

Dirk Walbrühl

Ist das wirklich »smart«?

20. Juli 2017

Du schaust jeden Tag durchschnittlich 150 Minuten auf dein Smartphone. Nimm dir 9 Minuten Zeit, darüber nachzudenken, was das mit dir macht!

Fortschritt geht schnell – manchmal zu schnell. Um das zu verdeutlichen, beantworte dir ehrlich eine einfache Frage: Was ist das Letzte, was du abends aus der Hand legst, und das Erste, was du nach dem Aufwachen anfasst?

Wahrscheinlich nennst du als Antwort einen Gegenstand, den es vor 12 Jahren noch gar nicht gab und ohne den sich viele Menschen heute verloren fühlen: das Smartphone. Gleichzeitig fragen sich immer mehr Menschen, wann der kleine Mini-Computer im Hosentaschenformat wirklich unser Leben bereichert und wann er uns nur Zeit stiehlt oder ablenkt.

Vielleicht ist »für oder gegen das Smartphone« aber die falsche Formulierung. In diesem Text geht es nicht darum, sich dafür oder dagegen zu entscheiden, sondern das Smartphone so zu nutzen, dass es seinem Namen gerecht wird – also »smart«.

1. Das macht das Smartphone mit dir

Beginnen wir mit etwas Lustigem, dem weltweiten Phänomen von Passanten, die beim Spaziergehen auf ihr Smartphone starren und dabei fast gegen Fahrräder oder Laternenpfähle laufen. Es gibt sogar einen Begriff dafür, der im Jahr 2015 zum deutschen Jugendwort des Jahres gewählt wurde: »Smombie«, #1 also eine Kombination aus Smartphone und Zombie.

In London gab es deshalb kurzzeitig gepolsterte Laternenpfähle, um achtlose Smartphone-Nutzer vor Unfällen zu schützen.

Das Ganze war allerdings nur eine Marketing-Aktion, die vor allem in Boulevard-Zeitungen aufgegriffen wurde. Nach dem Nutzen der Polster befragt, hielten 44% der Londoner Passanten sie generell für eine gute Idee. #2

Eine noch kuriosere Aktion gab es im Jahr 2014 in China in der Millionenstadt Chongqing. Dort wurde eigens ein Gehweg für Smombies angelegt, um Kollisionen mit anderen Passanten zu vermeiden. #3

Auch der Smartphone-Gehweg war kein ernstgemeinter Stadtplanungs-Vorschlag, sondern sollte nur auf Probleme mit der Smartphone-Nutzung im Verkehr aufmerksam machen. #4 Und die gibt es: 17% der Fußgänger schauen an vielbefahrenen Kreuzungen auf das Smartphone #5 – ganz schön riskant, immerhin kommt jeder zehnte Tote im deutschen Straßenverkehr durch ein Fehlverhalten von Fußgängern zustande. #6 Noch gefährlicher ist das Smartphone im Auto. Eine aktuelle Studie #7 zeigt, dass Displays und Elektronik mittlerweile ein größeres Unfallrisiko darstellen als Alkohol am Steuer. #1

Die Risiken sind bekannt. Da muss man sich schon die Frage stellen, ob wir noch die volle Kontrolle über unsere Smartphone-Nutzung haben. Wie häufig interagierst du etwa pro Tag mit deinem Smartphone?

Der deutsche Durchschnitt liegt bei 53 Mal. Die Zahl stammt aus der vielbeachteten, noch laufenden Mental- Studie der Universität Bonn, #8 bei der eine App die Nutzung der registrierten Nutzer in Echtzeit ausliest. #9 Dabei können die Grenzen zwischen Gewohnheit und Abhängigkeit

Dirk Walbrühl

Ist das wirklich »smart«?

www.perspective-daily.de/article/303/9TkDO2R7

schnell verschwimmen. #10 Das ist für manche Menschen so belastend, dass sie sich zwingen müssen, Zeit ohne Smartphone zu verbringen. »Digital detox« nennt sich das, also »digitale Entgiftung«. #11 Es gibt sogar in einigen Kliniken in Deutschland Medienambulanzen, #12 die sich auf eine Abhängigkeit von der digitalen Welt #13 spezialisiert haben.

