

NENA SCHINK

Unfollow!

Wie Instagram unser Leben zerstört

SPERRFRIST
bis einschließlich
6. Februar
2020



240 Seiten, Klappenbroschur

Format: 13,5 x 21,0 cm

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

ISBN: 978-3-95910-262-9

ET: 07.02.2020

»Laut einer Studie ist Instagram das soziale Netzwerk mit den schlechtesten Einflüssen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit seiner Nutzer.« SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

Nena ist süchtig. Süchtig nach Instagram. Täglich scrollt sie stundenlang durch die gestellten Fotos der Influencer. Dabei vergleicht sie sich pausenlos mit den Schnappschüssen völlig fremder Menschen. So wie rund 500 Millionen andere Nutzer weltweit.

Als sie für ein Experiment des Jugendportals *Orange* selbst zur Influencerin werden soll, fängt der Wahnsinn erst richtig an. Nena, die sich sonst wenig um die Meinung anderer schert, bittelt nun bei ihren Freundinnen um Likes und Kommentare. Sie trifft berühmte Influencer, besucht namenhafte Events und merkt schnell: Es steckt wenig Echtes hinter den Profilen von Leonie Hanne, Caro Daur und Co. Denn nur weil #nofilter draufsteht, heißt das noch lange nicht, dass #nofilter drin ist. Dennoch perfektioniert Nena ihr #instagame und räkelt sich in Kroatien den halben Tag lang auf einer Luftmatratze, die sie nur für DAS Foto mit in den Urlaub genommen hat. Alles andere scheint unwichtig. Nenas Mutter erkennt ihre Tochter nicht wieder, ihre Freunde finden ihr Profil peinlich und arrogant.

Nena ist schockiert und beginnt zu hinterfragen, warum eine Generation, die alle Chancen hat, sich von virtuellen Likes abhängig macht. Schlimmer noch: Instagram kann die Ursache für ein vermindertes Selbstwertgefühl, ein negatives Körperbild oder sogar Depressionen sein.

»Unfollow!« ist ein Weckruf. Nena Schink schreibt für alle, die sich gegen Selbstdarstellung und für das echte Leben entschieden haben. Für alle, die ihr Abendessen gern warm und ohne Filter genießen und natürlich für diejenigen, die dort wieder hinkommen wollen.



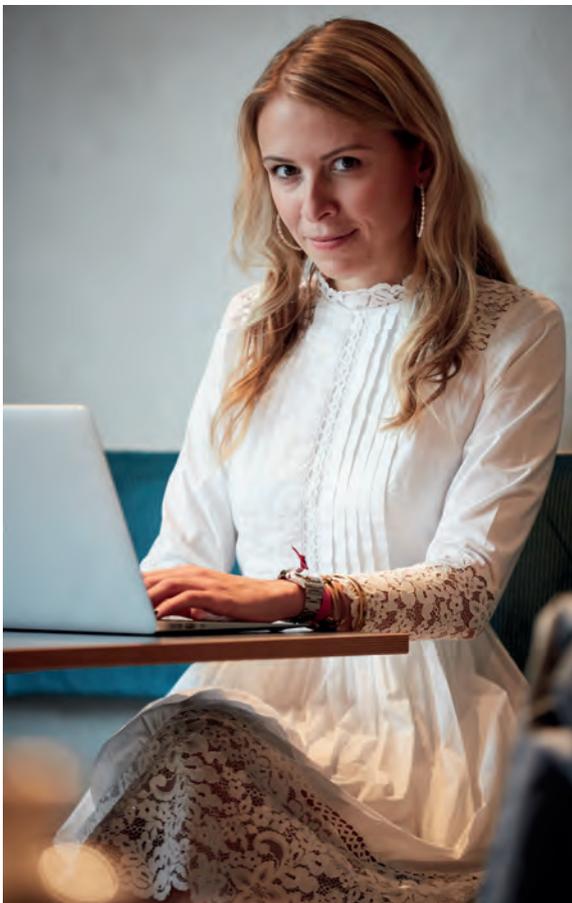
Presse: Marion Nielsen | 030 – 208 98 01 62 | presse@edenbooks.de

Eden Books | Ein Verlag der Edel Germany GmbH | Rosa-Luxemburg-Straße 14 | 10178 Berlin

DIE AUTORIN

Nena Schink

NENA SCHINK, geboren 1992 in Düsseldorf, ist Journalistin und für die Illustrierte *Bunte* als Society-Reporterin unterwegs. Aus ihrer Kolumne »Nenas Welt« für *Orange by Handelsblatt* entstand die Buchidee. Privat setzt sie sich für Female Empowerment ein und moderierte das Format »Deutschlands Businessfrauen«. Sie lebt in München.



