**Folge 32: Wenn das Handy dein Leben bestimmt**

**Sendung: Freitag, 10. März 2023  
Autorin: Kim Shirin Cupal  
Regie: Simone Halder  
Redaktion Kugel und Niere: Christian Alt  
Redaktion ZDF: Jens Monath, Heike Schmidt**

**Produktion: ZDF in Zusammenarbeit mit Kugel und Niere**

**Host: Thora Schubert**

**Gäste:**

**Christine, Sozialpädagogin bei “Rat auf Draht”  
Prof. Dr. Christian Montag, Professor für Molekulare Psychologie, Universität Ulm  
Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz, Psychotherapeutin, ADHS-Expertin  
Iren Schulz, Medienpädagogin  
Dr. med. Nadine Wolf, Oberärztin, Klinik für Allgemeine Psychiatrie, Universitätsklinikum Heidelberg   
Margit Reinhardt, Konzentrationstrainerin**

**COLD OPEN**

**Thora Schubert:** Ich habe mich gerade zum Abendessen hingesetzt und festgestellt, dass ich sofort den Impuls hatte, das Handy rauszuholen und mich mit irgendwas berieseln zu lassen währenddessen. Instagram, YouTube, was auch immer.

**Thora Schubert**

Ich bin zu Hause. Der Tee dampft, das Brot duftet, das Glas saure Gurken steht bereit, aber ich rühre nichts davon an, sondern starre auf das Handy in meiner Hand. Soll ich es heute beim Essen mal beiseitelegen?

**Thora Schubert:** Nee. Ich gehe dem Wunsch jetzt mal nach und esse und gucke dabei niedliche Tiervideos.

**Thora Schubert**

Was ist schon dabei? Das ist simples Multitasking. Genau wie Geschirr abwaschen, gleichzeitig Podcast hören und zwischendurch Nachrichten auf WhatsApp beantworten. Beim Film schauen eben den Schauspieler Googlen. Ist doch nicht so wild. Macht doch jeder mittlerweile. Irgendwann schaue ich auf die Uhr. Oha!

**Thora Schubert:** Ah, ich hab jetzt echt ne Dreiviertelstunde, glaube ich, beim Abendbrot gesessen und nebenher Zeit auf Instagram vertüdelt. Und ich glaub, mir war in dem Moment auch gar nicht so richtig bewusst, wie lange ich denn tatsächlich da durchgescrollt habe.

(Terra X-Opener)

**Thora Schubert**

Moin, hier ist Terra X, der Podcast mit Thora Schubert. Ich gehöre zu den 63 Millionen Deutschen, die ein Smartphone besitzen. Die damit aufstehen, chatten, sich informieren, zahlen, streamen, YouTuben, fotografieren, navigieren und telefonieren. Aber zu welchem Preis? In der heutigen Folge wollen wir wissen, was Smartphones mit unseren Gehirnen anstellen. Um das herauszufinden, werden wir die Geschichte von Christine erzählen. Sie hat Antworten gesucht und gefunden.

**Thora Schubert:** Hallo Christine, hier spricht Thora. Ich bin die Moderatorin des Terra X Podcasts. Du hast ja mit...

**Thora Schubert**

Christine ist Österreicherin und arbeitet in Wien. Sie ist 31 und gehört damit zu den Millennials, also zur ersten Generation, die schon in der Jugend Handys hatte.

**Christine:** Guten Morgen. Ich habe es leider gestern nicht mehr geschafft zu antworten, mein Tag war so voll...

**Thora Schubert**

Christine und ich wollten eigentlich ein ganz normales Interview führen, aber wir finden kein gemeinsames Zeitfenster und machen daher, was junge Menschen dann eben oft machen: Wir schicken uns Sprachnachrichten.

**Thora Schubert:** … sie hat mir von deinem Selbstexperiment erzählt, um mal zu schauen, was das mit einem macht, auch wenn es nicht unbedingt nur angenehm ist...

**Thora Schubert**

Bevor ich euch mehr über Christines Selbstexperiment erzähle, es gibt etwas, was ihr über sie wissen müsst. Sie nutzt ihr Handy so wie die meisten von uns. So nebenbei, ohne groß darüber nachzudenken. Ihre Smartphone Gewohnheiten hat sie nie hinterfragt. Bis zu diesem einen Vorfall.

**Christine:** Ich bin von der Arbeit nach Hause gefahren mit dem Zug und hatte so wie immer meine Kopfhörer aufgesetzt.

**Thora Schubert**

Während der Fahrt ist sie in ihr Handy vertieft, mehr als sonst. In WhatsApp Nachrichten, Newsletter und Shoppingseiten. Sie merkt gar nicht, dass der Zug plötzlich stehen bleibt.

Christine ist so in ihr Handy versunken, dass sie nicht mitbekommen hat, dass im Zug eine Schlägerei ausgebrochen war. Männer hatten sich geprügelt, Frauen einander an den Haaren gerissen, andere waren aufgesprungen und weggerannt. Im Großraum-Abteil von Christine.

**Christine:** Und ich blicke so um mich und merke: Hmm, ja, also irgendwie bin ich jetzt allein im Zug und sehe hinaus und sehe einige Polizeibeamt:innen.

**Thora Schubert**

Wie kann das sein, dass Christine so blind geworden ist für ihre Umgebung, dass sie nur noch den Bildschirm ihres Handys wahrgenommen hat? Wir fragen einen Experten.

**Prof. Dr. Christian Montag:** Wir reden über Attention Blindness, dass wir blind werden für alles, was außerhalb dieses Spots ist, dieses Lichtkegels.

**Thora Schubert**

Das ist Christian Montag, Professor für Molekulare Psychologie an der Universität Ulm. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Folgen der Smartphone Nutzung für das menschliche Gehirn. Er erklärt: Aufmerksamkeit ist die Fähigkeit, aus dem Reizangebot der Umwelt einzelne Reize auszuwählen und andere zu unterdrücken. Er vergleicht das Ganze mit einem Scheinwerfer.

