



# Wie uns Social Media krank machen kann

Zwei Stunden pro Tag allein für Instagram – Autorin Nena Schink (27) weiß, wie schnell man von Online-Netzwerken abhängig werden kann. Und doch wollen immer mehr nicht nur konsumieren, sondern damit sogar ihren Lebensunterhalt bestreiten



Jahreseinkommen eines einfachen Angestellten erreicht werden kann, ist kein Geheimnis. Okay, von diesen Mega-Influencern gibt es in Deutschland nur eine Handvoll. Aber auch die vielen anderen können gut davon leben. Oder erfreuen sich an kostenlosen Produktproben. Dafür posten sie immerzu, sind richtig abhängig von dem sozialen Netzwerk (siehe Interview).

**Hoher Preis** Doch kann man wirklich von kostenlos sprechen? Nena ist sicher, dass Influencer auf andere Art bezahlen. Mit Privatsphäre, Glaubwürdigkeit und nicht zuletzt den Nerven von Freunden und Familie. Ohne ständig neue Posts hochzuladen, lässt sich kein Geschäft machen. Und die Mischung muss stimmen, Privates gefolgt von Gewinnspielen, Werbung... Das Netzwerk hat täglich 500 Millionen aktive Nutzer. Da muss man dranbleiben!

Parallel hat sich eine neue „Job-Bezeichnung“ manifestiert: der Insta-Boyfriend. Das sind die Partner der Nutzerinnen. Die machen die Fotos, helfen bei der Auswahl, halten Handtaschen, kontrollieren Frisuren... Auch Nena hat ihren Freund gedrängt, sie zu fotografieren. Zufrieden war sie mit dem Ergebnis nur sehr selten.

**Bessere Wahl** Stimmt die Kulisse? Sieht man dick aus auf dem Foto oder ist die Haut zu blass? Bis das perfekte Bild mit Filtern noch perfekter gemacht wurde, vergeht viel Zeit. Lebenszeit. Und was ist mit denen, die diese Fotos betrachten? Vor allem Jugendliche – Jungs wie Mädchen – fühlen sich vermehrt unwohl in ihrer Haut, werden depressiv oder essgestört. Und dafür müssen sie nicht einmal „berühmt“ sein. Bis zu drei Stunden verbringen 12- bis 17-Jährige mit Social Media, ca. 32 Minuten nur mit

Instagram. Der schöne Schein verführt. Perma- nentes Vergleichen lässt leicht Neid aufkeimen. Urlaube unter Palmen, teure Mode oder dicke Autos: Nicht wenige junge Nutzer stellen sich da die traurige Frage, warum ihr eigenes Leben so grau aussieht. Und obwohl sie selbst Filter nutzen, blenden sie aus, dass der perfekte Teint oder die schlanke Taille des anderen ebenfalls bearbeitet ist und selten die Realität abbildet.

Auch Nena hatte Momente, in denen Neid auf Caro und Co hochkam. Dabei kann sie im echten Leben sehr wohl gönnen. Warum war ihr Instagram-Ich also neidisch, obwohl ihr Nena-Verstand wusste, dass fast alles mit Filtern geschönt ist? Nena gab sich die Antwort selbst: Sie folgte vielen Personen, weil es alle anderen auch tun. Heute reicht ihr das als Begründung nicht mehr. Sie sortierte rigoros aus. Folgt Menschen, die sie kennt, oder die sie inspirieren wie die Journalistin Judith Rakers. Hat ihre Onlinezeit reduziert und sich mit Instagram versöhnt.

**K**ennen Sie Carmushka? Oder Caro Daur? Pamela Reif vielleicht? Die drei gehören zu Deutschlands angesagtesten Instagram-Stars. Ihnen zu folgen, macht aber gar nicht so viel Spaß. Das jedenfalls findet Journalistin und Autorin Nena Schink und beobachtet viele Accounts seit der Recherche zu ihrem Buch „Unfollow“ lieber nicht mehr.

**Alles Geschäft** Carmushka heißt im richtigen Leben Carmen Kroll. Über 800 000 Mode- und Beautyfans schauen sich ihre Beiträge an. Sie sind das Kapital der Influencerin. Mit ihnen verdient sie Geld, weil z. B. Designer sie fürs Zeigen ihrer Kleidung bezahlen. Viel Geld. Wie viel? Das hat auch Nena nicht herausbekommen. Denn Influencer und Firmen schweigen darüber beharrlich. Dass aber innerhalb kürzester Zeit das



Wer den Moment nicht fotografiert, hat ihn nicht erlebt, so denken manche Instagrammer. Nena Schink sagt, es ist genau andersherum

## LISAGRAM

### Macht Geld froh?

Der japanische Milliardär Yusaku Maezawa (44) will 1 000 Twitter-Followern Geld schenken, um herauszufinden, ob sie das glücklich macht. Hintergrund ist die Idee eines bedingungslosen Grundeinkommens. Zudem sucht er eine Frau, die mit ihm zum Mond fliegt!



