

Das Volkslaster

Alltagssucht Millionen Menschen nutzen jede Gelegenheit, zum Smartphone zu greifen. Forscher vergleichen das Verhalten mit dem von Nikotinabhängigen – und warnen vor Schäden.

Um 22.51 Uhr ist die Folter beendet. Kaum läuft in einem Hamburger Großkino der Abspann von „Fifty Shades of Grey“, fummeln etliche Besucher in ihren Hosen-, Jacken- und Handtaschen herum. Es sind auch Raucher mit Lungenschmacht dabei, die ihre Zigarettenschachtel hervorholen. Bei den meisten handelt es sich aber um Menschen, die nach zwei Stunden Verzicht endlich wieder checken wollen, ob Kurznachrichten eingegangen sind oder etwas Interessantes auf Facebook gepostet wurde.

Bereits auf dem Weg zum Ausgang schauen viele Kinobesucher stumm und mit gesenktem Blick aufs Display ihres Smartphones. Einige lesen nur, andere tippen während des Laufens Botschaften für die „Freunde“ in den sozialen Netzwerken oder führen Telefonate, die offenbar keinen Aufschub dulden. Es ist eine Szene, wie sie sich jeden Abend in vielen Kinos, Theatern oder Konzertsälen der Republik beobachten lässt. Sie offenbart, wie fixiert einige auf ihre kleinen Taschencomputer sind.

Das Verhalten von Millionen Nutzern hat längst suchtartige Züge angenommen – und zwar nicht nur das von Teenagern, sondern auch das von Menschen jenseits der 40. Sie schauen morgens mit schläfrigen Augen als Erstes aufs Handydisplay – und abends als Allerletztes. Sie greifen Hunderte Male am Tag zu ihren Mobilgeräten und schaffen es nicht einmal, sie bei Treffen mit Freunden in der Tasche zu lassen. Oft scheint eine ähnliche Gier im Spiel zu sein wie bei Kettenrauchern, und manchmal gefährdet diese Gier nicht nur die eigene Gesundheit, sondern wie beim Qualmen auch die der Mitmenschen.

Welches Ausmaß das Volkslaster angenommen hat, lassen Forschungsergebnisse des Ulmer Psychologen Christian Montag, 37, und seines Bonner Informatikkollegen Alexander Markowetz, 38, erahnen. Die beiden haben eine Smartphone-App namens „Menthal“ entwickelt, die sich bereits 300 000 Menschen heruntergeladen haben. Das Programm zeichnet unter anderem auf, wie oft die Nutzer ihr Gerät aktivieren und wie viele Kurznachrichten sie schreiben. Die Daten, welche die beiden Forscher nun ausgewertet haben, seien „zum Teil erschreckend“, sagt Montag.

Der durchschnittliche Mental-User scheint danach eine Art Getriebener zu sein. Wenn man unterstellt, dass er 18 Stunden wach ist und 6 Stunden schläft, schaltet er sein Lieblingsgerät im Durchschnitt alle 18



Jugendliche im Amsterdamer Rijksmuseum: Täglich vier Stunden chatten

Minuten ein. Zehn Prozent der Nutzer greifen sogar öfter als alle zehn Minuten zu ihrem Handy und schreiben an manchen Tagen hunderte Kurznachrichten – die weitaus meisten davon mit dem Messengerdienst „WhatsApp“, mit dem sich durchschnittliche Nutzer etwa 30 Minuten pro Tag beschäftigen. Frauen sind bei WhatsApp wesentlich aktiver als Männer und bringen es auf 40 Minuten pro Tag.

Besonders exzessiv chatten, posten und spielen die Probanden unter 25. Sie kommen auf eine durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer von fast vier Stunden – Musikhören über Kopfhörer nicht mitgerechnet. „Derlei Verhalten ist bei den Jüngeren eher die Regel als die Ausnahme“, sagt Forscher Markowetz. Allerdings gebe es auch immer mehr „Silver Surfer“ ab 50, die ihr Mobiltelefon mehrere Stunden am Tag nutzen und nichts mehr fürchteten als einen leeren Akku.

