

Die digitalen Verführer

Smartphones sind faszinierende Begleiter mit hohem Suchtpotenzial. Forscher erkennen die wachsende **Handy-Abhängigkeit** als gesellschaftliches Problem. Sie fürchten: Wer die Welt nur via Display wahrnimmt, verpasst die Realität

Stephan Serowy pflegt ein inniges Verhältnis zu seinem Smartphone. Kaum eine Nacht, in der seine Hand nicht nach dem kleinen Apparat auf dem Nachttisch tastet, es könnte ja eine Nachricht eingegangen sein. Tagsüber glaubt der 31-Jährige mitunter, auf der Benachrichtigungsleiste des Displays eine neue Meldung angezeigt zu bekommen – dabei war es wieder nur ein „Phantom-Blinken“, wie er es nennt. Die bloße Vorstellung, längere Zeit von seinem Handy getrennt zu sein, bereitet ihm Unbehagen.

Als Serowy, der als Medienjournalist arbeitet, über eine neuartige App namens „Menthal“ schreibt, beschließt er, sie eingehend zu testen: „Menthal“ ist ein Modellprojekt der Universität Bonn: Es soll das Nutzungsverhalten von Smartphone-Usern erforschen. Haben diese das kostenlose Programm erst mal heruntergeladen, zeichnet es auf, was der Smartphone-Besitzer so alles treibt. Nach einer Woche erhält der Teilnehmer eine Art Kontoauszug, der minutiös auflistet, welche Apps, Web-Seiten und Dienste er wann aufgerufen hat.

„Ich war geschockt, als ich mein Aktivitätsprofil gesehen habe“, gesteht Serowy. Zwar schätzte der Berliner sich schon von Berufs wegen als Extremnutzer ein, dennoch übertrafen die tatsächlichen Werte seine Erwartungen bei Weitem: 124-mal täglich kam die neueste Version seines Premiumgeräts zum Einsatz – vier Stunden insgesamt. Serowys Fazit fiel so nüchtern wie schonungslos aus: „Ich bin ein Smartphone-Junkie“, musste er sich eingestehen.

Das Entwicklerteam von „Menthal“ war bei der Auswertung der ersten Ergebnisse seines Pilot-

Was geht App?

Durchschnittliche Nutzung von Smartphones pro Tag (18- bis 25-Jährige in Deutschland 2013, in Minuten)

WhatsApp

68 Min.

soz. Netzwerke

44 Min.

Musik hören

37 Min.

Surfen im WWW

28 Min.

Spiele

16 Min.

Telefonieren

13 Min.

SMS

13 Min.

Telefonieren ist out

Unter 25-Jährige lesen und schreiben am häufigsten Nachrichten

Quelle: Mind Share Marketing, Akademie der media in Statista 2014

projekts ebenfalls überrascht. Als „teilweise erschreckend“ bewertete Christian Montag, Psychologe und einer der Initiatoren, die gewonnenen Daten. Durchschnittlich 80-mal entsperren die studentischen Versuchsteilnehmer ihre mobilen Geräte pro Tag – also alle zwölf Minuten. Ein Viertel der Probanden widmete sich mehr als zwei Stunden täglich dem Bonsai-Computer, mit dem nur noch die wenigsten Telefongespräche führen wollen.

Studien wie „Menthal“ sollen harte Fakten zu einer der großen Fragen beisteuern, die die Gesellschaft derzeit umtreiben und mitunter spalten. Wie viel Internet tut uns gut? Oder, um es mit Paracelsus zu sagen: Welche Dosis des virtuellen Inputs macht das Gift? Noch wird der Streit um den maßvollen Gebrauch von Computer, Tablet und Smartphone rein ideologisch geführt. Damit die Streitfrage, wann es des Guten zu viel ist, wissenschaftlich angegangen werden kann, braucht es verlässliche Daten.

Das wahre Leben

Vier präventive Tipps, die dabei helfen, sich nicht in den Weiten des Internets zu verlieren:

1 Die Balance finden

„Lust am Leben ist die beste Prävention gegen Internet-Abhängigkeit“, rät der Psychologe Christoph Möller. Das gilt für alle Altersgruppen. Das Internet aktiviert zwar die Ausschüttung von Glückshormonen, reale Erlebnisse können das Belohnungssystem aber natürlich auch anregen – seien es Abenteuerfahrten im Hochseilgarten oder kreative Beschäftigungen.

