

Gemeinsam einsam

Über 50-mal täglich nutzen wir das Handy – immer häufiger mit einem unguuten Gefühl. Zu Recht. Experten warnen vor den Folgen ständiger Erreichbarkeit.

TEXT: YAËL DEBELLE, JESSICA KING UND GIAN SIGNORELL

Moment mal, da fehlt doch was! Die Fotos auf dieser und auf den folgenden Seiten stammen aus der Serie «Removed» des US-Künstlers Eric Pickersgill, der sich damit auf spielerische Weise mit unserer Handyabhängigkeit auseinandersetzt.



Die Nachricht ging im Januar 2015 um die ganze Welt: «Smartphones beeinflussen das Gehirn.» Arko Ghosh, Neurowissenschaftler an der ETH und der Uni Zürich, hatte herausgefunden, dass der ständige Einsatz des Daumens beim Tippen, Streichen und Wischen über das Display ein Areal im Hirn wachsen lässt: den für den Tastsinn zuständigen sensomotorischen Kortex.

Eigentlich ein wenig überraschender Befund. Bei Geigenspielern ist diese Anpassungsleistung des Gehirns längst erforscht. Der Fachbegriff dazu heisst Plastizität: Hirnareale wachsen oder schrumpfen, je nachdem, ob sie im Alltag stärker oder weniger stark beansprucht werden.

Umso erstaunter war Ghosh über das riesige Echo seiner Publikation.

«Ich zähle schon gar nicht mehr, wie viele Artikel dazu geschrieben wurden», sagt er lachend. Gern hätte er mit den Journalisten über die Hintergründe seiner Forschung gesprochen. «Das interessierte die aber gar nicht. Sie wollten vor allem wissen: Ist das Smartphone gut oder böse?»

Ghosh musste die Medienleute enttäuschen. Die Neurowissenschaft habe bis jetzt keine Antwort auf die Frage, ob das Smartphone unserem Gehirn schade. Klar ist für ihn nur, dass das Handy unser Leben stark verändert hat. Das sehe man an jeder Tramhaltestelle, in jedem Restaurant, in jedem Zug, wo die Leute nonstop aufs Display starren. «Logisch möchten die Leute verstehen, was mit ihnen passiert.»

Smartphones sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Aber es ist noch keine zehn Jahre her, dass Steve

Jobs auf einer Bühne in San Francisco stand, in schwarzem Pulli und Jeans, und unter frenetischem Applaus der internationalen Medien das erste iPhone in die Luft hielt. Die Folgen dieser technologischen Revolution sind laut führenden Hirnforschern, Psychologen und Pädagogen noch kaum absehbar. Sicher aber ist: Die Technologie und die Art und Weise, wie wir sie nutzen, verursachen bei vielen diffuses Unbehagen.

«Es wirkt wie ein Glücksspielautomat»

«Im Umgang mit dem Smartphone spüren viele, dass sie ihr Verhalten nicht im Griff haben. Dieser Kontrollverlust ist der Grund für das Unwohlsein», sagt Alexander Markowetz. Der Informatiker und Autor des Buchs «Digitaler Burnout» hat an der Uni Bonn die Handynutzung von 60 000

Menschen untersucht. Das Ergebnis: Wir hängen im Durchschnitt zweieinhalb Stunden täglich am Handy. Nach Abzug von acht Stunden Schlaf ist das fast ein Fünftel der täglichen Zeit.

Wie kann es sein, dass ein kleines Gerät uns derart in seinen Bann zieht? «Das Handy wirkt wie ein Glücksspielautomat», sagt Markowetz. Jedes Mal, wenn man das Smartphone in die Hand nimmt, wird man mit einem Dopaminschub belohnt.

Der Körper schüttet das Glückshormon nämlich bereits aus, wenn wir das Positive nur erwarten. Und weil immer eine neue Nachricht, eine Meldung auf Facebook kommen könnte, bringt jedes Entriegeln des Handys schon gute Gefühle hervor. Nur: «Wer je in Las Vegas war, weiss, dass dieses Glück nicht echt ist», so Markowetz. Die kleinen Dopaminschübe bringen

17 Minuten

pro Tag telefonieren Schweizerinnen und Schweizer mit dem Handy.

29 Minuten

waren es 2010.

