

## Deine Zeit am Smartphone

Du hast nun von meiner Smartphone-Routine gehört, welche ich vor einigen Jahren tagein und tagaus lebte. Gibt es Aspekte dieser Gewohnheiten, mit denen du dich identifizieren kannst? Hast du dich in dem einen oder anderen Satz wiedererkannt?

Tatsächlich ist das soeben Beschriebene alles andere als ein Einzelfall. Die bittere Wahrheit ist, dass dieses Verhalten eher den Status Quo und die Normalität in unserer Gesellschaft widerspiegelt.

An der Universität Bonn wurde vor einigen Jahren ein Projekt gegründet, das Aufschluss darüber gibt, wie lange und wie wir unser Smartphone verwenden. Alexander Markowetz, Christian Montag und deren Team entwickelten hierfür die „Menthal App“. Auf der einen Seite unterstützt die App dabei, das eigene Nutzungsverhalten in den Griff zu bekommen. Auf der anderen Seite kann dadurch ein anonymisierter Einblick in unser gesellschaftliches Smartphone-Verhalten gewonnen werden.

In seinem Buch *Digitaler Burnout* beschreibt Alexander Markowetz die leider erschreckenden Ergebnisse. Die erhobenen Daten zeigen, dass der Durchschnittswert der täglichen Smartphone-Nutzung bei zweieinhalb Stunden pro Tag liegt. Klingt eigentlich ganz okay. Allerdings: Von diesen zweieinhalb täglichen Stunden beläuft sich nur ein kleiner Bruchteil auf das Telefonieren oder Apps, die unseren Alltag tatsächlich maßgeblich unterstützen. Den Großteil dieser Smartphone-Zeit verbringen wir in sozialen Netzwerken oder mit Online-Spielen.

Diese Daten geben einen guten Überblick darüber, was gesellschaftlich gerade passiert. Das Smartphone ist schon lange kein Mittel zum Zweck mehr, mit dem man telefonieren kann, dringende Nachrichten verschickt oder den Weg navigieren lässt. Das Smartphone ist nur noch zu einem Bruchteil das, für was es im Kern steht. Es ist vielmehr ein ständiger Begleiter, unsere Verbindung zur Welt und vor allem: sehr viel Unterhaltung.

Vielleicht fragst du dich jetzt, was an dieser Entwicklung so negativ sein soll? Natürlich sind die Möglichkeiten, die sich uns durch eine enge Verbundenheit mit der ganzen Welt erschließen, auf den ersten Blick positiv. In jeder Sekunde nur wenige Klicks von Information, einer Ware, einem Austausch oder einer Unterhaltung entfernt zu sein, kann grenzenlose Möglichkeiten bieten. Dem stimme ich voll und ganz zu. Gleichzeitig kann es auch unsichtbare oder sichtbare destruktive Folgen mit sich bringen. Diese schleichen sich oft zunächst unmerklich ins Leben und, ohne dass du dir dessen bewusst bist, beginnen sie es mehr und mehr zu bestimmen.

Machen wir einmal ein Gedankenexperiment und reisen wir gemeinsam in die Zukunft. In das Jahr, in dem du deinen 96igsten Geburtstag feierst. Du bist gesund, es geht dir gut und du sitzt in einem gemütlichen Sessel und denkst über dein Leben nach. Du reflektierst, wie du in den letzten Jahrzehnten gewirkt hast und was durch dich an die kommenden Generationen weitergegeben wird. Was möchtest du an dieser Stelle über dich, über dein Wirken und über das, was du weitergibst, gerne sagen können?

Wie fühlt es sich für dich an, wenn du aus ganzem Herzen behaupten kannst, dass du deinen Träumen gefolgt bist und deine Visionen gelebt hast? Dass du deine Werte, deine Bedürfnisse und deine Wünsche respektiert hast? Dass du deine bisherige Lebenszeit als unendlich wertvoll angesehen und deine Zeit zum größten Teil mit genau diesen Tätigkeiten und Menschen verbracht hast, die dein Herz zum Leuchten bringen?