Nena Schink © Moritz Thau

DER VERLAG

Eden Books

DENN DAS LEBEN SCHREIBT DIE BESTEN GESCHICHTEN.

Wir sind ein junger Verlag der Hamburger Edel AG. Als kleine Dependance sitzen wir in einem schönen Büro in Berlin-Mitte. Mit unserem Programm wollen wir unterhalten, bewegen und inspirieren. Unsere Bücher zeigen den Lesern neue Perspektiven, verrückte Lebensweisen und erfrischende Einstellungen. Die Memoirs und die persönlichen Ratgeber sind Mutmacher und Unterhaltung zugleich. Abgerundet wird unser Programm durch humorige Erzählreihen, schöne Bildbände sowie hochwertige Geschenk- und Liebhaberbücher für die verschiedensten Anlässe.

»Instagram ist schon längst kein neues Phänomen mehr, sondern mit ca. 1 Mrd. Nutzern die meistgenutzte Plattform weltweit. Nena Schink richtet den Scheinwerfer direkt auf die ungefilterte Wahrheit des virtuellen Wahnsinns.«

MARION NIELSEN, PRESSE



Nena Schink

NENA SCHINK über ihr Instagram-Ich, schlechte Vorbilder, falsche Ideale und die Rückkehr zum realen Leben.

Eden Books: Für Orange by Handelsblatt hast du ein Experiment gemacht. Du solltest dich als Influencerin ausprobieren. Was wolltet ihr herausfinden?

NENA SCHINK: Wir wollten das System Instagram verstehen. Wie bekomme ich Follower? Wie steigere ich meine Likes? Was muss ich tun, um auf Instagram erfolgreich zu sein? Wie ergattere ich eine Kooperation? Das Ergebnis war erschreckend: Viel Zeit und Nackig sein hilft.

Eden Books: Wie viel Zeit am Tag hast du auf dem Höhepunkt auf Instagram verbracht?

NENA SCHINK: Ich habe mehr als zwei Stunden täglich auf Instagram verbracht. Das sind 14 Stunden wöchentlich. 672 Stunden im Jahr. 28 Tage. Ein Monat jährlich. Hochgerechnet sind das fünf volle Jahre meines Lebens, verschwendet an Instagram. Heute verbringe ich nicht mehr als 20 Minuten am Tag auf Instagram und fühle mich so viel besser.

»Ich habe mehr als zwei Stunden täglich auf Instagram verbracht. Das sind 14 Stunden wöchentlich. 672 Stunden im Jahr. 28 Tage.« **NENA SCHINK**

Eden Books: Wann hast du zum ersten Mal gemerkt, dass dir die Plattform nicht guttut?

NENA SCHINK: Es gab viele Momente, aber ein prägendes Ereignis war definitiv das Zusammenleben mit meiner Schwester im Sommer 2018. Wir teilten uns in München eine Wohnung und ich bat sie, Fotos von mir zu machen. Am Ende fragte ich sie, ob ich auf den Fotos nicht zu dick aussähe. Pia war damals 20 Jahre alt. Danach sendete sie mir oft Bilder von sich und fragte: »Nena, bin ich darauf zu dick, oder kann ich das hochladen?« Zunächst wunderte ich mich über ihre Frage. Denn Pia ist perfekt, bildschön. Irgendwann wurde mir bewusst, dass ich dieses Gefühl in ihr hervorrief. Ich fühlte mich schlecht und begann mich zu fragen: Was

für Werte lebe ich meiner kleinen Schwester eigentlich vor? Dass ein hübsches Instagram Profil wichtig ist? Dass Dünn sein alles ist? Was war ich nur für ein schlechtes Vorbild. Nicht nur für meine kleine Schwester, sondern für alle Mädchen die mir folgten. Und für mich selbst.

Eden Books: In welchen Momenten hat Instagram in dein reales Leben reingepfuscht?

