

## BUZZWORD

#Breatharianismus

Verliebt wird manchmal nachgesagt, sie könnten allein von Luft und Liebe leben. Dass das nur ein Spruch ist, dürfte den allermeisten Menschen klar sein. Nicht so den Anhängern der sogenannten Theorie der Lichtnahrung – diese nehmen die Redewendung wörtlich. Die Lichttheoriejünger glauben daran, sich nur von „feinstofflicher Energie“ wie Licht, Luft oder Lebensenergie durch Meditation „ernähren“ zu können. Man könnte es als Spinerei abtun, wären nicht schon Menschen dadurch gestorben. Umso unverständlicher ist es, dass das Thema nun in den sozialen Netzwerken gepriesen wird. Neben fragwürdigen Angeboten zu Onlinekongressen sorgt die Lichtnahrung auch bei Einzelpersonen für reichlich Content. Die Instagrammerin Audra Bear aus Minneapolis etwa erklärt ihren Followern, wie glücklich und energiegeladener sie sich durch die Sonne und die Natur fühlt. Schlagworte wie „Heilung“ und „Entgiftung“ fallen neben Bildern, auf denen sie ihren Körper in Szene setzt. Zur Sättigung gehe sie täglich einmal bis zu drei Stunden dauerndes Atemritual nach. Die 25-Jährige trinkt zwar Fruchtsäfte – doch auch damit kann sie ihrem Körper keine ausgewogene Ernährung bieten, warnen Ernährungswissenschaftler.

Der Breatharianismus, abgeleitet vom englischen Verb to breathe – atmen –, wird im Deutschen übersetzt mit Lichtnahrung und ist nicht neu. Bereits 1997 verbreitete die Australierin Ellen Greve alias Jashmuheen ihre Schrift über das Fasten „Lichtnahrung. Die Nahrungsquelle für das kommende Jahrtausend“. Ende der 90er folgten einige ihrem Weg zu exzessiver und starben an Dehydration oder Unterernährung.

Der Trend des Breatharianismus erinnere an das Sterbefasten, schreibt unter anderem die Verbraucherzentrale Hamburg. Wer zudem auch das Trinken einstelle, sei in ein bis drei Wochen tot. Eine gesunde Ernährung ist sicher erstrebenswert, doch jedem sollte bewusst sein, dass Licht und Luft allein niemals reichen.

Laura Treffendorf

## HACK &amp; APP

## Windows 10: Neue Screenshot-Funktion

Die „Druck“-Taste für Screenshots des gesamten Bildschirms sind unter Windows ein Klassiker. Alternativ funktioniert auch „Windows+Druck“. In Windows 10 hat Microsoft die Funktion aber noch um einen frei bestimmbaren Screenshotbereich ausgebaut. Wird die Tastenkombination „Shift+Windows+S“ gedrückt, graut der Bildschirm aus und man kann mit gedrückter linker Maustaste den gewünschten Bereich festlegen. Das Bildschirmfoto landet in der Zwischenablage und kann per „Strg+V“ in eine Mail, ein Dokument oder in eine Bildbearbeitung wie Paint eingefügt werden.

## Youtube Kids filtert unseriöse Inhalte

Auf Youtube können Eltern den „eingeschränkten Modus“ für ihre Kinder aktivieren. So werden Videos ausgeblendet, die andere Nutzer gemeldet haben oder anderweitig als potenziell unangemessen aufgefallen sind. Doch der Filter ist nicht zu 100 Prozent zuverlässig. Und: Kinder können den Modus deaktivieren. Eine Alternative ist Youtube Kids. Dort werden unangemessene Inhalte herausgefiltert. Eltern können für eine bessere Kontrolle außerdem bestimmte Schutzzeinstellungen vornehmen.