Vermutlich stimmst du zu, wenn ich behaupte, dass sich diese Vorstellung gut anfühlt. Wollen nicht die meisten von uns auf ein erfülltes und glückliches Leben zurückblicken? Auf ein Leben, in dem wir unser wahres Ich zum Ausdruck bringen, unsere Träume verwirklichen und damit etwas bewegt haben in der Welt?

Wenn wir dieses Gedankenexperiment jedoch weiterspinnen, dann lass uns noch einmal auf die durchschnittliche tägliche Smartphone-Zeit zurückkommen, die Alexander Markowetz herausgefunden hat: zweieinhalb Stunden. Gehen wir davon aus, dass du mit 16 dein erstes Smartphone erhalten hast. An deinem 96igsten Geburtstag hast du also bereits 80 Jahre lang ein Smartphone besessen. Nun vervollständigen wir unser einfaches Rechenbeispiel, indem wir die zweieinhalb täglichen Stunden auf 80 Lebensjahre aufrechnen.

Nun stellt sich heraus, dass du in diesem Fall sage und schreibe acht Jahre deines Lebens am Smartphone verbracht hast! Würdest du sagen, dass diese acht Lebensjahre dich dabei unterstützt haben, deine Bedürfnisse zu leben und deine Träume zu verwirklichen? Du kannst dir die Frage einfach selbst stellen, indem du dir ansiehst, inwieweit die sozialen Netzwerke, Nachrichtendienste oder Spiele aktuell zu deinem Wohlbefinden und einem erfüllten Leben beitragen. Oder ist es zu einem großen Teil so, dass sie dich genau davon ablenken? Dir durch unbewussten Vergleich mit anderen vorspielen, du müsstest anders sein als du tatsächlich bist?

Außerdem haben die Einblicke von Alexander Markowetz ergeben, dass wir den Bildschirm unseres Smartphones täglich durchschnittlich 88mal aktivieren. Manchmal tun wir das nur kurz, um zu sehen, ob etwas Neues passiert ist. Viel öfter entsperren wir unser Smartphone jedoch tatsächlich und gehen in Interaktion damit. In seinem Buch finden wir ein interessantes Rechenbeispiel dazu: Gehen wir davon aus, dass wir täglich acht Stunden schlafen und 16 Stunden wach sind. In diesem Fall bedeutet eine 88malige Aktivierung, dass wir alle 18 Minuten unser Smartphone zur Hand nehmen und somit unsere gegenwärtige Tätigkeit kurz oder lange unterbrechen.

Was bedeutet es aber genau, wenn wir abgelenkt werden? In seinem Buch *Brain at Work* beschreibt David Rock das Phänomen „Ablenkung“. Er unterstreicht, dass unser menschliches Gehirn sich grundsätzlich gerne ablenken lässt. Evolutionär hat es sich als sinnvoll erwiesen, die eigene Aufmerksamkeit auf Ungewöhnliches, Plötzliches oder Neues zu lenken. So war es uns möglich, in Notsituationen schnell zu reagieren und zu überleben. Unser Gehirn unterscheidet jedoch nicht gerne zwischen unterschiedlichen Arten von Ablenkung. Ob vor vielen, vielen Jahren eine Raubkatze unseren Weg kreuzte oder heutzutage eine Push-Nachricht nach der anderen bunt am Smartphone blinkt: Das kümmert unser Gehirn herzlich wenig. Aber:

*Je mehr Ablenkung an jeder Ecke lauert, desto mehr Energie kostet es uns, konzentriert zu bleiben. Diese führt eher früher als später zu einer kognitiven Erschöpfung.*

Auf der einen Seite versuchst du dich verkrampft auf die gegenwärtige Tätigkeit zu fokussieren. Auf der anderen Seite brauchst du Energiereserven, um gedanklich zu blockieren, was dich sonst gerade ablenken würde. Also selbst die Entscheidung, eine Nachricht nicht vollständig zu lesen, kostet Energie. Vielleicht hast du dieses Phänomen bereits selbst erfahren. In dem Moment, wo du weißt, dass dir jemand eine Nachricht geschrieben hat, ist es ungemein schwer, nicht hinzuschauen. Ständig führst du einen inneren Dialog, indem du mit dir selbst verhandelst, ob du dich für oder gegen das Klicken entscheidest.

