


„Selfies“ Ich knipse, also bin ich

Das Smartphone in die Hand, den Arm ausgestreckt und abgedrückt: Die halbe Welt knipst sich heute selbst und stellt die Fotos online. Was sagen „Selfies“ über uns?

10.08.2013, von Anne-Kathrin Gerstlauer



AP Photo/Beatrice Landau  „Selfies“ wie aus dem Bilderbuch - oder dem Facebook: Beatrice aus New York mit ihrem Lieblingsmotiv.

Mund auf! Nein, doch nicht so weit wie beim Zahnarzt. Ein kleines bisschen nur. Oder den Mund zu; dann aber bitte die Lippen Richtung Kussmund bewegen. Stop! Das reicht. Nun den Arm seitlich nach oben, ungefähr im 45-Grad-Winkel, wir wollen ja schließlich kein Doppelkinn auf dem Bild! Konzentration, Daumen aufs Display und ratsch.

Nein, nein, einmal wird nicht reichen. Das wäre ja völlig naiv. Wir machen hier keine Schnappschüsse. Es soll nur so aussehen. Wenn Sie morgens auf der Arbeit frisch und wild aussehen wollen, als kämen Sie gerade vom Joggen, dann gehen Sie dafür vorher ja auch nicht eine Stunde im Wald laufen. Sie stellen sich mit allerlei Werkzeugen und Mittelchen vor den Spiegel.

Also noch einmal: ratsch. Und noch mal. Wenn es nicht gefällt: Einfach löschen, digital gar kein Problem. Und noch mal. Wie lange? Bis es eben gut aussieht. Schön spontan. Spontan schön. Dann, ja, dann haben Sie ein „Selfie“. Ein Bild von sich selbst, mit dem Handy aufgenommen.

Machen tut das jeder. Und das heißt: jeder. Stars. Halbe Stars. Normalos. Modeblogger, Justin Bieber, die vierzehnjährige Nachbarstochter. Für die einen ist es ein visuelles Tagebuch, für die anderen, nicht nur Promis, ein Instrument der Imagepflege, buchstäblich; für viele ist es

beides. Und: Selfies sind eine weitere dieser kleinen digitalen Drogen, ohne die viele nicht mehr können.

Vergangenes Jahr fotografierte der japanische Astronaut Aki Hoshide sich selbst während eines Außeneinsatzes an der Internationalen Raumstation. Die beiden Präsidententöchter Sasha und Malia Obama waren im Januar bei der zweiten Amtseinführung ihres Vaters bei der Selfie-Erstellung zu beobachten. Im August bekam das Magazin „Rolling Stone“ Ärger, weil es ein Bild des mutmaßlichen Boston-Attentäters Dzhokhar Tsarnaev auf den Titel gehoben hatte, auf dem dieser dank der verwuschelten Haare und des Bartflaums mehr wie ein Sensibelchen aussah denn wie ein Verbrecher - kein Wunder, das Motiv war ein Selfie, Tsarnaev hatte es selbst auf Twitter gepostet.



AP Photo/NASA  Bitte lächeln: Beim All-Narzissen Aki Hoshide sieht man´s nur nicht.

Nein, neu ist so was eigentlich nicht. Früher machten die Menschen das mit einer normalen Kamera. Schön spontan. Aber nicht spontan schön. Es ist schließlich kein Zufall, dass Fotografen eher selten auf Armlänge abdrücken, das gibt Verzerrungen im Gesicht. Eine dicke Nase. Wenn die Nase es bei Selbstbildnissen überhaupt aufs Bild schaffte. Damit ist Schluss, seit es die Frontkamera an den Smartphones gibt, beim iPhone4 aufwärts seit 2010. Damit kann man sich im Display sehen, bevor man abdrückt. Das macht die Nase nicht dünner, dafür gibt es Ärzte. Aber es macht sie so dünn, wie es eben geht.

So, aber jetzt zum entscheidenden Teil: dem Upload. Mit „Toaster“ oder „Hefe“. Wenn man das denn will, es ist Geschmackssache. „Toaster“ und „Hefe“ finden sich jedenfalls als Filter auf Instagram, wo man seine Fotos und Videos mit allen teilen kann, die das wirklich sehen wollen. Die Filter machen das Bild ein bisschen dramatischer, ein bisschen retro. Und schöner. Darum geht es ja immer. Aber Vorsicht, Sie müssen sich natürlich überlegen, ob Ihre Freunde denken sollen, Sie sehen nur mit „Toaster“ oder „Hefe“ gut aus. Ja, das ist alles tricky, es gibt einiges zu beachten.