**Prof. Dr. Christian Montag:** Also wir stellen uns mal eine sehr dunkle Bühne vor und dann - im Theater arbeitet man gerne mit Licht, um eben unsere Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich zu lenken. Der Rest der Bühne ist dunkel und unsere Aufmerksamkeit gleicht dann hier diesem Spot, diesem Lichtkegel. Also dass wir außerhalb des Scheinwerfers aber dann nur noch wenig bis gar nichts wahrnehmen.

**Thora Schubert**

Die Ressourcen unseres Gehirns sind begrenzt, es kann keine unbeschränkte Anzahl von Aufgaben erledigen und gleichzeitig sowieso nicht. Unsere Aufmerksamkeitsscheinwerfer sind immer nur bei einer Sache. Wenn wir den Scheinwerfer für längere Zeit auf den gleichen Bereich richten, sprechen wir von Konzentration oder auch von einem Flow.

**Prof. Dr. Christian Montag:** Das ist ein Zustand, in dem wir scheinbar Raum und Zeit verlieren. Das kennt vielleicht jeder so von sich selber, wenn man einer Tätigkeit nachgeht, die einem vielleicht auch Freude bereitet, man komplett abtaucht in was und drumherum sich nichts mehr wahrnimmt. Bei mir ist das manchmal auch beim Schreiben so. Da vergehen drei, vier Stunden und dann schrecke ich so hoch und denke ich: Wow, vier Stunden vergangen, aber dafür auf einmal 20 Seiten geschrieben.

**Thora Schubert**Flow ist ein Zustand der totalen Konzentration. Er entsteht, wenn uns eine Aufgabe fordert, aber nicht überfordert und wir sofort Resultate sehen. Wir können Flow-Zustände beim Aufräumen erleben, bei der Arbeit oder beim Sport. Es ist ein produktiver, positiver Zustand.

**Prof. Dr. Christian Montag:** Den hat die Techindustrie auch für sich entdeckt, dass sie sagen: Okay, wir wollen irgendwie den Leuten natürlich ein positives Erlebnis ermöglichen auf unseren Plattformen, aber am besten so, dass wir blind für die Außenwelt werden und das ist natürlich etwas, was ja aus Sicht der Tech-Konzerne gewollt ist.

**Thora Schubert**

Tech-Konzerne wie Google, Meta-Platforms und Co verdienen ihr Geld dadurch, dass sie Menschen möglichst lange auf ihren Apps halten. Dafür ködern sie unsere Aufmerksamkeit mit Designelementen und Farben, mit Pop-Ups, mit Benachrichtigungen. Bei mir funktioniert das auf jeden Fall. Wenn mein Handy vibriert, hat es sofort meine Aufmerksamkeit. Und wenn ich einmal auf das Gerät aufmerksam geworden bin, verliere ich mich häufig darin und verliere dann auch jedes Zeitgefühl.

**Prof. Dr. Christian Montag:** Das heißt, wir können das nicht so richtig gut einschätzen. Deswegen ist es tatsächlich wichtig, in dem Bereich das Verhalten aufzuzeichnen. Das haben wir vor ein paar Jahren mal gemacht in einer sehr, sehr großen Studie, wo wir gesehen haben, dass es so im Durchschnitt ungefähr zweieinhalb Stunden pro Tag sind, die die Nutzenden eben auf ihren Geräten verbringen. Das ist bei vielen heutzutage auch noch mehr. Aber, selbst wenn wir diese zweieinhalb Stunden nehmen oder zwei Stunden mal sieben in der Woche, da reden wir eigentlich über fast zwei komplette Arbeitstage mit Zeit, die wir aktiv füttern.

**Thora Schubert**

Zwei komplette Arbeitstage nur für das Smartphone. Bei den meisten Menschen könnte es deutlich mehr sein. Ich bin da vermutlich keine Ausnahme. Ich habe lange Zeit mein Handy nur rausgeholt, wenn es wirklich einen guten Grund dafür gab. Inzwischen greife ich oft automatisch danach. Jeder Griff wird mit Informationen belohnt. Laut Christian Montag braucht das Handy nur in Sichtweite zu liegen und schon lenkt es uns ab. Selbst wenn es ausgeschaltet ist. Das kostet Ressourcen und verhindert, dass wir in der realen Welt Flow-Zustände erleben. Weil es uns ständig unterbricht. Weil wir ständig danach greifen. Und zwar im Durchschnitt 100 Mal am Tag, wie eine Studie von Christian Montag zeigt. Sprich: alle zehn Minuten.

**Prof. Dr. Christian Montag:** Das heißt im Umkehrschluss, dass die längste Einheit, in der wir uns vertieft mit etwas auseinandersetzen können, zehn Minuten lang ist und das ist natürlich echt übel.

**Thora Schubert**

Zurück zu Christine. Das Zug-Ereignis beschäftigt sie. Sie fragt sich, wie viel sie wohl verpasst hat, weil sie die Welt um sich herum nicht mitbekommt.

**Christine:** Ich habe schon davor drüber nachgedacht, weil mich‘s a bissl gestört hat, dass ich relativ oft am Handy hänge, aber da war es noch einmal massiver, wo ich mir gedacht hab: Okay, also ein bisschen bewusster zumindest während der Zugfahrt könntest du schon noch durchs Leben gehen. Das war schon so ein bisschen so eine Alarmglocke, ja.

**Thora Schubert**

Christine nimmt sich vor, ihr Handy-Verhalten zu ändern. Also führt sie am 8. September 2022 ein Selbstexperiment durch. Sie dokumentiert ihren ganzen Tag mit einem kleinen Ansteck-Mikrofon. Von früh bis spät nimmt sie sich selbst auf. 16 Stunden Audiomaterial. Das klingt einfach, fiel ihr aber zuerst richtig schwer.