2 Ganz abschalten

Handy ausschalten, keine Mails nach 20 Uhr, am Wochenende offline bleiben. Versuchen Sie, Netz-Abstinenz auszuhalten.

3 Grenzen setzen

Für Eltern gilt: Legen Sie Regeln fest, auch wenn das zu Konflikten führt, empfiehlt Jannis Wlachojiannis von der Berliner Beratungsstelle „Lost in Space“. Besuchen Sie Workshops und erarbeiten Sie mit Profis individuelle pädagogische Lösungen (www.computersucht-berlin.de).

4 Signale erkennen

Bemerken Sie, dass Sie sich zurückziehen? Verlieren Sie die Kontrolle über die Zeit, die Sie mit Medien verbringen? Dominiert das Internet Ihr Denken? Hilfe unter: <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de>

„Erst wenn wir wissen, wie wir uns tatsächlich online verhalten, können wir die Grenzen zwischen exzessivem Nutzen und echter Abhängigkeit ziehen“, erklärt Informatiker Alexander Markowetz von der Universität Bonn.

Auch wenn das Krankheitsbild der Internet-Sucht noch keinen Eingang in die diagnostischen Lehrbücher gefunden hat, sind sich Experten wie der Psychologe Kai Müller vom Fachverband Medienabhängigkeit sicher, dass dies nur eine Frage der Zeit ist.

Die vom Gesundheitsministerium in Auftrag gegebene Pinta-Diari-Studie geht davon aus, dass insgesamt ein Prozent der Bevölkerung unter krankhafter Internet-Sucht leidet, die therapeutisch behandelt werden muss. Wobei vor allem die jungen Nutzer, jene vielbesagten Digital Natives, die bereits im Laufstall mit dem Handy der Eltern spielen konnten, deutlich mehr Gefährdungspotenzial aufweisen.

Vier Prozent der 14- bis 16-Jährigen sind laut der Studie süchtig

nach Spielen und sozialen Netzwerken. Rund zehn Prozent aller User können ihren Medienkonsum schwer steuern, sie gelten als latent gefährdet.

Das Smartphone, so die Sorge von Psychologen und Soziologen, trage zur weiteren Verschärfung der Problematik bei. Die mobilen Geräte durchdrängen, so die Kritik der Fachleute, unseren Alltag allzu sehr. „Das Smartphone ist in allen Lebenslagen unser ständiger Begleiter, zunehmend steuert es unser Handeln und Denken“, warnt Christoph Möller, Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Kinderkrankenhaus Auf der Bult in Hannover.

Wer an dieser Aussage zweifelt, sollte sich an eine Ampel stellen und darauf achten, wie lange es dauert, bis ein Teenager die Straße überquert, der sich das Smartphone wie ein Visier vors Gesicht hält. Oder einen Spielplatz aufsuchen und beobachten, wie viele Mütter und Väter lieber das Display ihres Tablets fest im Blick haben als ihre umherschweifenden Kinder.

Doch weshalb fasziniert uns das kleine metallene Kästchen so sehr, dass wir ihm mehr Aufmerksamkeit widmen, als die Wissenschaft für gesund hält? Es sind die körpereigenen Belohnungsstoffe, die das Gehirn jedes Mal ausschüttet, wenn wir spielen, Messages lesen oder chatten.

So konnten Forscher von der US-Universität Harvard beweisen, dass beim Posten auf Facebook oder Twitern in derselben Hirnregion Botenstoffe ausgeschüttet werden wie beim Sex oder Essen. Genau wie beim Glücksspiel überfluten uns dann Hormone. „Smartphones sind im Prinzip Geldspielautomaten im Hosentaschenformat“, behauptet Alexander Markowetz von der Universität Bonn.

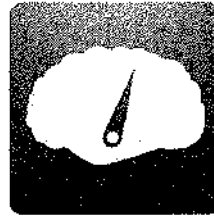
High Speed Internet. Steht der Begriff also für: high wie auf Speed durchs Netz?

