

**KIRA  
GEISS** **BITTER  
SÜßE  
REALITÄT**

**Über mein Leben, Social Media  
und die Glamourwelt**

adeo

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlages ist daher ausgeschlossen.



Copyright © 2024 adeo Verlag  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2024  
Bestell-Nr. 835397  
ISBN 978-3-86334-397-2

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter  
Umschlagfoto: Studio Wey / [www.studiowey.at](http://www.studiowey.at)  
Satz: Uhl+Massopust, Aalen  
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

[www.adeo-verlag.de](http://www.adeo-verlag.de)

# *Inhalt*

<b>TEIL 0</b> .....	7
<b>TEIL 1</b> .....	11
Filmriss .....	12
Tiefpunkt .....	35
Neuanfang .....	56
Körperturbulenzen .....	79
<b>TEIL 2</b> .....	99
Top 80 .....	100
Halbfinale .....	111
Finale .....	127
<b>TEIL 3</b> .....	149
Social Media Teil 1: Influencerin wider Willen .....	150
Grenzen und Grenzüberschreitungen .....	161
Wer ist die Schönste im Land? .....	178
Die Luxuslüge .....	190
Unerwünschte Nebenwirkungen .....	206
Der Blick hinter die Kulissen .....	220
Social Media Teil 2: Ein Experiment .....	243
Einundzwanzig Jahre .....	257
Anhang .....	267



# Teil 0

Bist du schon mal in das Leben eines fremden  
Menschen eingetaucht?

So tief, dass es sich anfühlt, als hättest du  
manches davon selbst erlebt?

Ist dein Herz schon mal mit dem Herz  
eines Buches verschmolzen?

So sehr, dass sich etwas in dir leer anfühlte,  
als die Geschichte vorbei war?

Ich lade dich ein auf eine Reise.

Ich öffne dir mein Herz.

Nehme dich mit hinter die Kulissen.

Erzähl dir meine Geschichte.

Und wer weiß, vielleicht prägt meine ja deine?

Es ist dunkel. Ich drücke mich in den warmen Autositz. 22.36 Uhr. Noch eine Stunde, bis wir an der Ostsee ankommen. Eigentlich wollten wir nur essen gehen. Asiatisch. Aber als wir mit vollen Mägen gerade wieder ins Auto einstiegen, schoss mir ein Gedanke durch den Kopf: „Lasst uns noch nicht nach Hause gehen. Lasst uns lieber noch ein Abenteuer erleben!“ Als ich in zwei grinsende Gesichter blickte, wusste ich, dass dieser Abend erst lange nach Mitternacht enden würde.

Wenig später starre ich mit einem zufriedenen Lächeln auf die roten Rücklichter des weit entfernten Autos vor uns. Eine meiner Freundinnen liest die nächste Karte des Fragespiels vor: „Bei wem von euch besteht das größte Potenzial, eine Berühmtheit zu werden.“ Ich kreische und lache, als eine von ihnen laut „Definitiv Kira“ ruft. „ICH?“ Zustimmunges Nicken und Kichern der anderen. Ich erwidere: „Niemals! Wofür sollte ich denn berühmt werden? Etwa für meine grauenhaft schlechten Kochkünste?“ Mittlerweile bin ich vor lauter Lachen den Tränen nahe.

Knapp ein Jahr später sitze ich einer MDR-Reporterin gegenüber, die eine Dokumentation über mein Leben und die Arbeit als Miss Germany dreht. Im Sekundentakt löchert sie mich mit persönlichen Fragen zu meiner Vergangenheit, Erlebnissen und Gedanken. Ich antworte karg. Weiche ihren Themen aus. Versuche, nicht zu viel preiszugeben. Ich will nicht, dass sie meine Geschichte erzählt und etwas völlig Neues daraus formt. Ich möchte sie viel lieber selbst erzählen!

Während des Schreibprozess dieses Buches habe ich sämtliche Emotionen durchlebt. Manche Kapitel habe ich unter Tränen geschrieben. Bei anderen hatte ich die pure Wut im

Herzen und bei vielen habe ich nichts als tiefe Dankbarkeit und Freude gespürt. Es war, als würde ich abwechselnd in eine bittere Grapefruit beißen, die meine Zunge pelzig werden lässt, nur um dann im nächsten Moment einen zuckersüßen Honiglöffel abzuschlecken. In drei Teilen habe ich meine bittersüße Lebensrealität aufs Papier gebracht, mit dem Ziel, echtes Leben in den Mittelpunkt zu stellen. Ich spreche über Alkoholmissbrauch, Übergriffe, meinen Weg zur Miss Germany, ungesunde Körperbilder und zeige einen ganz ehrlichen und unverblümten Blick hinter die Kulissen von Social Media, Glitzer- und Glamourwelt sowie meines eigenen Lebens.

An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass es sich bei allen Begebenheiten und Erlebnissen, die ich auf den folgenden Seiten erzähle, um meine subjektive Realität handelt. Mit diesem Buch möchte ich außerdem niemandem schaden, weshalb ich den Protagonisten in Teil 1 neue Namen zugeordnet habe. Zudem habe ich mich gemeinsam mit dem Verlag dazu entschieden, auf eine geschlechtergerechte Sprache zu verzichten, um den Lesefluss in den Erzählungen nicht zu stören. Gemeint ist aber ausdrücklich jede und jeder, die oder der dieses Buch in Händen hält.

Ich hätte nie damit gerechnet, mit 21 mein erstes Buch zu veröffentlichen, und sehe es als unglaubliches Privileg, auf diese Weise meine Geschichte erzählen zu dürfen, bei der die Süße meines Lebens rückblickend die Bitterkeit immer etwas übertrumpft hat! Von ganzem Herzen will ich deshalb meinen beiden Managerinnen und Freundinnen Ria und Katha danken. Ihr seid mein Rückgrat und begleitet mich in jeder Hoch- und Tieflage! Ohne eure Hilfe und den emotionalen Support wäre

dieses Projekt kaum möglich gewesen. Mein zweiter Dank geht an Johannes. Danke, dass du an mich geglaubt und in mich investiert hast! Ohne deine Arbeit und die Gemeinde würde ich heute nicht hier stehen.