**Christine:** Ich hatte Sorge, dass ich es nicht gut schaffen werde. Es kostet viel Überwindung, da dieses Mikro ins Privatleben mitzunehmen. Aber: Jetzt steig mal über deine Comfort Zone und überwinde dich.

**Thora Schubert**

Eine kleine Klarstellung an dieser Stelle: Christines Experiment hat letzten Herbst stattgefunden. Wir haben sie damals also nicht begleitet. Aber Christine hat uns ihr gesamtes Audiomaterial zur Verfügung gestellt und alles ganz genau beschrieben. Es fühlt sich so an, als wären wir am 8. September den ganzen Tag bei ihr gewesen. Und davon werde ich euch jetzt erzählen.

Christines Morgen beginnt um 7:00 Uhr mit einem Griff nach dem Smartphone.

**Christine:** Na da kann man noch ein bisschen schlafen.

**Thora Schubert**

Am Tag ihres Selbstexperiments macht Christine alles wie sonst auch. Nur dass eben ein Ansteck-Mikro an ihrem T-Shirt hängt.

**Christine:** Dann stehen wir mal auf...

**Thora Schubert**

In der Küche macht sie keine fünf Schritte, da greift sie wieder nach dem Gerät und öffnet WhatsApp.

**Christine:** Noch niemand geantwortet. Na dann, mach ich mir mal nen Kaffee...

**Thora Schubert**

Und so setzt sich der Morgen fort. Beim Kaffeekochen verbindet Christine ihr Handy mit den Lautsprechern, scrollt durch Newsfeeds, den Wetterbericht und den Zugfahrplan. Selbst beim Frühstücken kippt sie immer wieder in den Bildschirm ab. Es ist 7:30 Uhr. Christine greift sich Handy, Kopfhörer und Kaffee und steigt ins Auto, um zum Bahnhof zu fahren.

**Christine:** Not a morning person.

**Thora Schubert**

Dann geht die Reise los. Es gibt Menschen, die scrollen, während sie gehen und stehen. Manche Menschen scrollen sogar beim Fahren. Zumindest heute scrollt Christine nicht. Sie schaut auf ihre Mitmenschen und kann kaum fassen, was sie da sieht.

**Christine:** Es ist spannend, ich steh an einer roten Ampel und links neben mir, rechts von mir, beide haben das Handy in der Hand.

**Thora Schubert**

Für Christine der Erste Aha-Moment dieses Tages.

**Christine:** Und sie standen nebeneinander, wie in so einer Stirnreihe in der Schule und alle im Handy, wirklich mit ihrem Kopf gebeugt zu diesem Handy und sie standen nebeneinander. Man hatte den Eindruck, es könnte eine Gruppe sein, die der gleichen Tätigkeit nachgeht, aber sie kennen einander nicht. Und das war für mich absolut absurd.

**Thora Schubert**

Aber was machen denn all diese Menschen mit ihren Handys? Welche Inhalte sind so fesselnd, dass wir die ganze Zeit auf die Bildschirme starren? Das fragt sich auch Christine in dem Moment.

**Christine:** Wenn ich drüber nachdenke: Ich gehe in das Handy, ich wollte eigentlich etwas nachschauen, komme von einer Sache zur nächsten. Dann habe ich eine Werbeanzeige, denke ich: Ah, da klick ich drauf. Toll! Es gibt einen Wellness Urlaub um 250 Euro irgendwo. Wunderbar. Dann hab ich‘s nächste Tab offen und, und, und... Ich vergesse oft, wo ich eigentlich war, wo ich hinwollte. Ich befinde mich immer in so einem Irrlabyrinth.

**Thora Schubert**

Das erinnert mich an etwas. An einen Podcast von Andrew Huberman. Er ist Professor für Neurobiologie an der Stanford School of Medicine und hat eine Folge zum Thema Aufmerksamkeit aufgenommen. Darin beschreibt er genau dieses Labyrinth.

**Andrew Huberman:** There are a millions of attentional windows scrolling by, right? So just because it´s one device that we look at does not mean that we are focused. We are focused on our phone but because of the way in which context switches up so fast within the phone, it´s thought that the brain is struggling...

**Thora Schubert**

Obwohl wir nur auf ein einziges Gerät schauen, heißt es nicht, dass wir nur bei einer Sache sind, erklärt er. Wir sind ständig am Umschalten. Man spricht von Medien-Multitasking. Laut einer Studie wechseln wir etwa alle 19 Sekunden den Online-Inhalt. Durch Hyperlinks, neue Twitter-Feeds, neue Videos, neue Websites. Kaum eine Information wird länger als eine Minute lang angesehen. Um bei der Labyrinth-Metapher zu bleiben: Es ist, als würden wir dauernd die Richtung ändern. Aber laut Andrew Huberman haben unsere Gehirne Schwierigkeiten damit, diese schnellen Wechsel zu verarbeiten. Und ja, das wirkt sich negativ auf unsere Aufmerksamkeit aus.

**Andrew Huberman:** And the short answer is: yes, it does appear. So we are inducing a sort of ADHD.

**Thora Schubert**

Er geht sogar noch einen Schritt weiter. Andrew Huberman glaubt, dass Smartphones, beziehungsweise die Inhalte darauf, bei gesunden Menschen ADHS ähnliche Symptome verursachen könnten. ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Dazu haben wir eine Expertin befragt.

**Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz:** Ja, natürlich tut das was mit der Aufmerksamkeit. Es ist letztlich ein De-konzentrierer.

**Thora Schubert**

Das ist ADHS-Spezialistin Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz.

**Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz:** Das ADHS ist ja grundsätzlich erstmal ein Syndrom. Wir sagen heute ist es neurodivers, das ist... Ich nenne es immer eine besondere Art zu sein, weil ich es ein bisschen entpathologisieren will. Es ist ganz sicher erst mal eine überwiegend erbliche Besonderheit.