NENA SCHINK: 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, hässlich fühlte. Nicht nur im Privaten, auch in beruflicher Hinsicht hat mir mein Instagram Profil geschadet. Einmal bekam ich sogar mit, wie dank meiner Bikinibilder auf Instagram über meine Brustgröße fabuliert wurde.



Nena Schink © Moritz Thau

Eden Books: Was genau macht Instagram so gefährlich?

NENA SCHINK: Das Gefährliche an unserem Instagram-Ich ist, dass es unüberlegt private Inhalte teilt. Ohne mitzubekommen, wie der Zuschauer darüber denkt. Vor zehn Jahren wären wir alle miteinander fassungslos gewesen, wenn uns jemand erzählt hätte, welche privaten Dinge wir in Zukunft von uns Preis geben werden. Freiwillig. Öffentlich. Der Reiz von Instagram besteht darin, dass jeder sein Leben so präsentieren kann, wie er es gerne möchte. Doch das ist nicht immer zu unserem Vorteil. Teilweise schadet unser Instagram-Ich uns in der Realität massiv. Wie viele Offline-Begegnungen wir wohl

verpassen, weil die Menschen uns dank unseres Instagram-Ichs gar nicht erst kennenlernen wollen? Wie viele Vorurteile wir erst einmal beseitigen müssen? Wie viele Witze hinter unserem Rücken wohl über uns gemacht werden?

Eden Books: Du schreibst, dass es wichtig ist, ein Leben voller realer Momente zu genießen. Inwiefern schwächt Instagram die realen Momente ab?

NENA SCHINK: Fotos zerstören den Moment des Augenblicks. Auch vor dem Instagram-Zeitalter wurden Fotos geschossen, aber das Ausmaß ist heute ein völlig anderes. Die App Instagram hat uns süchtig danach gemacht, Bilder zu machen. Wir haben die Bedeutung von Fotos verlernt. Und fotografieren einfach einmal alles: unser Mittagessen, unsere Socken, das Lebkuchenherz auf dem Oktoberfest, die Wanddekoration, Luftballons, Kaffeebecher, uns selbst. Immer wieder uns selbst. Wir nehmen uns mit jedem Foto die Chance, den nie wiederkehrenden Augenblick zu genießen.



Nena Schink © privat

Eden Books: Der Untertitel des Buches ist »Wie Instagram unser Leben zerstört«. Ist das nicht sehr drastisch ausgedrückt? Es handelt sich ja »nur« um eine App?

NENA SCHINK: Instagram ist längst nicht mehr nur

eine App. Studien beweisen, dass Instagram süchtiger als Zigaretten und Alkohol macht. Es ist eine nicht zu unterschätzende Droge, die unsere Psyche negativ beeinflusst. Junge Frauen sind dank der perfekt gefilterten Selbstinszenierung der Influencer unzufrieden mit ihrem eigenen Leben und jagen einem falschen Ideal hinterher. Seit 2008 ist die Zahl der Essstörungen bei 12- bis 17-Jährigen um 22 Prozent gestiegen. Wir dürfen nicht länger wegschauen. Der Instagram-Wahnsinn ist nicht in Ordnung.

»Junge Frauen sind dank der perfekt gefilterten Selbstinszenierung der Influencer unzufrieden mit ihrem eigenen Leben und jagen einem falschen Ideal hinterher.« NENA SCHINK

Eden Books: Wie kann man lernen Distanz zu den scheinbar realen Inhalten zu wahren?

NENA SCHINK: 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.

Eden Books: Gerade junge Menschen, lassen sich von den Bildern auf Instagram schnell beeinflussen. Glaubst du, eine Altersbeschränkung könnte helfen?

NENA SCHINK: Nein, junge Menschen würden Instagram trotz Altersbeschränkung nutzen. Verbote werden das Nutzungsverhalten nicht ändern. Das kann nur eine bessere Aufklärung schaffen und die muss in den Medien, im familiären Umfeld und in den Schulen erfolgen.

Eden Books: Warum meinst du, wollen so viele junge Menschen mittlerweile Influencer werden?

