

Podcast-Transkript zum Thema „soziale Vergleiche“

Titel: Follow me – Jugendliche und ihre Vorbilder

Moderator (Hannes): Hallo und herzlich Willkommen zu unserem neuen Mynd!Cast. In der heutigen Folge gibt es großes Kino, denn heute geht es um Eure Helden, Vorbilder und Idole. Und damit darf ich „mein großes Vorbild“ Klara begrüßen, die Euch auch heute wieder zusammen mit mir durch diesen Podcast begleiten wird.

Moderatorin (Klara): Wow, ich glaube, das ist vielleicht etwas zu viel der Ehre! Aber trotzdem ein großes Dankeschön zurück an dich und natürlich auch von mir ein herzliches Willkommen an Euch alle da draußen. Wie Hannes bereits erwähnte, geht es in dieser Folge um Eure Vorbilder und persönliche Helden. Und jede Generation hat da ja so ihre eigenen. Egal ob früher Winnetou und die Beatles, oder heute YouTube-Stars und Influencer, seit es Massenmedien gibt, begeistern sich vor allem junge Menschen für Schauspieler, Sportler, Musiker oder TV-Größen, gucken sich viel von ihnen ab und lassen sich von ihnen inspirieren. Und seit dem Aufkommen des Internets, und besonders der sozialen Medien, hat sich das noch verstärkt. Denn dadurch hat praktisch auf einmal jeder die Möglichkeit, sich und seine Fähigkeiten einer großen Öffentlichkeit zu präsentieren. Viele Jugendliche folgen heute täglich einer ständig wachsenden Zahl von Influencern auf Instagram, YouTube und Co. Aber ist das nun ein reines Jugend-Phänomen oder brauchen wir nicht alle unsere Helden und Idole – und warum ist das eigentlich so? Der Psychologe Johannes Lange klärt uns auf:

O-Ton 4 (Psychologe): Ja, das ist nicht nur bei Jugendlichen so. Im Laufe unseres Lebens haben wir alle immer wieder Vorbilder und Idole, die wir bewundern, denen wir nacheifern und wie die wir sein wollen. Die ersten Vorbilder und Idole haben wir bereits in unserer Kindheit und das sind die Menschen, die uns in dieser Zeit nahestehen, also vor allem Eltern, ältere Geschwister, Verwandte und Freunde. Und je mehr sich unser soziales Umfeld vergrößert, desto mehr Idole und Vorbilder kommen dazu. Das kann der Kumpel aus dem Sportverein sein aber auch der Lehrer oder der Trainer. Haben wir Schreiben und Lesen gelernt, vergrößert sich unser Wissens- und Informationsumfeld um ein Vielfaches. Und nun können wir Vorbilder und Idole über Bücher, Filme und natürlich über das Internet entdecken. Und da sind die Möglichkeiten nahezu unendlich. Und wie wir bereits eingangs erwähnt haben: Wir alle haben Vorbilder und wir brauchen sie auch. Denn sie motivieren uns durch ihr Handeln, sie spornen uns damit an, an unseren eigenen Zielen und Träumen zu arbeiten, durchzuhalten und an sich zu glauben. Vorbilder geben uns darüber hinaus auch Orientierung, also sie können dabei helfen, eine eigene Richtung für sein Leben zu finden. Und in einer Welt von Veränderungen, Instabilität, Krisen oder einer ungewissen Zukunft, sehnen sich viele nach Vorbildern, nach Idolen, in denen sie dann Sicherheit und Stabilität suchen und häufig auch finden können.

Moderatorin (Klara): Ein weiterer wichtiger Punkt für unsere Suche nach Vorbildern ist die Routine. Denn Regelmäßigkeit in unserem Leben gibt uns Sicherheit. Alle unsere gesellschaftlichen Rituale und Traditionen bauen nämlich auf Routinen auf. Ihr kennt das bestimmt auch: Wenn auf einmal irgendetwas nicht mehr funktioniert, sind wir irritiert und wissen nicht sofort weiter. Routinen geben uns also verlässlich Auskunft darüber, wie alles gut und beständig funktioniert. Und unsere Vorbilder spielen dabei eine wichtige Rolle, denn sie vertreten genau das: Sie bestätigen die Normen, an die wir glauben und geben uns das Gefühl, dass die Regeln der Gesellschaft funktionieren.

