



Seuche oder Segen?

Handys haben unseren Lebensstil radikal verändert. Sie sind sozialer Klebstoff und Arbeitskollege, aber auch Streit- und Stressfabrik in Familien. Sie überfordern uns. Muss das sein?

Von Klaus Höfler



Früher war alles einfach. Es gab eine Hoheit der Eltern über den einzigen Fernseher und einzigen Telefonapparat im Haus, ein zeitlich klar begrenztes TV-Kinderprogramm und einen Spielplatz oder Hof, wo die Eltern (meist) eine Ahnung hatten, wer sich mit wem, wann und wo trifft. All diese Grenzparavents des Alltags gibt es längst nicht mehr. Sie wurden vom technologischen Fortschritt niedergewalzt.

Heute sind wir online. Und damit immer und überall. Die Aus- und Aufrüstung der Gesellschaft mit multimedial einsetzbaren Smartphones hat die Art unseres Zusammenlebens nachhaltig verändert.

94 Prozent der Österreicher bis 69 Jahre verwenden laut Mobile Communications Report 2017 mittlerweile ein Smart-

phone, die Mehrheit – 88 Prozent – als Vertragshandy (meist mit einem konsumfreundlichen Flatrate-Tarif). 93 Prozent der Smartphone-Nutzer surfen mit ihrem Gerät regelmäßig im Internet, bei den jüngeren Altersgruppen sind es, wenig überraschend, 100 Prozent. Die tägliche Handynutzung liegt durchschnittlich bei über drei Stunden. Man scrollt und wischt sich durch Kilometer von Time-

lines bis zur Sehnenscheidenentzündung im Daumengelenk. Zum Vergleich: Anspruchsvollere körperlicher Bewegung widmen die Österreicher hingegen nur 1,9 Stunden.

Forscher sprechen bei Handys mittlerweile von gleichberechtigten Familienmitgliedern, weil sie beinahe so viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen und den Alltag verändern wie

eigene Kinder. Aber nicht nur in der Familie, sämtliche soziale Kontaktformen werden überprägt durch die handlichen Minicomputer. Das ständige Getippe und Gewische, Gepiepse und Gebrumme neu eintrudelnder Nachrichten sorgt für Ablenkung und Ärger („Leg doch mal das Handy weg!“), reißt einen aus einem Gespräch, zumindest aber aus der Konzentration oder einfach nur aus gepflegten Träumen.

Immer online zu sein, ist zu einem sozialen Grundbedürfnis geworden – wie essen, trinken und schlafen. Das Smartphone ist zu einem fixen Körperteil mutiert, zur kommunikativen Hauptschlagader des Einzelnen im Gesamtorganismus seiner Umgebung. Vor allem bei Jugendlichen.

Als „Digital Natives“ werden

3 Stunden pro Tag nutzen die Österreicher durchschnittlich ihr Smartphone. Vor zehn Jahren waren es nur 15 Minuten. 64 Mal pro Tag aktivieren die Handybesitzer ihr Gerät. Sie nehmen es alle 20 Minuten in die Hand.

30 Minuten sollte – wenn überhaupt – die maximale Nutzungsdauer von Smartphones bei Kindergartenkindern sein, eine Stunde in der Volksschule und eineinhalb Stunden bei den bis 14-Jährigen.



sie in der Sozialforschung etikettiert, den Erwachsenen dagegen nur der Titel „Digital Immigrants“ zugestanden. Tatsächlich ist es eine Kulturform, bei der Eltern kaum auf Erfahrungen aus der eigenen Kindheit zurückgreifen können. Damit wachsen Verunsicherung, Sorgen und Überforderung. Auch wegen der unterschiedlichsten und sich teilweise widersprechenden Informationen zum Thema.

Es gibt Studien, die belegen, dass der Smartphone-Gebrauch die schulische Leistung von Kindern negativ beeinflusst – und Untersuchungen, die eine entsprechende Indizienkette als nicht zweifelsfrei belegbar in Abrede stellen.

Es gibt Expertenpapiere, die die Zunahme an Übergewich-

tigkeit, Hyperaktivität, Konzentrationsschwäche oder Depressionen mit dem Smartphone-Konsum in Verbindung bringen – und Gegenthesen, die behaupten, es würden diesbezüglich gefährdete Jugendliche das Smartphone nur intensiver nutzen.

Es gibt die Meinung, die Generation App würde weniger miteinander unternehmen und kommunikativ verkümmern – und parallel rasant ansteigende Volumina von Text- und Bildbotschaften, durch die der Nachwuchs eigentlich rund um die Uhr miteinander verbunden ist, sich austauscht und misst. Die einen sagen, dieses ständige Chatten und Vergleichen sei ein Fluch, mache rastlos und erzeuge charakterliche Oberflächlichkeit. Andere meinen, Ähnli-

Fortsetzung auf Seite 4

GENERATION APP

Mode-Punkte und Snapchat-Flammen

Wie Jugendliche ihr Smartphone nutzen, am Beispiel der Schülerin Chiara K. (15): viel Instagram, kein Facebook.