Und jetzt würde ich sagen: Film ab. Oder eben: Buch ab. Viel Spaß mit meiner Geschichte!



# **TEIL 1**

Damals mochte ich meine  
Die-jugendliche-Naivität-ist-so-schön Phase,  
aber heute weiß ich, dass die  
Ich-habe-Kontrolle-über-mein-Leben-Phase  
noch viel schöner ist.

Ich bin dreizehn. Die bunten Lichter tanzen im Kreis um mich herum. Der Bass hämmert laut in meinem Schädel, sodass ich meine eigenen Gedanken kaum hören kann. Mir ist schlecht. Ich weiß nicht, wo ich bin. Ich taste nach den kalten Fläschchen in der Kängurutasche meines Pullovers. Sie stammen aus dem kleinen Kellerraum neben meinem Zimmer, in dem mein Vater verschiedene Spirituosen lagert. Trinken möchte ich sie jetzt eigentlich nicht, ich will mich nur vergewissern, dass sie noch da sind. Ich habe zwei Geschmacksrichtungen dabei: Käsekuchen und Blaubeere, einen für Celine und einen für mich. Sie hat mich hierhin mitgenommen. Gerade weiß ich aber nicht, wo sie sich rumtreibt. Ich will nach ihr suchen, aber jeder Schritt stellt eine Herausforderung dar. Ich stehe auf und versuche es trotzdem. Ich laufe wenige Schritte. Ich stolpere. Ich falle. Als letzter Gedanke schießt mir durch den Kopf, dass sich genau hier im Gras erst vorhin noch jemand erleichtert hat. Ekel kommt in mir auf, dann wird alles schwarz.

Als ich wieder zu mir komme, fühlt sich mein Körper taub an. Ich sitze am Lagerfeuer. Mittlerweile ist es dunkel

geworden, meine Kehle brennt und meine Wangen sind nass. Ich glaube, ich habe geweint. Die Menschen um mich herum tanzen. Unter ihnen entdecke ich auch Celine. Das Zusammenspiel der schimmernden Lichterketten mit dem flackernen Lagerfeuer lässt ihre langen blonden Haare glänzen. Sie ruft mir etwas Unverständliches zu, lacht laut und winkt mich zu sich. Ich will antworten, doch die Wörter, die in meinem Kopf so klar klingen, ergeben ausgesprochen überhaupt keinen Sinn. Je öfter ich versuche, ihr etwas zuzurufen, desto wirrer wird das, was ich von mir gebe. Es fühlt sich an, als würde ich gegen mich selbst kämpfen. Als würde ich die Kontrolle über meinen Körper verlieren. Wieder wird alles schwarz.

Ich renne. Panik bricht aus – die Polizei kommt. Die Menschen stürmen durcheinander. Ich bin komplett verunsichert. Alles fühlt sich fremd an, die wenigen Gesichter, die ich kenne, verschwimmen in der Dunkelheit. Ich folge einer Gestalt mit hochgezogener Kapuze. Plötzlich gibt der Boden unter meinen Füßen nach, ich stürze eine Böschung hinunter und bleibe stumm im klammen Laub liegen. Mein Herz pocht, ich habe Angst und verstehe nicht, was gerade vor sich geht. Um mich herum raschelt und flüstert es, sehen kann ich aber nur die Äste, die sich in mein Gesicht bohren, und das gedimmte Licht der weit entfernten Lichterkette. Alle waren in Deckung gegangen. Niemand wollte dabei erwischt werden, weniger noch, niemand konnte es sich erlauben, erwischt zu werden. Volljährigkeit war schließlich auf dieser Party im Wald eher optional. Meine restlichen Erinnerungen an den Abend sind verschwommen. Nach einiger Zeit verlasse ich mein Waldversteck wieder, um mit schweren Beinen die Böschung hochzukrabbeln. Meine

Leggings ist mit einer Schicht Schlamm überzogen. Meine Handflächen sind rot und brennen, als wären sie über Asphalt geschrammt, um einen Sturz abzufangen. Es ist kalt und mein Herz pocht so laut, dass ich es fast hören kann. Langsam spüre ich meinen Körper wieder und beginne mir eine Geschichte zu überlegen, die ich meiner Mutter morgen erzählen könnte, um den Zustand meiner Klamotten zu erklären.

\* \* \*

Acht Jahre später besuche ich mit einer Freundin spontan ein großes EDM Indoor-Festival. Schon seit einigen Jahren konsumiere ich Alkohol nur noch gelegentlich. Die erste Hälfte des Jahres gar nicht. Erst ab dem 24.06., meinem Geburtstag, gestatte ich es mir, hin und wieder mit einem Cocktail anzustoßen. Denn heute ist Alkohol für mich ein Genussmittel, das in Maßen genossen werden kann. Nicht mehr und nicht weniger. Selbst, wenn ich während der zweiten Jahreshälfte auf Festivals bin, trinke ich mittlerweile fast nie etwas. Ich mag es, die Musik zu hören und zu tanzen, und all das bei vollem Bewusstsein, um Erinnerungen zu schaffen und diese auch zu behalten.

Timmy Trumpet, Meduza und weitere bekannte Namen treten im Laufe des Abends auf und ich entscheide mich dazu, dieses Mal eine Ausnahme zu machen.

