



Die 27-jährige Nena Schink war zwei Jahre lang intensiv auf Instagram aktiv.

BILD: SN/MORITZ THAU

„Die Selbstinszenierung auf Instagram macht nicht glücklich“

Eine deutsche Reporterin wurde süchtig nach digitalen Herzen. Nun rechnet die ehemalige Influencerin mit Social Media ab: Instagram sei selbstzerstörerisch und schwäche vor allem Frauen.

SIMONA PINWINKLER

Influencer sind einflussreiche Personen im Netz. Aufgrund ihrer Präsenz in sozialen Medien werden sie oft zu Werbeträgern von Unternehmen. Die 27-jährige Reporterin Nena Schink versuchte sich als solche, danach wurde sie süchtig nach Instagram. In ihrem Buch warnt sie vor den Gefahren sozialer Medien und beschreibt ihren Weg zurück in ein weniger digitales Leben.

SN: Für ein Experiment sind Sie zur Influencerin geworden. Warum blieben Sie weitere zwei Jahre auf Instagram aktiv? Ich würde es mit einer Nikotinsucht vergleichen. Wir wissen, dass es schädlich und dämlich ist, aber machen es trotzdem. Wie so viele Nutzer bin ich süchtig geworden nach der Aufmerksamkeit und dem Kick nach digitalen Herzen. Stundenlang habe ich mich für das perfekte Foto auf einer aufblasbaren Melone im Meer geräkelt, mein Freund musste als Fotograf herhalten.

SN: Was hat Sie letztlich zum Umdenken bewegt?

Es waren viele Aufwachmomente, Gespräche mit Freunden und meiner Mutter, die mir gesagt haben, dass sie mein Profil peinlich fänden. Hilfreich war, Influencer zu treffen, das hat mir die Augen geöffnet. Vielen fehlt es an Empathievermögen, denn ihr Leben dreht sich nur um sie. Diese Selbstinszenierung kann auf Dauer nicht glücklich machen.

SN: Sie gehen vor allem mit Instagram hart ins Gericht. Was ist der Unterschied zu anderen Plattformen?

Instagram ist für mich die selbstzerstörerischste App, die es gibt. Dort gibt es nichts zu gewinnen außer die Aufmerksamkeit der anderen. LinkedIn hat einen Mehrwert. Da pflegt man berufliche Kontakte, erhält Jobangebote. Auch Facebook war nicht zur Inszenierung gedacht, sondern zum Austausch mit Freunden. Es ist aber immer eine Frage des Nutzerverhaltens.

SN: Sie schreiben, dass Instagram das Selbstwertgefühl von Frauen zerstört. Inwiefern?

Die bittere Realität ist, dass Mädchen nach wie vor darauf gepolt

werden, schön zu sein. Das beginnt bei Märchen, geht weiter bei Disney und endet bei Elsa aus „Die Eiskönigin“. Frauen treten seit je in einen optischen Konkurrenzkampf. Dieser findet nun auf Instagram statt. Wir nutzen Filter und bearbeiten Fotos, um ein makellostes Äußeres vorzutäuschen. Das ist krank! Instagram schwächt uns Frauen.

SN: Die Heroisierung schöner Menschen gab es auch früher. Was ist nun so gefährlich?

Das ist eine völlig neue Dimension. Früher sah man Stars wie Heidi Klum nur in Magazinen oder im TV. Jetzt weiß ich montags um zehn Uhr, was sie macht. Zum Teil wusste ich mehr über den Tag von Influencern als über den meines Freundes.

Als Teenager war Pia, das coolste Mädchen der Oberstufe, mein Vorbild. Sie war nicht mit Filtern übersehen, trug nicht Dolce & Gabbana und jettete nicht um die Welt, sondern sie hatte eine normale Figur und trug Klamotten von Zara.

SN: Wie können Jugendliche den kritischen Umgang mit sozialen Medien lernen?

Die öffentliche Diskussion ist wichtig, daher sind Medien gefordert, kritisch über Social Media zu schreiben. Zudem sollten Eltern sich nicht scheuen, zu erziehen und Instagram-Zeiten zu vereinbaren. Und auch in den Schulen sollte eine Aufklärung stattfinden.

SN: Warum sind Sie nach wie vor auf Instagram angemeldet?

Ich habe lange darüber nachgedacht, aber wenn sich alle zurückziehen, die kritisch sind, bleiben nur sinnleere Inhalte. Mein Profil ist privat, das heißt, ich muss akzeptieren, bevor mir jemand folgen kann. Ich prüfe daher: Will ich, dass diese Person meine Beiträge sieht? Und umgekehrt folge ich keinen Influencern mehr. Ich frage mich: Wozu?

Nena Schink ist 1992 in Düsseldorf geboren, lebt und arbeitet als Journalistin in München.

Buch: „Unfollow!“, 240 Seiten, Eden Books; ab 7. Februar im Handel.

Österreicher hören wieder mehr Radio

Der Sender Ö3 hat nach wie vor die größte Reichweite.