Die Mental-Erfinder vergleichen exzessive Smartphone-Nutzung mit dem Verhalten von Nikotinabhängigen, so wie einige andere Wissenschaftler auch. Wer alle zehn Minuten sein Smartphone nutze, sei „eindeutig ein Opfer unterbewusster Automatismen“, glaubt Markowetz. Hinzu komme, dass einige Menschen sogar unter Entzugserscheinungen litten, wenn sie ihr Mobiltelefon über mehrere Stunden nicht zur Hand nehmen könnten.

Eine Studie von Wissenschaftlern der Universität Bonn, an der Montag beteiligt war, deutet auf Parallelen zwischen beiden Lasten hin: Ein genetischer Marker, der mit Nikotinabhängigkeit assoziiert wird, steht auch mit Internetsucht in Zusammenhang. Kurioserweise habe die Untersuchung ergeben, dass die beiden „Suchtformen“ nur selten „gekoppelt“ vorkämen: Starke Raucher neigten nicht zur übermäßigen Handynutzung – und notorische Smartphone-Nutzer griffen nicht ständig zur Zigarette. Womöglich genügt genetisch so veranlagten Menschen eine der Angewohnheiten.

„So wie es das Rauchen tut, hilft der Griff zum Smartphone natürlich, Zeit totzuschlagen, zum Beispiel an Bus- oder U-Bahn-Haltestellen“, sagt Montag. Außerdem werde die Beschäftigung mit dem kleinen Taschencomputer oft als eine Art Belohnung empfunden: Statt des Nikotinkicks warte dann eben eine nette Nachricht oder eine Runde „Quizduell“.

Natürlich ist der Genuss von SMS oder Online-Games für den Körper nicht so gefährlich wie der Schadstoff-Cocktail, der in einer Zigarette steckt. Ärzte beklagen aber orthopädische Schäden der Smartphone-Nutzer aufgrund der typischen Haltung mit gesenktem Kopf, gebeugten Schultern und gekrümmtem Rücken. Andere Mediziner warnen vor nachlassender Konzentrationsfähigkeit und drohender Kurzsichtigkeit, manche Smartphone-Nutzer erlei-

den gar Sehenscheidenentzündungen in den vom Tippen geplagten Daumen.

Psychologe Montag glaubt, dass iPhones und andere Geräte zunehmend zu einer „Produktivitätsbremse“ werden. Nicht nur, weil sie körperliche Schäden verursachen können. Sondern auch, weil starke Smartphone-Nutzung den Schulunterricht stört (SPIEGEL 51/2014) und jeden Tag Millionen Stunden Arbeitszeit mit den Geräten verplempt werden. Laut einer US-Studie beschäftigt sich jeder vierte amerikanische Arbeitnehmer während eines durchschnittlichen Arbeitstags etwa eine Stunde lang mit seinem privaten Smartphone. Die Mental-Daten deuten darauf hin, dass deutsche Handybesitzer nicht pflichtbewusster sind. Wie Raucher, die regelmäßig zum Qualmen vor die Firmentür schleichen, nutzen sie offenbar jede sich bietende Gelegenheit, um zum Smartphone zu greifen oder im Internet zu surfen – ein Treiben, das schon etliche Gerichte beschäftigt hat.

So entschied das Landesarbeitsgericht Rheinland-Pfalz nach der Klage eines Altenheimmitarbeiters, dass die Smartphone-Nutzung am Arbeitsplatz von heute auf

„In wenigen Jahren wird man als charakterschwach gelten, wenn man ständig auf sein Smartphone starrt.“

morgen verboten werden dürfe. Es gehöre „zu den selbstverständlichen Pflichten, dass Arbeitnehmer während der Arbeitszeit von der aktiven und passiven Benutzung des Handys absehen“. Wer trotz Verbots weiter SMS schreibt und erwischt wird, muss so harte Konsequenzen fürchten wie notorische Internetsurfer: Deren Kündigung ist laut einem Urteil des Bundesarbeitsgerichts rechtens. Bei dem Fall ging es um einen Mann, der nachweislich pro Tag mehr als eine Stunde lang surfte.