NENA SCHINK: Die Influencer präsentieren auf Instagram Tag ein Tag aus ihren luxuriösen Lifestyle. Sie tragen Luxushandtaschen, bereisen die Welt und residieren in mondänen Hotels. Das alles kostet Geld. Sehr viel Geld. Aber warum sollten junge Menschen ihre Zeit mit Bildung verschwenden, um diesen Wohlstand später im Leben zu erreichen? Viele der Influencer besitzen selbst keinen akademischen Abschluss. Wozu also eine Ausbildung absolvieren, von 500 Euro im Monat leben und sich in den Arbeitspausen Fotos von gleichaltrigen Mädchen an den schönsten Plätzen der Welt anschauen? Kein Wunder, dass der Traumberuf vieler, vor allem junger Mädchen Influencerin ist. Und doch empfinde ich genau

das als großen Verlust, als eine Fehlentwicklung unserer Gesellschaft.

Eden Books: Was hältst du selbst von einem Leben als Influencerin?

NENA SCHINK: Ich halte von einem 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. Das glücklichste Mädchen. Das ich kenne, ist meine Kindheitsfreundin Roxy. Sie studiert Psychologie, lebt in einer 5er-WG in Trier, besitzt keine einzige Luxushandtasche, jettet nicht um die Welt und ist nicht auf Instagram aktiv. All das ist nebensächlich, denn sie ist glücklich und erfüllt das Leben von mir, ihrer Familie und ihren Freunden mit Freude. Sie steht für Werte, nicht für Selbstdarstellung. In der heutigen Zeit: eine seltene Tugend. Ihr Glücksrezept: die Realität, wahre Freundschaften und das Vermeiden der sozialen Medien.

»Ich halte von einem 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.« **NENA SCHINK**



Nena Schink © privat



Nena Schink © privat

Eden Books: Als Society-Reporterin führst du selbst viele Interviews mit sogenannten Influencern. Was haben Sie gemeinsam?

NENA SCHINK: Viele der Mädchen, die ich traf, waren unsicher, arrogant, herrisch und extrem oberflächlich. Sie waren sehr von sich selbst eingenommen, klebten an ihrem Handy und widmeten ihrem Gegenüber, in dem Fall mir, wenig bis gar keine Aufmerksamkeit.

Eden Books: Wie, denkst du, kann man Kindern und Jugendlichen einen verantwortungsvollen Umgang mit dem sozialen Netzwerk beibringen?

NENA SCHINK: Einzig und allein durch Aufklärung. Dazu zählen Gespräche im familiären Umfeld, ebenso wie kritische Artikel in den Medien. Wir Erwachsenen müssen endlich Verantwortung übernehmen. Natürlich macht es keinen Spaß mit der kleinen Schwester oder Tochter über ihre Zeit auf Instagram zu diskutieren. Aber es ist wichtig, die Instagram-Aktivitäten der Jüngeren zu prüfen und sie regelmäßig auf ihr Fehlverhalten, beispielsweise im Posten von offenherzigen Fotos, hinzuweisen. Auch in den Schulen sollte wesentlich mehr auf Instagram und die daraus resultierenden negativen Auswirkungen auf die Psyche hingewiesen werden.

Eden Books: Hat Instagram auch positive Aspekte?

NENA SCHINK: Ja, durch Instagram ist es möglich sich in Sekundenschnelle mit spannenden Menschen zu vernetzen. Es war noch nie so einfach mit Menschen 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.

Eden Books: Ist es eine Lösung, die App ganz und gar von unseren Handys zu verbannen?

NENA SCHINK: Klar, aber ich glaube nicht, dass es viele Menschen tun werden. Es ist auch nicht notwendig.

Wichtig ist, wie bei allen Belangen im Leben, für sich selbst ein gesundes Mittelmaß zu finden. Dafür muss man zunächst sein eigenes Social-Media-Verhalten hinterfragen.

Eden Books: *Es gibt auch Bewegungen, die für mehr Realität auf Instagram entstehen. Wie authentisch sind diese Bewegungen, auf einer Plattform, die für ihre Filter und Scheinwelt bekannt ist?*

NENA SCHINK: Ich persönlich finde den Account *Mädels-abende* großartig. Auf dem Instagram-Profil berichten vier junge Journalisten über Krebs, Tod und falsche Idealbilder. Wir brauchen auf Instagram viel mehr solcher Accounts, um die gefilterte Scheinwelt zu durchbrechen.

