



Und wo ist das Handy? Richtig gut ist es erst, wenn diese Frage gar nicht mehr kommt.

«Je mehr Zeit wir vor Bildschirmen verbringen, desto instabiler werden wir psychisch»

Warum greifen wir dauernd zum Handy? Weil wir Angst haben, etwas zu verpassen – und das schädigt unseren Körper, unsere Psyche, unseren Schlaf. Wie finden wir aus diesem Schlamassel heraus? Ein Gespräch mit Psychologieforscher Larry Rosen.

Von [Anna Miller](#) (Text) und Peter Hauser (Bild), 19.06.2021

Sind wir alle süchtig nach unseren digitalen Geräten? Ist alles schon zu spät? Wie viel Evidenz gibt es zur Frage, was exzessiver Smartphone-

konsum mit uns macht? Kommen unsere Gehirne damit klar? Der Forscher Larry Rosen ist eine Koryphäe auf dem Gebiet der Psychologie des Technologischen. Er hat in den letzten dreissig Jahren die Reaktion auf Technologie von mehr als 70'000 Personen in den USA und 22 anderen Ländern untersucht und sieben Bücher über das Thema geschrieben. Wir führen das Gespräch per Video.

Herr Rosen, wie oft haben Sie heute schon Ihre Mails gecheckt?

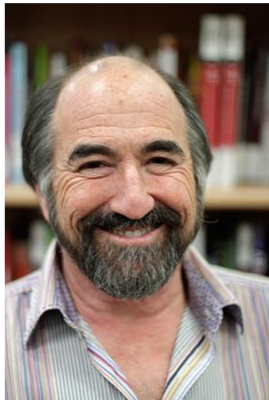
Ich habe die Push-Funktion aktiviert, ich erhalte also eine sofortige Benachrichtigung für jede einkommende Mail. Das ist heute schon einige Male passiert, während ich die Nachrichten las.

Das klingt nicht nach dem bewusstesten Smartphone-Konsum.

Den habe ich auch nicht. Mails sind mein Gift. Ich checke sie bereits, bevor ich morgens überhaupt aufstehe. Die Leute wollen nun mal innert kürzester Frist eine Antwort. Vor allem Journalisten. Und wer zuerst kommt, mahlt zuerst. Insofern: Ich schreibe in der Regel innerhalb von fünf Minuten zurück. Immerhin sind alle anderen Benachrichtigungen ausgeschaltet.

Das Gute an Ihrer Geschichte ist: Sie ist ziemlich repräsentativ. Die meisten von uns fassen das Smartphone an, bevor wir überhaupt richtig wach sind. Und schauen in Bildschirme bis kurz vor dem Ins-Bett-Fallen.

Ja, es ist ein weltweites Phänomen. Der Konsum von Bildschirmen ist weltweit ausser Kontrolle geraten. Die Pandemie hat ihr Übriges getan, um den Prozess zu beschleunigen. Plus 40 Prozent Bildschirmzeit im Vergleich zur Zeit vor Covid-19. Millennials, also die Generation, die jetzt zwischen 20 und 35 Jahre alt ist, verbringen in Amerika zwischen 12 und 14 Stunden täglich am Handy. Andere Bildschirme nicht mal mit eingerechnet.



Zur Person

Der emeritierte Psychologieprofessor Larry Rosen von der California State University beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Psyche des Menschen und der Frage, wie sich die Digitalisierung auf unser Gehirn auswirkt. Er ist international ausgewiesener Experte zum Thema *psychology of technology*, der Psychologie des Technologischen. Sein letztes Buch (zusammen mit Adam Gazzaley) zum Thema, «The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World», erschien 2016. (Deutsche Übersetzung: «Das überforderte Gehirn. Mit Steinzeitwerkzeug in der Hightech-Welt»)

Was passiert in Ihnen, wenn Sie ständig Ihre Mails checken?

Ich freue mich. Ich bin jedes Mal ein bisschen aufgeregt. Es gibt mir ein gutes Gefühl. Weil jede Anfrage mich in meiner Identität als Wissenschaftler bestätigt. Und weil einige dieser Nachrichten ja auch schöne Nachrichten sind, von Freunden beispielsweise.

Das viele Checken macht Sie also glücklich.