Während ich auf der Toilette bin, besorgt meine Freundin die zweite Runde an unverschämt teuren Getränken. In der Warteschlange zum Damen-WC fällt mir ein Plakat auf, das sich an die Besucherinnen des Festivals wendet: „Wenn du dich

sexuell belästigt fühlst oder Hilfe brauchst, kannst du dich bei der Security oder unserem Personal mit dem Codewort ‚Luisa‘ melden“, steht dort groß und schwarz geschrieben. Ich muss schmunzeln. Es gab in der Vergangenheit schon einige Situationen, in denen ich ein solches Schutzwort gebraucht hätte. Ich probiere die beiden Getränke, die sie besorgt hat. „Wodka-Bull oder Wodka-Lemon?“, fragt sie mich. Ich erinnere mich durch den Geschmack des Wodka-Lemon schlagartig und ungewollt an meinen ersten Filmriss vor einigen Jahren zurück.

\* \* \*

Mein Schädel brummt und ich kneife die Augen zusammen, um klar denken zu können. Das mit der Polizei war wohl eine Fehlinformation. Die Musik beginnt wieder zu dröhnen und die Party geht weiter. So wirklich viel bekomme ich davon jedoch nicht mehr mit. Eigentlich hätte ich heute gar nicht hier sein sollen, zumindest wenn es nach Anton gegangen wäre. Er ist Schülersprecher, um einiges älter als ich und seit Kurzem auch mein Freund. In diesen Kreisen aber ist er vor allem für eins bekannt: Er kann mehr trinken als alle anderen an unserer Schule. Dieselbe Erwartungshaltung gilt natürlich auch für seine Freundin und heute ist der Abend, an dem ich mich beweisen kann. Das Stück Wald, in dem gefeiert wird, gehört den Eltern von Antons Freunden. Hier stehen zwei heruntergekommene Bauwagen und alle zwei Wochen findet eine ordentliche Party statt. Der Alkohol wird, soweit ich weiß, entweder von älteren Geschwistern oder mit gefälschten Ausweisen besorgt.

Es ist ein Privileg, heute Abend hier sein zu können. Schon seit einer ganzen Weile ist es mein Ziel, zu einer dieser Partys eingeladen zu werden. Anton ist jedoch der Meinung, dass ich noch nicht so weit wäre und ihn nur blamieren würde. Deshalb bin ich auch mit Celine und nicht mit ihm gekommen. Celine ist traumhaft schön, schlank, blond, hat große Brüste, blaue Augen und sieht jetzt schon aus, als wäre sie achtzehn. Barbie wäre sicherlich neidisch auf sie gewesen, wenn sie Celine in ihrem Freundeskreis gehabt hätte. Sie lebt in meinen Augen den absoluten Traum. Ihre Eltern sind geschieden, sie wohnt mit ihrer Mutter, zwei älteren Halbschwestern und drei Chihuahuas in einem gigantischen Haus und so viele Regeln wie bei mir zu Hause gibt es nicht. Ihre Mutter erlaubt natürlich nicht alles, manches bekommt sie aber auch einfach nicht mit. Sie wirkt auf mich insgesamt eher wie eine beste Freundin als wie eine Erziehungsberechtigte. Gerade was die Jungsgeschichten betrifft.

Celine versteht es genau, ihre Attraktivität zu nutzen, und datet oft ältere Männer, die manchmal sogar zehn oder fünfzehn Jahre Altersunterschied zu ihr haben. Ich verbringe unglaublich viel Zeit mit und auch bei ihr. Oft mit dem heimlichen Wunsch, ein Stück mehr ihr Leben leben zu können. Und all das, obwohl ich sie noch gar nicht lange kenne. Es ist schließlich erst ein paar Wochen her, dass ich die Schule gewechselt habe. Das Endprodukt meines monatelangen Boykotts gegen die mahnenden Worte meiner Mutter und das Lernen grundsätzlich. Doch bereuen tue ich all das nicht, denn Celine ist schon jetzt das Beste, was mir hier hätte passieren können.

## TEIL 2

Ich atme tief ein.  
Ich schließe die Augen.  
Ich lasse mich fallen.  
Es ist dunkel.  
Ich verliere die Kontrolle.  
Ich weiß nicht, wann es endet.  
Ich weiß nicht, wo es mich hinbringt.  
Aber ich weiß:  
Manchmal kommt man nur weiter,  
wenn man anfängt, etwas zu wagen.

Ich swipe die Werbung für die neue Staffel von Miss Germany genervt weg. Wer bewirbt sich denn heute noch bei einem Schönheitswettbewerb? Als sie einige Tage später erneut auf meinem Display erscheint, bin ich leicht verärgert. Kennt mich der Instagram-Algorithmus wirklich so schlecht, obwohl ich ihn tagtäglich mit Unmengen meiner Daten füttere? Womöglich ist es das Resultat aus der Zeit, in der ich exzessiv *Victoria's Secret Fashionshows*, *Germany's Next Topmodel* und Inhalte von Fitness-Influencerinnen konsumiert habe.

Aber von all dem habe ich mittlerweile Abstand genommen. Das Letzte, was ich möchte, ist Teil einer Plattform zu sein, die das Selbstwertgefühl und Körperbild einer ganzen Generation von jungen Mädchen negativ beeinflusst. Nicht, dass ich das überhaupt könnte. Von 90-60-90 bin ich an manchen Stellen deutlich entfernt. Aber auch darüber hinaus weiß ich, was Bilder im Kopf junger Menschen anrichten können. Social Media kann wie ein Strudel sein, der einen immer tiefer in die Welt des Vergleichens, der Unzufriedenheit und der ungesunden Schönheitsideale zieht, ohne dass man es aktiv



wahrnimmt. So war es zumindest bei mir. An meiner Freude am Sport und der Sehnsucht, nicht länger im Übergewicht zu sein, ist bis heute nichts auszusetzen, doch über die Umsetzung lässt sich definitiv streiten. Aber woher soll eine Sechzehnjährige auch wissen, wie ein gesunder Sportkonsum und der daraus resultierende echte Körper aussieht, wenn beinahe alles in den Print- und digitalen Medien, bei Fernsehshows, in der Werbung oder auf Social Media retuschiert und optimiert wird?

