

Smartphones

Unsere Smartphones sind unsere ständigen Begleiter geworden. Sie sind praktisch, echte Alleskönner und dienen als direkte Verbindung zu unseren Freunden. Allerdings sind sie auch ganz schöne Zeitfresser, denn oft können wir die Finger einfach nicht von ihnen lassen. In der letzten Zeit ist der Begriff „Smombie“ entstanden. Smombies sind Menschen, die so stark durch ihr Smartphone abgelenkt sind, dass sie ihre Umgebung kaum wahrnehmen.

Wissenschaftler der Universität in Bonn haben herausgefunden, dass 17- bis 25-Jährige den Bildschirm ihres Smartphones täglich etwa einhundert Mal einschalten und insgesamt drei Stunden am Handy hängen. Die meiste Zeit geben sie für soziale Netzwerke, Apps wie Whatsapp, Instagram aus. Am wenigstens wird dabei das Smartphone zum Telefonieren genutzt. Alle 20 Minute schauen wir am Tag durchschnittlich auf unser Smartphone.

Das Smartphone ist für unser Gehirn wie ein kleiner Spielautomat. Wir hoffen, dass bei jedem Draufschauen eine Belohnung in Form von Nachrichten kommt. Glücksgefühle entstehen nicht nur wenn wir eine neue Nachricht entdecken, sondern auch schon davor. Wir freuen uns schon allein über die Möglichkeit, dass wir vielleicht eine neue Nachricht bekommen hätten. Von diesen Glücksgefühlen wollen wir mehr, also nehmen wir unser Smartphone immer wieder in die Hand.

Das ständige Schauen auf unsere Smartphones führt dazu, dass wir unseren Alltag in lauter kurze Abschnitte teilen. Wir unterbrechen die Tätigkeit, mit der wir grade beschäftigt sind, wie zum Beispiel Hausaufgaben machen, um Nachrichten oder Facebook zu checken. So können wir keine Konzentration aufbauen. Wenn wir die Hausaufgaben oder die Arbeit ständig durch den Griff zum Handy unterbrechen, schaffen und erreichen wir weniger und sind vielleicht unzufrieden mit uns.

Handyabhängigkeit ist keine Erkrankung, die von Wissenschaftlern offiziell anerkannt ist. Manche Nutzer reagieren sogar genervt, wenn sie das Handy mal nicht dabei haben. Auch wenn wir unsere täglichen Aufgaben oder unsere Familie und Freunde vernachlässigen und lieber Zeit am Smartphone verbringen, kann das ein erstes Zeichen für eine Erkrankung sein. Aber erst wenn mehrere solcher Punkte zusammenkommen, muss man sich tatsächlich Sorgen um sein Nutzungsverhalten machen. Trotzdem sollte man immer verstehen, welche Rolle das Smartphone im eigenen Leben spielt.