

56%

der Männer und rund 32 Prozent der Frauen lassen beim Sex ihr Handy an. 60 Prozent nehmen es laut einer internationalen Umfrage mit ins Bett



Jeder 10.

telefoniert oder tippt Nachrichten, während er auf der Autobahn fährt, fanden Verkehrspsychologen der TU Braunschweig heraus

Darum sind wir süchtig nach dem verflixten Ding

# Das Smartphone: unsere neue Droge

Wir können nicht mehr ohne – das internetfähige Handy gehört zum Alltag. Wann es zur Gefahr wird, sagt der Experte

40%

der Frauen und 24 Prozent der Männer sind bei Konzerten laut einer US-Studie eher damit beschäftigt, gute Fotos und Mitschnitte zu machen, als den Moment zu genießen



88 Mal

schalten wir im Schnitt von früh bis spät unseren Handy-Bildschirm ein, so eine deutsche Studie. Das entspricht täglich 2,5 Stunden am Smartphone



**A**chtzehn Minuten. Das ist die Zeit, die im Schnitt vergeht, bis wir eine Tätigkeit unterbrechen, um auf unser Smartphone zu schauen. Bei Kindern und Jugendlichen sind es laut einer Studie von Forschern aus Bonn sogar nur zehn Minuten.

Das Smartphone bestimmt unseren Alltag. Längst gibt es in Deutschland mehr Handys als Menschen. Ein Großteil von ihnen hat es immer dabei und ständig in der Hand. Wer sich morgens in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit umschaut, entdeckt von zehn Fahrgästen vielleicht einen, der nicht den Kopf gesenkt hat und auf seinem Telefon herumtippt. Wer sich mit Freunden trifft, wundert sich nicht, wenn jeder sein Smartphone auf den Tisch legt und alle paar Minuten nach ihm greift. Im Schnitt nutzen wir unser Telefon heutzutage rund zweieinhalb Stunden am Tag, Jugendliche sogar drei. Tendenz steigend.

Aber wir telefonieren damit kaum noch. Weniger als zehn Minuten täglich verbringen wir durchschnittlich mit Anrufen. Auch die klassische SMS hat ausgedient. Stattdessen sind wir die meiste Zeit online – und dort lauert das größte Suchtpotential. Den Bonner Forschern zufolge schreiben und empfangen wir pro Tag 35 Minuten lang Nachrichten beim Messenger Whatsapp, 15 Minuten widmen wir Facebook und fünf Minuten dem Bilderdienst Instagram. Fast eine halbe Stunde geht zudem jeden Tag für Spiele drauf.

Längst schlagen Experten Alarm. Sie fürchten, dass die ständige Beschäftigung mit dem Smartphone, die ständige Ablenkung, unsere Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt. Dass wir unproduktiv werden, unsere Beziehungen nicht mehr pflegen, uns isolieren – und schließlich unglücklich werden.

Deshalb gilt: So praktisch ein internetfähiges Handy oft auch ist – wir tun gut daran, es künftig öfter mal zur Seite zu legen.

## „Es geht um soziale Anerkennung“



**Michael Knothe**  
Heilpraktiker für Psychotherapie, und Pressesprecher vom „Fachverband Medienabhängigkeit e.V.“, Hannover  
[www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)

### Wann kann man von einer Smartphone-Sucht sprechen?

„Richtig ist der Begriff Medienabhängigkeit. Wer morgens als erstes Whatsapp, Facebook oder sein Lieblingsspiel, etwa ‚Pokemon Go‘, öffnet, ist nicht gleich süchtig. Neben der extrem häufigen Beschäftigung mit dem Smartphone gibt es weitere Kriterien: Wenn jemand über die Dauer der Nutzung lügt, Hobbys aufgibt, Beziehungen sowie Ärger auf der Arbeit riskiert, wenn er dazu Entzugserscheinungen verspürt, wenn er das Gerät nicht nutzen kann und diese Symptome über einen Zeitraum von mindestens einem halben Jahr vorliegen, können wir von einer Sucht sprechen.“

### Was passiert im Gehirn, wenn jemand ständig auf sein Telefon schaut?

„Wie die Glücksspielsucht ist die Internetabhängigkeit stoffungebunden. Im Netz geht es um soziale Anerkennung. Eine Reaktion auf etwas, das man bei Whatsapp schreibt oder ein Like für einen Facebook-Post aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn und wirken stimmungsverändernd. Wir freuen uns – ähnlich wie wenn uns im echten Leben jemand auf die Schulter klopft. In der Folge suchen wir verstärkt nach dieser Anerkennung, die ja meist leichter zu bekommen ist als in der Realität. Bei einigen Menschen nimmt die Suche überhand und wird zur Abhängigkeit.“

