

TikTok made me buy it

So entkommst du der großen Social-Media-Shoppingfalle

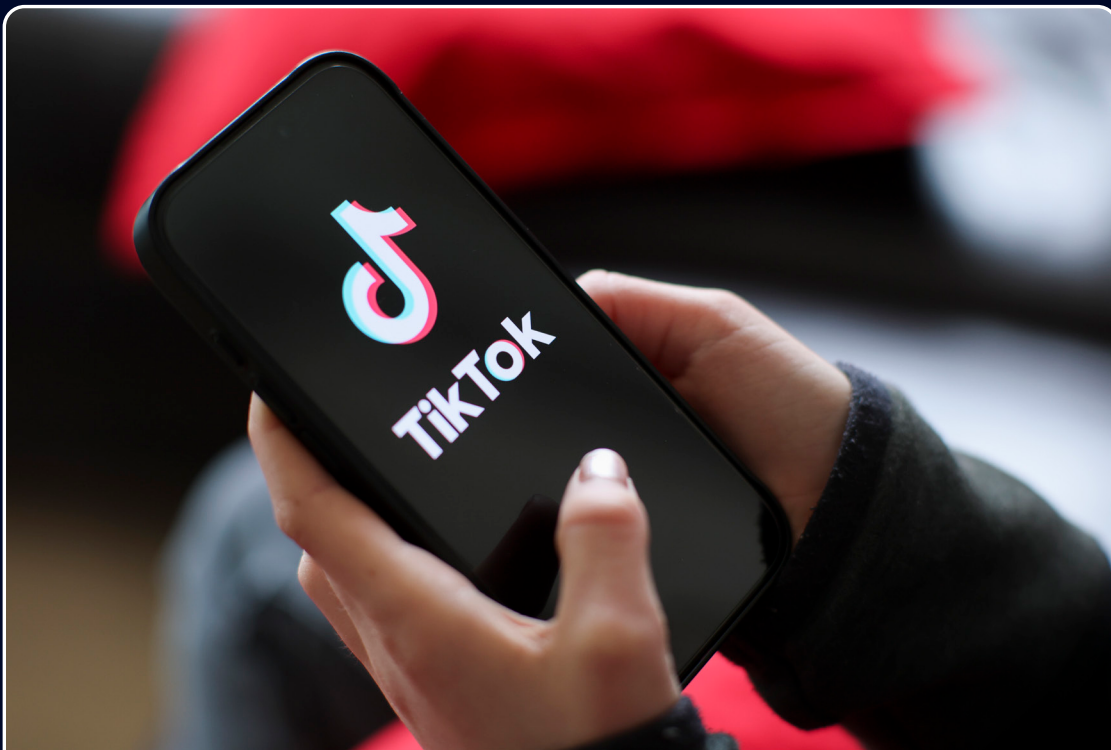
Der „Dior Rosy Glow Blush“? Klick – gekauft. Der „More Protein Iced Coffee“? Klick – im Warenkorb. Der Bikini von „NINETY-9“? Klick – sogar mit Rabattcode! Aber Moment ... warum bin ich denn schon wieder fast pleite? So viel Geld hab' ich doch gar nicht ausgegeben im vergangenen Monat, oder etwa doch? Kennst du das? Dann ist dieser Artikel von Yenz-Autorin Alicia Eckhardt genau richtig für dich. Hier erfährst du alles über die Social Media-Shoppingfallen – und wie du ihnen entkommst.

Let's talk about Influencer!

Was sich hinter dem Begriff „Influencer“ verbirgt, weißt du natürlich schon längst. Wirklich? Und machst du es dir auch immer wieder bewusst, wenn du durch Instagram- oder TikTok-Clips scrollst? Diese Personen präsentieren sich als Identifikationsfiguren – also als Personen, die ganz einfach wirken wie du und ich. Sie können dabei so mit ihren Followern umgehen und reden, als seien diese ihre besten Freunde. Oder sie wirken als Vorbild oder als Idol auf dich. Aber mach dir Folgendes stets bewusst: Auch wenn sie vielleicht wie deine Freunde erscheinen, hinter richtig vielen Influencern verbirgt sich ein Geschäftsmodell.

Influencer spielen sozusagen immer Theater

Sie geben dir zwar einen Einblick in ihr Leben – doch wie viel Wahrheit steckt tatsächlich dahinter? Sie verhalten sich vielleicht wie eine vertraute große Schwester – aber sie kennen dich nicht tatsächlich. Influencer spielen immer Theater. Nicht zum Vergnügen zeigen sie dir ihr Leben, sondern als Werbefigur, um Geld zu verdienen. Es gibt auch „freiwillige, unbezahlte Werbung“ – zumindest wirkt sie so auf uns. Denn manchmal werden die Influencer hinterher dann doch von der jeweiligen Marke bezahlt. Mach dir das also bewusst – und hinterfrage kritisch dein aktuelles Scroll- und Konsumverhalten. Welchen Influencern folgst du? Kaufst du Produkte, die sie dir als deine „Freunde“ empfehlen? Bleib' aufmerksam im Medienschungell!



