



Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der Adresse:

<http://www.tagesschau.de/inland/smartphone-sucht-101.html>



Studie zur Smartphone-Sucht

## Generation Wisch und Klick

Stand: 30.09.2015 17:32 Uhr

**Immer online, immer erreichbar. Für viele ist ein Tag ohne Smartphone undenkbar. Forscher der Uni Bonn haben mithilfe einer App die Handynutzung von 60.000 Menschen ausgewertet: Das Handy macht unglücklich, unproduktiv und abhängig.**

Von Philipp Glitz, WDR

Dezentes Meeresrauschen holt mich aus meinen Träumen - jeden Morgen. Der Wecker meldet sich in Form meines Handys. Da ist es wieder: Das Display schimmert in blauem Licht und das Verlangen ist da: Sofort gehe ich online und lese im Halbschlaf, was in der Nacht in der Welt passiert ist. Bei WhatsApp habe ich Baby-Fotos einer befreundeten Mutter erhalten, bei Facebook schreibt ein Freund stolz, dass er um 7.00 Uhr schon für den Marathon trainiert - die Nachrichtenflut erschlägt mich. Ich bin noch nicht ganz wach. Und ich fühle mich bereits gestresst.

### Eine App kontrolliert die Handynutzung

Alexander Markowetz wollte das Phänomen genauer untersuchen. Er ist Informatikprofessor an der Uni Bonn. Mit einem Team aus Psychologen und Informatikern hat er eine App entwickelt, die analysiert, wann und wie wir aktiv sind. Anderthalb Jahre nach dem Start der App hat er Ergebnisse der Nutzer und die zeigen: Ich bin nicht alleine. Wir alle sind im digitalen Dauerstress.

"Das wirklich Überraschende an den Ergebnissen war nicht so sehr die Zeit der Nutzung, sondern die riesige Anzahl der Unterbrechungen", sagt Markowetz über die Handynutzung. "Das Problem ist die daraus resultierende Fragmentierung des Alltags und das permanente Multitasking." 88 mal am Tag oder umgerechnet alle 18 Minuten beziehungsweise 2,5 Stunden lang machen wir etwas mit dem Smartphone. Oder ehrlicher: das Smartphone mit uns. Die These der Forscher: Wer ständig unterbrochen wird, kann nicht produktiv sein.

**Video: ["Handy-Nacken" durch Smartphone](#)**

nachtmagazin 00:15 Uhr, 03.03.2015,  
Philipp Glitz, WDR

## Das Handy hat uns in der Hand

Ein Blick auf mein Verhalten zeigt mir: Mein Smartphone ist immer da. Neben der Müslischale beim Frühstück, in der U-Bahn, in der Konferenz, neben dem Suppenteller in der Kantine. Es könnte ja sein, dass ich eine Nachricht verpasse. Mit Absicht habe ich die penetrant-piependen Töne ausgestellt, wenn ich Nachrichten erhalte. Mit großem Verlangen muss ich seitdem immer wieder selbst nachschauen, ob ich etwas verpasst habe.

Einen Freund wollte ich heute gerne zum Mittagessen treffen, Absprache per WhatsApp. Um 14.00 Uhr schreibt er mir entschuldigend zurück: "Hey. Sorry. Mist. Nicht auf mein Handy geguckt." Unnötige und falsche Kommunikation nennt das Alexander Markowetz. Am Chatverhalten müssten wir arbeiten, wenn wir Zeit für andere Dinge haben wollen. "Im Schnitt telefonieren die Menschen weniger als zehn Minuten am Tag", sagt Markowetz.

## Besonders erschreckende Nutzung bei 17- bis 25-Jährigen

Kurznachrichten fressen am meisten Zeit. 35 Minuten benutzen wir im Schnitt WhatsApp, 30 Minuten spielen wir und immerhin 15 Minuten sind wir täglich bei Facebook. Besonders intensiv ist die Nutzung in der Gruppe der 17- bis 25-Jährigen: Sie beschäftigen sich täglich mehr als drei Stunden mit dem Smartphone. "Auf das Handy sollte man nicht ganz verzichten, aber verantwortungsvoller damit umgehen", fordert Markowetz.

## Digitale Diät als Lösung?

Verantwortungsvoller Umgang klingt leicht, ist es aber gar nicht. Wenn mein Handy langsam Batterieleistung verliert, verliere ich die Ruhe und suche verzweifelt Menschen mit Ladekabel. Christian Montag, Psychologe im Bonner Team, spricht von einer klassischen Sucht. "Es sind ähnliche Symptome. Steigender Konsum, um den gleichen Glücksmoment zu erreichen oder klassische Entzugserscheinungen und die ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Medium." Montag empfiehlt daher eine klare Definition von digitalen Umgangsformen für die Smartphone-Nutzung. Manche Firmen hätten bereits das Verschicken von beruflichen E-Mails an Kollegen am Abend verboten.

## Weniger ist beim Handy einfach mehr

Auch Sie lieben Ihr Handy? Auch Sie nervt die ganze Zeitverschwendung? Eine digitale Auszeit kann man schlecht erzwingen, sagen die Forscher. Natürlich kann ich mein Smartphone einfach ausmachen oder in den Flugmodus schalten. Aber wer macht das schon? Einen einfachen Tipp werde ich aber befolgen. An meinem Bett steht jetzt wieder ein Wecker, der mich weckt. Dann fehlt mir zwar das milde Meeresrauschen vom Smartphone am Morgen, aber ich bin wenigstens wenige Minuten am Tag frei vom digitalen Begleiter.

["Handy-Nacken" durch Smartphone, Philipp Glitz, WDR | video Weltatlas | Deutschland](#)