## Nett gewinnt

Onlinecommunities versinken im Hass. Die Kinderspielplattform Roblox hält dagegen

Von Jan Bojaryn

Wo Menschen sich online treffen, da passiert etwas. In den letzten Jahren überwiegt der Eindruck, dass das meistens etwas Schlimmes ist: Politiker beschimpfen sich auf Twitter, Facebook-Filterblasen prallen aufeinander, und in Onlinevideospiele werfen sich die Menschen pubertäre, frauenfeindliche, rassistische Beleidigungen an den Kopf. Dieser Blick auf das Netz ist nicht aus der Luft gegriffen, aber er ist nicht die ganze Wahrheit. Denn neben den schlechten Nachrichten gibt es auch gute. Eine davon ist der anhaltende, schlechende Erfolg der Spieleplattform Roblox.

Roblox ist eine Plattform, auf der Kinder spielen und einander begegnen. Die jüngeren spielen meist nur, die älteren entwickeln häufiger auch selbst Titel. Dass jugendliche Entwickler mit ihren Roblox-Werken reich werden, ist eher ungewöhnlich. Aber dafür sammeln sie hier konkrete Erfahrungen auf dem Weg zum Game-Designer oder Softwareentwickler. „Wir haben Millionen Entwickler“, sagt Laura Higgins von der Roblox Corporation. Sie ist Direktorin für Digitale Höflichkeit in dem Unternehmen – sie kann erklären, warum sich die Spieler auf ihrer Plattform nicht die Köpfe einschlagen.

Die Roblox-Seite sieht ein bisschen aus wie Youtube, nur dass nicht Videos wie im Regal aufgereiht sind, sondern Spiele. Die Qualität der Spiele ist immer eine Überraschung. Viele sind recht klein und einfach, mit einer Klötzchengrafik irgendwo zwischen Lego und Minecraft.

Bemerkenswert ist, wie unaufgeregt der Umgang auf der Plattform wirkt. Spieler treffen sich meist wortlos in den Spielen. Wenn sie etwas in

den Chat schreiben, dann sind es oft nette, banale Dinge. Gelegentlich macht jemand einen Witz. Oft ergibt sich das gemeinsame Spiel ohne Worte: Balanciert ein Spieler über die schmale Brücke, wartet der andere geduldig, bis er dran ist.

Die erste Stärke von Roblox verortet Higgins nicht im Unternehmen selbst, sondern im Publikum. „Unsere Spieler sind noch Kinder. Und Kinder sind nett“, sagt sie. Sie erlebt die Community als lernbereit, einsichtig und durchaus offen für Kritik bei Regelverstößen. „Es geht uns weniger darum, Nutzer zu bestrafen, als ihr Verhalten zu ändern.“ In dem Alter sollten die Kinder lernen, dass es schöner ist, wenn alle Spaß haben.

### Fluchen ist tabu

Bestimmte Probleme kann Roblox wegen des Alters seiner Nutzer härter angehen. Hier wird zum Beispiel nicht geflucht, weil es strenge Textfilter gibt. Die Filter werden mit Maschinenlernen verbessert. Kinder, die zu fluchen versuchen, „bekommen dann eine Nachricht, dass sie das Wort hier nicht benutzen können“, so Higgins. Nur über Text wird kommuniziert, Audio und Video unterstützt die Plattform nicht. Das mag altbacken wirken, aber es bringt mehr Sicherheit.

Ziemlich modern, aber etwas weniger kinderfreundlich ist das Verdienstmessung von Roblox. Es ist „Free-to-Play“. Das heißt: Das Spiel ist gratis, aber bestimmte Inhalte und Extras müssen mit der Fantasiewährung Robux bezahlt werden. Robux gibt es nicht gratis, sondern sie werden in Paketen von 5 bis 100 Euro verkauft. Manche der Spiele verlangen Robux als Eintritt, viele andere werben damit, dass man in ihnen etwas kaufen kann. Die meisten Spieler geben auf der Plattform kein Geld aus.

