

Geahnt haben wir es doch schon lange: Der Selfie-Kult tut uns nicht gut. Dieser Feststellung hat die französische Psychoanalytikerin und Philosophin Elsa Godart mit "I Selfie Therefore I am" jetzt ein ganzes Buch gewidmet. Mit ihrer Kritik ist sie nicht allein. Auch die britische Psychologin Dr. Tanya Byron äussert sich zu den negativen Auswirkungen des Selfie-Wahns (siehe Punkt Zwei).

#### 1. Selfies sind gefährlicher als Hai-Attacken

Ja, richtig gelesen: Es sterben tatsächlich mehr Menschen beim Selfie-Machen als bei einer Hai-Attacke. Die Bilanz vom vergangenen Jahr: Zwölf Selfie-Todesfälle zu acht tödlichen Hai-Angriffen. Eine Person ist während eines Selfie-Shootings eine Klippe hinuntergestürzt, ein anderer wurde vom Zug überfahren, weil er sich für ein Selbstportrait auf die Gleise gestellt hatte.

#### 2. Selfies können depressiv machen

Vor allem die über-sexualisierten, gestellten Pics der Celebs vermitteln Normalos ein unrealistisches Körperbild: Das kann laut der Psychologin Dr. Tanya Byron sogar zu Depressionen und Essstörungen führen.

#### 3. Selfies machen uns wieder zum Kind

Bei Kleinkindern ist es normal, dass sie ihr eigener Anblick fasziniert und sie sich ständig im Spiegel anschauen (nennt sich Spiegelstadium). Nach dem 18. Lebensmonat sollte diese Phase aber eigentlich abgeschlossen sein. Selfie-Addicts wiederholen aber genau dieses frühkindliche Verhalten.

#### 4. Je mehr Selfies desto weniger Sex

Laut der Studie von Elsa Godart hat eine Person weniger Sex, je mehr Selfies sie macht. Warum? Ganz einfach, weil die starke Ich-Fokussierung sich negativ auf das Sozial- und Sexleben auswirkt.

#### 5. Selfies provozieren Respektlosigkeit

Manche Leute machen Selfies vor den Toren von Auschwitz, andere haben sich zusammen mit hungernden Bettlern oder an der Beerdigung von Nelson Mandela fotografiert - wie Barack Obama, David Cameron und die ehemalige dänische Premierministerin Helle Thorning-Schmidt. Irgendwie ziemlich geschmacklos.

#### 6. Selfie-Addicts sind unsicher

Viele Leute halten Selfies für puren Narzissmus. Oft ist aber genau das Gegenteil der Fall: Selfie-Schiessen zeugt eher von einem schwachen Selbstwertgefühl und dem akuten Bedürfnis nach Selbstbestätigung durch Likes. Das Problem ist nur, dass dieses Bedürfnis nie gestillt wird, sondern mit jedem Like nur noch zunimmt.

#### 7. Selfies sind Werbung fürs eigene Ego

Wer Selfies schießt, macht sich quasi selbst zum Produkt, dessen Marktwert durch seine Anzahl Likes bestimmt wird.

#### 8. Selfies frustrieren uns

Oft zeigt das Selfie dank tausend Filtern ein perfektes, virtuelles Selbst, das mit dem realen Ich nicht viel zu tun hat. Dadurch entstehen Unzufriedenheit und Frustration.