Menschen dazu, durchschnittlich alle 18 Minuten ihr Handy zu entriegeln: «Diese Fragmentierung des Alltags verhindert jede Form von Flow-Erfahrung.» Man kann nicht mehr in eine Tätigkeit eintauchen und dort aufgehen – sei es bei der Arbeit oder beim Gespräch mit Freunden. Ein Verlust, denn: «Dieser Zustand der Fokussiertheit ist eine Quelle von Glück und Produktivität.»

Nimmt unsere Hirnmasse ab?

Die permanente Ablenkung hat wohl auch Auswirkungen auf unser Gehirn. Forscher der Universität Sussex haben mittels bildgebender Verfahren Personen beobachtet, die oft zwischen Bildschirmarbeit und Smartphone-Nutzung wechseln. In einem bestimmten Hirnareal wiesen sie im Vergleich zur Kontrollgruppe weniger Hirnmasse



auf. Die Forscher warnen aber vor vor-eiligen Schlüssen. Zwar lasse sich eine Verbindung nachweisen zwischen medialem Multitasking und verminderter Aufmerksamkeit. Noch unklar sei jedoch, ob ein ursächlicher Zusammenhang bestehe.

Experten widersprechen sich

«Noch unklar»: So lautet die häufigste Antwort auf die Frage, was das Handy mit uns anstellt. Das gilt nicht nur für die Neurowissenschaft, die sich mit den Folgen für das Gehirn befasst, sondern auch für die Pädagogik oder die Psychologie. Studien zum Einfluss der Handynutzung treffen zwar den Nerv der Zeit, wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse beleuchten aber meist nur kleine Teilaspekte des Phänomens. Für eine Gesamtsicht ist man auf die aktuelle Einschätzung von Ex-

93 Prozent

der über 65-Jährigen haben ein Handy.

56 Prozent

waren es im Jahr 2010.

perten angewiesen. Und diese widersprechen sich teils vehement. Während Fachleute wie Manfred Spitzer, Autor des Buchs «Digitale Demenz», vor Folgen wie Vereinsamung, Depression und Gewaltbereitschaft warnen, halten andere Medienforscher eine gemässigte Handynutzung für unproblematisch. Zu ihnen zählt Gregor Waller von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (siehe Interview, Seite 24). Bloss – was ist eine «gemässigte Nutzung»? Und wo beginnt die Sucht?

Diese Frage treibt Christian Montag, Molekularpsychologe an der Uni Ulm, um. «Wir müssen vorsichtig sein im Hinblick auf die Pathologisierung von Alltagsverhalten», sagt der 37-Jährige. Sehr grosse Probleme aufgrund exzessiven Medienkonsums könne man momentan nur bei einer kleinen

Gruppe von Leuten beobachten: den wirklich Süchtigen, die Mühe haben, in der realen Welt klarzukommen (siehe Porträt, rechts). Daneben gebe es eine sehr grosse Anzahl von Menschen, die sich in einer Grauzone bewegten. Ihr Verhalten sei nicht krankhaft, könne aber trotzdem negative Folgen haben. Zum Beispiel dass man schöne Momente verpasst, weil man auf das Handy fixiert ist. «Der Klassiker sind Konzerte, wo die Zuschauer schlechte Videos im Dunkeln machen, die sie sich nie mehr ansehen werden – und dabei das ganze Konzert verpassen», so Christian Montag.

Foodies, Selfies und grosse Leere

Wie wir heute mit den Smartphones umgehen, hätten wir noch vor einigen Jahren als seltsam empfunden oder gar als störend. Wir senden Whatsapp-Nachrichten und Mails in Sitzungen oder während wir mit unseren Freunden gemütlich im Restaurant beisammensitzen. Die Änderung unseres Verhaltens passiert schleichend, wir merken es kaum. Nur wer genau hinsieht oder gezielt sucht, bemerkt die Verschiebungen von Gewohnheiten. Vielleicht ist es darum kein Zufall, wenn gerade bei Fachleuten, die sich mit unserem Sozialverhalten auseinandersetzen, die Skepsis gegenüber der unbegrenzten Handynutzung wächst.