Die Lage ist also ernst. Während das Smartphone mit all seinen Reizen immer mehr Lebensbereiche erobert, holt die Forschung langsam auf und Psychologen erforschen, was die tägliche Smartphone-Nutzung mit uns anstellt. Dabei entdecken sie die Schattenseiten der mobilen Digitalisierung. Wir sind nun mal die ersten Menschen in der Geschichte unserer Spezies, die ganz selbstverständlich so ein Gerät in der Tasche haben und damit jederzeit mit dem Internet verbunden sind – ein Homo digitalis *2 eben. Und als solcher sollten wir besser schleunigst lernen, die neue Technologie in den Griff zu kriegen, bevor sie uns im Griff hat.

2. Ist das wirklich »smart«, was du da machst?

Heute ist es für viele Menschen völlig normal geworden, das Smartphone überall zu nutzen – im Bus, im Bett und sogar auf der Toilette. *3 Da es einen eingebauten Wecker hat, liegt es selbstverständlich häufig auch auf dem Nachttisch.

Navigationssysteme, Fahrplan-Apps, Nachschlagewerke wie Wikipedia, die Kamera für jede Gelegenheit und die eingebaute Taschenlampe – alles nützlich, keine Frage. Sie jederzeit dabei zu haben, gibt uns ein gutes Gefühl. Wir sind auf alles vorbereitet.

Durchschnittlich verbringen wir 2–3 Stunden pro Tag mit unseren Apps. Doch am häufigsten nutzen wir dabei nicht smarte Lösungen, um den Weg nach Hause zu finden oder Dinge nachzuschlagen, sondern lassen uns unterhalten.

Dirk Walbrühl

Ist das wirklich »smart«?

www.perspective-daily.de/article/303/9TkDO2R7

Also soziale Medien, Sofortkommunikation und Internet-Fernsehen. Dazurechnen müssen wir noch die Gesamtzahl aller digitalen Spiele, die zusammen locker unter die Top 4 kommen. Dass sie so beliebt sind und so viel Zeit verbrauchen, hat aber weniger mit der Qualität der Inhalte zu tun. Fast alle erfolgreichen Apps nutzen folgende 3 Techniken, um unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen und zu halten:

- > **Instant Gratification:** Wenn du lieber einen Kinotrailer oder ein Katzenbild anklickst, als deine tägliche Arbeit zu erledigen, dann geht es um Belohnungsmechanismen ^{*4} in unserem Gehirn. Ein Klick kostet wenig Mühe und hat sofort einen Unterhaltungswert. Egal wie gering dieser auch sein mag, er ist da und reizt ständig zur Ablenkung.
- > **Gamification:** In den beliebtesten Smartphone-Apps erhältst du spielerisch direktes Feedback für deine Handlungen – Smileys, Daumen hoch. Das belohnt die eigene Handlung, befriedigt unser Bedürfnis nach Bestätigung und weckt spielerisch den Wettbewerbsgedanken.
- > **Infinity Apps:** Erfolgreiche Apps schaffen ihre Inhalte nicht selbst, sie verwalten nur die Inhalte, die die Nutzer selbst beitragen. Damit bieten sie nahezu endlose Abwechslung, ^{*5} in die wir uns jederzeit einklinken und so viel Zeit verbringen können, wie wir wollen. Die Logik dahinter: Je mehr Zeit ein Nutzer mit der App verbringt, desto profitabler. Dass dieses Konzept erfolgreich ist und sich auszahlt, zeigen milliarden schwere Unternehmen wie Youtube und Facebook.

3. Das Märchen vom Multitasking

Dass wir unser Smartphone jederzeit dabei haben, ermöglicht uns, es jederzeit aus der Tasche zu ziehen und andere Aktivitäten zu begleiten. So können wir immer und überall die neuesten Updates einsehen und erreichbar sein. Smartphone beim Spaziergehen, Smartphone beim Baden, Smartphone beim Familienbesuch.

Doch effektives Multitasking ist ein Mythos. Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften zeigen: Unser Gehirn kann die Aufmerksamkeit effektiv nur auf eine Aufgabe fokussieren. Wenn wir also das Smartphone »während« etwas anderem nutzen, hat keines von beiden unsere ganze Aufmerksamkeit. #14

Apropos Aufmerksamkeit: Kannst du zählen, wie häufig die Bälle bei diesem Spiel zwischen den weiß angezogenen Spielern hin- und hergepasst werden? Wenn du die Lösung hast, klicke [hier](#).

