Apps: Was Erwachsene auf Instagram oft nicht sehen

Description

Apps: Was Erwachsene auf Instagram oft nicht sehen



Instagram wirkt auf den ersten Blick Ã¼bersichtlich: Jugendliche posten Bilder, schauen Reels, folgen Freunden, Influencern oder bekannten Accounts. Wer jedoch genauer hinsieht, erkennt schnell, dass die tatsÃ¤chliche Nutzung deutlich komplexer ist.

Viele Jugendliche bewegen sich nicht nur mit einem einzigen Profil auf Instagram. Gleichzeitig sehen sie in ihren Feeds lÃ¤ngst nicht nur BeitrÃ¤ge von Menschen, denen sie bewusst folgen. Zweitaccounts und algorithmisch zusammengestellte Empfehlungen schaffen digitale RÃ¤ume, die Eltern und pÃ¤dagogischen FachkrÃ¤ften hÃ¤ufig verborgen bleiben.

Ein Ã¶ffentlicher Account (und einer fÃ¼r den engeren Kreis)

Neben dem Ã¶ffentlichen und meist sorgfÃ¤ltig gestalteten Hauptprofil besitzen viele Jugendliche einen weiteren Instagram-Account.

FÃ¼r diese unterschiedlichen Profile werden gelegentlich die Begriffe **â??Rinstaâ??** und **â??Finstaâ??** verwendet:

- Das â??**Finsta**â?? ist meist privater, weniger eindeutig erkennbar und nur fÃ¼r einen ausgewÃ¤hlten Personenkreis sichtbar.
- Das â??**Rinsta**â?? bezeichnet den Ã¶ffentlichen, hÃ¤ufig stÃ¤rker inszenierten Hauptaccount.

Was ist ein â??Rinstaâ???

Rinsta steht fÃ¼r â??Real Instagramâ?? und bezeichnet meist den Ã¶ffentlichen Hauptaccount eines Jugendlichen. Die BeitrÃ¤ge sind hÃ¤ufig bewusst ausgewÃ¤hlt, stÃ¤rker inszeniert und fÃ¼r einen grÃ¶Ã?eren Personenkreis sichtbar. Der Account dient vor allem dazu, sich nach auÃ?en zu prÃ¤sentieren.

SchÃ¶ne Bilder: Die Inhalte sind stark gefiltert, bearbeitet und sorgsam ausgewÃ¤hlt.

Echter Name: Das Profil lÃ¤uft oft unter dem echten Namen oder dem bekannten Nickname.

Ã?ffentlich: Es ist meist fÃ¼r alle sicht- und auffindbar.

Was ist ein â??Finstaâ???

Finsta steht fÃ¼r â??Fake Instagramâ?? und bezeichnet meist einen privaten Zweitaccount. Entgegen dem Namen nutzen vor allem Jugendliche solche Accounts nicht fÃ¼r FÃ¤lschungen, sondern um ungeschÃ¶nte, ehrliche und persÃ¶nliche Inhalte mit einem sehr kleinen Kreis an engeren Freunden zu teilen. Trotz privater Einstellungen kÃ¶nnen BeitrÃ¤ge jedoch per Screenshot gespeichert oder weitergeleitet werden.

- Freundeskreis: Nur ausgewÃ¤hlte Personen dÃ¼rfen folgen; die BeitrÃ¤ge bleiben privat.
- Versteckter Zweitaccount fÃ¼r den Alltag, schlechte Fotos, Frust oder ehrliche GefÃ¼hle.

Das ist nicht grundsÃ¤tzlich problematisch. Die Trennung zwischen einem Ã¶ffentlichen und einem privaten Raum kann sogar zeigen, dass Jugendliche bewusst darÃ¼ber nachdenken, welche Inhalte sie mit wem teilen mÃ¶chten.

Gleichzeitig entstehen auf privaten Zweitaccounts Bereiche, die von Erwachsenen kaum wahrgenommen werden. Dort kÃ¶nnen sehr persÃ¶nliche Bilder, Insiderwitze, Konflikte oder Aufnahmen anderer Personen geteilt werden. Auch unangenehme Kontakte, problematische Inhalte oder Desinformationen bleiben mÃ¶glicherweise lÃ¤nger unbemerkt.