Nein, es macht mich auf lange Sicht alles andere als glücklich. Doch das ist die Krux am Ganzen: Gibt mir eine Tat im Moment ein gutes Gefühl, will ich mehr davon. So ist mein Gehirn seit Jahrhunderten programmiert. Chemisch wird Dopamin freigesetzt, ich fühle einen Kick. Den will ich wiederhaben. Mit der Zeit setzt eine klassische Suchtspirale ein: Ich muss immer

stärkere Stimuli haben, etwas immer länger tun, um das Gleiche zu fühlen. Das ist beim Pornokonsum genau gleich. Oder beim Gamen. Deshalb sitzen viele Kinder und Jugendliche so viele Stunden vor dem Bildschirm und gamen Fortnite: weil sie nicht mehr aufhören können.

Was geschieht, wenn wir sie zwingen aufzuhören?

Dann reagieren sie oftmals mit Aggression und Wut. Sie ertragen es physisch und chemisch schlicht nicht, zu lange auf Entzug zu sein.

Sind wir also alle kollektiv süchtig nach unseren Geräten?

Hier müssen wir unterscheiden zwischen Sucht und Obsession. Einige Leute sind süchtig, wie oben beschrieben. Süchtig nach Games beispielsweise. Sie wollen also gamen, weil ihnen das ein gutes Gefühl vermittelt. Sie sind süchtig nach diesem guten Gefühl und vernachlässigen deshalb irgendwann ihre Umwelt und ihre Pflichten.

Und die Obsession?

Die Obsession funktioniert chemisch ganz anders. Sie basiert auf Angst. Die meisten von uns greifen nicht zum Handy, weil wir uns freuen oder Glückshormone ausgeschüttet werden. Das kann zwar der Fall sein. In den meisten Fällen sind wir jedoch angstgetrieben. Wir greifen zum Handy, weil wir Angst haben, etwas zu verpassen. Angst, unseren sozialen Pflichten nicht nachzukommen. Angst, aussen vor zu bleiben.

Wir zücken unsere Smartphones also aus Angst?

Ja, mehrheitlich. Das Blöde ist nur: Die meisten von uns merken das gar nicht. Weil das meiste davon unbewusst abläuft. Wir spüren in der Regel bloss, dass uns irgendwie unwohl wird, wenn wir das Handy über längere Zeit nicht checken können. Wir werden unruhig, unsere Hände werden feucht, wir können uns weniger gut konzentrieren. Typische Angstsymptome. In Fachkreisen nennen wir das *technological anxiety* – also alles, was irgendwie mit Angst und digitalem Nutzen in einem Zusammenhang steht.

Sind wir in einer kollektiven Angststörung gefangen, ohne es zu merken?

Es wird Leute geben, auch Wissenschaftler, die Ihnen sagen, dass das alles Schwachsinn ist. Ich bin da anderer Meinung. Die Forschung zeigt klar, dass keine psychische Störung derart omnipräsent und auf dem Vormarsch ist wie die Angststörung. Weltweit. Vor allem in westlichen Ländern. Und sie steht im direkten Zusammenhang mit unserer Bildschirmzeit. 30 Prozent aller Jugendlichen zeigen Symptome einer Angststörung.

Was ist denn so schlimm an dieser Bildschirmzeit?

Sie ist nicht per se schlimm. Es kommt auf die Dauer und auf den Inhalt an und auch darauf, wie sehr wir uns ständig von dem ablenken lassen, was wir in erster Linie gerade tun.

Welcher Faktor ist der schlimmste?

Alle Faktoren sind schlimm, aber wenn ich wählen muss, nehme ich das *compulsive checking*, also die ständigen Mikrounterbrechungen, das Nie-wirklich-ganz-da-Sein. Das geht nicht spurlos an uns vorbei. Wir haben ein massives Aufmerksamkeitsproblem. Ich spreche von einer Aufmerksamkeitskrise, in der wir kollektiv stecken. Der durchschnittliche Mensch hat heutzutage eine Aufmerksamkeitsspanne von drei bis sechs Minuten. Dann greift er wieder zum Handy. Wir haben uns das über Jahre antrainiert, und jetzt können wir uns fast nichts mehr merken. Beziehungsweise: Die grossen Konzerne haben uns das antrainiert.

Geben Sie der Industrie die Schuld?