Und wenn man sich und sein Selfie dann geteilt hat mit der Welt, dann muss man warten. Auf Reaktionen, auf das Pling, auf die Daumen, die sich nach oben richten - oder vielleicht sogar auf Kommentare. Ein schönes Gefühl. Das Herz schlägt ein bisschen schneller. Verliebt! Wenigstens ein bisschen verknallt? Auf jeden Fall. Sagen zumindest unzählige Studien, die einen Zusammenhang zwischen Narzissmus und sozialen Netzwerken herausgearbeitet haben. Ich knipse, also bin ich.

Narzissen gelten als Menschen, die sich toll finden und das zeigen, wo immer es geht. Und davon soll es immer mehr geben. Die beiden amerikanischen Psychologen Jean M. Twenge und W. Keith Campbell schrieben bereits 2009 ein Buch über die „Narzissmus-Epidemie“. Die Selbstverliebtheit sei mehr als einfach nur eine gesunde Einstellung zu sich selbst. So ganz

normal scheint das ja auch nicht: Fotos von nichts als sich selbst. Auf Armlänge. Oder, noch seltsamer: vor dem Badezimmerspiegel.



Getty Images  Die Pose der Poser: Paris Hilton zeigt, wie es geht.

Bei Instagram haben die Bilder mittlerweile eigene Stichworte, #selfie zum Beispiel. Oder #me. 90 Millionen Fotos mit dem #me-Hashtag gibt es angeblich. Es ist die Demokratisierung des Selbstbildnisses. Das amerikanische Pew Research Center hat in einer Umfrage herausgefunden, dass 91 Prozent der befragten Jugendlichen Bilder von sich selbst posten; 2006 waren es 79 Prozent. Selfies seien „wie ein High-School-Beliebtheitswettbewerb unter Zuhilfenahme digitaler Steroide“, [schrieb ein Autor der Website ReadWrite](#). Sind Selfies also einfach ein Symbol, das den Narzissmus aus den Herzen holt und öffentlich macht?


Rihanna gibt es jedenfalls zu. In einem Interview hat sie darüber gesprochen, wieso sie so oft Bilder von sich auf ihrem [Instagram-Konto \(@badgalriri\)](#) postet. Oft vorm Spiegel, mal die Haare hochgesteckt, dann wieder wild im Gesicht. Noch öfter mit wenig Kleidung. Ja, das sei narzisstisch, sagt Rihanna. Aber wie auch immer, das machten ja alle.

Wie albern, dieses Fake-Lächeln auf diesen angeblich spontanen Bildern. Das dachte sich der niederländische Blogger Frank Haenen. Vor allem Perfektionisten und Narzissten machten so etwas, sagt er. Deshalb hat er auf seinem Blog Marilyn Monroe ein Smartphone in die Hand gedrückt. Muhammed Ali hat auch eins bekommen, sogar Picasso. [Haenen nannte das „Spiegel-Selfies, die die Welt veränderten \(oder es zumindest versuchten\)“](#).

Und die Menschen, die weniger oft die Welt, dafür aber umso häufiger ihr Profilbild verändern - hat das Internet sie dazu gebracht? Nein, sagt Uwe Hasebrink, der in Hamburg zur Mediennutzung forscht. Der wichtige Gedanke sei, dass neue technologische Möglichkeiten niemals die Ursache für ein Phänomen seien. Es entwickle sich das, was für die Gesellschaft attraktiv sei: „Wir müssen alle möglichst individuell, anders, einzigartig sein. Und das bilden soziale Netzwerke ab.“ Das Netz sei ein Resonanzboden; es sei bloß alles expliziter als vielleicht im realen Leben.

Deshalb, so der Professor Hasebrink, gelte auch eine alte Regel: „Wer besonders laut schreit ‚Ich bin der Tollste‘, das lässt nicht unbedingt auf Selbstbewusstsein schließen.“ Ein Generationenphänomen sei das, ergänzt die Sozialwissenschaftlerin Ulla Autenrieth von der Universität Basel. Je jünger, desto häufiger werden Bilder gepostet, sagt sie. Narzissmus greife da zu kurz. Das Foto sei eine Art Sicherheit: Sehe ich akzeptabel aus?