Anders formuliert: Wenn wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf eine Sache lenken, verpassen wir alles andere. Müssen wir unsere Aufmerksamkeit teilen, sorgt das sogar für Stress. #15 Und Smartphone-Apps sind durch Push-Nachrichten #6 sehr effektiv darin, unsere Aufmerksamkeit einzufordern – und damit (unabsichtlich) genau diesen Stress zu erzeugen. Laut der Bonner Menthal-Studie unterbrechen wir nämlich alle 18 Minuten das, was wir tun, um auf unser Smartphone zu schauen. #16 Allein ein Smartphone in Sichtweite zu haben, lenkt uns ab und stört unsere Konzentration. #17 In der Summe und Frequenz versetzen sie uns in eine dauerhafte Alarmbereitschaft. #7

Aber wie wichtig kann die Information einer solchen Push-Nachricht schon sein? Und könnte sie nicht auch warten?

Die Antwort lautet meist »nein«. Denn Push-Nachrichten machen noch etwas anderes mit uns: Sie etablieren Gewohnheiten. Bald schauen wir ganz automatisch nach, ob das Smartphone gerade »pusht« oder nicht. #8 Das kann zu Unzufriedenheit mit dem smarten Gerät führen – und sogar zu Streit um die Aufmerksamkeit, wenn der Blick aufs Smartphone zur Abhängigkeit wird, die auch das Gegenüber stört.

4. Weißt du eigentlich, was du verpasst?

Dirk Walbrühl

Ist das wirklich »smart«?

www.perspective-daily.de/article/303/9TkDO2R7

Die Smombies vermehren sich schnell: Auch auf Familienfeiern und beim Treffen mit Freunden wird ständig auf das Smartphone gestarrt oder einander mal »schnell was auf Youtube« gezeigt. Und plötzlich sitzen alle mit ihren Geräten da und sind nicht mehr zu 100% beim eigentlichen Anlass – ganz wie die Multitasking-Forschung belegt.

Auch auf andere Menschen können wir uns nur voll und ganz einlassen, wenn wir nicht parallel auf einen Mini-Bildschirm tippen. Dazu passiert das echte Leben in Echtzeit – alles Digitale ist auch später noch abrufbar.

*9

Schlimmer noch: Hier kommt eine neue Gruppendynamik ins Spiel. Jeder ist immer online. Zückt der eine das Smartphone, werden alle anderen daran erinnert und ziehen ebenfalls ihr Gerät aus der Tasche und verabschieden sich damit geistig vom Gespräch. Das wiederum zwingt die anderen, darauf zu warten, bis das Gegenüber wieder teilnehmen möchte. Kommunikation wird so zu einem bruchstückhaften Wartespiel.

5. Niemand will, dass du dein Smartphone wegwirfst

All diese Forschungsergebnisse gehören zur Schattenseite der Digitalisierung. Doch es geht nicht darum, nun das Smartphone nie wieder anzuschalten. Bei der »smarten« Nutzung geht es nicht darum, wieder mit einer Straßenkarte aus Papier im Rucksack herumlaufen und Telefonzellen aufsuchen zu müssen. Wir müssen auch keine radikale Digital-Diät machen oder einen Monat lang ohne Bildschirm leben, um uns etwas zu beweisen. Es geht nicht darum, dir ein schlechtes Gewissen einzureden, wie du dein Smartphone nutzt. Immerhin hast du auf diesen Artikel geklickt, weil du kritisch mit deinem eigenen Konsum umgehen wolltest.

Stattdessen sollten wir das Smartphone als das begreifen, was es ist: ein nützlicher Gegenstand mit enorm vielen Funktionen – den wir gezielt

Dirk Walbrühl

Ist das wirklich »smart«?

www.perspective-daily.de/article/303/9TkDO2R7

nutzen können. Basierend auf den Studienergebnissen, können dir die folgenden 5 Tipps dabei helfen, eine neue Perspektive auf deinen Taschencomputer zu bekommen und einen Umgang mit ihm zu finden, mit dem du am Ende vielleicht zufriedener bist:

