

## Ist die Zeit mit dem Smartphone wichtiger geworden als die Zeit mit uns selbst und anderen?

Alle 18 Minuten schauen wir auf unser Handy, das haben Forscher des deutschen «Mental Balance»-Projekts herausgefunden. Alle 18 Minuten unterbrechen wir unsere aktuelle Tätigkeit, um online zu sein. Bei diesem Verhalten hätte man vor zehn Jahren eine Verhaltensstörung diagnostiziert, erklärte dazu der Wirtschaftspsychologe Dr. Leon Windscheid in der N3-Talkshow.

Noch schnell 148 Mails checken, nebenbei auch noch die Welt retten, über den Liedtext haben viele von uns 2011 noch gelacht oder zumindest geschmunzelt. Heute ist da nichts mehr zu Lachen, sondern gefühlt ist dieser Zustand unsere tägliche digitale Realität. Auf der Straße oder in der Bahn begegnen uns fast ausschließlich Menschen mit dem Smartphone vor dem Gesicht. Wir sind ja schon fast verwirrt, wenn wir jemanden begegnen, der uns auf der Straße einfach nur anlächelt. Sollte der Blick aufs Handy sowie die ständige Erreichbarkeit uns tatsächlich wichtiger sein als ein ungestörtes Gespräch mit einem Menschen? Es sieht so aus ...

### Digitale Entgiftung ...

Gerade sind wieder zwei Bücher zur „suchterzeugenden Technologie“ erschienen: Manfred Spitzers „Die Smartphone-Epidemie“ und Catherine Pricers „Endlich abschalten“. Letztere weist darauf hin, dass

Smartphones so entwickelt worden sind, dass wir möglichst viel Zeit mit ihnen verbringen. Ihre Technologie bewahrt uns gezielt und bewusst vor Gefühlen von Langeweile, Alleinsein oder Wartenmüssen. Damit setzt die Technologie an der Erfüllung unserer tiefsten Grundbedürfnisse an – und dies erklärt den unvergleichlichen, weltweiten Siegeszug von Smartphones. Es bedient viele unserer Wünsche wie keine andere Technologie zuvor. Manfred Spitzer, der sich gewohnt differenzierter mit der Wirkung von Smartphones beschäftigt, stellt die „abnehmende psychosoziale Gesundheit“ in den Mittelpunkt seiner These: durch weniger direkten Kontakt, reduzierte Konzentrationsspanne und höhere Ablenkungsbereitschaft entwickeln seinen Beobachtungen und Untersuchungen zufolge Jugendliche weniger Mitgefühl. Damit nimmt die Fähigkeit ab, die Perspektive anderer einzunehmen – und hierunter leiden Respekt und Mitgefühl. Ein solcher gesellschaftlicher Wertewandel könne langfristig aus Sicht von Spitzer sogar unsere demokratische Grundhaltung gefährden. „Wir dürfen nicht wegschauen und die Entwicklung nicht einfach so weiterlaufen lassen.“

### Das Handy, Dein bester Freund?

In der Motorola Phone-Life Studie wurden 4.418 Smartphone-Nutzer im Alter zwischen 16 und 65 Jahren aus den USA,

Brasilien, Indien und Frankreich vom 30.11. bis 26.12.2017 online zu ihren täglichen Gewohnheiten mit ihrem Mobiltelefon befragt.

### **Die Ergebnisse machen nachdenklich**

Ein Drittel der Studienteilnehmer verbringt lieber Zeit mit ihrem Handy als mit dem Partner, der Familie oder den Freunden. Bei den Studienteilnehmern aus der Generation Z (die in der Studie die befragten Jahrgänge 1995 bis 2001, ist diese Ansicht am stärksten vertreten: 53% beschreiben ihr Smartphone bereits als ihren besten Freund. (Der Soziologe Klaus Hurrelmann schrieb in der ZEIT über das „Smartphone als festen Körperteil der Generation Z.“)

Allerdings sind sich die 16 bis 22-Jährigen über die Gefahren im Klaren, denn 60% wünschen sich einen Lebensbereich jenseits des Handys. Die Menschen der Generation Z gaben an, sie wären glücklicher, wenn sie ihr Smartphone weniger nutzen würden. Doch ohne Smartphone fühlen sich 4 von 10 Befragten verloren und zwei Drittel bekommen Panik, wenn das Handy nicht auffindbar ist. Ohne Handy aus dem Haus zu gehen, fühlt sich schon fast wie ein großes Abenteuer an.

Mittlerweile gehen die Marktforscher von Flurry Analytics von 280 Millionen Menschen weltweit aus, die im Zusammenhang mit ihrem Smartphone typisches Suchtverhalten an den Tag legen. Marktforscher sind weder Mediziner noch Psychologen, doch so ganz unwahrscheinlich scheint das nicht.