Higgins verweist beim Thema Roblox auf Handreichungen für Eltern, von Infomaterial bis zu Kontrollmöglichkeiten. Erziehungsberechtigte können ihren Kindern Grenzen setzen, besonders strenge für Kinder unter 13 Jahren. Eltern können nicht

„Unsere Spieler sind noch Kinder. Und Kinder sind nett.“

Laura Higgins,  
Roblox-Sprecherin

nur verhindern, dass Geld ausgegeben wird, sie finden auch Handreichungen, etwa eine kuratierte Liste kinderfreundlicher Titel. Dass Kinder irgendwann um Robux betteln, das werden sie damit aber nicht verhindern.

Doch Kritik am Geschäftsmodell hin oder her – die Roblox-Community ist vergleichsweise sicher und respektvoll. Neben technischen Hilfsmitteln und klaren Regeln ist dafür das Personal entscheidend. Mit dem Publikum wächst auch die Zahl der angestellten Moderatoren. „800 haben wir ungefähr zeitgleich mit 90 Millionen aktiver Nutzer pro Monat erreicht“, sagt Higgins. Die Moderatoren haben viel zu tun. Millionen Meldungen gehen jeden Monat ein. Die meisten seien harmlos und schnell bearbeitet, schätzt Higgins, trotzdem sei es wichtig, dass es schnell gehe. Moderatoren sind über 40 Länder weltweit verteilt, damit rund um die Uhr Support geboten werden kann.

In die Länder geht Roblox auch, um lokale Sitten und Gebräuche zu verstehen. Moderatoren vor Ort können der Zentrale kulturelle Probleme erklären. Und lokale Sicherheitspartner werden gezielt in die Beratungen eingebunden. In Deutschland arbeitet etwa die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) mit Roblox zusammen.

### Ohne Eltern geht es nicht

Natürlich kann auch eine streng kontrollierte Plattform nicht verhindern, dass Kinder negative Erfahrungen machen. Wenn es Nutzern gelingt, Kinder in andere Chatplattformen ohne Filter zu locken, dann hat Roblox keine Kontrolle mehr. Und natürlich testen auch die Kinder selbst laufend Grenzen. Hier kommt Higgins auf die Eltern zurück. Sie können nicht annehmen, dass es für Kinder eine beaufsichtigungsfreie, komplett sichere Onlinebeschäftigung gibt. „Es mag schrecklich sein, aber es ist einfach ein Fakt, dass Kinder irgendwann einmal etwas sehen oder erleben, das sie ärgert und aufwühlt.“

Auf solche Situationen sollten sich Eltern vorbereiten, rät Higgins: „Man kann nicht alles verhindern, aber man kann sich vorbereiten.“ Eltern sollten mit den Kindern im Gespräch bleiben, sie ermutigen und sich mit Vorwürfen zurückhalten. Wenn etwas auf Roblox passiert sei, das man melden wollte, hat Higgins einen besonderen Tipp: „Machen Sie das mit dem Kind zusammen!“ Das sei für beide eine ermutigende Erfahrung, man hole sich die Kontrolle über die Situation zurück.

Die Erfolgsstrategie von Roblox ist letztlich verblüffend unoriginell: Dran bleiben, zuhören, eine gute Stimmung erzeugen. Online mag vieles anders sein, aber zwischenmenschliche Tugenden bleiben dieselben.

## Instagram versus Pinterest: Für wen lohnt sich was?

Auf den ersten Blick unterscheiden sich die beiden Fotoplattformen kaum. Doch beide haben unterschiedliche Zielgruppen