Sie haben uns in Massen angezogen, um Profit aus unserer Aufmerksamkeit zu ziehen. Insofern: Ja. Mit all den Tricks, die sie anwenden: den Farben, den endlosen Timelines, der *gamification*, also den Spielmechanismen, die mich dazu verleiten, länger und öfter und immer wieder zu kommen. Das Punktesystem auf Snapchat, beispielsweise.

Ich kommerzialisiere und inszeniere mich auf Social Media aber auch. Warum tue ich das überhaupt?

Der Mensch präsentiert in sozialen Kontexten in der Regel sein echtes, sein authentisches Selbst. Ausser er bekommt Aufmerksamkeit. Dann versucht er alles, um diese zu erhalten. Wenn nötig auch mit einem falschen, einem idealen Selbst. *Positive reinforcement* nennen wir das in der Psychologie. Kriege ich für ein idealisiertes Foto von mir mehr Likes, merke ich mir, dass die Leute das sehen wollen. Und überlege mir beim nächsten Mal gar nicht mehr erst, ob ich das unretuschierte nehmen soll. Ich optimiere automatisch.

Passiert Ihnen das auch?

Ich erinnere mich noch genau daran, dass ein Artikel, den ich gepostet habe, über 100'000 Views hatte. Das ist sehr selten, das passiert sonst nie. Es fühlte sich so unglaublich an! Ich flog auf Wolke sieben, den ganzen Tag lang. Ich war richtig high. Und dann kommst du in diesen perversen, endlosen Strom hinein.

Was haben Sie getan?

Den nächsten Blogpost per E-Mail geschickt, nur den Menschen, die mir wichtig sind. Aber ich habe auch einen Filter. Ich kenne die Fallen. Ich beschäftige mich mit all den Dingen. Stellen Sie sich an meiner Stelle ein 16-jähriges Mädchen vor. Es würde alles tun für Likes und Herzen. Und postet entsprechend endlos weiter.

Wir sprechen sehr oft von Jugendlichen, die ein Problem zu haben scheinen. Doch mir scheint, wir Erwachsenen sind kein Stück besser.

Wir alle haben ein problematisches Internetverhalten. Alle. Wer das nicht glaubt, soll einfach mal vor die Tür gehen und sich umsehen. Wir starren alle ständig in unsere Bildschirme. Wir füttern damit ständig unsere Angst. Ständig unser Belohnungssystem. Pausenlos.

Was ist daran so problematisch?

Ständige Angst und ständiger Drang zu Spass sind keine natürlichen Zustände für menschliche Wesen. Wenn Sie ständig Angst haben, hat das Auswirkungen auf jeden anderen Bereich Ihres Lebens. Auf Ihren Körper, auf Ihre Psyche, auf Ihren Schlaf. Viele Menschen versuchen alle möglichen Dinge, um sich zu beruhigen, kaufen sich Schlafphasenwecker, üben sich in Meditation. Doch wenn sie dann an ihren Screens kleben bleiben, wird die Angst sie sofort wieder anspringen.

Wir werden also, wenn ich Sie richtig verstehe, zu fahrigem, ängstlichen, vergesslichen und unaufmerksamen Trotteln.

So ungefähr. Zumindest hat die ständige Interaktion mit Bildschirmen reale Konsequenzen. Sie beeinflusst unsere Arbeit. Unsere Beziehungen.

Aber Trennungen gab es schon vor dem Smartphone. Gelangweilt haben wir uns schon vor dem Internet. Ich für meinen Teil schaffe es auch immer noch, meine Arbeit einigermassen zu erledigen. Ist es wirklich so schlimm, wie Sie sagen?

Wie gut schneiden Sie denn ab?

Geht so. Ich fühle mich oft lustlos, müde. Es ist irgendwie alles anstrengender geworden.

Wir haben dazu eine Studie gemacht, mit drei verschiedenen Gruppen. Die Aufgabe war, ein Kapitel aus einem Psychologiebuch zu lesen und danach einen Test dazu zu machen. Die erste Gruppe las das Kapitel und machte anschliessend den Test. Die zweite Gruppe hatte zuerst eine digitale Konversation mit anderen Leuten zum Thema, dann lasen sie und dann machten sie den Test. Die dritte Gruppe begann mit dem Lesen des Texts, wurde aber mehrmals durch *instant messaging* unterbrochen. Danach machte auch sie den Test. Ich frage meine Studenten immer: Welche Gruppe schnitt am besten ab?