**Thora Schubert**

Die wichtigsten Symptome von ADHS sind Hyperaktivität, Impulsivität und Motivationsstörungen und Aufmerksamkeitsprobleme. Die hängen mit der sogenannten Reizoffenheit zusammen. Das bedeutet, jeder Reiz, egal wie klein, trifft Menschen mit ADHS voll. Und das bedeutet:

**Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz:** Dass sie sehr große Schwierigkeiten beim Lernen haben oder eine Sache auch dann zu Ende zu führen, weil sie ständig abgelenkt sind und durch diese Reizoffenheit ständig wieder neu getriggert werden durch jeden neuen Reiz.

**Thora Schubert**

Eine ähnliche Reizoffenheit stellt Astrid Neuy-Lobkowicz seit einigen Jahren auch bei Menschen fest, die eigentlich kein ADHS haben.

**Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz:** An sich übt man ja die Konzentration und was jetzt diese Smartphones machen, ist: ständig triggern. Man zerfleddert so in der Aufmerksamkeit und man hat ja nur noch so eine segmentierte Wahrnehmung. Ja, in ganz kleinen Sequenzen, wo man ja gar nicht mehr fähig ist, dann auch so vertieft in eine Sache einzusteigen und auch in einen vertieften Kontakt mit anderen Menschen einzusteigen. Wenn ich in nur 20 bis 30 Sekunden gewöhnt bin, zuzuhören und mich überhaupt dafür interessiere.

**Thora Schubert**

Ob die Zahl der ADHS-Betroffenen steigt, wissen wir nicht, da noch nicht alle Betroffenen vom Gesundheitssystem erfasst worden sind. Aber die Anzahl der Menschen, die von sich aus sagen, dass sie sich nicht mehr gut konzentrieren können, geht durch die Decke. Das liegt laut Astrid Neuy-Lobkowicz auch an Formaten wie TikTok.

**Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz:** Ich sag‘s jetzt einfach sehr provokativ, ja? Was TikTok macht, ist wirklich die komplexe Verdummung unserer Jugend. Jetzt muss man sich vorstellen, das sind immer nur 20 bis 30 Sekunden Input und dann schon wieder was anderes. Das heißt, das Gehirn lernt ständig, sich umzustellen und nie wirklich am Stück zu denken, weil das ist natürlich eine Zeit, diese Pubertät, wo ja das Hirn noch mal ganz neu sich sortiert, wo da ja auch ganz neue Verschaltung stattfinden. Und wenn man da immer nur "bing bing bing bing bing" und immer nur Nonsens reinkriegt, also ich halte das wirklich für einen ganz gefährlichen De-Konzentrierer und finde, das muss man sehr problematisieren, was da passiert.

**Thora Schubert**

Die Langzeitfolgen von Medien-Multitasking bei Kindern und Jugendlichen sind noch relativ wenig erforscht. Aber die bisherigen Studien deuten darauf hin, dass es die Konzentration von jüngeren Kindern potenziell langfristig schädigt.

Christine hat an ihrem verkabelten Tag auch viele Kinder mit Smartphones beobachtet. Die meisten hatten die Geräte ständig in der Hand. Aber nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern, erzählt sie.

**Christine:** Also ganz massiv diese Szene mit der Mutter, die mit den beiden Kindern beim Zebrastreifen steht und selbst total ins Handy vertieft ist.

Ich beobachte eine Mutter mit zwei Kindern. Sie steht an der Kreuzung an der roten Ampel mit ihnen und wartet, bis sie über den Zebrastreifen gehen kann und jetzt ist sie selbst so sehr ins Handy vertieft. Jetzt hat der Bursche nicht gesehen, dass jemand an ihm vorbei wollte. Und die Mutter hat den Sohn gemahnt. Es ist spannend - selbst total ins Handy vertieft. Natürlich hat er jetzt nicht gewusst, was er falsch gemacht hat, weil seine Mutter auch ins Handy geblickt hat.

**Thora Schubert**

Das habe ich auch schon oft beobachtet. Leute, die nicht mitbekommen, dass die Ampel grün wird, weil sie ins Handy versunken sind. Eltern, die den Kinderwagen vor sich herschieben, während sie auf ihre Bildschirme starren. Kein Wunder, dass die Kinder dann später selbst so viel Zeit mit den Geräten verbringen. Jugendliche verbringen im Schnitt etwa dreieinhalb Stunden pro Tag im Internet. Dafür nutzen sie meistens ihre Smartphones. Während der Pandemie war es sogar noch deutlich mehr. Vor allem ältere Jugendliche gaben an, gut 70 Stunden pro Woche online zu sein. Darüber sprechen wir mit der Medienpädagogin Iren Schulz.

**Iren Schulz:** Man kann schon sagen, dass die gesellschaftliche Wahrnehmung da sehr groß ist. Vor allem jetzt über die Corona-Zeit ist das noch einmal mehr nach oben gekocht. Und insbesondere mit Blick auf Kinder und Jugendliche die Diskussion: Oh Gott, die sind jetzt alle handysüchtig, wir sind alle verloren. Und mir ist eigentlich immer wichtig, das auch ein bisschen differenzierter zu betrachten.

**Thora Schubert**

Irene Schulz ist Mediencoach von "Schau hin", einer Initiative, die Medienkurse für Eltern anbietet. Sie gehört zu den Stimmen in Deutschland, die fordern, Smartphones und soziale Medien nicht zu verteufeln, sondern stattdessen mehr Hilfe zu bieten.

**Iren Schulz:** Und mir ist eigentlich immer wichtig zu sagen: also, alles wird gut. Also klar ist die Mediennutzung hochgegangen, weil wir eben ja ganz viel auch mit dem Handy machen können. Und dann ist es natürlich so, dass man da Grenzen setzen muss und dass das wichtig ist und dass Kinder im Grundschulalter das auch nicht selber gut regulieren können, die hören nicht von selber aufzuspielen. Die Spiele sind ja auch nicht so gemacht, dass man aufhört. Auch Social Media ist nicht so gemacht, dass man davon wegkommt wieder, weil es auch nie zu Ende ist. Es gibt kein natürliches Ende von Social Media oder von Spielen. Und da brauchen Kinder wirklich eine erzieherische und auch verbindliche Unterstützung. Das ist schon wichtig.

