

Brauchen wir Selfies?

PRO

Wem gehört das Foto, wenn ein Affe im Dschungel sich die Kamera eines Fotografen schnappt und munter Selfies schießt? So geschehen 2011 in Indonesien.

Ein Selfie ist eine Sonderform des amateurfotografischen Selbstportraits, oft digital mit einem Handy aufgenommen, um in sozialen Netzwerken gepostet zu werden. Der Begriff wurde 2002 erstmals in einem australischen Internet-Forum verwendet; seine heutige Bedeutung – im doppelten Sinne des Wortes – hat „Selfie“ seit etwa 2012. Den Grund für die Verzögerung lässt sich technisch erklären. 2002 waren Handykameras selten und schlecht. Erst mit der Frontkamera setzte sich das Selfie durch. Jeder neuen Technik ihre Bildform.

Laut Technographics schießen mehr Frauen Selfies, das Durchschnittsalter der Fotografen liegt bei 23,7 Jahren (Quelle: selfiecity). Ein Selfie, oft von „digital natives“ geschossen, kann andere Personen enthalten (Gruppenselfie), etwa Freunde, Partner oder Stars. Taylor Swift: „Ich wurde nicht mehr nach einem Autogramm gefragt, seitdem das iPhone mit seiner Frontkamera erfunden wurde“. Eine populäre Selfie-Unterart ist das Hot Dog Legs Selfie. Hier ist nicht das Gesicht der Fotografierenden zu sehen, sondern lediglich Knie und Beine „in Szene gesetzt“. Dieses Pars Pro Toto etwa vor beneidenswertem Urlaubs-Setting gehört wie Food Porn zum demonstrativen Konsum: Schaut her wo ich wieder bin! Es gibt Nackt-Selfies (Nudies), Drelfies (Drunk Selfies) sowie Knutschemund-Selfies, Spiegel- oder Badezimmer-Selfies, oft mit blitzendem Fotoapparat im Bild.

Auf die Gefahren, Stichwort „Revenge Porn“, oder negativen Seiten (Chef googelt und findet peinliches Selfie) wurde oft hingewiesen. Wem jedoch helfen Selfies? Sie packen das „Selbstbild“ einer Person in ein Produkt, das man ihr so abkaufen und/oder kritisch hinterfragen kann. Selfies vermitteln Intimität. Stillschweigend akzeptieren wir, dass diese inszeniert ist, – etwa ein Drittel aller Selfies wurde zudem nachbearbeitet. Wir wollen unterhalten und verführt werden. Auch helfen Selfies, sich zu erinnern. Sie lösen etwa das Papier-Autogramm, die Ansichtspostkarte, das Foto als Erinnerung für den Geldbeutel von Eltern, Oma, Partner, Freun-

Affen schießen Selbstportraits, russische Verbraucherschützer warnen vor Lausbefall durch exzessive Selfiekultur. Selfies begegnen uns dieser Tage überall. Was ist davon zu halten? (avo, mov)

den, oft auch die Papierzeichnung, die Notiz als Gedächtnisstütze ab. Das Phänomen Selfie unterstützt, dass wir bildkritischer werden. Wer gibt sich noch mit einem verwackelten, gelbstichigen Analogfoto mit abgeschnittenen Beinen oder Kopf zufrieden? Nur Bildkonsumenten, die dies ironisch-nostalgisch, auf jeden Fall bewusst tun (Stichwort Retrofilter), in erster Linie Spontanität feiern. Auch dieser wird Gott sei dank nachgeholfen – keiner möchte wissen, wie viele verwackelte schon vom Fotografen für hässlich erklärte Vorläuferbilder gelöscht wurden, aus wie vielen das Vorliegende ausgewählt wurde.

