



Zero.Smartphone – Eine Streitschrift

4. Auflage (Auflage Komitee) – 16.06.2022



Zero.Smartphone – Eine Streitschrift

Einleitung: Gute alte Zeiten

5. August 2015. Nach einigen Wochen Überredungsarbeit meiner Eltern habe ich mich mit großem Widerwillen für ein schwarzes Sony Xperia Z3 Kompakt entschieden. Meine Eltern schafften sich auch Smartphones an, wir hatten diese Technologie bis dahin schlicht umgangen. Ich war der Meinung, dass mein Leben, das ich bis dato führte, auch ohne Handy zu meistern ist. Zu meiner Schulzeit habe ich, falls ich krank war, was äußerst selten vorkam, meine Hausaufgaben und Hefteinträge per Mail oder persönlich als Kopien erhalten, Treffen mit Freunden wurden in der Schule oder per Telefon ausgemacht. Ich wusste, dass die Mehrheit bereits Smartphones hatte und diese auch nutzten, vor allem für die Kommunikation untereinander. Meine Mitschüler kannten Leute aus der Parallelklasse, ich war nur im engsten Freundeskreis „offline“, was mich aber nicht störte. Es schien wie eine Parallelwelt zu sein, eine Blase, dessen Teil ich nicht war. Wie das mit den Handys genau funktionierte, brauchte mich in dieser Zeit gar nicht zu beschäftigen. Ich wusste weder von Apps, noch von mobilen Daten, sozialen Netzwerken und dergleichen. Es war eine Welt, die mich nicht besonders interessierte, natürlich vor allem, weil ich sie nicht kannte. Hier und da eckte ich bei Mitschülern an Themen an, die in Verbindung mit dem Internet standen. Ganze Gespräche über das Thema Smartphone kamen aber nicht zustande.

Wie auch immer: Da hatte ich jetzt diese halbgläserne Black Box in der Hand, nachdem ich die Verpackung geöffnet hatte und freute mich über das Stück Technologie, das nun auch unsere Familie erreicht hatte. Zuvor hatte nämlich niemand an ein Handy auch nur gedacht. Wir kamen bis Sommer 2015 auch mit einem Toshiba Laptop von 2008, auf dem ich Cheat Codes von LEGO Games suchte, einem Schnurtelefon, von dem man sich keine zwei Meter entfernen kann und einem bis dato sehr modernen neuen Fernseher aus. Und so begann auch mein digitales Leben in den unendlichen Weiten des Internets.

Ich lernte sehr schnell den Umgang mit dem Smartphone, da ich anscheinend viel Zeit mit der Kiste verbrachte. Mir stand quasi die Welt offen, so hatte ich das Gefühl. Die unendlich und noch mehr Möglichkeiten, die sich mir durch dieses kleine Gerät boten, passten nicht in meinen Kopf rein. Und ich fand immer wieder neue Dinge, die es zu entdecken galt. Dazu zählte auch Google in einer neuen Weise, dass die Informationen auf einmal viel schneller verfügbar waren als an unserem alten Laptop, der von Internetgeschwindigkeit irgendwie noch nichts gehört hatte. WhatsApp nahm ich als erstes in Angriff und mir fiel sofort auf, dass diese Art der Datenübermittlung durch Fotoaufnahmen mit Hilfe der Kamera, die ja bereits im Smartphone integriert war, viel effizienter war, das Leben irgendwie deutlich leichter machte, da jetzt keine „zeitraubenden“ Treffen mehr nötig waren. Freunde empfahlen mir den Download meines ersten Handyspiels im Google Play Store, zu dem ich Anmeldedaten erstellte und so wusste auch Google, dass ich da bin. Gespräche in der Schule führten dazu, dass ich wohl auch Teil eines sozialen Netzwerks werden musste, weil sich dort anscheinend alle



