optimum



Geld, Karriere und Perfektionismus: Themen wie diese würden auch bei ihr einen Druck zur Selbstoptimierung auslösen, erzählt die Salzburgerin Lisa Mayrhofer. Sie ist selbst als Social-Media-Managerin tätig.

Foto: Camera Suspicita/Sasli Berger

ansehe. Vielleicht sähen sie nicht einmal so aus, sondern hätten die Bilder mit Photoshop oder Filtern manipuliert. Ihre eigenen Unsicherheiten habe sie meistens ganz gut im Griff: „Ich bin insgesamt sehr zufrieden mit mir. Ich muss so nicht aussehen. Ich weiß das. Ich versuche die Inhalte zu reflektieren, die ich sehe. Ich glaube aber, das mache nicht alle in meinem Alter. Und ich glaube, dass viele deswegen Depressionen bekommen.“

Lieber TikTok. Lisa Mayrhofer ist 28 und seit Jahren erfolgreich als Social-Media-Managerin in Salzburg tätig. Die sozialen Plattformen sind Teil ihres Berufsalltags, und sie kennt viele der Mechanismen, mit denen diese arbeiten. Trotzdem merkt sie immer wieder, dass sie sich schlechter fühlt, nachdem sie vermehrt Zeit dort verbracht hat. Mayrhofer erklärt, sie verwende inzwischen privat lieber TikTok als Instagram, weil sie dort mehr Diversität in Form von unterschiedlichen Hautfarben oder unterschiedlichen Körperformen zu sehen bekomme. „Diese werden mir auf TikTok automatisch in den Algorithmus gespielt. TikTok kennt mich besser. Auf Instagram muss ich diese Inhalte oder Personen aktiv suchen und ihnen folgen.“

Eine WHO-Studie verbindet die Social-Media-Nutzung und die Lebenszufriedenheit.

Gerade diese Diversität Sorge dafür, dass sie beim Konsum von TikTok deutlich weniger Druck empfinde als auf Instagram. Gewisse Themen würden allerdings auch bei ihr Selbstoptimierungsdruck auslösen. Das sind vor allem Tipps rund um Geld, Karriere und Perfektionismus. Außerlichkeiten würden sie heute weniger tangieren als noch vor zehn Jahren: „Ich bin ein Kind der 90er-Jahre. Ich bin mit Magermodells aufgewachsen. Ich glaube, viele Frauen in meinem Alter haben lernen müssen, ihr Aussehen zu akzeptieren,“

oder sie wären in der Zeit psychisch untergegangen.“ Bei ihrem Perfektionismus oder dem Drang zur Produktivität sei das anders. Hier sei sie noch in einem Lernprozess, wie sie selbst sagt.

Expertin Bernadette Frech kann die Aussagen der Social-Media-Managerin einordnen. Viele der Videos auf Social Media zielen darauf ab, einem zu vermitteln, nicht gut genug zu sein. Doch wenn man einen gestärkten Selbstwert hat, sei man für diese Botschaften weniger anfällig als bei Themen, bei denen man sich unsicher sei oder weniger Erfahrung habe. Frech sagt: „Die wichtige Frage ist: Wie geht es mir mit mir selbst? Wie zufrieden bin ich mit mir? Wie nachsichtig bin ich mit mir?“

Je mehr Toleranz man mit sich selbst habe und je mehr Sicherheit man empfinde, umso seltener vergleiche man sich oder beziehe gesehene Inhalte sofort auf sich. Eine hilfreiche Übung, die die Expertin mitgibt, sei, das eigene Leben mit denselben Augen zu beobachten, mit denen man die Inhalte anderer Menschen betrachte. „Man scrollt durch den Feed und denkt sich häufig: Wow, die ist so schön, Wahnsinn, der hat so ein tolles Leben. Dasselbe könnte man mit dem eigenen Leben tun und sich sagen: Unglaublich, das hab ich toll gemacht.“

Dabei solle man nicht nur auf einen Aspekt seines Lebens fokussieren, sondern überlegen, welche Bereiche im Leben gut funktionieren würden und welchen Anteil man daran habe: Hat man tolle Freunde, dann liege das daran, dass man ein netter Mensch ist. Hat man eine erfolgreiche Karriere oder schulische Erfolge, dann sei das der eigenen Intelligenz oder dem Ehrgeiz geschuldet. Rückschlüsse, die man bei anderen Menschen häufig problemlos zieht, fallen bei einem selbst oft schwerer, so Frech.

