

Homo Digitalis: Was Smartphones mit unserer Psyche machen

Smartphones machen abhängig, unproduktiv und unglücklich, behauptet Alexander Markowetz, Juniorprofessor für Informatik der Universität Bonn. Seine starken Worte untermauert der Wissenschaftler auch mit Fakten. Datenbasis sind mehrere Zehntausend Probanden, die seit Anfang 2014 die Smartphone-App „Menthal“ heruntergeladen haben, die von Informatikern und Psychologen der Uni Bonn für Forschungszwecke entwickelt wurde. Die App zeichnet auf freiwilliger Basis detailliert die Smartphone-Nutzung der Probanden auf und übermittelt die Daten anonymisiert an die Server der Forscher.

Die Ergebnisse sind beeindruckend: Durchschnittlich 53 Mal aktivierten Gerätebesitzer demnach ihr Smartphone jeden Tag. Bei acht Stunden Schlaf kommt man rechnerisch auf einen 18-Minuten-Takt; die meisten Raucher halten länger durch. „Smartphone-Apps funktionieren wie Glücksspielautomaten“, er-

läutert Professor Markowetz. „Wir betätigen sie immer wieder, um uns einen kleinen Kick zu holen.“

Für den kleinen Kick zwischen durch sorgen nicht nur die sogenannten Casual Games, mit denen im Jahr 2015 voraussichtlich mehr als 30 Milliarden US-Dollar umgesetzt werden, sondern auch Social-Media-Anwendungen wie Facebook, WhatsApp oder Dating-Apps wie beispielsweise Tinder. Dabei sei das Verhalten kein exklusiver Tick der Jugend, unterstreicht Markowetz, sondern ziehe sich durch alle Altersgruppen und soziale Schichten.

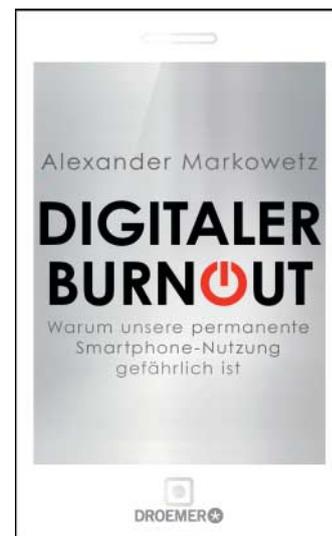
Digitale Diät

Dramatisch seien insbesondere die ständigen Unterbrechungen im Alltag, die mit einer intensiven Smartphone-Nutzung einhergehen, warnt Markowetz. Diese würden es nie erlauben, sich einer Tätigkeit voll und ganz zu widmen und verhinderten damit

jede Erfahrung von „Flow“. Die Folgen seien Unproduktivität und ein mangelndes Glücksempfinden. Besonders stark betroffen sind demnach Menschen im Alter zwischen 17 und 25 Jahren, die ihr Smartphone durchschnittlich drei Stunden pro Tag nutzen.

Ihm gehe es nicht darum, Smartphones abzuschaffen oder zu verteufeln, betont Markowetz, „aber wir müssen uns gesunde Umgangsformen angewöhnen“. Während es etwa bei Ernährung eine riesige Auswahl an Diäten gebe, seien zum Smartphone-Umgang so gut wie keine praktischen Hilfen vorhanden. Aufklärungskampagnen, Forschungsprojekte oder politische Initiativen seien bisher Mangelware.

Dabei sei die Smartphone-Nutzung längst nicht das Ende der Entwicklung, sondern erst der Anfang, gibt Markowetz zu bedenken. Schon jetzt werde das Internet in Spielzeug, Brillen und Uhren integriert. „Wir brauchen dringend eine gesellschaft-



In „Digitaler Burnout“ erklärt der Bonner Informatik-Professor Alexander Markowetz, warum Smartphones „abhängig, unproduktiv und unglücklich“ machen.

liche Debatte und einen interdisziplinären Austausch in der Wissenschaft, um zu verstehen, was die Digitalisierung mit unseren Psychen macht.“ (pmz@ct.de)

Anzeige