Heute bin ich schlank. Das sagen mir zumindest die Personenwaage und mein BMI, doch wenn ich vor dem Spiegel stehe, finde ich mich dennoch ab und zu in einem Ringkampf mit meinen Gedanken wieder. Ich weiß, dass der Großteil von dem, was ich auf Social Media aufgetischt bekomme – sei es das Familienbild, die Wohnung, der Urlaub, die Arbeit oder eben der Körper –, nicht der ganzen Wahrheit entspricht. Diese Erkenntnis hat ihre Zeit gebraucht und ist mir lange nicht zugänglich gewesen. Hauptsächlich daraus resultieren auch die Probleme mit meinem Körper und Essverhalten.

Aber für diese schmerzhafteste Erkenntnis bin ich durchaus dankbar. Denn durch sie konnte stückweise Veränderung wachsen. Der erste Schritt war ein neuer Instagram-Account, der sich nicht um „like for like“ und „comment for comment“ dreht, sondern mein echtes Leben zeigt – viel weniger mich, sondern das, was ich sehe und erlebe, mein engstes Umfeld. „mood.kira“ nenne ich ihn, weil ich jede Stimmung und nicht nur die perfekten Momente teilen will. Der zweite Schritt war, allen Accounts sowie Influencerinnen, die mir einen ungesunden Sport- oder Essenskonsum vorgelebt haben, zu *entfolgen*,

um Grenzen zu ziehen und Platz für mich selbst in meinem Kopf zu haben. In meinem Leben darf seitdem nur noch Raum für das sein, was mir wirklich guttut, und inszenierte Körper und Leben gehören definitiv nicht dazu! Ich wollte nicht länger Teil dieses toxischen Strudels sein, der einen an sich selbst zweifeln lässt, und will ihn jetzt im Leben anderer noch viel weniger befeuern.

Ein solcher Wettbewerb kommt für mich also nicht infrage.

\* \* \*

„Miss Germany 22“ steht über dem Kopf der Frau mit dunkler, wilder Löwenmähne. Ist das die Miss Germany?, frage ich mich. Ihr Bild entspricht überraschenderweise nicht dem einer klassischen Schönheitskönigin. Etwas weiter unten steht in Knallorange: „Die neue Female Empowerment Plattform“. Ich bin verwundert, anscheinend hat sich hier einiges geändert. Jetzt bin ich doch neugierig geworden. Durch gründliche Recherche finde ich heraus, dass es in den letzten Jahren einen Konzeptwandel gab. Der einstige Schönheitswettbewerb steht heute dafür, Frauen für ihr Thema eine Bühne zu geben, sie in ihrer Mission zu unterstützen und zu befähigen, die Gesellschaft nachhaltig zu prägen. Deshalb wurden seit 2019 auch die Krone, Bikini-Walks und aufreizende Fotoshootings abgeschafft. Die Miss-Germany-Website spricht davon, dass Frauen nicht mehr mit ihrem Körper, sondern mit ihrer Vision antreten. Eine interessante Veränderung, weswegen ich in den darauffolgenden Minuten mit meinem Laptop auf dem Sofa sitze und den Bewerbungsbogen ausfülle.

Ich bin skeptisch und zugleich fasziniert. Wenn es stimmt, was sie behaupten, dann könnte das eine Plattform sein, die mir hilft, auch über die Grenzen von Magdeburg hinaus über mein Herzensthema zu sprechen. Jugendarbeit. Denn hier in Magdeburg darf ich seit einiger Zeit die Jugendgemeinde EASTSIDE mitgründen. Einen Ort, an dem Jugendliche ein Zuhause finden können, gefördert werden, kostenlosen Gesangs-, Tanz- und Kunstunterricht bekommen und bei Interesse mehr über Kirche und Glauben erfahren. Räume, in denen junge Menschen das bekommen können, was ich in meiner Jugendarbeit und bei Johannes erlebt habe. Wir veranstalten Segelfreizeiten, Mädelsausflüge und eine Menge anderer Aktionen. Aber all das nur an einem Ort. In einem Stadtteil. Ich würde es gerne größer denken. Ich will mehr davon! Etwas fassungslos über mich selbst, aber mit einem dicken Grinsen drücke ich auf den „Jetzt bewerben“-Button. Heute wage ich etwas! Ein Experiment, das ich aber vorerst geheim halten werde. Zunächst gilt es, einige Fragen zu beantworten.

**1. Mit welcher Thematik und Mission kandidierst du bei der diesjährigen Miss-Germany-Staffel?**

Förderung der jungen Generation und der richtige Umgang mit Social Media.

**2. Was tust du bereits, um deine Mission voranzutreiben?**

Ehrenamtliche Mitarbeiterin in einem Jugendkreis, ehrenamtliche Mitarbeiterin in einem Kinder- und Familienprojekt, Gründung einer Jugendgemeinde und Organisation verschiedener Jugendfreizeiten, langjährige Zusammenarbeit mit

„Weihnachten im Schuhkarton“ und Leitung einer Sammelstelle für hilfsbedürftige Kinder, angehendes Studium zur Religions- und Gemeindepädagogin.

**3. Als neue Miss Germany möchte ich mit dem projektgebundenen Preisgeld Folgendes aufbauen oder unterstützen:**

Mein Traum ist es, eine Plattform oder App für junge Menschen zu gründen, die ihnen nach Schulabschluss bei der Ausbildungswahl und anschließenden Bewerbung behilflich ist.