Zielgruppe Mütter. Besonders wenn man einen neuen Lebensabschnitt beginnt, ist man häufig unsicher in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten. Etwas, was auch Tanja Haser aus Kärnten

INSTAHELPE

Instahelp ist eine psychologische Beratungsplattform, die rund 95.000 Privatkunden online betreut. Zusätzlich haben 300.000 Mitarbeiter kostenlosen Zugang zu der Plattform im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Rund 300 klinische und Gesundheitspsychologen beraten Klienten in 13 Sprachen, am häufigsten zu den Themen Beziehung, Selbstwert, beruflicher Stress und Überbelastung.

nachvollziehen kann. Die 41-jährige Mutter von Zwillingen im Kleinkindalter war überrascht, wie viel Druck sie in Bezug auf die Kindererziehung durch Social Media empfindet. Damit habe sie nicht gerechnet: „Ich wurde mit 40 das erste Mal Mama. Ich bin seit

Jahren in der Medienbranche tätig und ich dachte, ich sei sehr in mir gefestigt. Und trotzdem habe ich enormen Druck gespürt.“ Sie wolle sich gar nicht ausmalen, wie es jüngeren Müttern damit gehe, und merke auch selbst, dass sie vor der Geburt ihrer Söhne viel

Kein Trend ohne Gegentrend: Die »Luddites« lieben Klapphandys, verabreden sich analog, um gemeinsam zu lesen – und sind nicht auf Facebook zu finden. Fast nicht. VON SABINE MEZLER-ANDEBERG

Teenager offline: Likes? Welche Likes?

Sie tun Dinge, an die sich sonst nur noch ihre Eltern erinnern können: Sie verabreden sich beim Fortgehen zu einer festen Zeit an einem ausgemachten Ort und tauchen dort dann auch wirklich auf, weil man einander sonst nicht mehr erreicht. Sie nutzen ihre Handys ausschließlich zum Telefonieren, haben Klapphandys als Symbol ihrer Unabhängigkeit von sozialen Medien und dem unendlichen Hintergrundrauschen, das damit verbunden ist. Sie treffen sich in Bibliotheken und lesen Bücher mit Seiten aus Papier oder gehen in den Wald und sitzen um ein Lagerfeuer – ganz ohne den bläulichen Schein der Displays als Zusatzbeleuchtung.

Neo-Luddites, also Neo-Ludditen, nennen sich diese Teenager in den USA, die sich zwar noch nicht in Massen, aber doch schon wahrnehmbar zusammenschließen. Allerdings nur, wenn man weiß, wo man sie findet – und das ist eben nicht auf Facebook oder TikTok –, auch wenn einige Buchläden und Lesegruppen dort unter dem Namen Luddism oder Neo-Luddites ihren Standort als optimalen Platz zum Verweilen anpreisen.

Den Namen haben sich die jungen Technologie-Abstinenten nach den britischen Maschinenstürmern um Ned Ludd Anfang des 19. Jahrhunderts gegeben, die als Ludditen zu Beginn der Industrialisierung mit der Zerstörung von Maschinen hofften, ihre Arbeitsplätze und damit auch ihr Ansehen

retten zu können. Was nicht gut ausging und viele überlebende Ludditen nach der Niederschlagung des Aufstandes wahlweise ins Gefängnis oder nach Australien brachte.

Heute geht die neue Bewegung von den USA aus, in Österreich sind die Luddites bisher noch nicht in nennenswertem Ausmaß angekommen, wie Evelyn Nozsicka vom Institut für Jugendkulturforschung auf Anfrage berichtet. Was womöglich auch deshalb etwas länger dauern könnte, weil die Trendsetter ihre Erlebnisse eben nicht weltweit teilen – sondern wie einst nur im kleinen Kreis aus Schule, Eltern und Freunden.

Dostojewski auf den Stufen. Wie etwa die Mitglieder des Luddite Clubs der Edward R. Murrow High School in Woodmid, die unlängst ein Reporter der „New York Times“ bei einem Treffen begleitet hat. Ein gutes Dutzend Schüler und Schülerinnen trifft sich wöchentlich auf den Stufen einer Bücherei in Brooklyn, um gemeinsam in einen nahe gelegenen Park zu gehen – und dabei drehen sie ihre iPhones ab, oder sie sind eben bereits auf ein Klapphandy umgestiegen. In einer ruhigeren Ecke des Parks sitzen sie dann im Kreis auf Holzblöcken, malen oder lesen Bücher von Dostojewski und Art Spiegelman.