Und?

Die Antwort lautet: alle gleich gut. Aber nicht alle hatten gleich lang. Die dritte hatte am längsten. Und die dritte Gruppe hatte am meisten Stress. Ja, natürlich geht das. Natürlich können wir multitasken. Wir tun es ja die ganze Zeit. Aber zu welchem Preis? Wenn Sie bei dem, was Sie tun, ständig unterbrochen werden, ist das, als hätten Sie ein Kind neben sich, das ständig an Ihnen zieht. Fakt ist: Sie werden länger brauchen und unglücklicher sein.

Ich versuche deshalb seit ein paar Monaten, mein Handy nicht mehr in unmittelbarer Nähe zu haben. Ich setze mir einen Timer für konzentriertes Arbeiten. Und ich schalte es, kommt es ganz dick, auch mal für ein paar Stunden aus.

Gratuliere. Dann sind Sie eine der wenigen, die das schaffen. Und Sie schaffen das wohl auch mehr schlecht als recht. Weil Ihr Gehirn oft keinen Unterschied mehr macht, ob das Handy vor Ihnen liegt oder nicht. Sie denken trotzdem ständig daran, fühlen die Angst trotzdem.

Ist der Konsum keine Willensfrage?

Nein. Weil Unternehmen sich mithilfe von Verhaltenspsychologen und Millionen von Dollars darauf spezialisiert haben, unsere Aufmerksamkeit zu holen und sie in den Applikationen zu halten. Das ist ihr Geschäftsmodell. Es ist nicht in ihrem Sinn, dass wir uns wieder von den Bildschirmen abwenden. Vor allem nicht bei Social-Media- und Kommunikations-Apps.

Die sind bei mir die meistgenutzten.

Das sind sie bei fast allen Menschen. Und das unterscheidet die aktuelle Entwicklung auch von allen anderen technologischen Entwicklungen, die davor kamen. Menschen sagen immer: Ach, als der Buchdruck kam, dachten auch alle, die Welt gehe unter. Als das Fernsehen kam, dachten auch alle, man hocke nur noch vor der Glotze. Als das Internet kam, dachte man auch, die Menschheit gehe vor die Hunde.

Nichts davon passierte.

Genau. Was wir aber heute sehen, ist eine neue Form von Digitalisierung. Eine, die auf Kommunikation und Interaktion aufbaut. Es geht bei diesem ganzen Überkonsum also schlicht darum, dass wir am wundesten Punkt unseres Menschseins getroffen wurden. Nämlich dass wir uns verbunden fühlen wollen. Das Smartphone hat uns allen die Möglichkeit gegeben, potenziell mit Millionen von Menschen virtuell gleichzeitig verbunden zu sein. Und digital immer und überall zu kommunizieren.

Ist es deshalb so schwer, das Handy mal aus der Hand zu legen?

Ja. Die Verbindung, die uns suggeriert wird, überschattet alles andere. Und wir sind eine soziale Verpflichtung eingegangen. Wir haben ja auf all den Plattformen einen Pakt geschlossen: meine Aufmerksamkeit gegen deine.

Wir werden durch die Plattformen auch ständig wieder dazu animiert, beizutragen. An Geburtstage zu denken. Wenn ich mich von Facebook abmelde, kommt die Nachricht: Deine Freunde vermissen dich! Kombiniert mit dem chemischen Prozess, der in meinem Gehirn abgeht, wenn ich mich vom Gerät entferne, zusammen also mit der Angst, die ausgelöst wird, wenn ich nicht interagiere, und die verschwindet, sobald ich es wieder tue, manövriere ich mich in einen Teufelskreis. Mit der Zeit kann ich mich nur noch beruhigen, indem ich mit dem Smartphone interagiere.

Ist denn jede Form von Interaktion schlecht?

Natürlich nicht. Ich habe Parkinson, und ich habe mich während des Lock-downs mit Gleichgesinnten getroffen, in einer kleinen Selbsthilfegruppe über Zoom. Das hat mir sehr viel gegeben. Wenn ich mit jemandem online ein Projekt bespreche, kann das sehr produktive Zeit sein und mich erfüllen. Schlecht sind Mechanismen, die uns obsessiv und süchtig machen.

Bis wir unser echtes Leben verpassen.