Vor allem jÃ¼ngere Nutzer kÃ¶nnen noch Schwierigkeiten damit haben, die Reichweite und mÃ¶gliche Folgen solcher Inhalte realistisch einzuschÃ¤tzen. Ein privater Account bedeutet schlieÃ?lich nicht automatisch, dass BeitrÃ¤ge tatsÃ¤chlich privat bleiben. Screenshots kÃ¶nnen angefertigt, Inhalte weitergeleitet und persÃ¶nliche BeitrÃ¤ge gegen die abgebildete Person verwendet werden. Auch die

bewusste Trennung verschiedener Profile gelingt Ã¤lteren Jugendlichen meist reflektierter als jÃ¼ngeren Kindern.

Der Feed zeigt nicht einfach â??die Weltâ??

Hinzu kommt ein zweiter, hÃ¤ufig unterschÃ¤tzter Bereich: der algorithmisch zusammengestellte Feed.

Instagram zeigt Jugendlichen nicht einfach alle neuen BeitrÃ¤ge in einer neutralen oder chronologischen Reihenfolge. Das System versucht fortlaufend vorherzusagen, welche Inhalte eine Person besonders wahrscheinlich anklickt, anschaut oder teilt.

DafÃ¼r werden unter anderem folgende Signale ausgewertet:

- Welche BeitrÃ¤ge werden gelikt oder gespeichert?
- Welche Reels werden vollstÃ¤ndig oder mehrfach angesehen?
- Bei welchen Videos bleibt jemand besonders lange hÃ¤ngen?
- Welche Inhalte werden kommentiert oder weitergeleitet?
- Nach welchen Themen und Accounts wird gesucht?
- Wem folgt die Person?
- Welche BeitrÃ¤ge werden schnell weitergewischt?

Dabei ist wichtig: Jugendliche mÃ¼ssen einen Beitrag nicht einmal liken, damit Instagram ein Interesse erkennt. Schon die Verweildauer kann dem System signalisieren, dass ein Thema Aufmerksamkeit erzeugt.

Wer beispielsweise mehrere Videos zu Fitness, ErnÃ¤hrung oder einem bestimmten SchÃ¶nheitsideal lÃ¤nger betrachtet, erhÃ¤lt mit hoher Wahrscheinlichkeit weitere BeitrÃ¤ge aus diesem Themenfeld. Aus einem einzelnen Video kann so innerhalb kurzer Zeit ein Feed entstehen, der fast ausschlieÃ?lich Ã¤hnliche Inhalte zeigt.

Vom Interesse zur digitalen Filterblase

Personalisierte Empfehlungen kÃ¶nnen durchaus hilfreich sein. Jugendliche entdecken darÃ¼ber Musik, kreative Ideen, Nachrichten, Hobbys, Lerntipps oder Menschen mit Ã¤hnlichen Erfahrungen.

Problematisch wird es, wenn bestimmte Themen immer weiter verstÃ¤rkt und andere Perspektiven kaum noch angezeigt werden. Es kÃ¶nnen sogenannte Filterblasen oder Echokammern entstehen: Jugendliche sehen Ã¼berwiegend Inhalte, die zu ihren bisherigen Interessen, Ansichten oder Unsicherheiten passen.

Das kann Einfluss auf das Selbstbild, die Stimmung, das Konsumverhalten und die Wahrnehmung gesellschaftlicher Themen nehmen.

Besonders sensible Themen kÃ¶nnen sich dadurch schnell zuspitzen. Dazu gehÃ¶ren beispielsweise:

- extreme KÃ¶rper- und SchÃ¶nheitsideale [siehe Infobox]
- DiÃ¤t- und Fitnessinhalte

- Gewalt oder gefÃ¤hrliche Challenges
- verschwÃ¶rungsideologische ErzÃ¤hlungen
- menschenfeindliche oder extremistische BeitrÃ¤ge
- selbstverletzendes Verhalten
- BeitrÃ¤ge, die Ã?ngste, Wut oder Konflikte verstÃ¤rken

Der Feed eines Jugendlichen kann daher vÃ¶llig anders aussehen als der Feed eines Erwachsenen, selbst wenn beide dieselbe App verwenden. Ein kurzer Blick auf die Instagram-Startseite der Eltern sagt wenig darÃ¼ber aus, welchen Inhalten das eigene Kind tÃ¤glich begegnet.