### **Multitasking, alles gleichzeitig und zwar jetzt und sofort**

Instagram, Facebook, Xing, WhatsApp, LinkedIn, E-Mails, Twitter, SMS ... auf

unseren Smartphones, Tablets, Laptops oder dem heimischen Flachbildfernseher – fast jeder ist ständig und überall erreichbar. Selbstverständlich hat das auch Vorteile im täglichen Leben. Doch eben auch Nachteile, wenn wir nicht sorgsam mit diesen Möglichkeiten und mit uns umgehen.

Die Suchtgefahr ist groß. Schuld ist das sogenannte FOMO (Fear of missing out, die Angst, etwas zu verpassen). FOMO beschreibt den ständigen Druck, ständig online zu sein.

Wie soll unser Gehirn auch die digitale Medienflut verarbeiten? Wir haben das gleiche Hirn, wie die Menschen, die vor etwa 35.000 Jahren lebten. Da hat sich wenig getan, ganz im Gegensatz dazu, was uns an Informationen tagtäglich überflutet. Der Neurowissenschaftler Daniel J. Levitin schreibt in seinem Buch ‚The Organized Mind‘: „Unsere Gehirne haben sich in einer viel einfacheren Zeit entwickelt, in der weit weniger Informationen auf uns zugekommen sind.“ Nach Levitin sei das menschliche Gehirn darauf ausgelegt, sämtliche Informationen wie ein Schwamm hungrig aufzunehmen.

Doch unsere Aufmerksamkeitsreserven sind nicht unendlich, sondern begrenzt. Unsere Nervenzellen haben die Aufgabe herauszufiltern, welche Informationen wichtig sind und welche nicht. Doch diese verbrauchen bei der ständig wachsenden Informationsflut viel Sauerstoff und Glukose. Alle paar Minuten macht es „Pling“, jedes Checken der Mails, eine kurze Beantwortung einer WhatsApp raubt unseren Nervenzellen Energie. Kein Wunder also, dass wir uns erschöpft fühlen. Jede unserer tagtäglichen, sei es auch noch so kleinen, vielen Entscheidungen kosten uns die Kraft, die uns dann einfach bei den wichtigen Dingen im Leben fehlt.

## Pling!

Man kann sich das menschliche Gehirn in diesem Zusammenhang vorstellen, wie einen Setzkasten mit 300 bis 500 Fächern. Jedes „Pling“ im Laufe eines Tages füllt ein Fach – mit einer wichtigen Entscheidung oder Erkenntnis. Oder mit der Antwort auf die Frage, welche der acht Espressosorten den Weg in meine Kapselmaschine finden soll ... pling, pling, pling, pling ...

Ist der Setzkasten nahezu gefüllt, erreichen wir den roten Bereich. Wir haben dann „den Kopf voll“ oder müssen „den Kopf freibekommen“ – unsere Sprache bildet dieses Phänomen erstaunlich gut ab. Erst eine ausgeruhte Nacht leert unseren Setzkasten. Es sein denn, wir sind im Dauerstress. Dann starten Menschen mit Kästchen 151 in den Tag.

## Medienkompetenz

Zurück zu FOMO und Smartphones. Was tun? Sich dem gesamten digitalen Medienrummel völlig zu verschließen, ist heute nicht mehr realisierbar. Ein bewusstes, konstruktives Umgehen mit dem Smartphone bzw. mit den neuen Kommunikationsformen ist der erste Weg, um wieder Ruhe und Ordnung in den Geist zu bekommen und nicht in der Informationsflut unterzugehen.

Über Apps wie „Moment“ oder Funktionen wie „Bildschirmzeit“ können Sie Ihr eigenes Onlineverhalten beobachten und auswerten lassen.

## Digitale Auszeiten

Der Freiburger Psychologe und Humanbiologe Marc Wittmann vergleicht in einem Interview vom 22.01.2019 in der ZeitCampus den Kampf mit dem Handy wie den

Raucher, der endlich aufhören möchte, aber immer Zigaretten bei sich hat. Er meint: *„Ich glaube, man kann den Kampf gegen das Handy nur verlieren, wenn es tatsächlich immer dabei ist.“*

Wenn wir uns nicht ständig in der digitalen Parallelwelt aufhalten und das Smartphone einfach zu selbstdefinierten Zeiten abschalten, tun wir unserem Geist und unsere Konzentration einen großen Gefallen. Denn dann haben wir wieder die Zeit, uns selbst zu fragen, wie es uns eigentlich gerade geht? Und wir haben sogar die Zeit, uns zu überlegen, was uns wichtiger ist: der Mensch, der uns gegenüber sitzt oder diese Plings ... probieren Sie es einfach mal mit JOMO – the Joy of Missing Out.

Viel Freude am Verpassen!

Ihr und Euer

Florian Gommlich

Man vergeudet Zeit damit,  
dass man Zeit sparen will.

John Steinbeck

**gommlich.**  
Management-Coaching