**4. DU wirst zur Miss Germany gewählt, wie lautet die Schlagzeile am nächsten Tag?**

„Jung, bunt und angenehm anders: Das ist das Gesicht unserer neuen Miss Germany! Sie will mit Schönheitsidealen und Vorurteilen brechen und zeigen, dass junge Menschen Verantwortung übernehmen können und unsere Gesellschaft aktiv mitgestalten wollen!“

**5. Für welche der folgenden Themen begeisterst du dich (wähle zwei)?**

Soziale Nachhaltigkeit, digitale Gesundheit

**6. Nenne Beispiele und Begründungen, warum du diese Thematiken gewählt hast:**

Ich durfte anhand meiner persönlichen Geschichte erfahren, wie sehr sich ein Leben ändern kann, wenn junge Menschen gesehen, supported und begleitet werden. Dieses erfahrene Privileg möchte ich anderen jungen Menschen zurückgeben

und mich dafür einsetzen, dass diese in verschiedenen Bereichen gefördert werden. Durch die vergangenen Jahre im Ehrenamt und meine aktuelle Arbeit in der Gründung erlebe ich viel positive Resonanz vonseiten dieser jungen Menschen. Mit der Miss-Germany-Plattform möchte ich genau das noch einen Schritt größer denken. Jugendarbeit beinhaltet für mich nämlich nicht nur das wertvolle Angebot eines Jugendkreises in der Heimatstadt, es bedeutet auch, junge Menschen in der Arbeitswelt und Politik anzuleiten, ihnen eine Stimme zu geben und gemeinsam mit ihnen, mit meiner Generation, weiterzudenken.

Knapp zwei Monate später ist immer noch nichts passiert. Keine Mail, keine Verkündung meines Namens auf Instagram, kein Lebenszeichen seitens des Miss-Germany-Teams. Enttäuschend, aber nicht verwunderlich. Es sind mittlerweile nur noch eine Handvoll der 160 Plätze für das E-Casting frei. Leicht frustriert entfolge ich dem Account des Unternehmens wieder. Wirklich hohe Chancen hatte ich mir als Zwanzigjährige mit einem sozialen Thema und 412 Followern auf meinem bis vor wenigen Wochen noch privaten Account aber sowieso nicht ausgerechnet. Als ich mein Handy wenig später in die Hand nehme und die E-Mail-Benachrichtigung sehe, kann ich meinen Augen kaum trauen. Da ist sie – die Nachricht, mit der ich längst nicht mehr gerechnet hatte.

*Liebe Kira,*

*herzlichen Glückwunsch! Du hast uns überzeugt und es unter die Top 160 aus über 15.000 Bewerberinnen geschafft. Mit deinen Einblicken und Themen hast du uns gezeigt, du bist eine*

*Frau, die Verantwortung übernehmen will. Wir freuen uns auf die Reise mit dir und darauf, dich in den E-Castings besser kennenlernen zu dürfen!*

Mein Herz beginnt schneller zu schlagen, und ein kleines Lächeln huscht über mein Gesicht. In Windeseile öffne ich Instagram, um dem Account von Miss Germany schnellstmöglich wieder zu folgen. Dabei bin ich mir nicht mal sicher, ob ich weiterhin an dem Wettbewerb teilnehmen kann oder überhaupt will. In ein paar Wochen verlasse ich Magdeburg wieder, um Religions- und Gemeindepädagogik zu studieren. Die Frage, ob ich mir währenddessen überhaupt Zeit für den Miss-Germany-Kosmos nehmen kann oder möchte, ist völlig unklar. Während ein kleines Gefühl des Zweifels an mir nagt, erinnere ich mich an den Ratschlag eines guten Freundes: „Kira, ich sehe dein Feuer und deine Motivation, aber ich rate dir, lieber weniger richtig zu machen, als vieles anzufangen und davon dann nur die Hälfte richtig zu Ende zu bringen.“ Und genau das will ich eigentlich auch weiterhin so handhaben. Und deswegen will ich mich nicht vorschnell durch all die Vorfreude kopfüber in dieses völlig verrückte Abenteuer hineinstürzen.

\* \* \*

Es ist fünf Uhr morgens, die Sonne geht gerade erst auf, und während ich die Augen zusammenkneife, um im Zug hoffentlich noch eine weitere Stunde Schlaf abzugreifen, sehne ich mich zurück in mein gemütliches Bett. Eine Mischung aus Vorfreude und Skepsis macht sich in mir breit, während

ich darüber nachdenke, was mich heute erwartet: ein Treffen mit der amtierenden Miss Germany Domitila Barros, ein Fotoshooting für Pressebilder und Visitenkarten, ein Workshop zum Thema „Finanzielle Unabhängigkeit“, ein Panel im Twitch-Livestream, in dem ich mit zwei anderen Frauen vor Hunderten von Menschen über „Bildung und die nächste Generation“ sprechen darf, und die Aufnahme meines allerersten Pitches, in dem ich meine Mission auf zwei Sätze herunterbrechen soll. Ich fühle mich, als wäre ich aus Versehen in den Traum eines kleinen Mädchens gerutscht und dabei unter den Top 80 der aktuellen Miss-Germany-Staffel gelandet. Nur dass mein Aussehen dabei anscheinend keine Rolle mehr spielt.

All das ist zu verrückt, um wirklich wahr zu sein. Ich muss grinsen. Am liebsten würde ich die alte Dame neben mir fest schütteln und ihr euphorisch davon erzählen. Oder noch besser, von meinem Platz aufstehen und durch das ganze Zugabteil schreien, dass ich etwas Verrücktes gewagt habe und mächtig stolz darauf bin. „Mein Name ist Kira, ich bin zwanzig Jahre alt und ich will Miss Germany werden, um zu zeigen, dass eine Frau mehr als ihr Körper ist und um junge Menschen in Deutschland zu fördern!“, liegt es mir bereits auf der Zunge. Aber ich verschone all die Leute, die sich heute Morgen so wie ich zu einer unmenschlichen Uhrzeit aus ihren Betten gequält haben, und drücke mich stattdessen grinsend, mit weiterhin geschlossenen Augen in den gemütlichen Sitz und träume vor mich hin. Schließlich muss ich all das auch erst noch prüfen. Zu sagen, dass man keinen Schönheitswettbewerb mehr veranstaltet, bedeutet nicht automatisch, dass es wirklich keiner mehr ist. Coca Cola verkauft auch Coke Zero, gesünder

wird die ganze Geschichte dadurch aber nicht zwingend. Wie deckungsgleich das, was das Unternehmen Miss Germany nach außen kommuniziert, mit dem ist, was sie tatsächlich veranstalten, versuche ich heute herauszufinden.