Achtung: Wenn aus SchÃ¶nheitsidealen gefÃ¤hrliche Inhalte werden

Unter Bezeichnungen wie **#TeamAna**, **#ProAna**, **#TeamMia** oder **#ProMia** werden in sozialen Netzwerken teilweise Inhalte verbreitet, die Magersucht und Bulimie verharmlosen oder sogar als erstrebenswerten Lebensstil darstellen.

â??Anaâ?? steht dabei fÃ¼r *Anorexia nervosa*, also *Magersucht*. â??Miaâ?? bezeichnet *Bulimia nervosa*, die *Ess-Brech-Sucht*. Durch die Verwendung vermeintlich freundlicher Namen werden schwere psychische Erkrankungen personifiziert und ihre gesundheitlichen Folgen heruntergespielt.

Die BeitrÃ¤ge kÃ¶nnen extreme Abnehmziele, sehr geringe Kalorienvorgaben, exzessive Sportprogramme, KÃ¶rpervergleiche oder sogenannte Motivationstipps zum Hungern enthalten. Besonders problematisch ist, dass Plattformalgorithmen nach lÃ¤ngerer Betrachtung oder Interaktion schnell weitere Ã¤hnliche Inhalte empfehlen kÃ¶nnen.

Wichtig fÃ¼r LehrkrÃ¤fte und Eltern: Achten Sie auf plÃ¶tzliche starke Gewichtsabnahme, zwanghaftes KalorienzÃ¤hlen, hÃ¤ufige abwertende Aussagen Ã¼ber den eigenen KÃ¶rper, RÃ¼ckzug, das Auslassen gemeinsamer Mahlzeiten oder eine intensive BeschÃ¤ftigung mit einschlÃ¤gigen Begriffen. Einzelne Anzeichen beweisen noch keine EssstÃ¶rung, sollten aber Anlass fÃ¼r ein ruhiges, wertschÃ¤tzendes GesprÃ¤ch und gegebenenfalls professionelle UnterstÃ¼tzung sein.

Solche Inhalte sollten nicht gelikt, gespeichert oder weitergeleitet, sondern der Plattform gemeldet werden. Betroffene Jugendliche brauchen keine VorwÃ¼rfe oder Kontrolle, sondern ernst gemeinte UnterstÃ¼tzung und frÃ¼hzeitige fachliche Hilfe.

Der Algorithmus kann beeinflusst werden

Jugendliche sind dem Algorithmus nicht vollstÃ¤ndig ausgeliefert. Sie kÃ¶nnen aktiv beeinflussen, welche Inhalte ihnen hÃ¤ufiger oder seltener angezeigt werden.

Hilfreich ist es beispielsweise:

- problematische BeitrÃ¤ge nicht wiederholt anzusehen
- die Funktion â??Nicht interessiertâ?? zu verwenden
- bestimmte Accounts stummzuschalten, zu blockieren oder zu entfolgen
- gezielt seriÃ¶sen Nachrichten-, Bildungs- und Informationsangeboten zu folgen
- unterschiedliche Quellen und Perspektiven zu nutzen
- den eigenen Suchverlauf und die abonnierten Accounts regelmÃ¤Ã?ig zu Ã¼berprÃ¼fen
- Benachrichtigungen auszuschalten und bewusste Offline-Zeiten einzuplanen

Auch Likes, gespeicherte Inhalte, Suchanfragen und neu abonnierte Accounts verÃ¤ndern die Empfehlungen. Vereinfacht gesagt: **Der Algorithmus lernt aus dem Verhalten der Nutzer. VerÃ¤ndert sich das Verhalten, kann sich langfristig auch der Feed verÃ¤ndern.**

Was bedeutet das fÃ¼r Schule und Elternhaus?

Zweitaccounts und personalisierte Feeds vollstÃ¤ndig zu kontrollieren, ist weder realistisch noch pÃ¤dagogisch sinnvoll. Entscheidend ist vielmehr, dass Erwachsene verstehen, wie Jugendliche Instagram tatsÃ¤chlich nutzen.