Gyarmaty, Jens  Wer ist Promi, wer Groupie? Harald Schmidt und Boris Palmer schießen 2012 ein „Group Selfie“.

Yasemin ist 17 Jahre alt, sie geht noch zur Schule und trifft sich gerne mit Freunden, so schreibt sie im Chat. Das fand sie besser als telefonieren. Fast jeden Tag postet sie ein neues Bild bei Instagram, da hat sie 150 Follower, das variiert aber von Tag zu Tag. Likes seien ihr nicht so wichtig, schreibt sie. Also nicht, ob es fünf oder 20 sind. Aber sie freut sich schon ein bisschen manchmal, so wie heute, da hat sie gesehen, dass jemandem ihr Bild gefällt. Und der ist megahübsch und megagefragt! Sie sei sehr selbstkritisch, zum Beispiel bei ihrer Figur. Da sei es schön, wenn mal jemand kommentiert: „Heftige Figur.“

Yasemin schreibt, bei den Selfies könne sie selbst entscheiden, was sie aussagen will. Meistens lächele sie, um zu zeigen, wie schön der Moment oder Tag ist. Aber es gebe da auch eins, wo sie ernster guckt, beinahe arrogant. Das ging an einen Jungen, mit dem sie Stress hat. Sie lasse sich doch nicht verarschen.


Kontrolle. Darin liege der große Reiz, erklärt die Soziologin Bernadette Kneidinger von der Universität Bamberg. Sie hat Facebook-Nutzer befragt, wie sie in dem Netzwerk interagieren, auch mit Bildern. Man habe es selbst in der Hand, sagt sie, im wahrsten Sinne des Wortes natürlich: Die Bilder sollen zeigen, wer man ist. Frauen lächelten deshalb auch öfter, während Männer manchmal nicht mal in die Kamera schauen. Das würde nicht zu ihrem Rollenbild passen.

Kontrolle und Identität, darum geht es vielleicht am Ende allen, egal ob sie selbstverliebt oder unsicher sind.

Da sind die fünf amerikanischen Mädchen auf dem Sofa, die eine Sendung zum Thema „Wie mache ich das perfekte Selfie?“ aufzeichnen. 60.000 Menschen haben sich [das Video auf Youtube](#) angeschaut. Kein Zweifel, die Mädchen mögen sich und ihre Bilder. Das sagen sie sehr oft und sehr laut. Eine schwierige Kindheit muss das gewesen sein. Damals, als sie nichts tun konnten außer lächeln. Und warten. Und hoffen. Dass der andere hinter der Kamera den Moment erwischt hat. Diese Zeiten sind vorbei. Jetzt haben sie die Kontrolle.

Aber Vorsicht! Es wird kompliziert. Trick 1: Man nehme eine Spiegelreflex-Kamera, die macht nämlich bessere Bilder. Dann lädt man das Bild auf den Computer und schickt es sich als Mail aufs Smartphone. Trick 2: Mit einem zweiten Smartphone die Videofunktion anschalten und dann deren Blitz verwenden. Oder so ähnlich. Das gebe jedenfalls ein gutes Licht. Ja, so was machen nur Verliebte.



AP  Braucht noch Hilfe: vier Jahre alter „Selfie“-Nachwuchs, geknipst vom Vater.

Aber da sind auch noch Prominente wie Elyas M'Barek, bekannt vor allem aus der Serie „Türkisch für Anfänger“. [Auf Facebook oder Instagram zeigt er sich in der Natur, im Fitnessstudio oder am Set für einen neuen Film.](#) Es sei die direkteste und ehrlichste Art, den Moment mit den Fans zu teilen, sagt er. Wenn er jemanden frage, das Bild für ihn zu machen, sei es ja gleich wieder gestellt. Und so möchte er wohl nicht wirken, wie ein Promi mit Promi-Fotograf. Ich knipse, also bin ich. Ganz normal. Echt jetzt.