Ich atme tief durch, bevor ich über die Türschwelle des lichtdurchfluteten Raums trete. Der erste Schritt in eine Welt, die ich sonst nur von *taff*, *red* oder den Instagram-Storys großer Stars kenne. Vor riesigen Spiegeln sitzen lauter Kandidatinnen, deren Haare und Make-up von verschiedenen Stylistinnen zu rechtgemacht werden. Koffer, Klamotten und Make-up türmen sich auf den Tischen vor den Frauen. Es ist laut, warm und völlig chaotisch. „Du kannst zu mir kommen, Süße“, ruft mir eine Frau zu, die ich in etwa auf mein Alter schätze. Während sie nach und nach immer mehr Schichten Concealer, Foundation und anderer Produkte, die mir bis heute fremd waren, auf die Haut aufträgt, dreht eine weitere Stylistin leichte Locken in mein Haar und dicker Dampf steigt in die Luft. Ich zucke zusammen, als der Pinsel meine Haut berührt, und entschuldige mich zum wiederholten Mal bei der freundlichen Make-up-Artistin, die mich mit einem leicht verzweifelten Lächeln anschaut.

Es ist gewöhnungsbedürftig, von einer anderen Person geschminkt zu werden und dabei nicht einmal Mitspracherecht zu haben. Als es zu Lidschatten und Wimperntusche kommt, muss ich mich konzentrieren, um ein tränendes Auge zu verhindern. Es könnte ihre Arbeit mit einem einzigen Blinzeln ruinieren. Am Ende betrachte ich ihr Meisterwerk im Spiegel und fühle ich mich so schön, dass ich mich kaum wiedererkenne. Am liebsten würde ich diese so glänzende und makellos



scheinende Version meiner selbst in ein Marmeladenglas packen, um sie mir immer dann überstülpen zu können, wenn ich einen Motivationsboost vertragen kann.

„Das ist alles Fake, Süße!“ Wie selbstverständlich erzählt eine Kandidatin von zahlreichen Eingriffen, während wir auf dem Rückweg zum Bahnhof sind. „Meine Brüste und meinen Po habe ich vor einiger Zeit machen lassen und mein Gesicht ist mit Botox unterspritzt, das verrate ich nur meinen Follower nicht“, ergänzt sie zwinkernd. Auf meine Frage, weshalb und mit welchem Thema sie sich bei Miss Germany beworben hat, antwortet sie nur: „Das Thema ist egal, die Performance ist viel wichtiger! Und Miss Germany bietet mir eine gute Plattform, um mehr Follower zu generieren, schließlich bezahlt sich mein Lifestyle nicht von selbst.“

Unser Gespräch geht mir nach, und als ich abends im Bett liege, durchforste ich den Content ihres Instagram-Accounts, den täglich fast 100.000 Follower zu Gesicht bekommen. Bei einem ihrer Reels ist eine Stimme hinterlegt, die davon spricht, dass man sie niemals beim Partymachen, lange Wachbleiben oder laut Musikhören antreffen wird, weil dieser Lifestyle nicht kompatibel mit ihrem Lebensplan ist. Dabei hat sie mir nur wenige Stunden zuvor ihre Partyaffinität und Liebe für nächtliche Raves dargelegt. Auf vielen ihrer Bilder sitzt sie im Privatjet, steht vor teuren Hotels oder liegt an glamourösen Pools. Ich frage mich, ob es normal ist, eine Version von sich selbst zu erfinden, die in den sozialen Medien präsentiert wird. Aber wie gelingt es diesen Menschen dann nur, sich dabei nicht selbst zu verlieren? Am liebsten hätte ich sie gefragt, ob sie sich jetzt, mit Botox und den vergangenen Eingriffen, schöner

findet, oder überhaupt schön. Vielleicht wird man aber auch irgendwann von seinem perfekten Social-Media-Selbst süchtig und sehnt sich auch außerhalb der virtuellen Welt nach diesem Anblick und der damit verbundenen Anerkennung.

Als ich mich am nächsten Morgen mit zerzausten Haaren, trockener Haut, roten Flecken und müden Augen im Spiegel anstarre, fühle ich mich ein bisschen hässlicher als sonst. Während ich mich nach meinem glamourösen Selbst von gestern sehne, erinnere ich mich mahnend daran, dass auch Make-up im Endeffekt nichts anderes als ein Daily-Life-Filter ist und die Arbeit einer professionellen Stylistin fast schon mit Photo-shop vergleichbar.

## **TEIL 3**

Die Wahrheit  
tut weh,  
aber die Wahrheit  
macht auch frei.

## Social Media Teil 1: Influencerin wider Willen

„Ich liebe reiche weiße Schnepfen, die mir etwas von Moral erzählen.“ Dieser Kommentar springt mir wenige Tage nach dem Miss-Germany-Finale ins Gesicht. Kritik ist unvermeidlich, das ist klar. Aber diese hier scheint mir wenig konstruktiv. Eher beleidigend und hasserfüllt. Der beste Start für meine wohl unvermeidbare Karriere als Influencerin. Allein bei diesem Wort muss ich einmal tief durchatmen. *Influencerin*. Ein Beruf, der in meiner Generation populär und für viele erstrebenswert scheint. Ein Beruf, mit dem ich eher fremde und den ich eigentlich nicht für mein Leben vorgesehen hatte. Denn ich bin mir nicht einmal sicher, ob ich das Influencing, welches heute gang und gäbe ist, gutheiße. Meiner Meinung nach werden die Worte und Taten von Einzelnen zu schnell zu einer Art Leitfaden für Tausende. Mich überrascht, wie häufig die sozialen Medien als primäre Bildungsquelle genutzt und die dargebotenen Inhalte ungeprüft für wahr gehalten werden. Doch ich muss zugeben, dass ich dafür ebenso anfällig bin.