aufhielten; dauernd. Also legte ich los und während ich meine ersten laienhaften Beiträge auf Instagram hochlud und Likes von wenigen Freunden einheimste, fühlte man sich irgendwie angekommen. Nach einiger Zeit folgten dem ersten Handyspiel sogleich das zweite und auch ein zweiter Instagram-Account war irgendwie nötig, um die Themen, die ich teilte, zu trennen. Interessanterweise kam ich nicht auf die Idee einen persönlichen Instagram-Account zu erstellen, alle meine Accounts handelten nur von Themengebieten, was mich nicht weiter störte. Und so verging Monat um Monat und Jahr für Jahr und während ich dann auch das Computerspielen mit Freunden, teilweise etwas zu lang, anfang, war ich richtig abgetaucht in die Welt des Internets, der sozialen Medien und Spielen, vor allem Handyspielen. Kein Update verpassen, keinen Beitrag auf Instagram verpassen, viele Likes verteilen, ein paar einheimsen und immer schön fleißig Memes an Freunde versenden, die mit einem lachenden Smiley antworteten. Alles super soweit. Eigentlich nur Vorteile aus der Sache gezogen. Und kostenlos ist das meiste auch. Dumm wäre es, im Internet Geld für etwas auszugeben, wenn es das doch kostenlos irgendwo gibt. Ich machte viele Fehler im Internet, wusste teilweise augenscheinlich banalste Dinge über Funktionsweisen des Internets nicht, zum Beispiel, dass es eher unklug ist, YouTube-Videos über mobile Daten zu empfangen, aber Schritt für Schritt arbeitete ich mich durch den Datenverkehr durch. Aber auch die Schule existierte noch. Die Oberstufe war fast rum und das Abitur stand bevor, viel lernen und viel Ablenkung, aber dennoch nicht sehr schwierig für mich im Vergleich zu dem Aufwand, den manch anderer trieb. Im guten Mittelfeld gelegen, schloss ich die Schule ab und es war Sommer <Jahr>, etwa Juli und ich war bereits der Überzeugung, dass ich etwas Technisches studieren wollte, was ich später in <Studiengang> an der <Hochschule> auch fand. In den Sommermonaten wurde mir zunächst aber so richtig langweilig, da ohne die Schule keine Struktur und keine Inhalte mehr gegeben waren, ich deshalb viel Zeit hatte, um alles zu tun, was ich wollte. So schaute ich YouTube – Videos bis spät in die Nacht auf dem kleinen Bildschirm, nicht zu vergessen, die Twitch – Livestreams von Gamern, und machte eigentlich, wie man so schön sagt, „gar nichts“.

Im August oder September <Jahr> war ich mal wieder auf YouTube unterwegs und man blendete mir ein Video zu einer Rede über Selbstentwicklung oder Ähnliches ein und da ich eh nichts Besseres zu tun hatte, tippte ich auf das Video und schaute es an. Dieses Video war der Anfang meines persönlichen reflektierenden Denkens und ich interessierte mich mehr und mehr für diese Inhalte. Und während ich über mich selbst viel nachdachte, kamen Themen auf, die mich eigentlich interessierten, wo ich aber noch nicht recht wusste, worum es sich dabei eigentlich handelte. Eins davon war mehr darüber zu erfahren, wie eigentlich das Internet und deren Einfluss auf uns funktionierte und wie Google sein Geld verdient. Etwas tiefer graben als andere war das Motto, mehr hinterfragen, Zusammenhänge verstehen. Irgendwas kam mir an der Sache faul vor. Das kann nicht die „wahre“ Welt sein, in der ich mich bisher befand. Zweifel, Menschenverstand und viele Bücher, die ich mir kaufte, auch Videos auf YouTube (ja, das scheint hier vielleicht etwas paradox), und zahlreiche Blogs und Websites studierte ich, um der Wahrheit näher zu kommen.