Selfies machen gefühlt unabhängiger vom fotografischen Blick der Anderen. Dieser Blick macht in Form von Passbildern unglücklich, auf denen man wie tot oder zur Fahndung ausgeschrieben dreinblickt. Selfies vergewissern uns, dass wir am Leben sind. Der Professor für Marketing und Social Media Bellamkonda schoss direkt nach seinem Flugzeugabsturz ein oft geteiltes Selfie, um sicher zu gehen, dass er noch lebt (auch wenn ich ihm aufgrund seines Berufs ein gewisses Kalkül – selbst in so einer Situation – unterstellen möchte). Viele Selfies von einer Person lassen uns deren Entwicklung im Zeitraffer erleben, schon die schiere Quantität an Fotos ist sehr „2014“. Als Video aus Einzelselies werden die Augen in jedem Foto jeweils an derselben Stelle im Filmbild lokalisiert. Rund um die Augen sieht dann der Zuschauer das Gesicht des Selfie-Fotografen sich allmählich verändern. Das praktizierte schon der Filmemacher Bert Haanstra mit Rembrandts gemalten Selfies 1956, um eine aus kunsthistorischer Sicht heute zweifelhaft Einfühlung in die angebliche Person Rembrandt zu erschaffen.

Ob die eingangs erwähnte Selfie-Äffin wusste, was sie tat, als sie sich ablichtete, bleibt dahingestellt. Zumindest fachten ihre fotografischen Autoporträts eine Diskussion über die Rechte am eigenen Bild an. Gelungene und viel ge-like-te Selfies pushen das Ego, können etwa Selbstwertgefühl, aber auch Selbstironie und Humor verdeutlichen, oder dem Gegenüber zumindest eines vermitteln: was oder wie man gerne sein würde.

CONTRA

oder stirbt. Das Leben der Ratte dreht sich also ausschließlich um diesen kleinen Hebel, den sie drücken muss, um die Belohnung zu erhalten, drück, klick, Belohnung... Selfie. Merken Sie was?

Meine Ausführungen deuten das Problem an, das sich darin äußert, dass wir einerseits in einer Gesellschaft leben, in der Individualismus und Autonomie von größter Bedeutung sind, andererseits aber unsere grundlegenden Bedürfnisse nach sozialer Zugehörigkeit und Anerkennung nicht einfach verschwinden oder sich abmildern, im Gegenteil! Als Forscher und Psychotherapeut erlebe ich immer wieder, wie sich das Fehlen von sozialen Kontakten oder Liebe auf Menschen auswirkt (nämlich meist negativ). Mit der zunehmenden Technisierung erfinden wir immer neue Möglichkeiten, uns auszudrücken und zu vernetzen. Das Grundbedürfnis nach Anerkennung befriedigen wir über die Anzahl von Likes, virtuellen Kontakten und SMS.

Nichtsdestotrotz erlebe ich häufig, dass diese „Netzwerkssysteme“ versagen, wenn es hart auf hart kommt. Wie würden die Freunde wohl reagieren, wenn wir ihnen ein Selfie senden, das uns in einem düsterem Wohnzimmer zeigt, mit einem depressiven Gesichtsausdruck? Würden unsere „Freunde“ das liken? Wahrscheinlich nicht! Belohnt wird nur das, was aus der Perspektive der gesellschaftlich vorgegebenen Normen positiv und hip ist. Wenn wir Positives erleben, werden wir geliebt. Nur brauchen wir in diesen eher „glücklichen“ Momenten überhaupt

diese Verstärker?

Selfies reflektieren die zunehmende Selbstbezogenheit und Oberflächlichkeit, die sich in unserer Gesellschaft zu manifestieren scheint! Das ist eine – zugegebenermaßen – nicht bewiesene These. Verstärkersysteme wie etwa Facebook sind ausgesprochen symmetrisch, man erhält nur Likes wenn man selbst viele Likes verteilt. Sich immer stärker abhängig zu machen von den Bewertungen anderer Menschen, birgt auch Gefahren. Sind wir noch in der Lage, Meinungen zu vertreten, die nicht geliked werden? Was passiert, wenn uns das Glück verlässt? Warum den Moment nicht einfach genießen, ihn achtsam aufnehmen und durch ein Lächeln mit anderen, realen Menschen vor Ort teilen?