Auf Social Media wirken Influencer wie gute Freunde.
Dabei sind sie oft Geschäftsleute, die dir Produkte verkaufen wollen.

Ein bisschen shoppen ... ist das denn so schlimm?

Natürlich ist es nicht schlimm, wenn du mal ein Produkt kaufst, das du auf Instagram entdeckt hast und cool findest. Aber problematisch wird es, wenn es eben nicht bei diesem einen Produkt bleibt. Wenn du mehr und mehr beworbene Produkte toll findest und einfach „haben musst“, weil deine Lieblingsinfluencer sie auch besitzen. Mit diesem Kauf-Drang bist du nicht allein. Viele junge Menschen haben Schwierigkeiten, dem Scrollen und den Medien zu widerstehen. Eine DAK-Studie aus dem vergangenen Jahr zeigt: Mehr als ein Viertel der Jugendlichen nutzt Social Media „riskant oft“ oder sogar „krankhaft oft“. Dass ein Entkommen schwerfällt, erscheint logisch. Influencer werben für Marken und Themen, die zu ihnen und ihrer Zielgruppe passen, wodurch sie soziale Normen prägen und festlegen, was „in“ und was „out“ ist – ohne, dass wir ihr Tun durchschauen.

Diesen hohen Preis zahlen wir

Besonders jüngere Jugendliche im Alter von 13 bis 14 Jahren gelten als sehr leicht beeinflussbar. Eine weitere DAK-Studie stellt dar: 47 Prozent junger Menschen zwischen zehn und siebzehn Jahren werden durch Werbung auf Instagram, TikTok und Co. auf Produkte aufmerksam; 12,2 Prozent junger Menschen geben dabei jährlich 1200 Euro aus. Es ist also ein hoher Preis, den wir dafür zahlen, unsere Lieblingsinfluencer ein wenig im Alltag zu begleiten.

Unsere Gesundheit steht auf dem Spiel: Online-Kaufsucht floriert

Doch der Preis steigt noch mehr, denn unsere Gesundheit steht auf dem Spiel. Seit der Corona-Pandemie erleben Suchtstörungen bei Jugendlichen ein neues Hoch. Die Zahl an medienuchtgefährdeten Kindern und Jugendlichen wuchs seit Corona laut DAK-Studie um ganze 126 Prozent. Zudem floriert die Online-Kaufsucht: Bei den Mädchen sind 1,3 Prozent betroffen, bei den Jungs 1 Prozent. Kleidung und Elektronik sind hier besonders gefragt, vor allem via Anbieter wie Temu oder Shein.

Hilfe, wie komme ich hier raus?

Der banalste Tipp: Lass die Influencer links liegen und konzentriere dich auf deine Freunde, Familie, Hobbys, Schulfächer – also auf dein eigenes Leben! Das kann dir nämlich kein Influencer der Welt ersetzen. Wenn dir das aber schwerfällt: Setze dir bewusste Medienzeiten und erlaube dir – zum Beispiel täglich eine Stunde von 18 bis 19 Uhr – in dieser Zeit online zu sein, aber danach wird die Fake-Medienwelt „ausgeschaltet“ und lieber ein spannender Thriller gelesen oder eine echte Pizza-Party mit deinen Freunden gefeiert. Deine Jugend bringt dir später keiner zurück und den Influencern ist dies herzlich egal.

Budget festlegen

Für dein Online-Shopping kannst du dir ein festes Budget monatlich beiseitelegen, sodass du deine Ausgaben kontrollierst – zum Beispiel 20 Euro. Merkst du jedoch, dass du dich alleine kaum mehr von Social Media lösen kannst, du täglich viele Stunden auf TikTok und Instagram verbringst (auch nachts) und nur noch ganz selten deine Freunde triffst oder deinen Hobbys nachgehst, könnte eine ernste Mediensucht dahinterstecken. Auch wenn dir deine Online-Ausgaben über den Kopf wachsen und du eine Kaufsucht bei dir selbst vermutest – such dir Hilfe. Sprich mit deiner Familie, deinen Freunden oder vielleicht einem Vertrauenslehrer darüber. No worries: Das ist auch nicht peinlich, denn der heutigen Medienwelt sind wir ja alle ausgeliefert. Die Caritas (zum Beispiel) bietet ebenfalls eine Suchtberatung an, sodass du möglichst schnell wieder gesund, glücklich und frei wirst.

→ **Fazit: Influencer wirken supercool auf uns, sind aber mehr Schein als Sein. Lass dich nicht täuschen und behalte die Kontrolle über dein Geld!**



Mal wieder etwas geshoppt, weil es dir dein Lieblingsinfluencer empfohlen hat?
Damit bist du nicht allein. So geht es vielen jungen Leuten.