Mein Studium begann und ich lernte ein neues Umfeld kennen, bei dem ich eigentlich nicht genau wusste, wo ich stehe, und auch nicht wusste, was ich von anderen wollte. Neben dem „Lernen“ für Prüfungen im Studium, lernte ich auch sehr viel in den Gebieten, die mich richtig gecatched hatten. Als Halbjapaner Japanisch lernen, Programmierfähigkeiten für kleine Projekte aneignen,



Persönlichkeitsentwicklung und später auch Finanzen waren nun meine Themenfelder, in denen ich mich tief in die Materie einließ und einlas. Zahlreiche YouTube-Videos und Bücher später waren sehr klare Grenzen in Bezug auf Medien eingetreten. So fiel mir auf, dass das tägliche Nachrichten-Schauen mehr oder weniger nichts brachte und das Sofa vor dem Fernseher wurde ein Ort, den ich eigentlich gar nicht mehr aufsuchte (Mehr dazu später). Ich hinterfragte mit neu erlerntem Wissen den Status Quo und kam langsam aber sicher zu dem Entschluss, dass es kein Handy mehr benötigen würde. Das benötigte in der Pandemie, die uns seit Februar 2020 in Atem hält, in der man sich quasi nie persönlich sieht, eine gehörige Portion Mut und Selbstbewusstsein, weil ich mir zweier Dinge sicher war. 1., dass ich mir einen (vermeintlich) schweren Nachteil einhandeln würde, dadurch, dass ich „abgehängt“ bin und nun alles „Wichtige“ verpasse und 2., dass mich meine Freunde, mein Umfeld mich für einen Vollidioten, einen Wahnsinnigen halten müsste: „Jeder hat ein Handy, das kannst du doch nicht machen. Kehre zurück zur Vernunft.“ würden sie sagen. Erfreulicherweise hatte ich mir dahin bereits auch genügend Gedanken über mich, meine Person, meine Einstellung gegenüber anderen und alles Weitere gemacht, sodass ich diese zukunftsverändernde Herausforderung, der ich damals entgegenseh, meistern könnte. Ich sah mich als jemand, der nicht dem Durchschnitt folgt, keinen Smalltalk hält, keine halben Sachen macht; ganz oder gar nicht, so meine Überzeugung.

Und so verkündete ich Ende Juli, nachdem ich mir ein Festnetztelefon (!) angeschafft hatte, feierlich, dass ich künftig ab dem 5. August 2020 auf das Smartphone verzichten werde. Die Reaktion war von „Steinzeitmensch“ bis hin zur Gratulation für mein Vorhaben, das nicht so viele Menschen umsetzen werden. Aber zu diesen „1 %“ zu gehören, gab mir genügend Überzeugung und Rückenwind, die Sache durchzuziehen. Und dann war es soweit. 5. August, kurz vor 15 Uhr löschte ich auch meine letzte Hochburg-App auf meinem Handy, WhatsApp, bei der ich am meisten Angst hatte, etwas zu verpassen, nämlich die Nachrichten der Gruppe des Studiengangs <Studiengang>. 15:04 Uhr: Mir kam es bisweilen komisch vor, bereits seit vier Minuten nicht mehr auf Instagram, in einem Game oder sonst wo nachgeschaut zu haben. Ich hatte mir auch bereits vorgenommen, dass ich mein Handy, nachdem alle Daten gelöscht waren, an <Person> weiterzugeben, die ihr „altes“ Gerät loswurde.

Im Gegensatz zur vorherrschenden Meinung im Internet spürte ich weder einen großen Verlust, noch große Erleichterung über das handyfreie Ich. Seit nunmehr 22 Monaten schaffe ich es nun, ohne große Verluste ein handyfreies Leben zu führen. An dieser Stelle will ich vermerken, dass ich anfangs Instagram weiter auf meinem Tablet nutzte, das aber recht schnell gänzlich einstellte. Heute verwende ich das Tablet zu 90 % zum Mitschreiben an der <Hochschule>, wofür ich es auch ursprünglich anschaffte, und 10 %, um Japanisch mit Duolingo zu lernen oder Online-Banking zu betreiben. Mein Laptop will ich auch nicht vernachlässigen, der den größten Faktor für möglichen Rückfall bietet, was sich aber bisher nicht bestätigt hat. (Klingt so nach Sucht: Schau dich erst selbst an, bevor du urteilst!) Auch wenn man jetzt behaupten könnte, dass dies doch nicht die Radikalität aufweist, die man jetzt durch ‚kein Smartphone‘ erwartet hätte, will ich dem die Aufforderung entgegensetzen, selbst erstmal von seinem Gerät dauerhaft Abstand zu gewinnen. Das ist für die meisten mehr oder weniger eine sichere Sache der Unmöglichkeit.