Darunter auch Lola Shub, die Reporter Alex Vadukul erzählt, wie sehr die Entscheidung, sich aus der Welt der

weniger anfällig dafür war, sich beeinflussen zu lassen. Haser entfolgt ganz bewusst Accounts und nimmt sich Social-Media-Pausen, wenn sie merkt, dass ihr alles zu viel wird. „Es ist wie eine Spirale: Es läuft nicht gut und man versucht sich mit dem Handy abzulenken, und das macht alles nur noch schlimmer.“

Es habe sogar Zeiten gegeben, in denen die Mutter bewusst Instagram und Facebook vom Handy deinstallierte, um sich vor dieser Negativspirale zu schützen. Dass Influencer, die das Thema Kindererziehung und Mutterschaft beispieseln, das Wohlbefinden anderer Mütter beeinflussen, zeigen auch erste Studien. US-Wissenschaftlerin Ciera Kirkpatrick befragte für eine Studie 464 Mütter über ihre Gefühle bei der Social-Media-Nutzung, und die Ergebnisse zeigten deutlich, dass junge Mütter nach dem Konsum von sogenannten Mum-Influencern mehr Unsicherheit und Neid empfanden.

Kein Mittelweg. Besonders Themen wie das Familienbett, Stillen, die Geburt oder die Frage, ab wann man Kinder in externe Betreuung gibt, sind laut Haser auf Social Media schwer abzuwehren und zum Teil belastend. „Es gibt häufig eine Radikalisierung in eine Richtung. Viel ist entweder super oder furchtbar. Ich habe oft das Gefühl, dass der Mittelweg fehlt.“

Das Leben mit denselben Augen beobachten, mit denen man die Inhalte anderer sieht.

Deshalb achtet die Mutter ganz bewusst darauf, was sie folgt, und stellt ihren Social-Media-Feed aus Menschen wie Kinderärzten, Ergotherapeuten oder Menschen mit fachlichem Hintergrund zusammen. Expertin Frech weist darauf hin, dass dies eine gute Möglichkeit ist, um sich zu schützen: „Es gibt unterschiedliche Influencer und Inhalte, für die man sich bewusst entscheiden kann. Man ist dem nicht ausgeliefert. Ich empfehle, wirklich jedem zu entfolgen, der einem nicht guttut. Oft scrollt man durch und man denkt zu wenig darüber nach, was man sieht. Aber ein schaler Beigeschmack bleibt trotzdem. Das muss nicht sein.“

sozialen Medien auszuklinken, ihr Leben verändert hat. „Als ich mein Klapphandy bekommen habe, habe ich wieder angefangen, mein Hirn zu benutzen, mich selbst wieder als Person wahrzunehmen“, hat die Zwölfklassikerin. „Ich habe sogar versucht, ein Buch zu schreiben, und habe schon zwölf Seiten.“

Einige der Teilnehmer berichten, dass sie auch an anderen Schulen dabei seien, Luddite Clubs ins Leben zu rufen, da die Vorteile des Lebens als Luddite einfach von immer mehr Mitschülern geschätzt werden. „Ich habe radikal ausgemistet, mit wem ich befreundet sein will“, berichtet einer der Neo-Ludditen. Was ihm bei „Freunden“ nicht weiter schwerfiel, etwa jenen, die nicht mehr mit ihm SMS schreiben wollten, weil die Schrift seiner SMS seit dem Umstieg auf das Klappmodell grün war. „Das sagt eine Menge über diese Freundschaft“, resümiert er, „um diejenigen, mit denen ich jetzt befreundet sein will, muss ich mich wirklich bemühen.“

Auch das Ausbleiben der Likes empfinden viele als Erleichterung. „Wenn man auf den sozialen Medien postet und dann nicht genug Likes bekommt, fühlt man sich nicht gut“, sagt Vee De La Cruz. „Im Club zu sein hilft mir dabei, mich wieder daran zu erinnern, dass wir alle auf einem schwimmenden Felsen leben und schon alles gut werden wird“, erzählt sie von ihrer neuen Sicht auf die Dinge.