

BUZZWORD

#Captain Obvious



Hat Sie schon mal jemand als Captain Obvious bezeichnet? Falls ja, dann muss ich Ihnen mitteilen, dass es sich dabei nicht um ein Kompliment handelt. Sie sind nicht der nächste Comicsuperheld, der über eine Milliarde Dollar an den Kinokassen einspielt, sondern jemand, der seinen Mitmenschen mit seinen überflüssigen Wortbeiträgen die Zeit stiehlt. Letzteres ist auch irgendwie eine Superkraft, aber die Welt können Sie damit nicht retten.

Captain Obvious bedeutet übersetzt Kapitän Offensichtlich. Wer diesen maritim anmutenden Dienstgrad erreicht hat, der fällt hauptsächlich dadurch auf, dass er das Offensichtliche unbedingt noch einmal auf die Tonspur bringen möchte.

Ein Beispiel: Sie gähnen sehr laut und häufig. Ihre Augen sind auf halbemast. Sie sind offensichtlich sehr müde und gehören ins Bett. Trotzdem lassen Sie es sich nicht nehmen, diesen Umstand noch einmal sehr betont in Worte zu fassen. „Wisst ihr, ich bin so müde“, erklären Sie in trauter Runde. Daraufhin rollen Ihre Freunde genervt mit den Augen und man befördert Sie zu Captain Obvious.

Meist sind es Männer, die in solchen Situationen nicht ihre Klappe halten können. Aber auch Frauen üben sich von Zeit zu Zeit in überflüssigen Aus- und Ansagen. Bestes Beispiel sind schwer atmende Schwangere im neunten Monat mit einem Bauch in der Größe einer Montgolfiere, die den Satz „Ich bin übrigens schwanger“ in jedes Gespräch, das sich noch nicht um ebenjene Schwangerschaft dreht, einfließen lassen (für Nichtwissende: Die Brüder Montgolfier haben den Heißluftballon erfunden).

Die meisten Menschen ergattern ihr „Kapitänspatent“ bereits zur Schulzeit. Vielleicht erinnern Sie sich noch an das Kind, das sich in jeder Stunde meldete, um den vom Lehrkörper referierten Stoff noch einmal zusammenzufassen und dabei ganz besonders clever zu wirken? Was, Sie erinnern sich nicht an dieses nervige Kind? Na dann sollte offensichtlich sein, wer zu ihrer Schulzeit Captain Obvious war. Denis Krick

APPS & HACKS

Wie das Smartphone zum Faxgerät wird

Hin und wieder braucht man es noch, das gute alte Fax. Was dann aber meist fehlt, ist das Faxgerät. In solchen Fällen kann eine Fax-App hilfreich sein. Bevor man sich für eine Fax-App entscheidet, sollte man aber die Preise für den Einzelversand oder Abonnements bei verschiedenen Anbietern vergleichen und die Nutzerbewertungen querlesen. Für Gelegenheitsfaxer gibt es zum Beispiel die App Freefax von Fax.de. Sie ist kostenlos, wenn man nur eine Seite pro Tag versenden will. Will man mehr faxen, muss man ein Guthaben aufladen.

App-Fehlkauf: In der Frist zurückgeben

Wer in einem App-Store aus Versehen die falsche App gekauft hat, kann sie unter Umständen wieder zurückgeben. Obwohl sie gesetzlich nicht dazu verpflichtet sind, erlauben das einige Anbieter ihren Kunden. Im Google Play Store kann man innerhalb von zwei Stunden einen Kauf stornieren. Ist die App noch nicht genutzt worden, gewährt Google für die Rückgabe sogar einen Zeitraum von 14 Tagen. Kunden in Apples App Store haben bei Nichtgefallen sogar in jedem Fall 14 Tage Zeit, um eine Anwendung zurückzugeben.

Machen Social Media depressiv?

Die These löst viel Besorgnis aus: Soziale Medien sind Gift für das Seelenleben von Jugendlichen, sagt eine amerikanische Psychologin. Doch die wissenschaftlichen Belege dafür fallen dürrig aus

Von Christian Wolf

Die Welt der Generation Selfie wirkt auf Fotos hell und strahlend: Ob auf Facebook oder Instagram – überall blickt man in fröhliche, lachende Gesichter. Doch unter der heilen Oberfläche sehen die Seelen der Jugendlichen ganz anders aus, so die Psychologin Jean Twenge von der San Diego State University. Die Generation Selfie bilde „die Vorhut der größten psychischen Krise seit Jahrzehnten, mit Prozentzahlen für Depression und Selbstmorde, die in den USA seit 2011 raketentypisch in die Höhe schießen“. Twenge glaubt, die Schuldigen ausgemacht zu ha-



Medien haben nie die tragende Rolle.