Das war die Einleitung, die, wie ich dachte, etwas kürzer ausfallen würde, doch: das tat sie nicht. Im Folgenden will ich Konsequenzen des Smartphones erarbeiten und meine Denkweise über dieses Thema an dich herantragen. Ich erwarte nicht eine 180-Grad Wende in der Ansicht über das



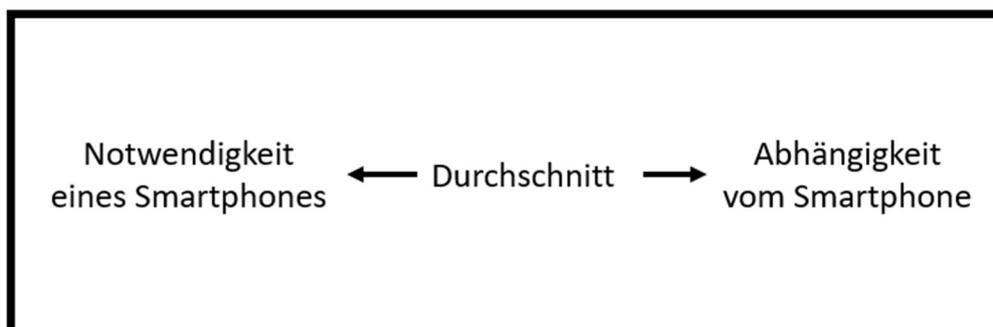
Smartphone und die totale Abkehr vom Handy, gar dem Internet. Ich will stattdessen anregen zum Nachdenken und zur Reflexion über Verhalten, das Tag für Tag Menschen dazu bewegt stundenlang (es sind Stunden) auf ihren kleinen Bildschirm zu schauen, als gäbe es sonst nichts Besseres zu tun.

Verabschieden von Vorteilen

Wir alle sehen gerne Vorteile einer Sache. Ein Auto bringt uns schnell und bequem von A nach B, die Lieblingskekse schmecken gut und machen satt und mit Handys können wir uns fast zeitgleich austauschen. Dass diese sonnige Seite auch eine Kehrseite hat, blenden wir für den Moment aus, der negative, kurzfristige Effekt auf uns ist vernachlässigbar klein. Die positive Seite wird dadurch gefestigt, dass wir uns diese „Belohnung“ zur Gewohnheit machen.

Diese Vorteile lassen sich nicht abstreiten. Vereinfachte Kommunikation und Musik-Hören sehe ich als zwei der grundlegendsten Dinge an, die ein Handy für mich nötig machten, auf alles andere könnte ich theoretisch verzichten. So sind Social Media Apps zwar witzig und unterhalten uns und auch in Handyspielen können wir zusammen Spaß haben, indem wir zusammen Gegner angreifen und unsere Basis beschützen, aber doch ist für mich der Verzicht, das Entfernen dieser Apps möglich. Hier stehen meine virtuellen Grenzen bei „Notwendig“, also unverzichtbare oder sehr wichtige Apps, „good2have“, also Apps, die man so ab und zu mal benutzt, aber worauf man auch verzichten könnte, und „Luxus“, Apps, die man eigentlich nicht braucht, man aber aus irgendwelchen Gründen installiert hat. Diese grundlegenden Features, Kommunikation und Musik, welche unter „Notwendig“ fallen, sind bei mir auf zwei beschränkt, ich glaube jedoch, dass viele, wenn nicht die Mehrheit, nicht mehr auf die Apps verzichten kann, die ich beispielsweise unter „good2have“ einordnen würde, beispielsweise Instagram. Die Grenzen sind bei jedem individuell und auch abhängig von der Vergangenheit und den (teils auch langjährigen) Erfahrungen, die mit dem Smartphone gemacht wurden. Ich war in dieser Hinsicht ein Spätstarter (2015), womit ich zu dieser Zeit wohl zu den 1 % gehörte, die ein solches Gerät nicht besaßen. Gerne gehen wir pauschal davon aus, dass es nur Vorteile der Technologie gibt, die man uns gegeben hat und wir dann ganz schnell vergessen, darüber nachzudenken, welche Nachteile es haben könnte.