Es genügt bereits, dass ein Smartphone auf dem Tisch liegt, und die Gesprächsqualität sinkt. Das hat ein US-Forscherteam festgestellt. Zufällig zusammengesetzte Paare wurden in einem kontrollierten Experiment dazu aufgefordert, sich in einem Café über verschiedene Themen zu unterhalten. Ein Forscher beobachtete dabei ihr nonverbales Verhalten und notierte, ob die Versuchsteilnehmer ein Smartphone auf dem Tisch liegen hatten oder in der Hand hielten. Wenn es so war, berichteten die Versuchsteilnehmer bei der anschliessenden Befragung von ihrem Eindruck, ihr Partner habe sich wenig Mühe gegeben, ihre Gefühle und Gedanken zu verstehen. Bei den Paaren ohne Handy war das nicht der Fall.

In einem ähnlichen Experiment zeigten Sozialwissenschaftler der Uni Sussex, dass Handys unsere Bereitschaft verringern, Freundschaften zu schliessen. Versuchspersonen, die sich nicht kannten, mussten paarweise

«Ich habe die Leere nicht ausgehalten»

Mathias*, 18, war zuerst game-, dann handysüchtig. In der Therapie lernt er, den Weg zurück in die analoge Welt zu finden.

«Angefangen hat alles mit Games. Vor zwei Jahren habe ich über Kollegen PC-Spiele wie «League of Legends» kennengelernt. Zuerst spielten wir zusammen, dann verbrachte ich immer mehr Zeit allein vor dem Bildschirm. Irgendwann sass ich täglich fünf bis sechs Stunden dran, an Wochenenden länger. Ich liess mich bei Familiensessen nicht mehr blicken, sagte nur noch «Hoi» und «Tschüss». Auch bei den Freunden meldete ich mich nicht mehr. Kam eine SMS, ob ich etwas unternehmen wolle, schrieb ich: «Keine Lust.» Irgendwann haben meine Eltern reagiert und mir zuerst das Internet abgestellt, dann den Computer weggenommen. Weil ich nicht wusste, was ich sonst mit meiner Zeit anfangen sollte, habe ich zum Handy gegriffen. Ich fing an, stundenlang Videos auf Youtube zu schauen – zu Hause, in der Schule, in den Pausen. Teilweise war es mir auch völlig egal, was deren Inhalt war. Ich klickte einfach wahllos weiter. In dieser Zeit wuchs in mir eine grosse Leere. Ich wusste, dass mir etwas fehlte, ich nicht glücklich war. Aber ich konnte das Gefühl nicht deuten. Ich wusste nur, dass es mir unangenehm war. Deshalb habe ich die Unsicherheit verdrängt und zum Handy gegriffen, um mich abzulenken. Ich merkte auch, dass meine Gedanken im Unterricht oft abschweiften, weil ich mich nicht mehr konzentrieren konnte. Auch die Hausaufgaben machte ich nicht mehr.

«Allein hätte ich es nicht geschafft»

Irgendwann haben meine Eltern die Notbremse gezogen und mich zusammen mit ihnen für eine Therapie angemeldet. Aber es veränderte sich nichts, sie zogen sich resigniert zurück. Zum Glück war meine Schwester bereit, mich weiter in die Therapie zu begleiten – allein hätte ich es nicht geschafft. Hier merkte ich langsam, wie viel Zeit ich vor dem Bildschirm verbrachte. Manchmal kommen mir die letzten Jahre vor wie ein Traum. Gar nicht real. In der Therapie habe ich gelernt, meine Freizeit zu planen. Jetzt schreibe ich genau auf, was ich mit der leeren Zeit anfangen kann, anstatt nur mein Handy hervorzukramen. Ein Buch

lesen. Gitarre spielen. Sport machen. Aber auch wenn ich nach fünf Monaten Therapie immer öfter gute Tage habe, ist es eine enorme Anstrengung, der Verlockung zu widerstehen. Eine Whatsapp-Nachricht zu schreiben, ohne auf ein Video zu klicken. Es ist perfid: Um mit meinen Freunden zu kommunizieren, brauche ich mein Handy. Aber klicke ich einmal daneben, bin ich schon wieder mittendrin. Es geht schnell.

«Es ist tagtäglich eine enorme Anstrengung, der Verlockung zu widerstehen.»