### Ausgezeichnet!

Eine Frau, die um ihren Freund trauert, ein riesiger Hund und die berührende Geschichte ihres gemeinsamen Wegs zurück ins Leben – von all dem erzählt Sigrid Nunez in „Der Freund“ (Aufbau, 20 €). Für den Roman, den es jetzt auf Deutsch gibt, erhielt sie 2018 den National Book Award.



„Mama, warum essen wir im Kindergarten nie Fondue?“ Ich werde die Frage mal an die Kita WhatsApp Gruppe weitergeben und es mir mit einer Tüte Chips gemütlich machen.

@MarleneHellene



## „Mehr Zeit für Realität“

Nena Schink war süchtig nach Instagram, Followern und Likes. In *LISA* erzählt sie von ihrem Weg zur Influencerin und wieder zurück

### Wie viel Zeit haben Sie in Spitzenzeiten auf Instagram verbracht?

„Ich habe mehr als zwei Stunden täglich auf Instagram verbracht. Das sind 14 Stunden wöchentlich. 672 Stunden im Jahr. 28 Tage. Ein Monat jährlich.“

### Wann hat Instagram Ihr reales Leben beeinträchtigt?

„Instagram hat mir viele Momente mit meinem Freund versaut. Anstatt gemeinsam den Augenblick zu genießen, musste er mich fotografieren. Danach hatten wir meist Streit, weil ich mich unzulänglich, dick und hässlich fühlte.“

### Was macht Instagram so gefährlich?

„Das Gefährliche an unserem Instagram-Ich ist, dass es unüberlegt private Inhalte teilt. Ohne mitzubekommen, wie der Zuschauer darüber denkt.“

### Wie kann eine App unser Leben zerstören?

„Studien beweisen, dass Instagram süchtiger als Zigaretten und Alkohol macht. Es ist eine nicht zu unterschätzende Droge, die unsere Psyche negativ beeinflusst.“

### Wie kann man lernen, Distanz zu wahren?

„Indem man mehr Zeit in der Realität verbringt, sich immer wieder vor Augen führt, dass Instagram eine Scheinwelt ist, und seine eigene Instagram-Nutzung konstant hinterfragt.“

### Was denken Sie heute über Influencer?

„Ich halte vom Leben als Influencerin rein gar nichts. Es fehlt vielen Influencern an Empathievermögen. Ihr Leben dreht sich einzig und allein um sie selbst. Das kann auf Dauer nicht glücklich machen. Weder ihre Follower, noch die Influencer selbst.“

### Hat Instagram auch positive Seiten?

„Ja, durch Instagram ist es möglich, sich in Sekundenschnelle mit spannenden Menschen zu vernetzen. Es war noch nie so einfach, in Kontakt zu treten. Ich selbst habe via Instagram Menschen kennengelernt, die heute zu meinem Freundeskreis gehören. Deswegen: Wenn man Instagram klug nutzt, kann das soziale Medium einen weiterbringen.“

Es begann als Experiment für das Online-Magazin, für das Nena Schink schreibt: Kann sie Influencerin werden? Sie konnte, doch der Preis dafür war ihr zu hoch

## Nur nichts verpassen



Die Abkürzung FOMO für fear of missing out beschreibt ein Social-Media-Phänomen: die Angst, etwas zu verpassen. Wir haben das Internet in der Tasche, hier das Foto einer Freundin, dort ein Tiervideo. Bei vielen wächst die Sorge, nicht alles zu sehen, nicht mitreden zu können. Moment! Wir sind nur mal kurz auf Instagram ...



In „Unfollow – Wie Instagram unser Leben zerstört“ (14,95 €, Eden Books) berichtet Nena Schink von der gar nicht schönen Social-Media-Scheinwelt. Spannend und lehrreich!



# 50%

**mehr Ladestellen**  
24 000 öffent-

liche Ladepunkte für Elektroautos gibt es mittlerweile in Deutschland. Um die Ziele der Bundesregierung zu erreichen, reicht das lange nicht. Bis zum Jahr 2030 sollen laut Plänen 100 000 weitere errichtet werden.



### Neue TV-Show

Tim Mälzer (r.) und Sasha sind dicke Freunde und wollen das in der Live-Show „Alles auf Freundschaft“ (ab 31.1., RTL) beweisen. Zusammen kämpfen sie gegen ein Zuschauerpaar. Das Ziel: 100 000 €! Gewinnen die Herausforderer, erhalten sie das Geld. Siegen Sasha und Tim, wird gespendet.

### WhatsApp-Trick

Es gibt einen Trick, um sich selbst WhatsApp zu schreiben, z. B. um den Chat als elektronischen Notizzettel zu nutzen. Wie das geht? Man eröffnet in der App eine Gruppe, lädt dazu einen Freund ein, kickt den wieder raus – und schon hat man eine Gruppe nur mit sich selbst.