- > **Der Smartphone-Plan:** Wir nutzen unser Smartphone kaum für smarte Apps. Um dir dein Verhalten klarzumachen, schreib in 3 kurzen Stichworten auf, was du an einem Smartphone nützlich findest und was du damit gern machst. Dann gehe damit deine tatsächlich installierten Apps durch – was nicht passt, ist ein guter Kandidat zum Deinstallieren.
- > **Nutzungs-Check:** Smartphones verleiten uns dazu, dass wir uns mit ihnen beschäftigen. Überprüfe dich selbst, wie sehr du mittlerweile daran gewöhnt bist. Schalte das Smartphone für einen Abend aus (schau auch nicht auf einen anderen Bildschirm und leg das Smartphone außerhalb deiner Sichtweite ab). Zähle dabei, wie häufig du währenddessen an dein Smartphone denkst.
- > **Inhalte-Check:** Erfolgreiche Apps locken mit Gamification und Instant Gratification, haben aber selten wirklich interessante Inhalte. Schau dir etwa die letzten 10 Posts bei sozialen Medien oder in einem Gruppen-Chat deines Messengers an. Wie viele davon enthielten Informationen, auf die du wirklich nicht verzichten könntest?
- > **Push-Nachrichten verbannen:** Vor allem Push-Nachrichten lenken uns ab und fragmentieren unsere Aufmerksamkeit. Versuch sie mal für eine Woche ganz auszuschalten. Jede App hat so eine Funktion, manchmal gut im Menü versteckt. Dann verbanne alle Apps mit Nachrichten-Icons ^{*10} von deinem Hauptbildschirm. Vermisst du wirklich etwas?
- > **Smartphone-freie Zonen ausrufen:** Manche Räume sind nicht für Smartphones geeignet, etwa das Steuer eines Autos oder eine Party mit Freunden. Definiere für dich solche Zonen und sprich sie mit Familienmitgliedern und Mitbewohnern ab. Vielleicht ist zu Hause der beste Platz für das Smartphone nicht der Nachttisch, sondern ein »Parkplatz« außerhalb des Schlafzimmers.

Dirk Walbrühl

Ist das wirklich »smart«?

www.perspective-daily.de/article/303/9TkDO2R7

Und versuche heute Abend vor dem Schlafengehen mal, etwas anderes als dein Smartphone in der Hand zu haben.

Dirk Walbrühl

Ist das wirklich »smart«?

www.perspective-daily.de/article/303/9TkDO2R7

Zusätzliche Informationen

- *1 Die Allianz-Sicherheitsstudie basiert auf einer repräsentativen Umfrage. Dabei gaben etwa 3/4 der Befragten an, regelmäßig durch Nutzung von Technik abgelenkt zu sein. Knapp jeder Vierte liest sogar Textnachrichten auf dem Smartphone bei der Fahrt. Bei Jugendlichen liegen die Zahlen sogar noch höher. Die Studie vergleicht dann die Unfalltoten mit Alkoholbeteiligung des Jahres 2015 (256) mit den Unfalltoten durch Ablenkungsunfälle (350).
- *2 Homo digitalis, so nennt man den auf das Leben mit Computern und Internet spezialisierten Menschen, analog zum Homo oeconomicus, dem rein wirtschaftlich und rational denkenden Menschen.
- *3 Ich kenne allein 4 Menschen, die ihr Smartphone beschädigt haben, weil es in die Kloschüssel oder die Badewanne gefallen ist.
- *4 englisch: »Instant Gratification«.
- *5 Wir sind sogar daran gewohnt, dass uns ein endloses Reservoir an Unterhaltung aus einer App zur Verfügung steht. Auch deshalb haben immer mehr Smartphone-Games kein »Ende«, sondern lassen den Spieler immer weiterspielen.
- *6 Kleine interaktive Elemente, die auf dem Bildschirm erscheinen, meist das Gerät vibrieren lassen und anzeigen, dass neue Informationen verfügbar sind. Häufig müssen sie geschlossen werden, um normal mit dem Smartphone weiterzuarbeiten.