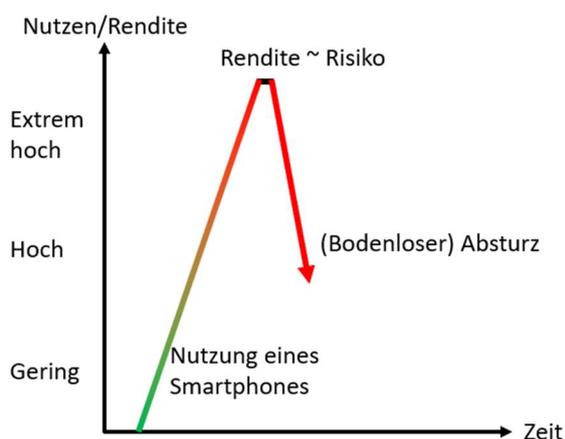
Wo stehen wir also als Menschen, die diese Geräte benutzen? Meiner Meinung nach ist es ein Feld, auf dem auf der linken Seite die Notwendigkeit steht, ein Smartphone zu besitzen, und auf der rechten Seite die Abhängigkeit steht, nicht mehr davon wegzukommen. Viele sind der festen Meinung, dass wir etwa in der Mitte, vielleicht etwas weiter rechts oder weiter links, aber insgesamt recht ausgeglichen stehen; der Durchschnitt macht's.





Doch nun will ich mir das genauer anschauen und habe beide Seiten näher erörtert, habe Nachforschungen angestellt, mich in die Literatur eingelesen, zahlreiche Videos, Blogs und Beiträge angeschaut und mir so zunächst meine eigene Meinung gebildet. Die vorteilhafte Seite, die Nützlichkeit eines Smartphones ist nach fortlaufender Analyse immer kleiner geworden, so marginal, dass man sich fragt, wieso man überhaupt ein Handy hat, das man „nur“ für (bei mir) Kommunikation und Musik zuständig wäre. So stelle man sich an dieser Stelle die Frage, welche persönlichen Vorteile das Nutzen eines Smartphones bringt, zunächst *ohne* jegliche Nachteile zu betrachten. Ein kurzes Beispiel, um das zu erklären. Das Argument pro Handy lautet, dass es die Kommunikation verbessert; doch ist dieser Vorteil nicht auch nachteilbehaftet? Verhindert die Kommunikationserleichterung nicht reale Treffen und ist somit ein Nachteil? Es ist nötig, dass wir uns den „Nicht-Vorteil“ des Smartphones ansehen, bevor wir überhaupt jene Nachteile besprechen, die sie mit sich bringen. Wie ich bereits zuvor angesprochen habe, sind meine zwei grundlegenden Features, auf die ich zunächst verzichten muss, Kommunikation und Musik. Beschreiben wir das als Plus-Punkte auf einer Skala, so sind wir bei +2. Je höher dieser Wert, desto höher scheint der potenzielle Nutzen und damit auch einhergehend eine Abhängigkeit vom Gerät. Doch wird die Zahl sehr hoch, sollten wir gewarnt sein. Von der exorbitanten Nützlichkeit des Smartphones sind wir ja alle überzeugt, sonst hätte ja nicht jeder ein Smartphone, stimmt's?