Sabine Trepte,
Medienpsychologin

ben: das Smartphone und die sozialen Medien. Denn 2011 und 2012 waren genau die Jahre, in denen sich die Mehrheit der Amerikaner ein Smartphone zugelegt hat. Das Tummeln in sozialen Medien, möglich gemacht durch die Allgegenwart des Smartphones, verringere den persönlichen Kontakt zwischen Jugendlichen und befeuert die Einsamkeit. In den USA kursiert bereits der Begriff „Facebook-Depression“. Auch in Deutschland werden Twenges Thesen begierig aufgegriffen.

Mehr Depressionen bei Frauen

Für eine Untersuchung von 2018 hatte sich Twenge mit Kollegen die Daten von mehr als 500 000 Teenagern vorgeknöpft, die aus zwei repräsentativen Befragungen stammten und seit 1991 durchgeführt worden waren. Man hatte die Heranwachsenden zum sozialen Miteinander, zum Medienkonsum und dem seelischen Befinden befragt. In der Auswertung dieser Daten konnte Twenge verschiedene Trends herausfiltern: Vor allem weibliche Teenager berichteten im Laufe der Zeit von mehr depressiven Symptomen. Depressive Symptome waren vor allem unter den Teenagern verbreitet, die sich viele Stunden in den sozialen Medien tummelten. Auch das traf besonders auf Mädchen zu.

Belege oder reines Mutmaß?

Der Medienpsychologe Markus Appel von der Uni Würzburg zeigt sich von Twenges Studie wenig be-

eindruckt. In dem in der Untersuchung betrachteten Zeitraum sei schließlich einiges passiert. Insofern könne man leicht spekulieren, dass eine schlechtere psychische Befindlichkeit mit der veränderten Mediennutzung zusammenhänge. „Aber das ist kein Beleg, sondern reines Mutmaßen.“ Genauso gut kämen andere Ursachen infrage, etwa gestiegener Stress. Beispielsweise seien die Gewaltstrafaten in den USA in den 1980ern und 1990ern stark gesunken, und gleichzeitig habe die Verbreitung von Computerspielen, auch von sogenannten Ballerspielen, zugenommen. Da könne man nach der gleichen Logik sagen, der Rückgang der Gewalt liege daran, dass die Ballerspiele die Gewalt kanalisieren. „Aber das behauptet vernünftigerweise kaum jemand.“

Langzeitstudien nötig

Die Psychologin Taylor Heffer von der kanadischen Brock University hat zusammen mit Kollegen Daten von Heranwachsenden über einen Zeitraum von zwei Jahren und jungen Erwachsenen über einen Zeitraum von sechs Jahren gesammelt. Sie liefern keine Belege dafür, dass die Nutzung von Social Media mit der Zeit depressiv macht. „Die Studie zeigt eigentlich, was auch andere medienpsychologische Untersuchungen nahelegen“, sagt die Medienpsychologin Sabine Trepte von der Uni Hohenheim. „Es gibt keinen oder nur einen ganz schwachen Zusammenhang zwischen dem Social-Media-Konsum und Depression und Einsamkeit.“

Mädchen holen sich Hilfe

Die Ergebnisse legen umgekehrt na-



Sorgt Social-Media-Konsum für schlechtes Befinden – oder ist es umgekehrt? FOTO: HENNING KAISER/DPA

he, dass stärkere depressive Symptome eine spätere Nutzung von Social Media vorhersagen, zumindest unter jugendlichen Mädchen. „Ich gehe davon aus, dass es sich dabei um ein konstruktives Nutzungsverhalten handelt“, so Trepte. „Vielleicht holen sich Mädchen mit depressiven Symptomen auf diesem Weg Unterstützung von Gleichaltrigen.“

Die Einflüsse auf die Psyche sind eine Gleichung mit vielen Variablen. Neben den Medien gehören hier unter anderem die Altersgenossen und die Familie dazu. „Medien haben nie die tragende Rolle“, betont Trepte. Sie können vielmehr Tendenzen in der Befind-

6

Wenn ein Jugendlicher am Tag sechs Stunden lang Ballerspiele spielt, sei schädlich, dass da niemand zum Reden ist, so Experten.

2011

Seit etwa acht Jahren steigen die Prozentzahlen für Depressionen und Selbstmorde in den USA rasant an.

lichkeit aufschaukeln oder dynamisieren. „Oftmals sind sie ein Symptom dafür, wie viel sozialen Kontakt die Jugendlichen haben und wie viel oder wenig sich die Eltern um ihre Kinder kümmern.“ Wenn Kinder und Jugendliche Medien sehr stark nutzen, könne man immer davon ausgehen, dass die Eltern die Nutzung nicht regulieren und kontrollieren. „Und das ist schlecht für Kinder und Jugendliche, weil die Zeit für andere Erfahrungen und die Einordnung der Medieninhalte fehlt“, so Trepte. „Wenn ein Jugendlicher am Tag sechs Stunden lang Ballerspiele spielt, ist meist nicht der Medienkonsum an sich das Schädliche, sondern dass da niemand ist, mit dem er reden kann.“ Ähnliches könnte auch für den Social-Media-Konsum gelten.