Mathias*, 18, Schüler

Manchmal habe ich einen besonders schlechten Tag. Dann muss ich alle Apps schliessen, das Internet abstellen und mit Freunden nur noch per SMS kommunizieren. Weil ich weiss, dass ich mich nicht selber im Griff habe. Mein Ziel ist, irgendwann wieder sorgenfrei das Internet benutzen zu können. Ohne die konstante Angst, mich darin zu verlieren. Aber gamen – das werde ich wohl nie wieder können.»

In der Schweiz gelten rund fünf Prozent der 12- bis 19-Jährigen als handysüchtig. «Die Zeit, die jemand am Smartphone verbringt, ist aber nicht das Hauptkriterium für eine Sucht», erklärt Franz Eidenbenz, Leiter des Zürcher Zentrums für Spielsucht und andere Verhaltensstörungen. Wichtiger sei, ob eine Person die Kontrolle über den Konsum verliere und sich in der digitalen Welt abkapsle – oder trotzdem reale Freundschaften pflege und im direkten Austausch mit der Umwelt stehe. Die Gefahren des exzessiven Gebrauchs sozialer Medien sind das eine. Zusätzlich können Handys andere Verhaltensstörungen wie Glücksspiel-, Kauf- oder Pornosucht begünstigen, weil das Gerät und damit das Internet dauernd und überall zur Verfügung steht. Laut Eidenbenz sind Handys ein erheblicher Risikofaktor bei der Verbreitung solcher Süchte.

*Name geändert

zusammensitzen und erhielten ein Smartphone, andere dagegen einen Notizblock. Nach zehn Minuten sollten sie Auskunft geben: «Können mein Gesprächspartner und ich Freunde werden?» Die mit Smartphone ausgestattete Gruppe beantwortete die Frage durchwegs negativer. «Das Handy behindert das Freundschaftschliessen, da es den Einsatz und die Aufmerksamkeit des Einzelnen für den Partner reduziert», so das Fazit der Forscher.

Das Handy als Beziehungskiller

Dieser Befund spiegelt die Realität wider, die Paartherapeut Reinhard Felix-Lustenberger jeden Tag in seiner Praxis erlebt: «Bei jedem dritten Paar, das zu mir in die Praxis kommt, ist der übermässige Gebrauch des Handys ein Grund für Konflikte.» Die Ersatzbeschäftigung mit dem Smartphone sei zu verlockend: Handys nörgelten nicht und machten meist zuverlässig, was man wolle. Doch darunter leide die Beziehung. Man beklagt sich über

48,1 Prozent

der Kinder und Jugendlichen fühlen sich vom Handy im Alltag abgelenkt.

die geistige und emotionale Abwesenheit des Partners, wirft sich gegenseitig vor, nicht für den anderen da zu sein, und fühlt sich in seinem Kontaktbedürfnis und dem Wunsch nach Austausch gekränkt. «Viele entwickeln sogar Eifersuchtsgefühle gegenüber dem Handy des Partners. Sie sehen, dass er es immer bei sich trägt, streichelt, putzt und Updates macht.»

Die Technologie als Störfaktor in der Beziehung ist mittlerweile so verbreitet, dass sich zwei neue Begriffe etabliert haben: Technoference, der Zusammenzug von «technology» und «interference» (Störung), und Phubbing, zusammengesetzt aus «phone» und «snub» (vor den Kopf stossen, brüskieren).

Eine Wissenschaftlerin, die schon lange über Technoference nachdenkt, ist Sherry Turkle. Die US-Soziologin forscht seit 40 Jahren zum Einfluss von digitaler Technologie auf den Menschen. 1995 feierte sie in ihrem Buch

Apps



Checky

System: iOS und Android
Kosten: gratis
Checky zählt, wie oft man das Handy täglich nutzt (Pick-ups). Und zeigt auf, wo am häufigsten.



Moment

System: iOS
Kosten: gratis, mit In-App-Käufen

Moment zählt die Minuten, die man am Handy verbringt, und merkt sich die Anzahl Pick-ups. Mit der Pro-Version für 5 Franken kann man zudem ein Tageslimit setzen und sich für eine Zeit vom Handy aussperren.



Quality Time

System: Android
Kosten: gratis

Quality Time speichert, wie lange man das Handy nutzt und wann bestimmte Apps. Zudem kann man Alarime und Pausen festlegen.