Schauen wir uns dazu analog Aktien an. Je mehr Rendite scheinbar auf eine Aktie ausfällt, desto geneigter sind wir dazu, vom Nutzen (der Rendite) Gebrauch zu machen, wir wollen gewinnen. Nun hört auch ab einer gewissen Rendite der Nutzen nicht unbedingt auf, aber das Risiko abzustürzen ist nun viel höher als noch bei kleinen Renditen. So könnte eine versprochene hohe Rendite schlagartig zum Risiko werden und der Kurs fällt ins Bodenlose. Hochheiligen wir also unser Gerät und die Welt dahinter allzu sehr, müssen wir damit rechnen, dass uns das Leben einen Strich durch die Rechnung macht und uns sogleich möglicherweise in einer Situation befinden, in der wir niemals sein wollten. Man stelle sich viele Opfer von Cybermobbing vor, die dem System nicht entfliehen können, weil sie auf der einen Seite Teil des Systems sein wollen (Nutzen und Abhängigkeit), aber trotzdem davon loskommen müssen, weil gerade dieses System den Tätern Gelegenheit gibt, einen fertigzumachen. Ich möchte an dieser Stelle gesagt haben, dass ich weder davon betroffen bin, noch betroffen sein will und es auch keinem wünsche. Das soll nur ein kleines Beispiel sein, wie wir unseren „hohen“ Nutzen gegen die Wand fahren können, wenn wir plötzlich in eine Situation geraten, aus der wir nicht mal mehr offline herauskommen.





Ein anderes ganz simples Beispiel wäre da Folgendes. Gibt man auf YouTube „positive Auswirkungen von Smartphones“ ein, spuckt die Suche sogleich eine Vielzahl von Videos aus, die negative Auswirkungen von Smartphones ansprechen, das einzig positive Video lautet im Titel „Weniger Smartphone, mehr positives Erleben“ von ARD-alpha. An dieser Stelle tiefer in die Informationsflut an Videos einzusteigen, halte ich für nicht sinnvoll. Jeder kann das selbst testen, dafür haben wir bereits genügend Erfahrung mit den Geräten gemacht. So wird nach einiger Suche klar, dass die positiven Auswirkungen (abgesehen vom bereits angesprochenen Nutzen) wohl eher gering sind. Spätestens jetzt stellt sich die Frage, ob unser Handeln überhaupt richtig, überhaupt noch okay zu sein scheint. Blenden wir die negativen Folgen bewusst aus oder wollen wir sie einfach nicht sehen? Und wie groß ist der Einfluss der Geräte selbst, dass uns Algorithmen derartige Inhalte einfach nicht präsentieren und stattdessen lieber zeigen, was uns „tatsächlich interessiert“? Die Frage ist: Wer bestimmt hier unsere Interessen? Oder wie die Autorin Zuboff in Ihrem Buch schreibt: „Wer entscheidet? Wer entscheidet wer entscheidet?“ Sind wir uns unserer Interessen überhaupt noch bewusst oder *lassen* wir uns nur für Dinge interessieren, die uns YouTube vorschlägt?

Dazu eine simple Erkenntnis aus meiner aktuellen Situation. Vor dem Zeitpunkt der iterativen Löschung von Cookies nach jedem Schließen des Browsers und dem Deabonnieren von allen meinen Abos auf YouTube wurden mir auf der Startseite immer wieder „rein zufällige“ Videos, die mich potentiell interessierten, gezeigt. So verbrachte ich mehr Zeit auf YouTube als mir lieb war. Jetzt ist es ganz anders. Durch das iterative Löschen jeglicher persönlichen Daten und Informationen weiß YouTube jetzt weniger über mich und kann mir nicht mehr „interessante“ Videos bereitstellen. Die Folge: Ich verbringe weniger Zeit auf YouTube und suche Videos wirklich nur, wenn ich etwas wissen will.