Bei einer echten Freundschaft aber ist nichts erdichtet, nichts erheuchelt und alles beruht auf Wahrhaftigkeit und freiem Willen.“ (Cicero)

Was bedeutet es eigentlich, ein „Selfie“ zu machen? Welche Erwartungen sind damit verbunden? Beginnen wir mit einem Experiment: Wir befinden uns in New York (die Stadt der Städte). Das muss geteilt werden, oder? Also zücken wir das Handy, lächeln, schnapp, schnapp, Schnapsschuss! Schnell geteilt in Facebook. Wir zeigen, dass wir cool und glücklich sind und uns an einem der hipsten Orte der Welt befinden (von dem allerdings meist nur wenig oder nichts auf dem Foto zu sehen ist). Wir wünschen uns Anerkennung, Bewunderung, vielleicht sogar ein wenig Neid? Jede 30 Minuten schauen wir nun nach, ob es schon Likes gibt. Gute Freunde antworten schnell (denn sie sind auch immerzu mit dem Handy beschäftigt). Nach kurzer Zeit schon 200 Likes. Das löst Freude aus. Andere teilen also unser Glücksgefühl. Was soll daran schlecht sein?

Neurobiologisch gesehen mag unser Belohnungssystem „feuern“. Im Scanner würde man wahrscheinlich eine erhöhte Aktivität in Hirnregionen wie dem ventralen Striatum und dem Nucleus Accumbens sehen. Gleichzeitig würden wir eine erhöhte Konzentration von Dopamin messen. Dieser Neurotransmitter versetzt uns in eine positiv getönte Stimmung, zugleich fühlen wir uns wach und stimuliert. Vielleicht steigt gar die Konzentration von Oxytocin an? Dieses Neuropeptid verstärkt unter anderem Sozialverhalten und das Gefühl der emotionalen Nähe und Verbundenheit. Glückwunsch, alles richtig gemacht, oder?

Hmm, andererseits, das erinnert mich irgendwie an Tierversuche: Belohnt man eine Ratte nach dem Drücken eines Hebels mit Verstärkern (etwa Zuckerlösung), drückt die Ratte den Hebel immer wieder, sogar bis zur totalen Erschöpfung. Bleibt der Verstärker aus, wird die Ratte depressiv, antriebslos



Ulrich Blanché

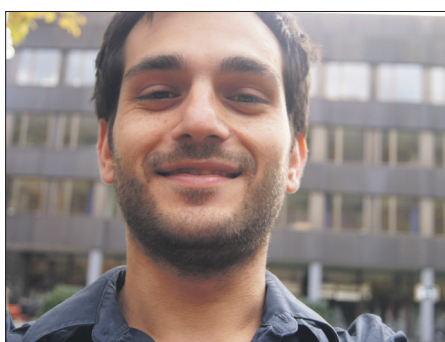
Dozent am kunsthistorischen Seminar der Universität Heidelberg, beschäftigt sich unter anderem mit dem Affenmotiv



Sven Barnow

Leiter des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie, beschäftigt sich unter anderem mit Emotionsregulation

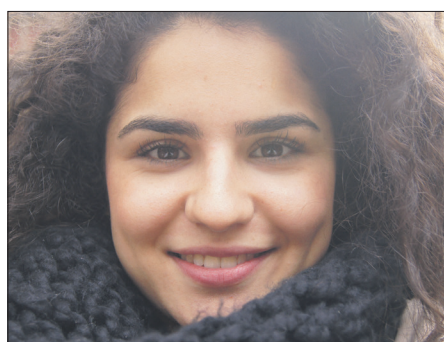
Drei Heidelberger Studenten haben sich für uns selbst fotografiert:



Moe Abbas, 27

Astronomie

„Ich mag Selfies. Man kann sich selbst gut ausdrücken. Wenn wir zu mehreren sind, benutzen wir einen Selfie Stick.“



Sara Osman, 24

American Studies

„Ich liebe Selfies. Ich mag Fotografie und mir gefällt es, Fotos zu machen.“



Jan Enders, 26

Psychologie

„Ich finde Selfies zu egozentrisch. Ich, ich, ich und dann mache ich auch noch ein Foto von mir selbst.“