»Es ist mir gelungen, einen gesunden Mittelweg zu finden. Ich verbringe deutlich weniger Zeit auf der App, fotografiere mich kaum noch und bin knapp 800 Menschen entfolgt. Und ich vermisse nichts.« **NENA SCHINK**

Eden Books: *Hast du deine Instagram-Sucht mittlerweile überwunden?*

NENA SCHINK: Ja, es ist mir gelungen einen gesunden Mittelweg zu finden. Ich verbringe deutlich weniger Zeit auf der App, fotografiere mich kaum noch und bin knapp 800 Menschen entfolgt. Und ich vermisse nichts. Rein gar nichts.

Eden Books: *Was würdest du der Nena von vor drei Jahren heute raten?*

NENA SCHINK: Hör auf, deine Zeit mit Instagram zu verschwenden! Mach deinen Selbstwert nicht abhängig von Likes und Followern. Und vor allem: Hör auf, ein Follower zu sein. Denn die Mädchen, denen du folgst, sind alles, aber keine Vorbilder.

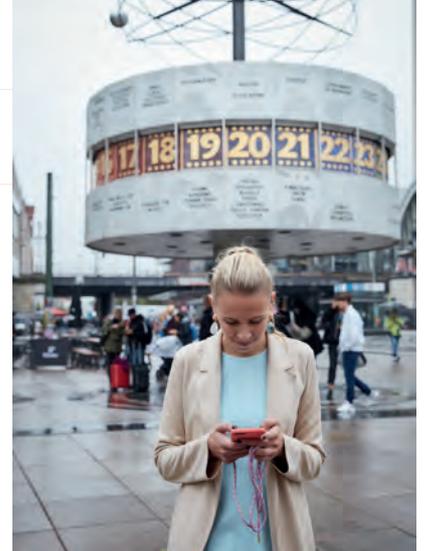
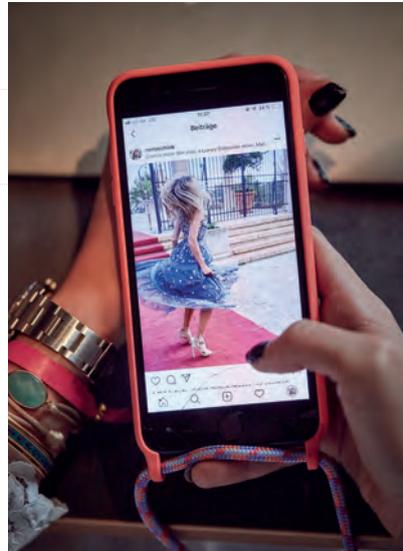
Eden Books: *Hast du noch einen Tipp wie wir alle ein bisschen weniger Zeit auf Instagram verbringen können?*

NENA SCHINK: Ganz einfach: Timer stellen. Als ich das erste Mal die Funktion »Deine Aktivität« auf Instagram entdeckte, war ich schockiert über meine Zeit. Seitdem habe ich einen Wecker. Meiner ist auf 30 Minuten eingestellt. Sobald ich diese Zeit erreicht habe, schließe ich die App. Da bin ich rigoros. Mein Timer erinnert mich täglich daran wie kostbar meine Lebenszeit in der Realität ist.



Nena Schink © Moritz Thau

FAKTEN ÜBER INSTAGRAM



Fotos © Moritz Thau

- 1 Milliarde Menschen nutzen Instagram, etwa 500 Millionen davon täglich (Instagram)
- Studien beweisen: Instagram vermindert das Selbstwertgefühl, schafft eine negative Körperwahrnehmung und kann Ursache für Depressionen sein (welt.de)
- Instagram vermittelt seinen Nutzern durch den permanent ausgelösten sozialen Vergleich das Gefühl, immer noch besser, schöner und erfolgreicher sein zu müssen (jetzt.de)
- 71 Prozent der Nutzer weltweit sind jünger als 35 Jahre (capital.de)
- Das soziale Netzwerk ist ein globaler E-Commerce-Gigant. 2018 lagen die Werbeeinnahmen Schätzungen zufolge bei fast 7 Mrd. US-Dollar (capital.de)
- Social Media machen süchtiger als Alkohol und Zigaretten zusammen (welt.de)
- Likes und Kommentare lösen unser Belohnungszentrum im Gehirn aus, daher kommt unter anderem das große Suchtpotenzial (spektrum.de)
- Durch Instagram wurde der Begriff »FOMO« geprägt, was »Fear of missing out« meint – also die Angst etwas zu verpassen. »FOMO« ist ein offizielles Social Media Phänomen (zeit.de)

