



LEBEN FÜR LIKES

„Ich habe  
Hatern mehr  
geglaubt als  
meinen  
Freunden“

Heute hat Nena lieber im echten Leben Spaß, statt permanent über dem nächsten Instagram-Post zu brüten

Je erfolgreicher Nena Schink als Influencerin wurde, desto mehr spürte sie die **Schattenseiten von Instagram**. Als sogar ihre Beziehung darunter litt, zog die 27-Jährige die Notbremse und rät nun zur digitalen Selbstreflexion

**ES SOLLTE EIGENTLICH NUR EIN KLEINES EXPERIMENT SEIN**, doch bald schon dominierte es Nena Schinks komplettes Leben: Als Volontärin sollte sie für „Orange“, das junge Online-Portal vom „Handelsblatt“, herausfinden, wie schnell man Erfolg als Influencerin haben kann. Schließlich ist das für viele junge Mädels heutzutage DER Traumberuf. Mithilfe von Profis knöpfte sich Nena also ihr bis dato just for fun betriebenes Instagram-Profil vor, ging gezielt auf Follower-Jagd – und hatte schon bald mächtig Blut geleckt!

Ihre Gedanken kreisten fortan permanent um das nächste perfekte Foto, sie verbrachte Stunden mit Liken, Kommentieren, Bearbeiten von Bildern. Statt

posieren!“ Immer öfter bekam die happy Insta-Welt Risse, nicht zuletzt aufgrund des kritischen Feedbacks ihrer Familie und der immer mehr zutage tretenden Diskrepanz zwischen dem, was auf Social Media zu sehen ist, und dem realen Alltag.

Heute sagt Nena: „Instagram lebt größtenteils vom Sozialneid und kann echt selbstzerstörerisch wirken! Es ist letztlich vor allem dafür da, sich selbst darzustellen oder sich voyeuristisch die Selbstdarstellung der anderen anzugucken.“ Im Gegensatz zum echten Leben bekommt man auf Instagram sehr leicht sehr viel Bestätigung, was die Sogwirkung der App erklärt. Der virtuelle Applaus wird zur Droge – man will für alles beklatscht werden: vom Mittagessen über den Urlaub bin hin zu den neuen Schuhen. „Bloß: Im echten Leben würden wir ja nicht mit einem Angeber befreundet sein wollen, der die ganze Zeit nur von sich und seinem Kram erzählt! Warum wollen wir das also auf Instagram?“ Die App verteufeln will Nena dennoch nicht: „Instagram ist super, um unkompliziert mit Leuten in Kontakt zu treten – das merke ich auch jetzt gerade, wo ich

„PROFILE AUSSORTIEREN IST WIE AUSMISTEN“

sich im Urlaub zu entspannen, musste die Zeit für Fotoshootings genutzt werden – die extra mitgeschleppte aufblasbare Wassermelone wollte schließlich in Szene gesetzt werden! Mit ihrem zunehmend genervten Freund stritt sie sich immer öfter. Der musste natürlich regelmäßig als Fotograf herhalten, und da „Happy Couple“-Fotos so gut gehen, wurde er regelmäßig zu Pärchen-Selfies überredet.

Dabei ließen die permanente Jagd nach Likes und die ständige Beurteilung durch andere sie so dünnhäutig werden, dass sie sich selbst kaum wiedererkannte. „Mein 16-jähriges Ich war meinungsstark, selbstbewusst und unangepasst – mit 26 versuchte ich, mein äußeres Erscheinungsbild vor einer Hasskommentar-Schreiberin zu rechtfertigen, die mich als ‚Hackfresse‘ bezeichnet hatte. Anschließend fragte ich meine Freundinnen, ob sie mich eigentlich hübsch finden“, schreibt Nena in „Unfollow!“, dem Buch, das die Journalistin jetzt über den gefährlichen Sog des Netzwerks geschrieben hat.

Im Interview mit GRAZIA geht sie noch weiter: „Instagram hat mich gelehrt, dass alle Menschen, mich eingeschlossen, eine gewisse Sucht nach Anerkennung haben. Ich habe mich immer für intelligent und über den Dingen stehend gehalten – und musste erfahren, dass auch ich dumme Sachen mache, um Anerkennung zu kriegen. Wie im Bikini auf einer aufblasbaren Wassermelone zu

mein Buch veröffentlicht habe und Leser dort den Austausch mit mir suchen. Es heißt ja nicht ‚Delete!‘, sondern ‚Unfollow!‘. Man muss sich mal kritisch mit seinem Nutzerverhalten auseinandersetzen. Dafür kann ich ein Digital-Detox-Wochenende ohne Smartphone absolut empfehlen! Wir leben ja im Zeitalter der Selbstoptimierung, da sollten wir auch mal Selbstfürsorge im Bezug auf unser Digitalverhalten betreiben. Ich will mit meinem Buch die Leute dazu bringen, zu hinterfragen, wie sie Instagram nutzen und wem sie da eigentlich ihre Zeit schenken. Profile aussortieren, denen man folgt, ist genauso sinnvoll wie Kleiderschrank ausmisten!“

Wie man da vorgeht? „Es ist wichtig, sich zu fragen: Wie fühle ich mich, wenn ich Fotos oder Videos einer Person anschau, der ich folge? Was für einen Mehrwert bietet mir die Person? Inwiefern finde ich sie inspirierend? Kann ich da irgendwas für mich rausziehen oder fühle ich mich schlecht und mit meinem Leben unzufrieden?“ Nena selbst hat ihr Profil rigoros bereinigt: Sie stellte es auf privat, entfolgte an die 900 Accounts, ihre Beziehung findet dort überhaupt nicht mehr statt. Heute fährt sie auch schon mal in den Urlaub, ohne ein Bild zu posten – früher undenkbar. Ihr Resümee: „Sucht euch Vorbilder, die ihr mindestens einmal persönlich getroffen habt. Und werdet statt Follower lieber Influencer eures eigenen Lebens!“ ■

**UNFOLLOW!**  
Wie Instagram unser Leben zerstört  
NENA SCHINK

In Nenas kritischer Selbstreflexion dürften viele sich wiedererkennen!  
Eden Books, 14,95 €