Moderator (Hannes): Genau, sie geben uns das Gefühl: Wenn ich es geschafft habe, schaffst Du das auch. So, jetzt wollen wir aber natürlich einmal von Euch hören, wer Eure Idole und Vorbilder sind und ob diese wirklich alle nur aus den Medien kommen:

O-Ton 2 (Umfrage): ‚Ich finde Mady Morrison total super, so würde ich auch gerne sein‘ – ‚Ich zieh mir total viele Mode-Blogs und Videos rein, das ist nämlich was, was ich auch richtig gerne selbst machen würde, so wie Cathy Hummels z. B., die find ich richtig gut‘ – ‚Ich spiele Fußball seit meinem 5. Lebensjahr und mein Vorbild war schon immer Christian Ronaldo, er spornt mich an, jeden Tag besser zu werden‘ – ‚Am liebsten denke ich spiele ich Rollenspiele, also egal ob Multi- oder Single-Player, Hauptsache es ist ‚ne gute Story, ‚ne offene Welt und ein Charakter, den ich mir auch selber gestalten kann. Ja und im besten Fall natürlich dann auch mit Freunden.‘ – ‚Ich bin zwar auch viel im Internet unterwegs und folge ein paar Influencern, aber meine richtigen Vorbilder, das sind schon meine Eltern.‘

Moderatorin (Klara): Neben unseren Helden und Vorbildern in den Medien, orientieren wir uns im echten Leben – wie eben auch schon gehört – natürlich auch an unseren Mitmenschen. Denn das ganz persönliche soziale Umfeld bietet noch einmal ganz andere Identifikations- und Vergleichsmöglichkeiten, als die unerreichbaren Stars, von denen wir in der Regel ja auch nur Ausschnitte aus ihrem Leben zu sehen bekommen. Es gibt hierbei zwei Vergleichsmöglichkeiten: aufwärts- und abwärtsgerichtete soziale Vergleiche. Johannes Lange erklärt uns, was damit genau gemeint ist:

O-Ton 3 (Psychologe): Aufwärtsgerichtete Vergleiche bedeuten, dass sich Menschen mit anderen vergleichen, die erfolgreicher als sie selbst sind. Hierbei werden i. d. R. Gemeinsamkeiten zwischen der eigenen Person und der erfolgreicheren Person geschaffen. Und somit sehe ich, was ich noch erreichen kann und diese Vergleiche können mich auch stark motivieren. Natürlich kann auch das Gegenteil der Fall sein: Also hat eine Person Zweifel, das ebenso erreichen zu können, kann es auch zu einer Minderung des Selbstwerts kommen. Abwärtsgerichtete Vergleiche sind dahingegen meist auf Menschen gerichtet, denen es vermeintlich schlechter geht als einem selbst. Und diese Vergleiche helfen uns, unser subjektives Wohlbefinden zu steigern und unseren Selbstwert zu erhöhen. Wenn Personen aber nur abwärtsgerichtete Vergleiche anstellen, sehen sie nicht, was noch „möglich ist“ und haben somit kaum Motivation, sich selbst weiterzuentwickeln. Ein ganz spezieller abwärtsgerichteter Vergleich ist der Vergleich mit seinem „früheren Selbst“. Dieser kann wiederum motivieren, sich weiter verbessern zu wollen. Zusammengefasst können in uns also beide Vergleichsrichtungen, aufwärtsgerichtete und abwärtsgerichtete, sowohl positive als auch negative Gefühle hervorrufen. Und dabei favorisieren wir unbewusst immer die Richtung des sozialen Vergleichs, die unseren Selbstwert fördert bzw. aufrechterhält.