WIEN. Die Tagesreichweite der österreichischen Radiosender in der Gesamtbevölkerung ist im Vorjahr auf 77,3 Prozent gegenüber 75,5 Prozent 2018 gestiegen. Das geht aus den am Donnerstag veröffentlichten Radiotest-Daten für 2019 hervor. Die Österreicher hörten außerdem um 18 Minuten länger Radio als 2018. Die ORF-Radios kamen auf eine Gesamt-Tagesreichweite von 63,2 Prozent (2018: 60,5 Prozent), die Privatsender auf 28,3 Prozent (2018: 27,8). Reichweitenstärkster Sender in der Zielgruppe ab zehn Jahren ist weiterhin Ö3 mit 33,7 Prozent (31,7 Prozent). Der bundesweite Privatkonzurrent Kronehit kam auf 10,7 Prozent (11,1 Prozent). Ö1 konnte leicht auf 9,3 Prozent zulegen (8,5 Prozent), FM4 lag bei 3,2 Prozent (3,4 Prozent). Das ORF-Radio Salzburg verzeichnet laut Radiotest Reichweitzugewinne in allen drei ausgewiesenen Altersgruppen und bestätigt mit 41 Prozent auch die klare Marktführerschaft in seiner Kernzielgruppe (35+). „Jede dritte Salzburgerin beziehungsweise jeder dritte Salzburger ab zehn Jahren hört täglich ORF-Radio Salzburg“, sagt ORF-Landesdirektor Christoph Takacs. „Für uns ist das Auftrag und Ansporn.“

SN, APA

KURZ GEMELDET

Ein Magazin erklärt die Bundesverfassung

WIEN. Das neue Magazin „Unsere Verfassung“ soll den Österreicher die Bundesverfassung näherbringen. Die Zeitschrift wurde am Donnerstag vom Verfassungsgerichtshof (VfGH) präsentiert. Nicht nur Institutionen müssten für die Verfassung eintreten, sondern auch Medien und die Zivilgesellschaft, erklärte VfGH-Vizepräsident Christoph Grabenwarter. Dazu soll das Magazin einen Beitrag leisten. Auf 170 Seiten werden in dem Heft alle Gesetze dargestellt, die im Verfassungsrang stehen.

SN, APA

Wieso nicht jeder kostenlose Download empfehlenswert ist

Das Betreuungs-Aus für Windows 7 regt weiter auf: Was es mit den kostenlosen Upgrades auf sich hat, die im Netz angeboten werden.

Noch nie gab es derart viele Rückmeldungen wie auf das „Klickfit“ der vergangenen Woche. Dabei war das Thema kein herausragendes: Microsoft hatte das Betreuungs-Aus für Windows 7 verkündet. Seitdem werden also keine Sicherheitslücken gestopft – und die Nutzer werden sanft dazu gezwungen, auf das aktuelle Betriebssystem, Windows 10, umzusteigen.

Einige Leser wollten schlicht ihrem Unmut über den Support-Stopp Luft machen. Wieder andere merkten an, dass es ebenso kostenlose Lösungen gebe, auf Windows 10 umzusteigen. Und zumindest zu dieser Anregung sollte aufgeklärt werden: Ja, mehrere Download-Plattformen bieten Gratis-Upgrades an – darunter durchaus seriöse Portale. Doch keine dieser Varianten ist eine offizielle. „Unsere Upgrade-Politik hat sich mit dem Ablauf des Windows-7-Supports nicht geändert“, schildert die Microsoft-Pressestelle auf SN-Anfrage. Das heißt: Für die breite Masse bietet Microsoft keinen kostenlosen Umstieg auf Windows 10 an.

Aber warum können verschiedene Plattformen dann dennoch Downloads anbieten? Im Regelfall dank zweier Hintertüren: Entweder weisen die Portale darauf, dass Microsoft für ein Upgrade zwar einen Windows-10-Produktschlüssel verlangt, es aber auch möglich ist, das neuere Betriebssystem mit einem Schlüssel von Windows 7 zu aktivieren. Von der Variante ist dennoch abzuraten: Zum einen, weil im SN-Test beileibe nicht jeder Schlüssel funktioniert hat. Und so mancher Download virenverseucht war – sogar jener auf einer der größten Plattformen. Zum anderen, weil Microsoft das Recht hat, die Schlüssel nachträglich zu sperren.

Das zweite Hintertürchen funktioniert indes technisch problemlos, steht aber nicht jedem zu. Sogar auf offiziellen Microsoft-Seiten ist es nach wie vor möglich, Windows 10 herunterzuladen – jedoch nur, wenn man anmerkt, auf Hilfstechnologien angewiesen zu sein. Oder anders: Wer angibt, eine Behinderung zu ha-

ben, kann sich Windows 10 gratis holen. Es erübrigt sich wohl, zu schreiben, dass diese Variante für Menschen ohne Behinderung nicht infrage kommen darf.

Einen seriösen Tipp für all jene, die nicht bereit sind, den vollen Preis für Windows 10 zu zahlen, gibt es aber: In der EU ist es legal, Software weiterzuerkaufen. Wer also auf Shopping-Plattformen wie Amazon oder Rakuten eine günstigere Lizenz angeboten bekommt, darf diese erwerben. Aber freilich treiben sich auf solchen Portalen auch Betrüger herum. Also Finger weg von Angeboten, die übertrieben günstig sind oder unseriös wirken.

Und noch ein Hinweis, weitgereicht von Verbraucherschützern: Lassen Sie sich nicht auf angebliche Microsoft-Mitarbeiter ein, die Ihnen via Telefon ein Upgrade anbieten. Dabei handelt es sich garantiert um Betrüger.

Anregungen um die **Digitalwelt?**
RALF.HILLEBRAND@SN.AT

KLICKFIT
Ralf Hillebrand