Und dann gibt es Menschen wie die Bloggerin Inka, 31 Jahre, [Nickname „Knitterfee“](#). Sie sagt, sie beobachte sich gerne selbst über die Jahre. Seit Anfang des Jahres nehme sie ab, manchmal färbe sie sich die Haare, oft verändere sich etwas, es sei auch eine Form des „Wie geht's mir gerade?“. Inka erzählt: „Man wird ja von so vielen gesehen; wie man sich selbst sieht, das kannst du am besten zeigen, indem du ein Foto von dir machst.“ Nicht alles poste sie natürlich; online, das sei nur ein Ausschnitt ihres Lebens. Meist der, in dem es ihr gutgeht.

Womöglich trifft auf Selfies auch zu, was die Psychologin Sarah J. Gervais von der University of Nebraska [auf der Website von „Psychology Today“ über Instagram generell bloggte](#): „Ich würde gerne glauben, dass Instagram einen leisen Widerstand gegen die Flut der perfekten Bilder bietet, der wir Tag für Tag ausgesetzt sind. Statt uns in Magazinen, im Fernsehen und auf Websites mit diesen Kunstprodukten (und in der Regel sind es Kunstprodukte: von Photoshop) bombardieren zu lassen, die alle nur unsere Unzufriedenheit füttern, können wir unseren Instagram-Kanal durchsehen und Bilder von echten Menschen sehen - die in ihrer Unterschiedlichkeit schön sind.“

Mehr zum Thema

- [Twitter: Hundertvierzig Zeichen reichen](#)
- [Tiermasken als Profilbild: Die Gesichter der Moderne](#)
- [Familienfoto im Internet: Randi Zuckerberg beklagt Facebook-Leck](#)
- [Es nervt: Schluss mit dem Hipsterspuk!](#)

Aber, natürlich, wo Bilder sind, ist auch Porno. Wer „Selfie“ in die Suche bei Facebook eingibt, findet nackte Haut. Viel nackte Haut. Gruppen mit mehr als internationalen 100.000 Mitgliedern.

Und längst nicht jeder findet Selfies toll, oder zumindest gibt es nicht jeder zu. Es gibt auch die, die auf Selfies betont ironisch gucken, Grimassen schneiden oder wissend-verschmitzt lächeln. Wir sind ja schließlich keine 13 mehr. Und sehen selbst ohne Lächeln gut aus. Obwohl, vielleicht ist diese scheinbare Distanzierung der künstlichste und cleverste Selfie-Dreh von allen: Ich bin so cool, dass ich das hier gar nicht nötig habe.

Beim Aggregator Reddit, wo Nutzer teilen können, was ihnen so einfällt, findet sich schon [das Projekt „PrettyGirlsUglyFaces“](#), wo (vor allem) Mädchen und Frauen zwei Selfies von sich selbst einstellen: eines, auf dem sie nach traditioneller Vorstellung hübsch aussehen - und eines, auf denen ihnen die Gesichtszüge entgleiten. Natürlich rief das sofort Kritiker auf den Plan, die fanden, hier werde doch nur wieder das alte, frauenfeindliche Schönheitsideal perpetuiert.

Die [Bloggerin Joanna Schroeder](#), die ebenfalls zwei Dr. Jekyll/Mrs. Hyde-Bilder von sich eingestellt hatte, schob eines nach, das zwei ihrer Freunde, „talentierte Fotografen“, für sie gemacht hatten: „Es ist das beste, das je von mir gemacht wurde“, schrieb sie dazu. „Es sieht nicht groß anders aus, als ich im wahren Leben aussehe; aber es entspricht den strengsten Erwartungen, die ich an mich habe. Ich glaube, die meisten Frauen können sich damit identifizieren, ein Foto zu haben, von dem sie hoffen, dass es ewig weiterlebt.“ An „PrettyGirlsUglyFaces“ gefällt der Bloggerin, bei allen Einwänden gegen angeblichen „Lookism“, die Diskriminierung auf Basis des Aussehens, dass die Fotosammlung „die Obsession unserer Kultur mit der Präsentation eines perfekten Selbst dekonstruiert“, gerade für Frauen.

Ich knipse, also bin ich. Es gilt. Und das bald auch fürs Bewegtbild. Der neueste Trend: Vine-Videos, Sekunden-Clips mit dem Smartphone. Das Prinzip ist das gleiche. Merken Sie sich einfach: nicht zu frontal. Und Mund auf! Diesmal müssen Sie sogar was sagen.