Dirk Walbrühl

Ist das wirklich »smart«?

www.perspective-daily.de/article/303/9TkDO2R7

- *7 Ob wir dabei verlernen, uns auf einzelne Aufgaben zu konzentrieren, steht noch zur Untersuchung aus. Alexander Markowetz der Mental-Studie spricht sich in seinem Buch »Digitaler Burnout« dafür aus und fordert eine Digitale Diät.
- *8 Alexander Markowetz spricht in seinem Buch »Digitaler Burnout« von einer Fragmentierung unseres Alltags und meint damit, dass uns die ständigen kleinen Störungen, kombiniert mit der Ablenkung durch spontane Unterhaltungsangebote, quasi dauerablenken – anstatt uns auf eine Aufgabe zu konzentrieren, »jonglieren« wir gleich mehrere und haben die erste bald wieder vergessen.
- *9 Von Snapchat mal abgesehen. Bei dieser App werden die Nachrichten nach einer kurzen Zeit wieder gelöscht. Das passiert aber nur dann, wenn man sie geöffnet hat. Ungelesene Nachrichten bleiben selbst bei Snapchat 30 Tage lang gespeichert.
- *10 Symbole, die auf der Oberfläche anzeigen, dass du eine neue Nachricht erhalten hast. Meist wird auf dem eigentlichen Icon dann eine Zahl angezeigt, etwa bei Facebook.










Quellen und weiterführende Links

- #1** Das Jugendwort des Jahres 2015 bei der Langenscheidt-Jury
 <http://www.jugendwort.de/jugendwoerter-des-jahres-seit-2008>
- #2** Ein Bericht über die Marketing-Aktion (englisch, 2008)
 <http://metro.co.uk/2008/03/04/lamppost-cushions-for-clumsy-texters-24222/>
- #3** Der Bericht von The Guardian über den Smartphone-Gehweg (englisch, 2014)
 <https://www.theguardian.com/world/shortcuts/2014/sep/15/china-mobile-phone-lane-distracted-walking-pedestrians>
- #4** Diese Studie weist ein reduziertes peripheres Blickfeld bei Smartphone-Nutzung nach (englisch, 2008)
 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18156094>
- #5** DEKRA-Studie zur Smartphone-Nutzung als Fußgänger (2016)
 http://www.dekra.de/de/pressemitteilung?p_p_lifecycle=0&p_p_id=ArticleDisplay_WAR_ArticleDisplay&_ArticleDisplay_WAR_ArticleDisplay_articleID=59165368
- #6** Unfallentwicklung auf deutschen Straßen beim Statistischen Bundesamt (2015)
 https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressekonferenzen/2016/Unfallentwicklung_2015/Pressebrochure_unfallentwicklung.pdf?__blob=publicationFile

Dirk Walbrühl

Ist das wirklich »smart«?

www.perspective-daily.de/article/303/9TkDO2R7


- #7** Die Allianz-Studie: Ablenkung durch moderne Informations- und Kommunikationstechniken und soziale Interaktion bei Autofahrern (2016)
 https://www.allianz.com/v_1480518196000/media/press/photo/Allianz_Ablenkungsstudie_2016.pdf
- #8** Die Ergebnisse der Studie interpretiert der Leiter Alexander Markowetz in seinem Buch »Digitaler Burnout« (2015)
 https://www.buch7.de/store/product_details/1024636289
- #9** Die Mental-App zur Teilnahme an der fortlaufenden Smartphone-Studie
 <https://play.google.com/store/apps/details?id=open.mental&hl=de>
- #10** Maren Urner erklärt dieses Phänomen hier
 <https://perspective-daily.de/article/66>
- #11** Seminare zur digitalen Entgiftung etwa bei Digital Detox
 <http://www.thedigitaldetox.de/>
- #12** Etwa die Medienambulanz im Zentrum für Internetabhängigkeit in Bochum
 <http://psychosomatik.lwl-uk-bochum.de/die-ambulanz/medienambulanz>
- #13** In diesem Text beleuchte ich die Internetabhängigkeit näher
 <https://perspective-daily.de/article/157>
- #14** Studie zu Konzentrationsleistung und Sinneswahrnehmung gegenüber Ablenkung (englisch, 2016)
 <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2016.00221/full>
- #15** Im Stressreport Deutschland gaben 50% der Arbeitnehmer an, sich bei ihrer Arbeit gestört zu fühlen – auch und vor allem durch Smartphones (2012)
 https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Berichte/Gd68.pdf?_blob=publicationFile

Dirk Walbrühl

Ist das wirklich »smart«?


www.perspective-daily.de/article/303/9TkDO2R7

#16 Näheres zum Unterbrechungs-Effekt von Smartphones im Buch »Digitaler

 Burnout« (2015)

https://www.buch7.de/store/product_details/1024636289

#17 Effect of the Presence of a Mobile Phone during a Spatial Visual Search

 (englisch, 2016)

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpr.12143/abstract>