Je öfter du dich ablenken lässt und danach wieder von vorn anfängst, desto mehr verschlechtert sich deine Konzentrationsfähigkeit. Es ist, als würde deine Selbstkontrolle von Mal zu Mal weniger werden. Und mit jedem Mal steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du dich beim nächsten Mal noch einfacher ablenken lässt.

Inwieweit hat diese konstante Ablenkung eine Auswirkung auf deinem Weg zu einem erfüllten Leben? Laut den Forschungen von Alexander Markowetz verbringen wir also nicht einmal 20 Minuten mit einer Tätigkeit, ehe uns das Smartphone durch Blinken, Piepsen oder Leuchten ablenkt. Unserem Gehirn fällt es schwer, diesem Geschehnis keine Aufmerksamkeit zu schenken. David Rock behauptet, dass es nach der Unterbrechung durchschnittlich 25 Minuten dauert, um sich wieder voll fokussiert der ursprünglichen Tätigkeit zu widmen. Unser Gehirn hat oft nicht die Kapazitäten, um unmittelbar hin- und herzuwechseln. Wir sehen bereits: Wenn wir uns regelmäßig ablenken lassen, dann ist es fast unmöglich, fokussiert an einer Tätigkeit oder an einem Gedanken dranzubleiben.

Durchschnittswerte hin oder her, sie zählen im Grunde wenig. Und zwar deshalb, weil es in diesem Buch um dich ganz persönlich geht. Egal wo ein Durchschnittswert liegen mag, im Endeffekt geht es um deine persönliche Zeit. Und diese kannst du sehr leicht beobachten. Schwarz auf Weiß hält dir dein Smartphone regelmäßig einen Spiegel mit dem exakten Ausmaß deiner Smartphone-Nutzung, vor. Dieses Zeitausmaß kannst du auf Lebensjahre hochrechnen und dir überlegen, ob du einmal zufrieden auf deine Bildschirmzeit zurückblicken wirst. Oder ob du das Gefühl hast, du hättest diese Anzahl an Jahren sinnvoller und wertvoller gestalten können als vor einem kleinen Bildschirm.

An dieser Stelle sei klar festzuhalten, dass wir die Zeit am Smartphone nicht auf null reduzieren müssen. Dies ist oft auch nicht erstrebenswert, da das Smartphone viele Chancen und positive Möglichkeiten mit sich bringt. Vielmehr geht es darum, die guten Seiten auszukosten, davon zu profitieren und gleichzeitig einen selbstbestimmten und sinnvollen Umgang zu finden. Die Balance zwischen online und offline so zu leben, dass du selbst die Kontrolle über dein Nutzungsverhalten hast und es nicht dich kontrolliert.

Dieses Buch ist keine Verteufelung des Smartphones. Vielmehr soll es liebevoll auf die möglichen Konsequenzen eines Überkonsums hinweisen und dich beim Entwickeln

deiner sinnvollen digitalen Balance unterstützen.



**Reflektiere für dich die folgenden Fragen:**

- *Wie oft tippst du auf dein Smartphone, um es zu entsperren?*
- *Was veranlasst dich, hinzuklicken?*
- *Wie viel Zeit verbringst du täglich am Smartphone?*
- *Wie fühlst du dich, nachdem du Zeit am Smartphone verbracht hast?*

*Und reise mit mir gedanklich in deine Zukunft: Wenn dein Smartphone-Konsum gleichbleibt, wie viel Zeit hast du dann mit 96 Jahren am Smartphone verbracht? Wie zufrieden bist du damit?*



**Was lässt uns klicken und  
 liken?**