Statt ausschlieÃ?lich zu fragen: â??Wie lange warst du heute am Handy?â??, kÃ¶nnen konkretere Fragen einen besseren Einblick ermÃ¶glichen:

- Welche Inhalte werden dir gerade besonders hÃ¤ufig angezeigt?
- Gibt es Themen, die plÃ¶tzlich Ã¼berall in deinem Feed auftauchen?
- Hast du unterschiedliche Accounts fÃ¼r unterschiedliche Personengruppen?
- Wer darf deine privaten BeitrÃ¤ge sehen?
- Woran erkennst du, ob ein Account vertrauenswÃ¼rdig ist?
- WeiÃ?t du, wie du unerwÃ¼nschte Empfehlungen reduzieren kannst?
- Was wÃ¼rdest du tun, wenn jemand einen privaten Beitrag von dir weiterleitet?

Solche GesprÃ¤che sollten nicht mit dem Anspruch beginnen, jedes Detail zu kontrollieren. Jugendliche benÃ¶tigen eigene soziale RÃ¤ume und das Recht, nicht jede Unterhaltung mit Erwachsenen teilen zu mÃ¼ssen. Gleichzeitig brauchen sie verlÃ¤ssliche Ansprechpersonen, wenn Inhalte unangenehm werden, Grenzen Ã¼berschritten oder persÃ¶nliche BeitrÃ¤ge ohne Zustimmung verbreitet werden.

Unser App-Hack

Lassen Sie SchÃ¼ler ihren Instagram-Algorithmus einmal bewusst beobachten.

Eine mÃ¶gliche Aufgabe fÃ¼r Unterricht oder PrÃ¤ventionsarbeit:

1. Die SchÃ¼ler notieren, welche Themen ihnen in den ersten zehn empfohlenen Reels begegnen.
2. AnschlieÃ?end Ã¼berlegen sie, durch welches bisherige Verhalten diese Empfehlungen entstanden sein kÃ¶nnten.
3. Sie markieren Inhalte, die informieren, unterhalten, Druck erzeugen oder starke Emotionen auslÃ¶sen.

4. Danach nutzen sie gezielt Funktionen wie â??Nicht interessiertâ??, folgen einem seriÃ¶sen Informationsangebot oder verÃ¤ndern ihr Suchverhalten.
5. Nach einigen Tagen prÃ¼fen sie, ob und wie sich der Feed verÃ¤ndert hat.

Dabei mÃ¼ssen keine privaten Accounts, Nutzernamen oder konkreten BeitrÃ¤ge vor der Klasse gezeigt werden. Im Mittelpunkt steht das VerstÃ¤ndnis dafÃ¼r, dass ein personalisierter Feed keine neutrale Abbildung der Wirklichkeit ist.

Interesse schafft eher Sicherheit als Kontrolle

Erwachsene sehen auf Instagram hÃ¤ufig nur einen kleinen Ausschnitt der tatsÃ¤chlichen Lebenswelt von Jugendlichen. Hinter einem sichtbaren Hauptprofil kann ein privater Zweitaccount stehen. Hinter einem scheinbar zufÃ¤lligen Reel steckt ein System, das Aufmerksamkeit analysiert und Ã¤hnliche Inhalte immer wieder verstÃ¤rkt.

Deshalb gilt: Nicht vorschnell bewerten, sondern interessiert nachfragen. Nicht heimlich kontrollieren, sondern gemeinsam Funktionen und Risiken verstehen.

Je besser Kinder und Jugendliche wissen, wie private Accounts, Weiterleitungen und Algorithmen funktionieren, desto bewusster kÃ¶nnen sie entscheiden, was sie verÃ¶ffentlichen, wem sie vertrauen und welche Inhalte sie tÃ¤glich an sich heranlassen.

Cybermobbing Aktuell weiterempfehlen

Teilen Sie Cybermobbing Aktuell mit Kolleg*innen, Schulleitung und allen Interessierten. So verbreiten Sie aktuelle Erkenntnisse rund um Cybermobbing-PrÃ¤vention im Schulalltag.

Ihr Feedback zu Cybermobbing Aktuell

Was hat Ihnen besonders gefallen? Welche Themen wÃ¼nschen Sie sich kÃ¼nftig? Mit Ihrem Feedback helfen Sie uns, Cybermobbing Aktuell noch relevanter und hilfreicher fÃ¼r Schulen zu gestalten.

Date Created
12. August 2026