**Thora Schubert**

Iren Schulz rät dazu, das Thema Medien- und Smartphone-Nutzung offen in der Familie anzusprechen und beispielsweise gemeinsam ein Smartphone-Plan auszuarbeiten. Handyfreie Zonen zum Beispiel oder spezielle Bildschirmzeiten oder gemeinsames Diskutieren von Medieninhalten. Klare Regeln also, die dann auch für die ganze Familie gelten. Bildschirme auf Dauer wegzunehmen oder sie dem Kind ganz zu verbieten, ist keine Lösung und heutzutage auch einfach unrealistisch. Außerdem haben sie ja auch positive Seiten.

**Iren Schulz:** Die Medien an sich halten erst mal eine ganze Menge an Türen vor allem auf. Das sind ja alles tolle Chancen von Vielfalt, von Partizipation und Teilhabe. Insofern ist das eigentlich grundsätzlich positiv zu bewerten, aber dann sind wir eben schnell auch bei diesen Risiko-Debatten, die wir ja hier eigentlich am meisten führen. Wir reden ja immer eher über die Risiken als über die Chancen. Und Konzentration ist etwas, auch da kann man sagen, man kann das erst mal ganz wertfrei betrachten. Also die Aufmerksamkeitsspanne verändert sich, weil Texte kürzer sind, weil Videos kürzer sind, weil der Input kürzer sind. Und die Frage ist: Wie ist das zu bewerten?

**Thora Schubert**

Ja, wie ist das zu bewerten? Wie kann man das denn anders bewerten als negativ? Smartphones lenken uns ab, sie rauben uns unsere Konzentration. Kein Wunder, dass manche sagen, dass das Internet uns alle dümmer macht. Eine Aussage, der die Forschung aber deutlich widerspricht. Sie sieht das Smartphone, beziehungsweise das Internet, als ein "transaktives Gedächtnis", als eine Art Werkzeug. Das Internet kann helfen, Informationen auszulagern. Wir müssen keine Details mehr im Kopf haben und werden besser darin, Informationen schnell und präzise abzurufen. Durch einen Klick auf das Smartphone. Das macht uns nicht dumm, sondern ermöglicht uns, größere Zusammenhänge zu erkennen. So könnte Platz im Gehirn frei werden. Forscher:innen, die diese Ansicht vertreten, glauben, dass die Menschheit neue kognitive Höchstleistungen erreichen könnte. Zu dem Thema haben wir übrigens vor zwei Jahren schon mal eine Folge gemacht. Sie heißt "Werden wir immer dümmer?"

Zurück zur Medienpädagogin Iren Schulz. Ja, es stimmt, medienaffine Kinder arbeiten anders als Kinder früherer Generationen. Aber:

**Iren Schulz:** Ist denn das grundsätzlich negativ gespiegelt an unseren bisherigen Gewohnheiten? Wenn ich sage: Okay, für meine Doktorarbeit habe ich irgendwie 120 Bücher gelesen. Das ist vielleicht heute was, was Heranwachsenden schwerer fällt. Vielleicht finden die sich aber schneller in verschiedenen Häppchen und Szenarien zurecht, können sich orientieren, können schnell kurze Informationen verarbeiten, was vielleicht ältere Generation nicht so gut kann. Und so sind das unterschiedliche Kompetenzen und letztlich ist die Frage: Was braucht man eigentlich für die Zukunft und was macht man daraus?

**Thora Schubert**

Ich frage mich, ob Christine das auch noch so positiv sieht. Sie hat ja die Erfahrung gemacht, dass neben ihr eine Schlägerei ausbrach, von der sie nichts mitbekam, weil sie am Handy hing. Ihre Einschätzung überrascht mich daher.

**Christine:** Ich sehe es schon als großen Vorteil und ich würde es nicht missen wollen, muss ich ehrlich sagen. Also ich denke es hat die Welt absolut verändert, sie ist miteinander viel vernetzter. Kulturen verknüpfen sich. Ich glaube, wir wären dann alle eher so in unseren kleinen Dörfern, in unseren Städten. Wir hätten nicht diesen Weltblick ein Stück weit. Ich glaube, es wäre schon ein sehr schwieriges Leben ohne das Telefon und ohne diese Verbindung.

**Thora Schubert**

Das hat vielleicht auch mit ihrer Arbeit zu tun, bei der sie auf das Telefon angewiesen ist. Gehen wir zurück zum 8. September 2022, dem Tag, an dem sich Christine verkabelt hat, um ihre Mediengewohnheiten aufzuzeichnen. Mittlerweile ist es 9:15 Uhr.

**Christine:** Hallo!

**Thora Schubert**

Christine ist in ihrem Büro angekommen. Sie setzt sich vor ihren Computer, streift sich ein Headset über und verbindet sich mit der Hotline.

**Christine:** "Rat Auf Draht", hallo?

**Thora Schubert**

Christine ist Sozialpädagogin und arbeitet bei "Rat Auf Draht", der österreichischen Notrufnummer für Kinder und Jugendliche.

**Christine:** Worum geht es denn? Was möchtest du denn besprechen?

**Thora Schubert**

Sie telefoniert und chattet mit jungen Leuten über ihre Sorgen, Ängste, Probleme, über Fragen zu Gewalt, Suchtverhalten, Liebeskummer und Sexualität. Auch das Smartphone und das Internet sind dabei ein großes Thema. Viele Kinder fürchten, süchtig zu sein, halten den sozialen Druck nicht aus oder empfinden das Handy als Konkurrenz bei der Suche nach Aufmerksamkeit.