Wenn überhaupt, dann gibt es nur einen ganz schwachen Zusammenhang zwischen Medienkonsum und Depressionen, so das Ergebnis mehrerer Studien.

FOTO: ANNA MINKINA/ISTOCK

IM TEST

Tools zum kabellosen Aufladen von Smartphones

Apples Stromladematte ist gescheitert. Wer sein iPhone trotzdem gern drahtlos laden möchte, wird bei anderen Herstellern fündig

Von Daniel Killy

Das Aus für Apples Airpower kam überraschend. Noch nie hat der Technikgigant aus Cupertino ein bereits angekündigtes Produkt zurückgezogen. Bis jetzt. Ende März hatte der Konzern erklärt, die Entwicklung der Ladematte einzustellen. Apple-Nutzer, die sich auf eine clevere Multigeräteladematte gefreut hatten, müssen aber nicht frustriert sein. Denn der drahtlose Qi-Ladestandard ist einheitlich und nicht von einer Marke abhängig. Alle Geräte, die diesen Standard haben, können also auch mit Samsung-, Huawei- oder sonstigen Geräten genutzt werden. Ausnahme sind die eigens für die Apple Watch gefertigten Ladeflächen.

Es gibt etliche Optionen, seine

Qi-fähigen iPhones, die neuen AirPods oder die Apple Watch kabellos aufzuladen. Das US-Fachportal macrumors.com hat die besten Optionen auf dem Markt aufgelistet.

Eine günstige Alternative bietet die Slicecharge-2-Ladematte von Hard Cider. Mit 7,5 Watt Leistung lassen sich drei Geräte gleichzeitig laden. Die Apple Watch kann jedoch nur in der Mitte positioniert werden. Die Slicecharge ist direkt beim Hersteller erhältlich – in Weiß und Blau (53 Euro).

Mit dem Nystnd (ausgesprochen: Nightstand) lassen sich iPhone und Apple Watch gleichzeitig mit 7,5 Watt kabellos laden. Per Lightning-Anschluss kann man auch die AirPods wieder befüllen – wenn eben auch nicht kabellos. Dafür gibt es noch

einen zweiten Lightning-Anschluss sowie eine Ablagemulde für Schlüssel und anderen Bürokleinkram. Auch bei der Außengestaltung ist der Nystnd kreativ: Auf der Herstellerwebsite kann man zwischen Weiß und Schwarzblau für die Oberfläche wählen – für den hölzernen Korpus werden gleich sieben Optionen angeboten (ab 62 Euro).

Die Zens-Ladesta-

tion ist die schnellste am Markt. Mit zweimal zehn Watt lassen sich zwei Smartphones und eine Apple Watch gleichzeitig aufladen. Die gummiartige Struktur der Oberfläche ist angenehm rutschfest. Auf der Seite des niederländischen Herstellers ist das Gerät bis Anfang Mai vergriffen, bei Amazon ist es jedoch erhältlich (98,60 Euro).

Edel und teuer: Bis zu zwei iPhones und eine Apple Watch kann die Nomad Base Station Apple Watch Edition gleichzeitig aufladen. Wie alle Produkte von Nomad besticht die Base Station durch edle Optik mit Aluminium und Echtlederbezug. Die Kapazität

Die Zens-Station kann neben zwei Smartphones gleichzeitig eine Apple Watch laden. FOTO: ZENS



von bis zu 7,5 Watt verspricht schnelles Wiederaufladen. Die Apple Watch ist während des Ladevorgangs im sogenannten Weckermodus, zeigt bei Klopfen auf den Nachttisch oder Berühren des Displays nur Uhrzeit, Ladezustand und gegebenenfalls den Wecker an (119,90 Euro).

Das Belkin Boost Up Dock ist das teuerste seiner Art in unserer Auswahl. Es ist in Weiß und in Schwarz erhältlich. Das Smartphone wird stehend geladen, die Apple Watch im Weckermodus. Zusätzlich bietet die Ladestation mit einem USB-A-Anschluss eine weitere Ladeoption. Auch Belkin bietet fürs kabellose Laden den 7,5-Watt-Schnellmodus, der USB-Port bietet fünf Watt. Die AirPods lassen sich aber nicht ohne Strippe aufladen (149,90 Euro).