Forest

System: iOS und Android
Kosten: 2 Franken für iOS, gratis für Android

Forest hilft mit virtuellen Bäumchen, ohne Handyablenkung zu arbeiten. Man pflanzt Bäumchen, und wird das Handy während einer festgelegten Zeit in Ruhe gelassen, werden die Bäumchen gross, benutzt man es, verkümmern sie.



HypnoBeep

System: iOS und Android
Kosten: 5 Franken

Mit HypnoBeep können Eltern Sperrzeiten programmieren, in denen ihr Kind das Handy nicht benutzen sollte. Wenn es sie einhält, bekommt es 10 Beeps gutgeschrieben. Die Macher raten, das Kind bei 1000 gesammelten Beeps zu belohnen.



Seldomly Asked Questions

System: iOS und Android
Kosten: gratis

Gegen peinliche Schweigeminuten: Diese Schweizer App liefert über 400 Fragen, die für Gesprächsstoff sorgen. Zum Beispiel diese: «Wann hast du zum letzten Mal etwas zum ersten Mal getan?»

«Leben im Netz» die neuen Möglichkeiten der Kommunikation im Internet, die virtuellen Onlinegemeinschaften und die Chaträume. Die einstige Begeisterung ist einer grundsätzlichen Skepsis gewichen: «Ich glaube, dass wir uns von der digitalen Technologie an Orte führen lassen, wo wir nicht hinwollen. Diese kleinen Dinger in unseren Taschen sind psychologisch so mächtig, dass sie nicht nur beeinflussen, was wir tun, sondern wer wir sind.»

«Wir sind in Gefahr»

Laut Turkle verändern Smartphone und soziale Medien unsere Psyche, weil wir die Fähigkeit verlieren, allein zu sein. Erst das Alleinsein ermöglicht uns, uns selbst zu finden, und gibt uns ein sicheres Selbstwertgefühl. Das wiederum ist die Voraussetzung, überhaupt Bindungen mit anderen eingehen und Einfühlungsvermögen bilden zu können. Stattdessen «entwickeln wir von sozialen Netzwerken bis hin zu sozialen Robotern Technologien, die uns die Illusion von Begleitung geben, ohne die Forderung einer Freundschaft». Wir lernen laut Turkle eine neue Art, «gemeinsam einsam» zu sein. «Wir gewöhnen uns eine Denkweise an, dass die stetige Verbindung uns weniger allein fühlen lässt. Aber wir sind in Gefahr, denn in Wahrheit ist das Gegenteil wahr. Wenn wir nicht allein sein können, dann werden wir noch einsamer sein.»

Studien stützen Turkles Thesen aber nur zum Teil. An der Universität von Wisconsin-Milwaukee sichtete ein Forscherteam die Ergebnisse zur Frage, ob Facebook einsam mache. Es bestehe ein Zusammenhang, schlossen die Forscher. Je mehr Zeit man auf Facebook verbringe, desto einsamer werde man. Daraus lasse sich aber nicht ableiten, dass Facebook einsam mache. Wie so oft sei es eine Frage von Huhn oder Ei: Macht Facebook die Leute einsam, oder fühlen sich einsame Menschen stark von Facebook angezogen? «Die Daten sprechen eher für die zweite These», sagt Studienleiterin Hayeon Song.

Die Forscher und Experten, die sich mit dem Einfluss des Smartphones auf die Gesellschaft befassen, gehören alle zu den «Digital Immigrants». Die meisten sind weitgehend ohne digitale Medien aufgewachsen. Doch was ist



mit den «Digital Natives», den Kindern und Jugendlichen, die nichts anderes kennen? Sie sind die Sorgenkinder der Medienpädagogen und Hirnforscher. Denn sie nutzen das Smartphone noch intensiver und noch selbstverständlicher – und das in einem Alter, in dem ihr Frontalkortex noch nicht vollständig ausgebildet ist. Das Problem dabei: Sie sind anfälliger für Ablenkungen und können ihre Impulse weniger gut kontrollieren, sagt der Hirnforscher Lutz Jäncke. Genauso bedenklich: Je häufiger sie den Impulsen zu kleinen Belohnungen durch das Smartphone folgen, desto langsamer bildet sich der Frontalkortex aus.