Moderator (Hannes): Warum der Vergleich von uns selbst mit anderen manchmal hinkt, sehen wir vor allem und ganz deutlich in den sozialen Netzwerken. Fragt mal Eure Mitschüler, mit wem sie sich da eigentlich am liebsten vergleichen? Auf Social Media stellen sich die meisten nämlich von ihrer besten Seite dar. Sie zeigen ihr vermeintlich perfektes Leben und präsentieren damit ein unrealistisches Idealbild von sich selbst. Problematisch ist der Vergleich auf Social Media besonders, da Ihr Euer aktuelles Selbst mit dem idealen Selbst von anderen vergleicht. Ein Vergleich, bei dem man selbst also fast immer schlechter abschneidet. Das führt wiederum durch die ständigen aufwärtsgerichteten Vergleiche zu einer Senkung Eures Selbstbewusstseins. Doch dagegen könnt Ihr etwas tun. Johannes Lange hat die Tipps:

O-Ton 4 (Psychologe): Generell ist es so, dass wir bei unseren Vorbildern, die wir nicht persönlich kennen, nur deren beste Seiten bewundern. Logisch, denn gerade Menschen in der Öffentlichkeit zeigen sich natürlich auch nur von ihrer Schokoladenseite. Umso entsetzter sind wir dann, wenn sich auf einmal herausstellt, dass gerade unsere Helden nicht unfehlbar sind. Ihr müsst Euch deswegen immer wieder bewusst machen, dass die Darstellung auf Social Media meist nicht der Realität entspricht und dass Influencer auch nur Menschen sind. Kleiner Tipp: Schaut einfach mal, wie viele Eurer Internetbekanntschaften ihren Online-Auftritt bereits manipulieren, indem sie ihre Fotos bearbeiten oder mit Filtern überlagern. An diesem Beispiel könnt Ihr schon erkennen, dass sich eigentlich jeder

nur von seiner besten Seite zeigen möchte. Und mal ehrlich: Ihr selbst ja auch. Was Ihr auf Social Media seht, sind nur Ausschnitte des Lebens von anderen. Ihr seht nicht, was „hinter den Kulissen“ abläuft. Trotzdem lassen sich viele unter Druck setzen, wenn sie ständig die Posts ihrer Idole und Vorbilder sehen. Und wenn es immer darum geht, mit den neuesten Klamotten und Make-Ups mitzuhalten, hat das schlimmstenfalls einen leeren Geldbeutel zur Folge. Also, anstatt sich immer mit Euren Idolen zu vergleichen, macht Euch stattdessen einmal bewusst, was Ihr alles in Eurem Leben habt, warum Euch andere mögen und schätzen und wofür Ihr dankbar sein könnt. Z. B. Eure Familie, Eure Freunde oder Euren Job. Es gibt natürlich immer Menschen, die höher, weiter oder mehr können, aber es gibt vielleicht sogar noch mehr Menschen, denen es längst nicht so gut geht wie Euch. Ein weiterer Tipp, wenn Ihr das Gefühl habt, dass Euch der ständige Informationsfluss aus dem Internet mehr belastet, als er Euch guttut: Begrenzt die Zeit, die Ihr auf Social Media verbringt, z. B. auf 1 h am Tag. Und den Rest Eurer Zeit verbringt Ihr mit „echten“ Menschen mit echten „Ecken und Kanten“.

Moderatorin (Klara): Also, wer Ihr im Hier und Jetzt seid, und nichts anderes, solltet Ihr auch in der Öffentlichkeit, also auch im Netz, darstellen. Es fühlt sich vielleicht nicht immer so an, aber wahre Stärke zeigt der, der zu sich selbst steht. Häufig unterliegen wir alle dem Druck, nach außen perfekt zu sein, und dann traut sich keiner, wirklich etwas blicken zu lassen. Ihr bestärkt mit Authentizität und Ehrlichkeit also nicht nur Euch selbst, sondern entlastet damit gleichzeitig auch andere.

Moderator (Hannes): Da kann ich Klara nur Recht geben. Ihr werdet sehen, je mehr Ihr Euch so zeigt, wie ihr wirklich seid, umso mehr zeigen das auch die anderen. Seid online, wie auch im realen Leben, einfach DIE unverwechselbare, einmalige, individuelle Persönlichkeit, die von ihren Freunden und ihrer Familie geliebt und geschätzt wird. Weil sie eben genauso ist, wie sie ist.