Es scheint, als seien uns die Vorteile uns so hinlänglich bekannt, dass es sich gar nicht lohnen würde, auf die Idee zu kommen, einmal die andere Seite der Goldmedaille anzuschauen. Man hört immer wieder aus dem Umfeld (oder vielleicht auch nicht), dass es negative Auswirkungen des Smartphones zu geben scheint. Darunter fallen mentale und körperliche Beschwerden, aber auch zu lange Bildschirmzeit will angesprochen sein. Doch irgendwie schaffen wir es immer wieder diese Eindrücke zu vergessen und sind wieder auf YouTube unterwegs und schauen uns endliche, sinnlose Videos über Daily Dose of Internet oder ähnliches an, was uns kurzfristig zum Lachen bringt, aber langfristig nur Zeit frisst.

Wieso können wir, nachdem wir uns jetzt über diese Nachteile informiert haben, trotzdem nicht so radikal sein und sagen, dass wir es sogleich abschaffen? Die grundlegenden Funktionen sind alle auch ohne Handy möglich, wenn nicht sogar besser. Um es an mir festzumachen: Um weiterhin mit anderen kommunizieren können, schaffte ich mir ein Telefon an – ja, die Dinger existieren noch und sie werden auch genutzt – und erklärte, dass man mich wie bisher erreichen konnte, nun in einem persönlichen Gespräch oder falls es etwas länger werden sollte, auch per E-Mail, auf die ich schnell antworte. So ist gar eine bessere Atmosphäre entstanden als zuvor, da man nun die Person am anderen Ende wenigstens hören konnte und nicht nur stumm vor seinem Smartphone hockte und sich den perfekten Text überlegte. Zum Musik-Hören lege ich mir eine kleine Stereoanlage an, um jederzeit zuhause Musik zu hören, ohne abhängig vom Internet zu sein. Musik unterwegs zu hören ließ ich ganz bleiben, da mir das erstens noch nie richtig Spaß gemacht hatte und zweitens, weil es bedeutete, dass man sich doch



besser mit Menschen unterhalten könnte, um so Neues über seine Umgebung und sein Umfeld lernen zu können.

Wer behauptet, dass er das Smartphone ausschließlich für seine grundlegenden Features benutzt, dem soll gesagt sein, dass das Hintergrundrauschen durch andere Apps unvermeidlich ist und man sich früher oder später in diesen aufhält. Ein weiterer Punkt, sein Handy nicht aufgeben zu wollen, wäre zu sagen „Ein Handy haben alle, also brauche ich das auch.“ Dieses Argument erinnert mich an folgende Phrase: „Nur weil die meisten dort lang gehen, heißt das noch lange nicht, dass sie den richtigen Weg wählen.“ Zunächst mitzugehen und später beim Irrtum die Verantwortung auf uns, die Gemeinschaft zu schieben, wäre schlichtweg dumm.