«Das Handy ist aus der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken», sagt die deutsche Medienwissenschaftlerin Karin Knop. Viele Eltern fühlten sich an-

24 Prozent

der Jugendlichen empfinden wegen des Handys Kommunikationsstress.

gesichts der Handynutzung ihrer Kinder überfordert, zeigt eine Studie aus Mannheim. Sie kennen sich selbst mit den Geräten weniger gut aus, fühlen sich machtlos und bängen um ihre Kontrollmöglichkeiten. Studienautorin Knop sieht Eltern trotzdem in der Pflicht, ihre Kinder im Umgang mit dem Handy zu erziehen und Regeln zu vereinbaren. Ganz verbieten sollen sie es aber nicht, sonst drohe der Ausschluss aus dem Freundeskreis.

Weg von Mails, SMS und Whatsapp

Was bei den Jugendlichen zu Ausgrenzung führen kann, suchen immer mehr Erwachsene bewusst: den zumindest temporären Verzicht auf das Smartphone und andere internetfähige Geräte. Digital Detox (digitale Entgiftung) heisst die Bewegung, die nach ihren Anfängen in den USA auch

Handy-Abhängigkeit

«Wir können das Rad nicht zurückdrehen»

Der Medienpsychologe Gregor Waller erforscht die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz – und plädiert für mehr Gelassenheit.

Beobachter: Hirnforscher Manfred Spitzer sagt, Bildschirmmedien seien für Kinder ähnlich schädlich wie Alkohol.

Gregor Waller: Manfred Spitzer malt den Teufel an die Wand, seine Thesen sind Extrempositionen. Er plädiert ja für eine komplette Medienabstinenz für Kinder. Das ist realitätsfremd. Wir leben in einer mediatisierten Gesellschaft und können das Rad nicht zurückdrehen.

Sehen das alle Medienforscher wie Sie?

Es gibt in der Medienforschung drei Grundpositionen: die Kulturpessimisten wie Manfred Spitzer, dann die Medien-Euphoriker aus den technischen Disziplinen – wie Bill Gates, der sagt, Kinder sollen so früh wie möglich mit Computern in Kontakt kommen. Die Wahrheit liegt meiner Meinung nach irgendwo dazwischen, dort, wo sich auch die meisten Forscher bewegen.

Aber es gibt durchaus Studien, die gefährliche Tendenzen belegen.

Das Problem vieler Studien ist, dass ihre Befunde auf korrelativen Zusammenhängen basieren, die dann aber fälschlicherweise kausal interpretiert werden. Kausalwirkungen können fast nur in Laborexperimenten bestätigt werden. Diese Laborexperimente haben aber zum Teil sehr wenig mit der komplexen Realität zu tun. Draussen in der Welt gibt es Einflussfaktoren, die in Studien nicht kontrollierbar sind. Sie können aber ebenso für vermeintliche Effekte von Medien verantwortlich sein.

Trotzdem: Viele Menschen haben Angst, dass das Smartphone schadet.

In der Geschichte gab es immer wieder einen Aufschrei wegen neuer technischer Errungenschaften. Als die Eisenbahn aufkam, hiess es, für den Men-

schon seien Geschwindigkeiten von über 30 Kilometern pro Stunde ungesund. Ich sehe das Smartphone in einer Linie mit früheren Technologien, vor denen man Angst hatte, weil man die Folgen nicht abschätzen konnte.

Sehen Sie gar keine Gefahren?

Doch. Die Dosis, das heisst die Nutzungsdauer, macht das Gift. Zudem



«Früher haben wir im Tram auch nicht mit Fremden gesprochen.»

Gregor Waller, 45, Leiter des Forschungsschwerpunkts Medienpsychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)

können Kinder auf extreme Inhalte stossen, etwa auf Gewaltdarstellungen. Online lauern auch Kriminelle. Und eine dubiose Chatbekanntschaft kann bis zum Missbrauch führen. Und auch Cybermobbing ist eine Gefahr.

Viele Eltern sorgen sich um den Handyumgang ihrer Kinder. Was raten Sie?