**Christine:** Und es melden sich auch Kinder und Jugendliche, die sagen: Was soll ich machen? Meine Mama hängt den ganzen Tag am Handy und das ist total schwierig. Ich mag mit ihr reden und sie tut nebenbei spielen. Sag ich, naja, hast du es der Mama gesagt, dass dich das stört? Ja, habe ich. Dann hat die Mama gesagt, ich bin erwachsen, ich kann machen, was ich will. Aber selber verbieten tut sie es mir. Und da, das ist das Problem. Also, wo ich da drauf aufmerksam machen möchte: Diese, man muss jetzt selber nicht das absolut redliche Leben vorleben, wir sind Menschen, aber es ist wichtig, in die Selbstreflexion zu gehen und wirklich sich anzuschauen und da auch nochmal die Tipps, die ich Kindern und Jugendlichen mitgeb, an sich selber mal zu verwenden.

**Thora Schubert**

Hier werde ich stutzig. Hält sie sich denn selbst an die Ratschläge, die sie den Kindern und Jugendlichen gibt? Legt sie selbst das Handy weg, wenn sie sich mit Freunden trifft? An ihrem verkabelten Tag hat sie sich genau diese Frage stellen müssen. Denn hier kommt ihre Freundin Anne ins Spiel.

**Christine:** Wir kennen einander jetzt schon, na ja, 13 Jahre und wir haben über so etwas noch nie gesprochen.

**Thora Schubert**

Mit "so etwas" meint Christine den Einfluss, den ihre Smartphones mittlerweile auf ihre Freundschaft haben. Nicht nur, dass sie kaum mehr miteinander telefonieren und einander stattdessen nur noch Sprachnachrichten schicken. Sie verbringen jetzt auch viel Zeit mit den Geräten, selbst wenn sie nebeneinandersitzen. An eine Situation erinnert sich Christine besonders gut.

**Christine:** Naja, also eine Woche zuvor war ich bei ihnen zum Frühstück und wir haben da gemeinsam Zeit verbracht. Und irgendwann einmal saßen nur sie und ich auf der Terrasse und haben Kaffee getrunken und parallel nebenbei am Handy etwas recherchiert.

**Thora Schubert**

Nach langer Zeit gemeinsamen Schweigens und Handyscrollens sei der Ehemann ihre Freundin dazugestoßen...

**Christine:** ...und hat gelacht. Er hat gesagt: Also, ein bisschen was recherchiert ist gut, ja, ich kam da runter vom ersten Stock, habe euch gesehen, habe mir gedacht, das gibt's doch nicht. Also, in seiner Wahrnehmung, hat er sich gedacht: Was stimmt mit den beiden eigentlich nicht? Offenkundig saßen wir länger da und haben in unsere Handys gestarrt.

**Thora Schubert**

Und zum ersten Mal schleicht sich etwas wie Scham in Christines Stimme. Welche Auswirkungen hat ihr Handynutzungsverhalten tatsächlich auf ihre Beziehungen? Wie viel hat sie verpasst? Welche Momente könnten ihr mit Freunden und Familie entgangen sein, ohne dass es ihr je aufgefallen ist?

**Christine:** Weil ich irgendwo abseits der Welt war.

**Thora Schubert**

Am Ende ihres verkabelten Tages fährt Christine nach der Arbeit zu ihrer Freundin Anne, um mit ihr über das Handy-Thema zu sprechen.

**Christine & ihre Freundin Anne:** Hallo! Hallo! Geht es dir gut? Ja, ich hatte einen langen Tag gehabt...

**Thora Schubert**

Während Anne einen Kaffee macht, lässt sich Christine in der großen Wohnküche auf die Couch fallen. Das Handy zieht sie aus der Tasche und legt es neben sich auf den Tisch.

**Christine:** Na, schön habt ihr es. Weißt du, was ich mich frag, jetz, wo ich mich ein bisschen näher auseinandergesetzt mit dem Thema Handy, gell? Ich gehe ja so in der Gegend herum und beobachte es so. Und dann habe ich an uns denken müssen, an eine Situation, wo wir letztes Mal im Garten gesessen sind. Wie hast denn du das so empfunden? Wiel, irgendwann ist mir aufgefallen, dass wir beide nur noch am Handy gesessen sind. Würdest du meinen, das kommt öfter vor in unserer Freundschaft?

**Freundin Anne:** Ich weiß nicht, ob ich das so auf unsere Freundschaft reduzieren würde. Ich glaub generell das irgendwie, also mir fällt auf, dass ich mein Handy irgendwie schon immer relativ nah bei mir hab, obwohl ich mir eigentlich vorgenommen hab, so zu so Momenten wie gemeinsames Essen oder so es irgendwie bewusst wegzulegen, aber trotzdem...

**Thora Schubert**

Anne erzählt dann, dass ihr das schon öfter passiert ist. Und ich kenne das Phänomen auch. Egal ob daheim oder im Restaurant, egal ob mit Familie, Freunden oder Arbeitskollegen. Immer wieder zückt während eines Gesprächs jemand das Handy. Im Englischen gibt es sogar schon ein Wort dafür: "Phubbing", eine Mischung aus Phone und Snubbing. Bedeutet, jemanden mit dem Telefonverhalten vor den Kopf zu stoßen. Dabei ist es in der Regel gar nicht böse gemeint, aber man muss es erst mal selbst bemerken und dann die richtigen Konsequenzen daraus ziehen.

**Freundin Anne:** ...wieder wegzulegen, aber es ist wirklich so ein unbewusster Griff zum Handy, dass man es einfach automatisiert macht.

**Christine:** Ja aber woran glaubst du, liegt das? Ich frage mich das jetzt schon öfter. Wieso ist das so und warum macht man das dann noch im Gespräch, wenn jemand anderer da ist?

**Freundin Anne:** Also ich glaube, dass es da ja schon gewisse Studien dazu gibt, so im Sinne von Suchtverhalten fürs Gehirn, dass man irgendwie... Weißt du, dass es schon so...