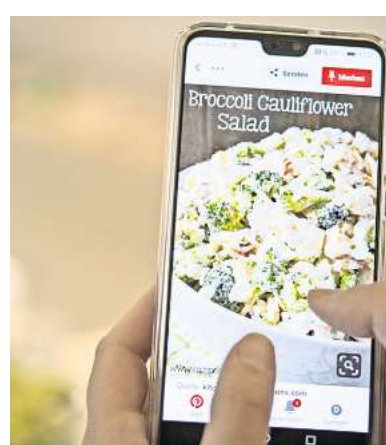
Von Julian Hilgers

Wer durch Instagram scrollt, der sieht vor allem Fotos von Menschen. Ein Urlaubsbild am Traumstrand oder der Besuch in einem tollen Restaurant – Instagram ist wie ein digitales und öffentliches Fotoalbum. Auf Pinterest trifft dagegen eher die Beschreibung einer digitalen Pinnwand zu. Dort sammeln die Nutzer Bilder, können sie mit Notizen versehen und thematisch ordnen. Also zwei grundverschiedene Ansätze – oder gibt es Ähnlichkeiten?

In Instagram werden – wie es in Fotoalben eben ist – vor allem die schönen Momente des Lebens gezeigt. „Bei Insta geht es um ästhetische und private Bilder. Man will sich darstellen“, erklärt Inga Buller von „Chip Online“. Die meisten Nutzer teilen ihr Leben mit Freun-

den oder folgen Promis. Die großen Themen sind Mode, Fitness, Lifestyle und Trends. Was ist gerade angesagt? Das erfahren gerade junge Nutzer heute vor allem über Instagram.

Vor allem Inspiration und Ratgeberaspekte stehen bei Pinterest im Vordergrund. Die großen Themen sind deshalb Deko, Geschenke, Do it yourself (DIY), Garten oder Rezepte. Wer seinen Balkon verschönern möchte, sucht beispielsweise bei Pinterest nach „Balkon Deko DIY“ – und findet Fotos mit Ideen inklusive Anleitung. Ein großer Unterschied zu Instagram: Bei Pinterest sind die Bilder in der Regel nur Vorschaubilder mit Verlinkungen zu anderen Websites oder Blogs und werden meist nicht direkt in das Netzwerk hochgeladen. „Zwar können auch private Fotos – rein theoretisch – ge-



Pinterest fördert Traffic, Instagram den Bekanntheitsgrad.

FOTO: ROBERT GÜNTHER/DPA

pinnt werden, dies entspricht aber nicht der eigentlichen Nutzung“, erklärt Tanja Kruft von „Heise on-

line“. Die Fotos kommen vor allem von einer relativ kleinen Gruppe von Unternehmen und Bloggern, die Nutzer auf ihre Websites locken möchten.

Auch das Nutzerverhalten bei den beiden Bildnetzwerken unterscheidet sich sehr. Bei Pinterest suchen die Nutzer eher nach bestimmten Inhalten und stellen sie zusammen, laden aber selbst kaum Bilder hoch. Bei Instagram ist es eher umgekehrt. Dort geben viele Nutzer deutlich mehr von sich preis, lassen sich aber ansonsten eher von den Inhalten berieseln.

Pinterest und Instagram gemein ist aber, dass es in erster Linie um starke Bilder geht, die die Aufmerksamkeit der Nutzer auf sich ziehen sollen. Filter und Bearbeitung spielen hier bei Instagram eine deutlich größere Rolle. Zudem werden bei

Instagram Videos wichtiger. Auch bei Pinterest tauchen zunehmend kurze Videos auf – etwa rund ums Kochen. Wichtiger ist hier aber die Suchmaschinenoptimierung, damit die Bilder etwa über Google gefunden werden. Bei Instagram werden Hashtags innerhalb des Netzwerks verwendet, damit Nutzer Bilder finden und einordnen können.

„Wer viele Inhalte produziert und Traffic auf seiner Seite will, ist bei Pinterest besser aufgehoben. Um mich, mein Produkt oder meine Marke bekannter zu machen, ist Instagram eher geeignet“, sagt Hendrik Unger. Er ist Geschäftsführer der Kölner Kreativagentur 36grad. Aber auch als Privatperson könne man sich bei Instagram einen Namen machen, wenn die Bilder professionell wirken und inhaltlich einer Idee folgen.