In ihrer Inbox schlummern 1396 Mails. Ungelesen. „Da die meisten nur von Shops sind, denen ich meine Adresse gegeben habe, um Procente zu bekommen“, erzählt Chiara: „Die schaue ich nur an, wenn ich weiß, dass ich eine wichtige E-Mail bekomme.“ Und sonst? Ein (unvollständiger) Überblick, welche Apps sie verwendet – und warum:

Spotify: „Leider habe ich kein Premium-Abo – das kostet nämlich zehn Euro im Monat. Spotify benutze ich in letzter Zeit fast täglich, um Musik zu hören, die mich aufmuntert oder durch den Tag begleitet.“

Snapchat: „Muss man schon fast täglich nutzen, um seine Flammen, die bei den Kontakten stehen, zu behalten. Snapt man nämlich 24 Stunden nicht, sind alle Flammen weg. Mein aktueller Höchststand sind 166 Flammen mit einer Freundin aus England – das heißt, dass wir uns 166 Tage ‚gesnapt‘ haben. Außerdem nutzt man es, um Freundinnen kurze Videos meist von sich selbst zu schicken. Die lustigen Filter sind auch ein Pluspunkt.“

WhatsApp: „Verwende ich fast jeden Tag, vor allem für die Schule mit Klassengruppen oder im Einzelchat mit dem Lehrer für Hausübungen, aber auch, um wichtige Themen zu besprechen. Meistens in Form von Sprachnachrichten. Auch Videos und Bilder können relativ leicht versendet werden, mit dem Vorteil, dass es mit einer Internetverbindung gratis ist.“

Instagram: „Ich nutze es vor allem, um Videos und Posts, die lustig sind oder irgendetwas Interessantes zeigen, an meine Freundinnen weiterzuschicken. Ich habe einen privaten Account, um kontrollieren zu können, wer mir folgt. Ich selbst folge vielen Stars und meinen Freunden, um zu sehen, was diese posten. Auf Insta schaue ich mehrmals täglich, weil alle paar Minuten jemand etwas Neues postet.“

Geogebra: „Ist von meiner Mathematik-Professorin vorgeschrieben, um Funktionen zu zeichnen. Dient dem besseren Verständnis von mathematischen Aufgaben, nutze ich nur im Unterricht oder bei Hausaufgaben.“

Untis: „Ist das Stundenplan-App meiner Schule, um zu wissen, ob Stunden ausfallen oder welcher Lehrer suppliert. Auch Schularbeitentermine findet man dort und den Raum, wo sie geschrieben werden. Ist vor allem im neuen Kurssystem wichtig geworden. Nutze ich ein bis zweimal pro Woche.“

Hay Day: „Ein Spiel, das ich zum Zeitvertreib, vor allem in den Sommerferien spiele.“

Hollister, H&M: „Hauptsächlich fürs Onlineshopping und Punktesammeln und um zu sehen, ob der Preis steigt oder fällt und ob es Angebote gibt.“

Facebook: „Benutze ich nicht, weil es noch ein Social-Media-Account wäre, den ich kontrollieren müsste. Außerdem ist Facebook in meiner Altersklasse nicht besonders beliebt. Es ist ein Social-Netzwerk für eher ältere Leute.“

Fortsetzung von Seite 3

ches habe es immer schon gegeben, früher eben auf dem Schulhof und Spielplatz, im Partykeller. Es gibt seriöse Warnungen vor Cybermobbing - und parallel eine Sturmflut an verschickten Herzerln und Smileys, geposteten „Daumen hoch!“-Icons oder „Gefällt mir“-Kommentaren. Also wie jetzt?

Schlüssig erscheint eine Analyse des deutschen Medienforschers Christoph Klimmt: „Wissbegierige werden schlauer, Gesellige beliebter, Traurige depressiver.“ Das Smartphone als Verstärker in alle emotionalen Himmelsrichtungen. Die so selbst aufgepumpte Kommunikationsblase erwirkt aber nicht selten das Gefühl permanenter Multitasking-Erfordernis. Was postet der Instagram-Freundeskreis? Wie weit ist der Kollege heute gelaufen? Wer likt, snapt oder teast wen? - Nie sind wir satt an Informationen, immer wollen wir mehr vom erquickenden Stoff. Es ist das klassische Verhalten eines Drogenfixers, bei dem die Abhängigkeit immer größer wird.

Naiv erliegen wir den Verlockungen permanenter Kommunikationschancen. Räumliche und zeitliche Beschränkungen sind aufgehoben. Wir schwimmen durch eine nie abebbende Postingflut in den sozialen Medienkanälen, klicken uns durch eine ewige Gegenwart und leicht abrufbares Instantwissen und verlieren die Fähigkeit, selbstständig zu denken, Erinnerung zu verarbeiten, Kreativität zu entfalten, Gefühle zu konservieren und Langeweile zu genießen.