**Thora Schubert**

Ist das alles noch harmlos oder sind viele von uns süchtig nach ihrem Smartphone? Kann man danach überhaupt süchtig werden? Wir fragen Dr. Nadine Wolf, Oberärztin der Psychiatrischen Klinik am Universitätsklinikum Heidelberg.

**Dr. med. Nadine Wolf:** Manchmal sitzt ein Pärchen am Tisch und beide haben das Smartphone vor sich und beschäftigen sich mit ihrem Smartphone. Und da haben wir gedacht, okay, das möchten wir uns näher angucken, was passiert da neurobiologisch?

**Thora Schubert**

Nadine Wolf erforscht seit einigen Jahren die Auswirkungen der exzessiven Smartphone-Nutzung auf das menschliche Gehirn. Sie erklärt, dass Smartphone oder Internetsucht keine von der WHO anerkannte Diagnose ist. Auch wenn wir dauernd danach greifen, das Gerät immer in der Nähe haben wollen und Stress bekommen, wenn der Akku leer ist. Allein das klingt für mich ehrlich gesagt schon nach einer Art Sucht.

**Dr. med. Nadine Wolf:** Ich denke, das ist natürlich auch schwierig zu beantworten, weil wenn Sie sehen, im täglichen Leben brauchen wir das Smartphone. Viele brauchen das beruflich, es erledigt für uns auch viele Angelegenheiten. Das heißt, es ist auch im Alltagsleben integriert. Und da muss man natürlich gucken: Ist es wirklich eine Sucht?

**Thora Schubert**

Nur weil wir alle viel an Bildschirmen hängen, heißt das nicht, dass wir alle süchtig sind. Wir sollten Alltagshandlungen nicht pathologisieren, also als etwas krankhaftes behandeln, warnt Nadine Wolf. Es gibt Menschen, die mit exzessiver Smartphone-Nutzung zu kämpfen haben, ja. Aber von einer Sucht spricht man nur, wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind.

**Dr. med. Nadine Wolf:** Kriterien, die für andere Abhängigkeitserkrankungen auch gelten, also der exzessive Konsum, der Zwang zu konsumieren, immer mehr konsumieren zu wollen, es nicht unterlassen zu können, das Smartphone in die Hand zu nehmen und auch zum Beispiel weiter das Smartphone zu benutzen, obwohl es sozusagen in meinem Umfeld negative Folgen für mich hat.

**Thora Schubert**

Negative Folgen wie die Verschlechterung der Leistungen in der Schule oder an der Arbeit, die Vernachlässigung von Freunden, Hobbies oder Körperhygiene. Manche Menschen sind kaum noch zu Selbstregulation in der Lage und bekommen regelrecht Entzugserscheinungen, wenn das Handy einmal weg ist. Nadine Wolf hat die Gehirne solcher Menschen untersucht und festgestellt:

**Dr. med. Nadine Wolf:** Dass bestimmte Bereiche im Gehirn aktiviert wurden, die auch bei anderen Suchterkrankungen wie zum Beispiel Alkoholabhängigkeit aktiviert werden. Hier zeigt sich vor allem, dass das Belohnungssystem aktiviert wird, also dass bei dem Nutzer ein gutes Gefühl ausgelöst wird und so ist es auch bei der Smartphone-Nutzung neurobiologisch zu verstehen, bei der exzessiven.

**Thora Schubert**

Für manche Menschen ist das Smartphone, beziehungsweise sein Inhalt, eine Droge. Wie viele Menschen das in Deutschland betrifft, ist unklar. Der deutschen Hauptstelle für Suchtfragen liegen noch keine aktuellen Studien vor. Aber keine Panik, wir sind sehr wahrscheinlich nicht alle süchtig. Es gibt noch einen anderen, vielleicht noch wirkmächtigeren Grund, warum wir dauernd am Smartphone hängen: Sozialer Druck.

**Dr. med. Nadine Wolf:** Also die Angst, etwas zu verpassen, was man auch "Fear Of Missing Out" nennt. Und da ist es so, dass einfach dieses Gefühl, ich muss immer ON sein, ich muss immer am Puls der Zeit sein, ich muss mein Smartphone immer bei mir haben, um nichts zu verpassen, was bei meinen Freunden passiert, was aber vielleicht auch in den Nachrichten passiert oder sonst in der Welt.

**Thora Schubert**

Genau dieses Gefühl kennen auch Christine und Anne.

**Christine:** Ich sitze und ich habe jetzt total den Impuls gehabt, das Handy zu greifen. Und ich würde jetzt gerne wissen, ich sitze hier mit dir und ich hab mein Handy neben mir liegen, hätte ich es in der Tasche, wäre es mir Wurst. Aber jetzt habe ichs da und deins liegt da drüben.

**Freundin Anne:** Aber wenn ich hier liegen würde, hätte ich es schon 15 Mal...

**Christine:** ...aber wir hätten es doch schon ein paar Mal in der Hand gehabt.

**Thora Schubert**

Christines Handy liegt immer noch neben ihr. Eigentlich hat sie sich bemüht, es nicht in die Hand zu nehmen. Aber jetzt ist es doch passiert. Obwohl sie mitten im Gespräch ist. Den Grund benennt Christine dann auch gleich selbst. Und er ist ein bisschen verzwickt.

**Christine:** Ich hätte gerne ein Potpourri an Informationen.

**Freundin Anne:** Das könntest du ja. Du könntest ja bewusst jetzt auf irgendeinen Nachrichtendienst gehen oder so...

**Christine:** Könnte ich. Ich könnte bewusst das Telefon nutzen, aber ich will überrascht werden.

**Thora Schubert**

Christine will Eilmeldungen, Angebote und WhatsApp Nachrichten bekommen, ohne selbst danach zu suchen. Lieferung quasi frei Haus. Nur fordern die Mitteilungen oft auch unmittelbar eine Reaktion. Und je fleißiger sie reagiert, je schneller sie in Chats und auf E-Mails antwortet, desto mehr kommt zurück. Das wird irgendwann zum Selbstläufer und verursacht Stress. Also, was ist die Lösung? Wie können wir unsere Aufmerksamkeit noch retten? Wir fragen eine Konzentrationstrainerin. Margit Reinhardt hilft ihren Klient:innen dabei, sich besser zu konzentrieren. Und kleiner Spoiler: Sie kann sich kaum mehr retten vor Anfragen.