Dass die Bildschirme uns derart in ihren Bann ziehen, ist deshalb problematisch, weil sich dieser Bann auf alle Bereiche unseres Lebens ausweitet. Wir vernachlässigen körperliche Betätigung, Natur, Freundschaften, unsere Partnerschaft. Der übermässige Konsum, das zeigen Studien, macht uns langfristig krank. Je mehr Zeit wir vor Bildschirmen verbringen, desto instabiler werden wir psychisch. Auch unser Schlaf leidet.

Werden wir auch dümmer?

Natürlich können Sie sich digital sehr viel Information und Wissen aneignen. Aber darum geht es nicht. Es geht um die ständige Ablenkung, den *overload*, den Stress. Wenn wir die erwähnte Aufmerksamkeitsspanne von drei bis sechs Minuten nehmen, werde ich mir nichts mehr wirklich merken können. Ich werde keine Erinnerung aufbauen. Ich kann keinen Gedanken wirklich tief denken. Drei bis sechs Minuten reichen gerade einmal aus, um mir einen Überblick zu verschaffen. Doch sie reichen nicht aus, um wirklich innovativ zu sein.

Was kann ich tun?

Ich glaube, ehrlich gesagt, nicht daran, dass Sie etwas tun können. Nicht auf der individuellen Ebene. Ihre Willenskraft wird nicht ausreichen, um das radikal zu ändern. Beziehungsweise: Viele Menschen werden das auch gar nicht wollen. Es bräuchte staatliche Regulierung. Weitgreifende Veränderungen auf politischer, sozialer und wirtschaftlicher Ebene. Es braucht ein Umdenken in Unternehmen. Leute, die Facebook nach einer halben Stunde blockieren und Ihnen erst wieder erlauben, es zu nutzen, wenn zwei Stunden vergangen sind.

Sie sehen also schwarz.

Ja. Weil die Bildschirmzeit in allen Teilen der Welt seit Jahren steigt. Und noch kein Land irgendeinen Plan hat, die Menschen aus dieser Obsession zu führen. Ich kann nur hoffen, dass das Pendel irgendwann wieder in die andere Richtung ausschlägt. Und immer mehr Leute sagen: Jetzt ist genug, ich lege das Ding weg.

Wie lange wird es dauern, bis das Pendel auf die andere Seite ausschlägt?

Ungefähr zwölf Jahre. Wir haben zehn Jahre gebraucht, um an diesen Punkt zu kommen, wir brauchen sicher nochmals genauso lange, um wieder herauszufinden. Ausser wir haben einen Stromunterbruch. Stellen Sie sich vor, das gesamte Netz bräche zusammen. Dann können wir nicht mehr aus unseren Häusern rennen und das Smartphone in die Luft halten. Dann müssen wir uns selbst helfen.

Ich frage nochmals: Was kann ich tun?

Na gut. Was Sie üben können, ist, das Smartphone vor sich hinzulegen und einen Timer zu stellen und sich anzutrainieren, es bloss alle dreissig Minuten zu checken. Das lehrt unser Gehirn, dass ich checken darf, bloss nicht jetzt. Sie wissen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben, wenn der Timer losgeht und Sie denken: Warte mal, ich will den Abschnitt zuerst zu Ende lesen. Dann können Sie die Abstände schrittweise erhöhen.

Klingt so, als müssten wir wieder ganz von vorne beginnen, wieder neu lernen?

Jeder, der sich noch dreissig Minuten am Stück konzentrieren kann, liegt schon über dem Durchschnitt. Wir müssen also lernen, diese Aufmerksamkeitsspanne wieder zu erweitern. Schritt für Schritt. Es ist wichtiger, Digitalisierungspausen von unserer Arbeit zu machen, als Pause vom Smartphone zu machen. Und: Informieren Sie Ihr Umfeld. Es gibt Leute, die ihre E-Mails nur noch ein paarmal am Tag lesen, zu festen Zeiten. Das zeigt positive Effekte. Die Leute sind ruhiger und fokussierter. Doch man muss dann dem Umfeld klarmachen, warum man nicht ständig erreichbar ist. Und das ist, das wissen wir, auch alles andere als leicht.

Zur Debatte

Wie stark prägt das Smartphone Ihren Alltag? Könnten Sie ohne leben? Und wenn Sie häufig online sind: Was macht das mit Ihnen? [Hier gehts zur Debatte.](#)