Wir haben keine Angst mehr, alleine zu sein - aber vielleicht zeitweise das Bedürfnis, alleine sein zu wollen. Wir verlinken uns mit immer neuen virtuellen Freunden - aber befeuern damit nur eine allgemeine Entfremdung im analogen Alltag.

Alles schlecht? Versinkt die Welt im digitalen Wahnsinn? Haben Minecraft, Clash Royale, Pokémon Go und die Armeen

von Youtubern und Bloggern unseren Nachwuchs in Geiselschaft genommen? Ist die Generation App verloren? Sind Eltern machtlos oder nur hilflos?

Nein. Es geht um eine gesunde Dosierung - und gelebte Vorbildwirkung. Schwierig genug, in einer Welt, die von einer Wirtschaft der Aufmerksamkeit angetrieben wird und in der die Grenzen zwischen Arbeiten, Lernen und Unterhaltung fließend sind. Da warten unbequeme Fragen an uns selbst und bittere Erkenntnisse: Wir haben selbst keine Handymanieren!

„Wir benehmen uns im Umgang mit dem mobilen Netz wie Steinzeitmenschen, denen man zum ersten Mal Messer und Gabel in die Hand drückt“, hat es der Psychologe Christian Stöcker einmal formuliert. Wer beim Familienurlaub selbst ständig am Handy hängt, wird sein Kind kaum zur digitalen Abstinenz erziehen. Wer Gespräche mit seinen Kindern oder das gemeinsame Essen mit tatsächlich Anwesenden eifertig unterbricht, weil ein Abwesender gerade eine WhatsApp-Nachricht oder ein Mail geschickt hat, wird Kinder nicht auf die Idee bringen, es anders zu machen. Sie lernen, dass die ständige Erreichbarkeit zu einem ausgefüllten Leben dazugehört, und imitieren alles - nicht nur das, was die Erwachsenen wollen.

Freilich dürfen Eltern nicht lebensfremd agieren und müssen akzeptieren, dass man heutzutage ohne Smartphone eben nicht mehr existieren kann, schon gar nicht als Teenager. Aber Smartphones sind nicht wie eine unkontrollierbare Urgewalt über unsere Gesellschaft hereingebrochen, der man hilflos ausgeliefert ist. Es braucht Regeln und Grenzen - ohne dass einem das Kind oder man sich selbst leidet. Es braucht eine Handy-Etikette, die niemand außer man selbst entwickeln kann. Und sie wird sich beim Nachwuchs auch nur durchsetzen, wenn sie von den Erwachsenen vorgelebt wird.





Schlechte Vorbildwirkung: Wenn Eltern ständig aufs Handy starren, wird es unglaubwürdig, dem Kind längere Pausen zu diktieren FOTOLIA

PRAXISTIPPS

Handysüchtig?

Wie erkennt man ein Suchtverhalten und was kann man dagegen tun? Ratschläge für eine Handyabstinenz.

Es gibt für alles einen Namen. „Phantom Cellphone Vibration Syndrome“ beispielsweise nennt die Wissenschaft das vermeintliche Gefühl, das Smartphone in der Tasche habe vibriert – was es aber nicht getan hat. Oder „Nomophonie“ – die Angst, aufgrund fehlender Telefonverbindung nicht erreichbar zu sein. Oder der „Handynacken“ – Verspannungen, die durch die gekrümmte Kopfhaltung entstehen. Immerhin wirken bei einem 60 Grad nach vorne geneigten Kopf bis zu 30 Kilo auf die Nackenmuskulatur.

Diese Phänomene werden von Experten als Symptome eines Suchtverhaltens gedeutet. Das Abhängigkeitsgefühl wird dadurch verstärkt, dass das Smartphone immer verfügbar ist – es gibt keine automatischen Pausen. Man muss sie

selbst schaffen. Wie?

– Kein Handy im Bett: Vor dem Einschlafen noch schnell Mails checken, Nachrichten verschicken, „Likes“ vergeben? Das alles und das Bildschirmlicht, das dem Gehirn Wachheit vorgaukelt, sorgen für schlechteres Einschlafen.

– Kein Handy im WC: Es reicht der Hinweis, dass Bakterien den Weg von der Hand aufs Handy ohne Umweg finden.

– Handy abschalten, wenn man sich mit Freunden trifft.

– Kein Smartphone-Getippse, während man hinter einem Autolenkrad sitzt.

– Handy für Stunden bewusst zu Hause lassen oder ganze Offline-Tage einlegen.

Bei der Kontrolle des Nutzungsverhaltens helfen – da beißt sich die Katze in den Schwanz – Apps wie Checky, Offtime, Mental oder Quality Time.