Die Kinder müssen vor ihrem ersten Smartphone wissen, dass es im Internet nicht nur rosarote, sondern auch schwarze Seiten gibt. Früher hiess es immer, der Computer solle nicht im

Kinder-, sondern im Wohnzimmer stehen. So hatten die Eltern eine gewisse Kontrolle. Jetzt haben Kinder den Computer in der Hosentasche, Kontrolle ist fast nicht mehr möglich.

Wie können Eltern ihre Kinder schützen?

Die Geräte zu tabuisieren wäre fatal. Das Kind muss im Umgang mit dem Smartphone und dem Internet kompetent werden. Das kann es nur, wenn die Eltern offen an das Thema herangehen und das Kind bei der Entdeckung des Internets begleiten.

Viele Jugendliche sind nur mit ihrem Handy beschäftigt. Vereinsamen sie?

Das sehe ich kaum als Gefahr. Jugendliche sind ja vor allem in den sozialen Netzwerken und in Whatsapp-Chats aktiv, und da findet ja dauernd ein sozialer Austausch statt. Man kann sich rasch und unkompliziert verabreden und ist eingebettet in die Peergroup. Das Smartphone kann sogar ein Katalysator sein, um sich häufiger mit Freunden zu treffen.

Der Handygebrauch frisst aber Zeit.

Welche Aktivitäten leiden darunter?

Wir erheben im Rahmen unserer James-Studie alle zwei Jahre, wie oft sich Jugendliche medialen, aber auch anderen Aktivitäten widmen. Tätigkeiten wie Sport oder das Treffen von Freunden haben seit 2010 nicht abgenommen. Das Smartphone wird oft als Zeitfüller genutzt, im Tram oder beim Warten. Dagegen ist wenig einzuwenden.

Dafür starren im Tram alle nur noch auf ihr Gerät.

Vor dem Smartphone haben wir im Tram auch nicht mit Fremden gesprochen, sondern Zeitung gelesen oder aus dem Fenster geschaut. ■

die Schweiz erreicht hat. Vergangenen November fand in Zürich die erste Digital-Detox-Konferenz statt. Die Referenten regten an, den eigenen Umgang mit der digitalen Dauerpräsenz zu hinterfragen, und gaben Tipps, wie man sie verringern kann.

«Offline-Ferien» im Funkloch

Auch die Tourismusbranche hat reagiert. In einer Sonderausstellung an der Ferienmesse St. Gallen vom letzten Februar wurden «Offline-Ferien» beworben. Eins der Hotels, das sich präsentierte, war das «Rosenloui» im Berner Oberland. Es liegt in einem Funkloch, es gibt weder Handy- noch Internetempfang.

«Wer nicht ständig auf SMS antworten, nicht jede Frage googeln muss, kann sich entspannter auf ein Gespräch einlassen», sagt Betreiberin Christine Kehrli-Moser. Allerdings vertragen nicht alle Gäste das Offline-

6,4 Prozent

der Jugendlichen wurden schon mal wegen ihres Handymodells ausgegrenzt.

Leben. Kürzlich hätten drei Männer kurz nach der Ankunft die Koffer wieder gepackt, weil ihnen das Vibrieren des Handys fehlte. Auch das Münztelefon im Hotel habe die Herren nicht zum Bleiben bewegen können.

Nachtrag: Ob man selber eine Digital-Detox-Kur benötigt, lässt sich ohne grossen Aufwand überprüfen. Mittlerweile gibt es für iPhones (RealizD) wie Android-Handys (Quality Time) Apps, die das eigene Nutzverhalten aufzeichnen und statistisch auswerten. Wir, die Autoren dieser Geschichte, haben es ausprobiert. Das Resultat war – gelinde gesagt – verblüffend. Wir haben unsere eigene Nutzungsdauer massiv falsch beurteilt. Statt wie geschätzt eine halbe Stunde zeigte die App eine Dauer von 2 Stunden und 14 Minuten an. Bei einer der Autorinnen waren es gar 3 Stunden und 10 Minuten. Geschätzt hatte sie: «So öppe ei Stund.» ■



Rotkreuz-Notruf
Sicherheit rund um die Uhr

Ein Knopfdruck genügt – und unsere Notrufzentrale organisiert sofort Hilfe. Rund um die Uhr. Ein persönlicher und kompetenter Service.

031 387 74 90
www.rotkreuz-notruf.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz

