

Das Display als Droge

Im Gehirn eines Handynutzers spielen sich ähnliche Dinge ab wie bei Glücksspielern

Chatten, surfen, spielen, shoppen oder den Partner fürs Leben suchen: Mit dem Smartphone ist so einiges möglich. Das kann allerdings zum Problem werden: Wer nicht aufpasst, wird zum Sklaven seiner Nutzungsgewohnheiten. Denn so wie Glücksspielautomaten oder Games manche Menschen abhängig machen, kann auch die Smartphone-Nutzung überhandnehmen.

Was dabei passiert, erklärt der Informatiker Alexander Markowetz: „Ich führe eine Handlung aus, und dann gibt es eine Überraschung.“ Die Handlung ist der Knopfdruck zum Aktivieren des Displays, die Überraschungen können vielfältig sein: Hat sich schon jemand mein Partyfoto angesehen? Gibt es Neuigkeiten? Das Warten auf die nächste Nachricht bestimmt den Rhythmus.

Der Körper schüttet dabei das Glückshormon Dopamin aus. Es sorgt dafür, dass wir immer wieder zum Display greifen. „Das ist maximale Belohnung mit minimalem Aufwand“, erklärt Michael Knothe, Pressesprecher beim Fachverband Medienabhängigkeit.

Doch ist man gleich abhängig, nur weil man häufig auf sein Smartphone schaut? „Nein“, sagt Kai Müller, der als Psychologe in der Spielsucht-Ambulanz des Mainzer Uniklinikum arbeitet. „Sorgen machen sollte man sich, wenn sich alles ums Handy dreht und man auch schöne Tätigkeiten unterbricht, um

aufs Display zu gucken.“

Die Beschäftigung mit dem Handy darf also nicht das Hobby beeinträchtigen oder soziale Kontakte ersetzen. Wer zwar stundenlang chattet, aber weiter in den Sportverein geht und die Schule schafft, habe eher kein Suchtproblem.

„Es ist wichtig, konkrete Auszeiten zu definieren“, rät Psychologe Müller. Denn auch wenn es keine Sucht

ist: Übermäßige Nutzung birgt Nachteile. „Wenn ich alle 20 Minuten auf mein Handy sehe, leiden meine Produktivität und mein Glücksempfinden“, warnt Alexander Markowetz, der eine App namens Men-

thal entwickelt hat, die auf Handys das Nutzungsverhalten misst. Die Auswertungen sind nicht repräsentativ, haben aber eine gewisse Aussagekraft, weil die App auf 300 000 Smartphones läuft. Demnach sieht ein Nutzer im Schnitt 88 Mal täglich

aufs Display, und in 53 Fällen folgt dann eine Aktion.

Folge: Die ständigen Unterbrechungen torpedieren die Konzentration. Um die Nutzung in den Griff zu kriegen, braucht es mehr Selbstkontrolle. „Man kann ein Konsumtagebuch führen

und aufschreiben, was man früher gern gemacht hat und gerne wieder mehr machen würde“, schlägt Michael Knothe vor. Das hilft, einzuschätzen, wie viel Raum das Handy einnimmt und welche Alternativen es gibt.

Psychologe Müller empfiehlt, Offline-Tage einzulegen. Und ins Bett oder an den Esstisch gehörten Handys sowieso nicht. Auch Apps können helfen: Neben Mental geben Anwendungen wie Checky, Offtime, Hypnobeeep oder Qualitytime Rückmeldung über die Nutzungsgewohnheiten.

Markowetz rät außerdem, den Griff zum Smartphone möglichst umständlich zu machen. Das bedeutet zum Beispiel: Armbanduhr und Wecker statt der entsprechenden Handyfunktionen nutzen und das Smartphone in den Rucksack statt in die Hosentasche stecken. (dpa)



Wie lange und wie oft? Mit Apps wie „Mental“ kann man das eigene Handynutzungsverhalten im Auge behalten. Foto: dpa

Kinder und Handys

Statt das Chatten und Surfen einfach zu verbieten, sollten Eltern ihrem Nachwuchs Alternativen anbieten – etwa in Form von Aktivitäten oder Ausflügen, rät Michael Knothe vom Fachverband Medienabhängigkeit. Gleichzeitig sollten Eltern aber auch nicht lebensfremd handeln: Wenn alle Klassenkameraden über Whatsapp kommunizieren, ist der Nachwuchs ohne Smartphone oder mit Messenger-Verbot schnell außen vor. „Eltern sollten auf die Vielfalt im Leben ihrer Kinder achten“, fasst Knothe zusammen – und Vorbild sein: Wer beim Familienausflug selbst ständig am Handy hängt, wird sein Kind kaum zur digitalen Abstinenz bringen. (dpa)