Hinzu kommen allerlei Trends, die über Wochen polarisieren und Millionen von Menschen erreichen. Tausende Frauen

essen wegen eines viralen Videos, dessen Inhalt lediglich auf einer Vermutung basiert und nicht nachgewiesen werden kann, täglich löffelweise Blütenpollen, was anscheinend ein Brustwachstum erzeugen soll. Ein paar Monate später kursiert das Gerücht, Menstruationsblut wäre *das* Wundermittel gegen Akne. Das Argument der Influencerin ist hier, dass das Blut voll mit Nährstoffen wie etwa Natrium und Calcium sein soll und sich zusammen mit den enthaltenen Stammzellen positiv auf die Haut auswirkt. Nur kurze Zeit später beginnen sich Videos von jungen Mädchen mit einer Periodenblut-Maske im Gesicht in meinem Feed zu überschlagen.

Aber nicht nur Frauen lassen sich für solch fragwürdige Trends begeistern. Das Männermodell Luca Marchesi hat auf TikTok mehr als 1,3 Millionen Follower, und dort ist er auch als „CEO of Jawline“ bekannt. Berühmt geworden ist er durch genau das: seine ausgeprägte Kieferkontur. In seinen Videos teilt er sein Kiefertraining, verschiedene Kautechniken und das Silikon-Tool, durch das sein markantes Gesicht seine Form gewonnen haben soll. Nach seinen ersten viralen Reels begannen viele, ihn nachzuahmen, ungeachtet der Warnungen verschiedener Ärzte.

Besonders den „legging legs“-Trend, bei dem Frauen ihren „thigh gap“ zur Schau stellen, nehme ich in zweierlei Hinsicht als problematisch wahr: Einerseits wird damit suggeriert, nur mit einer gewissen Körperform dürfe man sich auf eine bestimmte Art kleiden, und besonders junge Mädchen werden dadurch verunsichert und womöglich sogar in eine Essstörung getrieben. Andererseits stimmt es mich traurig, eben jene Warnungen über den Trend zu lesen, schließlich weisen sie auf ein

tieferes, viel grundsätzlicheres Problem hin. Denn wenn schon einige Bilder und Videos dazu führen, dass junge Menschen sich und ihren Körper infrage stellen, dann deutet das meiner Meinung nach hauptsächlich auf die breite gesellschaftliche Wunde eines fehlenden gesunden Selbstwertes hin.

Mittlerweile würde ich mich in diesem Punkt als etwas gefestigter betrachten. Mein Glaube und echte Freundschaften haben bei mir eine grundlegende Veränderung bewirkt – hin zu echter Selbstakzeptanz. Trotzdem erweist sich diese in manchen Momenten noch als fragil. Denn ich erwische mich selbst dabei, wie ich meine Beine in enger Hose im Spiegel betrachte und mich frage, ob sie dem Ideal entsprechen, das mir von diesen Trends suggeriert wird. Ob sie schlank genug sind. Ob ich schön genug bin. Doch nicht nur das. Je öfter ich diese Trends sehe, sie gepostet und nachgeahmt werden, desto mehr beißen sie sich in meinem Kopf fest. Manchmal ekele ich mich sogar, wenn mir bewusst wird, welchen immensen Einfluss die digitale Welt auf mein Leben und Wohlbefinden haben kann.

Man sollte meinen, dass man ab einem gewissen Alter und mit der häufig dazugehörenden Reife den Inhalt 30-sekündiger Videos einordnen kann. Doch ich erinnere mich noch an die Hochphase der „Girl Math“- und „Delusion“-Videos. Erwachsene Menschen mit hohen Schulden sprachen fröhlich und voller Überzeugung darüber, diese einfach wegzumanteln. Ein Konsum über das eigene Budget hinaus wurde verherrlicht, was Menschen weltweit dazu ermutigte, ihre finanzielle Situation zu ignorieren. Aussagen wie die folgenden kursierten überall im Netz:

*„Das neue Shirt konnte ich mit meinem übrig gebliebenen Bargeld bezahlen. Geht also nicht vom Konto ab, somit war es ja quasi umsonst.“*

*„Meine Handtasche hat 1.000 Euro gekostet, da ich sie aber bereits seit 5 Jahren besitze, senkt das ja gewissermaßen den Preis. Wenn ich davon ausgehe, dass ich sie noch weitere fünfzehn Jahre benutzen werde, zahle ich dafür jedes Jahr lediglich 50 Euro. Bei so einem Schnäppchen kann ich mir problemlos eine zweite kaufen.“*

Die Realität ist, dass diese Trends großen Schaden anrichten können. Emotional, körperlich und auch finanziell. Sie ermutigen Menschen zu ungesunden Verhaltensweisen oder suggerieren ihnen ein bestimmtes Körperbild. Ich finde es erschreckend, welche Macht die digitalen Medien und deren Inhalte mittlerweile über mein und das Leben so vieler anderer Menschen haben. Vielleicht ist das Erschreckendste daran, dass wir es einfach zulassen. Oder aber wir haben es mit der Zeit schlichtweg verlernt, Influencer, Trends und Social-Media-Inhalte auf ihren rechtmäßigen Platz zu verweisen.