Während die Smartphone-Nutzung am Arbeitsplatz lediglich eine Art Betrug ist, kann sie im Straßenverkehr potenziell tödlich sein. Immer wieder passieren schwere Unfälle, weil Männer und Frauen am Auto-Steuer nicht auf ihr Smartphone verzichten wollen. Abgelenkt von SMS oder Telefonaten, überfahren sie Radler, krachen gegen Bäume oder driften in den Gegenverkehr ab. So wie eine 47-jährige Frau aus Bochum, die Kurznachrichten gelesen und deswegen den Tod zweier Insassen eines entgegenkommenden Fahrzeugs verursacht haben soll; sie muss sich in diesen Tagen wegen des Verdachts auf fahrlässige Tötung vor Gericht verantworten. Polizei und Verkehrsverbände wollen zukünftig mit häufigeren Kontrollen und Info-Kampagnen gegen die Unsitte vorgehen, SMS-lesend und damit praktisch blind durch die Gegend zu fahren.

„Der Widerstand gegen die ausufernde Nutzung wächst“, sagt Markowetz. In öffentlichen Gebäuden, Restaurants und in

Zügen würden mehr handymfreie Zonen eingerichtet. Er ist sich sicher, dass viele Smartphone-Nutzer selbst unter der exzessiven Nutzung leiden. Der Umstand, dass sich bereits 300 000 Menschen die Mental-App heruntergeladen haben, zeuge von einem wachsenden Problembewusstsein.

Eine Umfrage der DAK stützt die Theorie. Als die Krankenkasse Ende vergangenen Jahres von ihren Kunden wissen wollte, welche guten Vorsätze sie hätten, antworteten 15 Prozent: weniger Zeit mit Handy, Computer und Internet verbringen. Bei den unter 30-Jährigen waren es sogar fast 30 Prozent. Auch einige Jugendliche scheinen ihr Nutzungsverhalten zu hinterfragen. Bei einer repräsentativen Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest im vergangenen Jahr gaben 64 Prozent der befragten 12- bis 19-Jährigen an, viel Zeit mit Smartphones zu „verschwenden“.

„In wenigen Jahren wird das Suchtverhalten mit den elektronischen Medien so sanktioniert sein wie das Rauchen“, prophezeit der Hamburger Soziologe Matthias Horx. „Man wird dann als ungebildet und charakterschwach gelten, wenn man auf

sein Smartphone starrt.“ Sein Kollege Ulrich Reinhardt von der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen erwartet eine „abnehmende Nutzung“ – unter anderem, weil sich die exzessive Beschäftigung mit dem Smartphone negativ auf Partnerschaften auswirke.

Doch wie schafft man es, sich den oft fast zwanghaften Griff zum Mobiltelefon abzugewöhnen und die Nutzungsdauer zu senken? Auf jeden Fall sollte man eine normale Armbanduhr umbinden, glauben Montag und Markowetz. Diejenigen, die keine tragen, nutzten ihr Smartphone mehr als anderthalbmal so lang wie alle anderen, fanden die beiden Forscher bei einer Studie mit 2776 Probanden heraus. Das liege unter anderem daran, dass man sein Handy oft einfach nur zur Hand nehme, um die Uhrzeit zu checken – und dann die günstige Gelegenheit nutze, um bei Facebook oder anderswo vorbeizuschauen.

Montag glaubt, dass viele Hardcore-Nutzer den Blick auf die Welt wieder komplett neu lernen müssen. Als er einigen Bekannten kürzlich vorschlug, im Bus oder in der Straßenbahn einfach mal aus dem Fenster zu schauen anstatt aufs Display des Smartphones, erntete er Unverständnis. „Die haben mich angeguckt, als tickte ich nicht richtig.“

Guido Kleinhubbart



Video: Bin ich Smartphone-süchtig?

spiegel.de/sp132015smartphone
oder in der App DER SPIEGEL