**Margit Reinhardt:** Weil immer mehr Menschen merken, dass die Konzentration nachlässt. Also das merken wir zum Beispiel in Form von Vergesslichkeit, in Form von "Können nicht mehr richtig zuhören“. Es wirkt sich auf die Stimmung aus, dass mehr Gereiztheit da ist, dass es schwieriger ist, sich zu entspannen, bis hin zu Schlafproblemen, dass man irgendwie nachts aufwacht und überlegt: Habe ich eigentlich diese E-Mail jetzt verschickt oder habe ich sie nicht verschickt? Also es hat wirklich Auswirkungen.

**Thora Schubert**

Innere Unruhe, Unzufriedenheit, Sorgen, Langeweile durch Unterforderung oder Frust durch Überforderung. Das alles sind Konzentrations-Killer, sagt die Expertin. Statt aber das eigentliche Problem zu lösen, betäuben sich viele Menschen gewohnheitsmäßig mit dem Smartphone. Die Expertin rät dazu, den Konsum langsam zu reduzieren und mit alten Gewohnheiten zu brechen.

**Margit Reinhardt:** Gewohnheiten sind ja ein ganz wichtiger Stabilisator in unserem Alltag. Also ungefähr die Hälfte dessen, was wir tagtäglich tun, basiert auf Gewohnheiten. Da gehört das Smartphone natürlich mit dazu. Und die sind uns aber nicht bewusst zugänglich. Von daher eben auch zu beobachten, was mache ich eigentlich so den ganzen Tag? Und dann mal eben zu schauen, wie oft am Tag nehme ich das eigentlich in die Hand? Was interessiert mich eigentlich wirklich? Was ist tatsächlich wichtig für mich und worauf kann ich vielleicht verzichten?

**Thora Schubert**

Sie empfiehlt, Apps auszumisten und Online-Zeiten zu senken. Die Erreichbarkeit, wenn möglich, auf bestimmte Tagesabschnitte zu reduzieren. Nur zu bestimmten Zeiten E-Mails zu beantworten, das Handy zunächst in der Nacht, später auch tagsüber auszuschalten oder es bewusst weg, also außer Reichweite, zu legen.

**Margit Reinhardt:** Dass man, dass zum Beispiel am Esstisch oder beim Essen das Smartphone nicht mit dabei ist. Weil das ist auch so was ganz Typisches, Essen und nebenher noch irgendwelche Nachrichten durchscrollen. Oder dass man, wenn man mit seinen Kindern spielt, dass das Smartphone nicht da ist, also in einem anderen Zimmer oder eben auch beim Lernen. Das ist auch so ein Klassiker, dass das Smartphone da nicht auf den Schreibtisch gehört.

**Thora Schubert**

Bei Christine und Anne ist es inzwischen 21:30 Uhr.

**Christine:** So, so schauts aus. Du, vielen Dank fürs Essen, für den Kaffee.

(...)

**Thora Schubert**

Die beiden haben eine Stunde lang ihre Handys weggepackt und sich unterhalten. Eine Stunde ohne Ablenkung.

**Christine:** Na gut, dann sage ich Tschüss, ge. Baba! Schönen Abend!

(...)

**Thora Schubert**

Auf dem Heimweg, zieht Christine für sich ein Resümee aus dem Tag Handybeobachtung und fast direkt gute Vorsätze.

**Christine:** Also ich für mich möchte mein Handyverhalten ändern, indem ich weniger draufschaue, es bewusst auch zu Hause lasse, wenn ich zum Beispiel rausgehe in die Natur, also wenn ich spazieren gehe oder irgendwelche Tätigkeiten... weiß ich nicht. Ich möchte mir wieder bewusster Treffen mit Personen ausmachen und nicht jeden Tag schreiben. Ich habe meine Apps ausgemistet, weil ich habe ganz viele Apps, die ich eigentlich gar nicht brauche.

**Thora Schubert**

Ihr ist aber auch klar, dass sie sich nicht völlig von ihrem Smartphone trennen kann. Sie funktioniert über das Smartphone, erzählt sie. Sie will vernetzt sein, sie will sich berieseln und inspirieren lassen, aber eben auch ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt stärken, so wie gerade, als sie sich voll auf das Gespräch mit Anne konzentrieren konnte. Und gerade als sie bei diesem Gedanken ankommt, so erzählt sie es, klingelt ihr Handy und Annes Stimme dröhnt durch die Freisprechanlage.

**Freundin Anne:** Hallo, wir haben tatsächlich ein Weltereignis verpasst während unseres Gesprächs gerade, indem wir nicht aufs Handy geschaut haben. Die Queen ist tot. Die Queen ist tot.

**Thora Schubert**

Das war's für heute. Macht etwas aus dem Rest des Tages oder der Nacht. Alle bisherigen Folgen unseres Podcasts findet ihr in der ZDF Mediathek und auch überall sonst, wo es Podcasts gibt. Dort findet ihr auch die vorhin angesprochene Folge mit dem Titel "Werden wir alle dümmer?" mit Dirk Steffens und Mai Thi Nguyen-Kim. Hört da gerne mal rein. Mein Name ist Thora Schubert und ich hoffe, ihr seid auch bei der nächsten Folge wieder mit dabei. Ich bin es jedenfalls. Man hört sich!

Dieser Podcast ist eine Produktion von Kugel und Niere im Auftrag des ZDF.