Mich in diese Welt einzureihen und auf den Zug dieses oftmals stumpfen, schnelllebigen Contents aufzuspringen, fühlt sich seltsam und falsch an. Aber vielleicht ist es auch nur eine Sache der Gewohnheit und des richtigen Umgangs. Denn für mich ist grundsätzlich noch so einiges an diesem neuen Leben befremdlich. Seitdem ich den Titel „Miss Germany“ trage, kommentieren wildfremde Menschen mein Aussehen, mein Verhalten, raten mir, zu- oder abzunehmen, umarmen mich, ohne mich um Erlaubnis zu fragen, oder küssen mich einfach so auf die Wange. Sie überhäufen mich mit Komplimenten

oder schicken mir über Social Media Hassnachrichten wie „Kill dich einfach“, „Schon mal überlegt, mit dem Föhn in die Badewanne zu steigen?“, „Ich würde dir gerne eine 9 mm an den Kopf halten“, „Lösch dich, du Hure“ oder „Du hättest nie geboren werden sollen“. Das Spektrum ist groß und der Kontrast noch viel größer. Vom Heiratsantrag über Komplimente, Angebote, mir Bücher, Möbel oder Klamotten zu kaufen, bis hin zu derben Beleidigungen ist alles dabei.

*„Schon wieder so eine Möchtegern-Influencerin, die von Mama und Papa alles in den Arsch geschoben bekommen hat und nicht arbeiten gehen möchte.“* Ich drücke wortlos auf „löschen“ und verdrehe die Augen. Nach Hunderten Kommentaren von Menschen, die der Meinung sind, dass ich weder schön genug bin, um einen Schönheitswettbewerb zu gewinnen, noch kompetent genug, um im neuen Konzept dieses ehemaligen Schönheitswettbewerbs anzutreten, fehlt mir die Kraft zur Diskussion.

„Wieso liest du all das, Kira?“, fragt mich eine gute Freundin während eines Telefonats. Gerade habe ich ihr verzweifelt davon erzählt, dass ich nachts nicht schlafen kann, weil ich so großen Druck verspüre, jetzt bei Social Media wachsen zu müssen, und wie sehr mir die Hasskommentare zu schaffen machen.

„Das hier ist vermutlich erst der Anfang von dem, was noch auf dich zukommt. Also überlege dir gut, wer das Recht hat, in dein Leben zu sprechen.“

Ich nicke langsam und denke insgeheim: Leichter gesagt als getan. Ihre Aussage erinnert mich an ein Video von Conan O'Brien. Der Talkshow-Moderator und Komiker sprach davon,



dass er zu Beginn seiner Karriere eine Abmachung mit sich selbst getroffen hatte. Da er die schlechten Beiträge über sich nicht lesen wollte, würde er auch die Guten nicht lesen. Jeder kann schließlich alles schreiben und denken. Warum sollte man das lesen wollen?

Eine Abmachung, die auch ich mit mir getroffen habe. Menschen, die mich kaum kennen, können alles Mögliche schreiben. Wieso sollte *ich* diese Kommentare lesen?

### **Tagebucheintrag, 8. März 2023 – Stuttgart**

*In mir kommt immer wieder das Gefühl auf, dass ich jetzt, wo ich als Person des öffentlichen Lebens gelte, dazu verpflichtet bin, mein Leben transparent zu machen. Ob bei Social Media, in Interviews oder bei TV-Auftritten. Menschen fordern es manchmal sogar regelrecht ein. Ich glaube, ich muss mir hier eigene Grenzen setzen. Auch für die Zukunft. Vor allem für die Zukunft. Wenn ich mich dann vielleicht an all die Menschen, die Aufmerksamkeit und das Arbeiten in den Medien gewöhnt habe.*

*Liste an Dingen, die ich nicht in der Öffentlichkeit teilen möchte:*

- 1. meine Familie*
- 2. Freundschaften und Beziehungen*
- 3. politische Themen, zu denen ich keine feste Meinung habe, beispielsweise Abtreibung*
- 4. meinen Wohnort*
- 5. meine private Handynummer und E-Mail-Adresse (an Journalisten und Kooperationspartner)*
- 6. wann, ob und wie viel Sport ich mache*

Mein neues Team hat es mir zur Aufgabe gemacht, innerhalb einer Woche nach dem Gewinn des Finales meine Followerzahl in den sozialen Medien zu verdoppeln. Um dieses Ziel zu erreichen, schreibe ich zwischen Presseterminen, Fernsehauftritten und ersten Kooperationstreffen einen Content-Plan. Ich schaue mir an, was andere erfolgreiche Leute posten, und versuche, es ihnen gleichzutun. Aber die erhofften Erfolge bleiben aus und ich fühle mich heillos überfordert. Weiß nicht, wo ich anfangen und aufhören soll, wie mein perfekter Content aussieht. Poste Reels, um sie nur zwei Stunden später wieder zu löschen. Habe hohe Ansprüche an den Inhalt und die grafische Gestaltung meiner Videos, erfülle jedoch nichts davon und stagniere. Daraufhin mache ich monatelang einfach nichts. Schließlich ist meine Arbeit in Unternehmen, der Politik, mit jungen Menschen oder sogar in der Kirche nicht von Social Media abhängig und floriert seit Wochen. Das Resultat der Flaute: Meine Followerzahl sinkt und ich bin noch frustrierter.

Als ich nach meinem langfristigen medialen Verschwinden von meinem Management für ein Gespräch nach Hamburg gebeten werde, graut es mir davor. Ich kann mir bereits vorstellen, welches Thema im Mittelpunkt des Treffens stehen wird. Und ich soll recht behalten. Während ich auf der Samt-couch im Restaurant eines Luxushotels sitze und mir eine der gedünsteten Zucchini-scheiben um die Gabel wickle, waschen mir der Geschäftsführer von Miss Germany und meine Managerin gehörig den Kopf. Fast schon perfide, eine solch ästhetische Location für dieses deprimierende Gespräch zu wählen.