### Was kann man tun, wenn man süchtig zu werden droht?

„Sein Verhalten beobachten und auch Freunde darum bitten. Apps helfen ebenso beim Protokollieren. Sinnvoll ist ein Konsumtagebuch, in dem man notiert, in welchen Situationen man

zum Handy greift, welche Apps und Seiten man wann und wie oft aufruft. So erkennt man Muster. Wichtig ist auch zu vergleichen: Wie war das früher? Was habe ich vor dem Suchtverhalten in solchen Momenten getan?“

### Und in welchen Fällen ist professionelle Hilfe ratsam?

„Wenn diese Selbstbeobachtung nichts bringt und jemand ein halbes Jahr lang etwas verändern möchte, es aber nicht allein schafft. Dann würde ich den Gang zu einer entsprechenden Anlaufstelle und eine Beratung empfehlen.“

### Ab welchem Alter können Eltern ihrem Kind ein Smartphone erlauben?

„Kinder müssen Kinder bleiben! Es sollte wenigstens elf, zwölf Jahre alt sein, bevor es regelmäßig ein Smartphone benutzt. Wichtig ist, dass Eltern immer wieder nachschauen, was der Nachwuchs so konsumiert und darüber mit ihm in Kontakt und im Gespräch bleiben. Es gibt Kinderschutz-Apps, mit denen man das Smartphone so einstellen kann, dass ein Kind an bestimmte Inhalte nicht herankommt.“

### Was tun, wenn es im Familienalltag Streit um die Handynutzung gibt?

„Regeln und Strukturen helfen. Eine gute Idee ist, dass die Familie sich darauf einigt, das Smartphone zu bestimmten Zeiten nicht zu nutzen – beim Abendessen etwa. Das Verbot muss für alle gelten, auch für die Eltern. Sie haben eine Vorbildfunktion haben, das muss ihnen klar sein. Hilfreich ist auch, dass es eine Belohnung für die Einhaltung der Regeln gibt. Ein Ausflug, eine Unternehmung, ein Lieblingsessen vielleicht. Eltern wissen ja, was ihre Kinder mögen und können sie nach ihren Ideen für eine ‚reale‘ Belohnung fragen. Nutzt ein Familienmitglied das Smartphone auffällig oft, sprechen Sie es gleich an und vereinbaren Nutzungsregeln. Empfehlungen für Regelungen, die man je nach Alter anpassen kann, gibt es auf [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de).“

### NEU: Die Online-Ambulanz

#### Beratungsangebot für Internetsüchtige

**OASIS** Egal ob Social Media, Computerspiele oder gar Pornografie: Mit „OASIS“ gibt es jetzt eine bundesweite Online-Beratungsstelle für Internetsüchtige und deren Angehörige. Betroffene können auf der OASIS-Internetseite testen, ob sie selbst, Bekannte oder Familienmitglieder gefährdet sind. Außerdem bietet der zum Universitätsklinikum Bochum gehörende Service individuelle Beratung und Hilfe zum Beispiel per Webcam und Videochat an. Therapeuten zeigen den Hilfesuchenden Behandlungsmöglichkeiten in ihrer Umgebung auf. Die Online-Ambulanz wird unter anderem vom Bundesgesundheitsministerium und von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung getragen. Online zu finden unter: [www.onlinesucht-ambulanz.de](http://www.onlinesucht-ambulanz.de)

## Diese Apps helfen Sie zeichnen unser Smartphone-Verhalten auf und schenken Ruhe



**Forest**  
Mit der App säen Nutzer einen Samen aus. Ein Bäumchen wächst zum Nadelbaum heran – der verschwindet, wenn man das Display berührt.  
**1,99 Euro. Für iOS und Android.**



**Rescue Time**  
Das Programm zeichnet auf, womit wir wie viel Zeit auf dem Handy, am PC oder Tablet verbringen und schickt wöchentlich eine Analyse.  
**Kostenlos. Als App nur für Android.**



**Peace of Mind**  
Simple Prinzip: Die App bringt für bis zu drei Stunden eine Sanduhr auf den Bildschirm. Das Telefon schaltet währenddessen in den Flugmodus.  
**Kostenlos. Nur für Android.**



**Freedom**  
Wer diese App installiert, macht Ernst: Wird sie aktiviert, ist der Zugang zum Internet für eine zuvor festgelegte Zeit blockiert.  
**Kostenlos. Als App nur für iOS.**



**Mental**  
Von deutschen Forschern entwickelt: „Mental“ untersucht, wie oft wir das Smartphone nutzen und wie viel wir damit wie kommunizieren.  
**Kostenlos. Nur für Android.**

Fotos: Colourbox, Michael Dreier, Getty Images, Hersteller (5), iStockphoto, Shutterstock