

„Schönheitsfilter“ können unschöne Gefühle auslösen

Handreichung zu Folge 8 der Videoreihe

Pickel weg, Nase schmaler, Zähne weißer – mit sogenannten Schönheitsfiltern kannst du dein Aussehen so stark verändern, dass du am Ende **gar nicht mehr aussiehst wie du selbst**. Bevor du die Filter nutzt, mach dir bewusst: Die Filter vermitteln **unrealistische Schönheitsstandards** und vertuschen deine **Einzigartigkeit**.



1) Thema/ Hauptbotschaft:

Auf Social Media herrschen zum Teil unrealistische Schönheitsideale – das kann bei dir und anderen unschöne Gefühle auslösen.



2) Beispiele:

Es gibt junge Nutzer:innen, die sich nicht mehr gerne im Spiegel anschauen, weil sie ihr Gesicht ohne Schönheitsfilter nicht mehr sehen möchten. Einige lassen sich sogar operieren, um im wahren Leben so auszusehen wie auf gefilterten Fotos. Aufgrund der negativen Auswirkungen von Schönheitsfiltern auf das Selbstbild und die Psyche müssen z.B. Influencer:innen in Norwegen seit 2022 mit Filtern retuschierte Werbeposts kennzeichnen. Das zeigt auch: Viele Influencer:innen nutzen diese Filter, sehen in Realität aber ganz anders aus, als sie sich online präsentieren.

Achtung: Inzwischen gibt es auch viele Filter, die mithilfe von **künstlicher Intelligenz** funktionieren. Fotos oder Videos lassen sich so mit einem Knopfdruck “optimieren”. Gleichzeitig ist die Anwendung solcher Filter oft nur schwer zu erkennen.



3) Konsequenzen/ Risiken:

- Verlust von Selbstwertgefühl: Du fühlst dich im echten Leben nicht mehr so wohl wie vorher und hättest dort am liebsten auch einen Filter über deinem Gesicht.
- Du verlierst den Bezug zu deinem natürlichen Aussehen. Fotos von dir schaust du nur noch gerne mit Filter an.

- Vorbildfunktion: Jüngere fühlen sich ebenfalls unter Druck gesetzt, wenn sie die gefilterten Fotos sehen.



4) Mehrwert/ Lösungen/ Hilfestellung:

- Natürlich ist es deine Entscheidung, ob du Filter benutzt oder nicht. Nicht alle Filter verfremden dein Aussehen, einige verbessern z. B. Belichtung oder Farbgebung. Du kannst also abwägen, welche Filter du nutzen willst, um deine Fotos und Videos zu bearbeiten und ob du dabei wirklich dein Aussehen verfremden möchtest.
- Gut zu wissen: Bei TikTok-Beiträgen und Insta-Stories, die du über die App aufgenommen hast, wird deinen Follower:innen angezeigt, welcher Filter verwendet wurde. Bedenke: Du bewegst dich ohne diese Filter durch die analoge Welt – ist es für Follower:innen, die dich persönlich kennen nicht komisch, wenn du online plötzlich anders als im echten Leben aussiehst?
- Es gibt viele Influencer:innen, die sich bewusst entscheiden, gar keine Filter zu nutzen. Vielleicht gefällt dir ja deren Content und du hast Lust, ihnen zu folgen und dich davon inspirieren zu lassen. Unter den Hashtags #nofilter und #naturalbeauty findest du Beispiele.
- Folge nur den Personen, die dir auch ein gutes Gefühl geben. Wenn ein:e Influencer:in dauernd Filter nutzt und du merkst, dass dir das nicht guttut, ist es dein gutes Recht, auf „entfolgen“ zu klicken. Das gilt auch, wenn du das Gefühl hast, jemand nutzt nur keinen Filter, um z. B. zu zeigen, wie wenig Pickel er/sie hat.