„Ich dachte, ich beherrsche alles Digitale“, erzählt Maks Giordano, der seit 20 Jahren in der digitalen Medienbranche arbei-

tet. Wie unter Zwang switchte der 41-Jährige zwischen Twitter, Apps und sozialen Netzwerken hin und her. „Irgendwann war mir klar, das Internet beherrscht mich.“

Dem mehrfachen Firmengründer fiel es zunehmend schwer, sich zu konzentrieren, seine Gedanken schweiften ab, in Meetings kontrollierte er schon mal den Posteingang, statt dem Gespräch zu folgen. Den Wahl-Berliner beschlich das Gefühl, sich zu einem „Sozialkrüppel“ zu entwickeln – daran konnten auch seine mehr als 500 Xing-Kontakte nichts ändern.

Giordano entschied sich, den Stecker zu ziehen. Und fühlt sich damit bestens. Heute liest und beantwortet er nur noch zweimal am Tag Mails. Abends schaltet er das Handy komplett aus. Zweimal im Jahr unterzieht der Unternehmer sich einem sogenannten Digital Detox, einem Entwöhnungsprogramm. Dafür reist er dann



Mein Nutzerprofil

Die kostenlose Android-App „Mentha“ listet die Aktivitäten am Smartphone detailliert auf. Mögliche Warteliste wegen großer Nachfrage



Analoges Abenteuer

Gestresste können in kalifornischen **Digital Detox-Camps** den Entzug von iPhone & Co. proben



Den Stecker ziehen

wollen die Teilnehmer von Camp Grounded im Anderson Valley. Der Entzug von allem Digitalen soll zu einer höheren Lebensqualität führen. Yoga, Wandern, Überlebenstraining, Handwerken, Musizieren und Gärtnern versprechen echte statt virtuelle Erlebnisse. Eines der Ziele des Aufenthalts: zu lernen, sich ganz auf eine Sache zu konzentrieren. Das Pfadfinderlager 2.0 zieht vor allem Medien- und Technologie-schaffende an.

in die Wüste von Nevada oder in den Dschungel von Sri Lanka. Hauptsache, es gibt dort keinen Internet-Anschluss.

Digital Detox gilt als der letzte Schrei unter den Leistungsträgern. Im kalifornischen Anderson Valley unterziehen sich die Teilnehmer des Camp Grounded (Camp geerdet) einer Entziehungskur, bei der das Internet Urlaub hat. Unter riesigen Redwood-Bäumen wollen die Abstinenzler in einer Art Pfadfinderlager 2.0 das reale Leben wiederfinden.

„Wir müssen viel mehr echte Erfahrungen machen und intensiver erleben, wenn wir uns von den Medien nicht vereinnahmen lassen wollen“, empfiehlt der Kinder- und Jugendpsychiater Christoph Möller allen Altersgruppen. Der Leiter der Suchttherapiestation Teen Spirit Island in Hannover glaubt, dass sportliche und kreative Aktivitäten, die uns Spaß machen, mit dem Glücksrausch aus dem Netz konkurrieren sollen.

Die Forderung, unser aller Medienkompetenz müsse gefördert werden, hält er „für völligen Unsinn“. Der richtige und maßvolle Umgang mit der sich stetig erneuernden Technologie hinke unseren Fähigkeiten als Nutzer deutlich hinterher. Wer wirklich Medienkompetenz erwerben wolle, konstatiert Möller, müsse sich in Medienabstinenz üben.

Die Politik einiger Konzerne, ihre Mitarbeiter anzuweisen, in den Abendstunden und am Wochenende das Mail-Postfach nicht mehr zu öffnen, sei schon mal ein guter Anfang.

Medienprofi Stephan Serowy hat aus dem Schock, zu sehr an seinem Smartphone zu hängen, die Konsequenzen gezogen. Seine Nutzungsdauer hat er um die Hälfte auf zwei Stunden pro Tag reduziert – ohne unter Entzugerscheinungen zu leiden. Vor allem aber nimmt er dieses Phantom-Blinken auf dem Display, das ihn früher so sehr beunruhigte, immer seltener wahr. ■