Apps und Datennutzung

Näheres zum „Hintergrundrauschen“. Dieses nahm einen großen Teil meiner Zeit am Smartphone ein, nennen wir es „Social“ Media. Wieso aber Social in Anführungszeichen. Klären wir zunächst die Funktionsweise dieser Kanäle wie Instagram, was ich nutzte, Facebook, das Instagram aufkaufte, ich aber aufgrund mangelnder Dynamik zu wenig wahrnahm, TikTok oder Snapchat, die mich nie interessierten. Die Grundidee sollte jedem klar sein. Man nehme sich, sein Umfeld oder ein Ereignis, vorzugsweise spannend, interessant oder einfach nur „nice“, aus seinem Leben und poste es auf diesen Kanälen. Wenn uns andere Beiträge gefallen, so liken wir sie, teilen sie oder speichern sie gar, um die Information weiterzugeben. Umgekehrt gilt natürlich gleiches. Wenn viele Menschen diese App, beispielsweise Instagram, nutzen, dann macht es es uns natürlich einfacher beispielsweise Freunden auf ihren „Socials“ zu folgen, ihre Beiträge zu liken oder zu kommentieren. Es entsteht eine Art Blase, in der wir uns mit unserem Freundeskreis verbunden fühlen. Das macht es angenehm und man erfreut sich an Beiträgen dieser Blase. Ein System, das davon lebt, dass man selbst einen kleinen Teil dazugibt, damit es immer so weiterläuft. Das wissen auch die Betreiber dieser Kanäle und versuchen uns so lange wie möglich auf diesen Plattformen festzuhalten. Unsere Aufmerksamkeit wird, wie es bei mir der Fall war, ganz und gar auf eine App polarisiert, wir vergessen unsere Umgebung. Versucht wird das zum Beispiel durch die Refresh-Funktion, indem wir in der App, wenn wir ganz oben angekommen sind, den Bildschirm herunterziehen, um möglicherweise neue Beiträge zu sehen. Brandheiß und topaktuell. Falls das eintritt, haben wir eine endlich kleine Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin. Und weil wir dieses kleine positive Gefühl nicht missen wollen, bleiben wir in den Apps, um jedes Mal eine neue Mini-Belohnung für unser Gehirn zu bekommen. Dopamin ist zum Beispiel beim Glücksspiel oder bei Alkoholkonsum vorhanden, was nicht zufälligerweise ab 18 Jahren erlaubt ist (Glücksspiel). Da es keinerlei Beschränkungen für Smartphones gibt, sind wir gezwungen, den Umgang damit zu erlernen oder wie die meisten es machen: Einfach drauf loslegen. Je länger wir auf der App bleiben, desto mehr können Algorithmen Daten von uns analysieren. Vorlieben, zum Beispiel Sportarten, individualisierte Technik oder Lernerfolg wird funktionalisiert und darauf verwendet, uns gezielte (personalisierte) Werbung zu schalten oder uns Beiträge von Personen oder Institutionen zu schalten, damit wir noch mehr Zeit in diesen Apps verbringen. Cookies, die wir beim ersten Besuch einer Website oder beim Anlegen eines Accounts fix überflogen haben und denen wir wohl oder übel zustimmen müssen, haben dann das Recht jegliche Daten im Zusammenhang mit einer IP-Adresse, vorzugsweise unsere, zu



sammeln und in großen Servergebäuden zu speichern. Mit Hilfe dieser Big Data können Profile über Personen an Werbefirmen angeboten werden, die dann mit Hilfe unserer Daten, darunter Interessen, Geschlecht, Standort usw., personalisierte Werbung schalten. Dies ist gängige Praxis für jeden, der die kostenlosen Dienste von Facebook, Google und vielen mehr nutzt, im Glauben daran, dass der Kostenfreiheit kein Wert gegenüberstünde. Verwiesen sei hier auf den Netflix-Film „The Social Dilemma“. Im Film wird hinter die Kulissen geschaut, ein Szenario unter dem Einfluss und der Macht der sozialen Medien gezeigt, welches in einem kleinen Aufstand endet. Der Einfluss durch gezeigte Methoden, möglicherweise auch Verschwörungstheorien, die in der Blase entstehen könnten, sollten nicht vernachlässigt werden. Die Manipulation mag auf den Einzelnen klein sein, aber wir wissen: Alles im Leben summiert sich auf. Nun mag vielleicht der durchschnittliche User nicht von großer Manipulation betroffen sein, doch vielleicht sind wir an ganz anderer Stelle betroffen, an der wir es nicht einmal merken. Seien es nur unsere Mikroentscheidungen, die dazu führen, dass wir länger auf diesen Plattformen verweilen, als uns lieb ist. Mit Sicherheit kennt jeder den Moment, an dem man Instagram schließt und sich fragt, was man eigentlich die letzte halbe Stunde gemacht hat. Dieses Phänomen ist weit verbreitet und kein Problem eines Einzelnen.

In Zuboffs „Das Zeitalter des Überwachungskapitalismus“ werden die Zusammenhänge der letzten 20 Jahre anhand der Konzerne Google und Facebook deutlich aufgezeigt. Die Autorin berichtet, dass Google es schon heute möglich wäre „zu wissen, was ein bestimmtes Individuum zu einem bestimmten Zeitpunkt zu einem bestimmten Ort denkt, fühlt und tut“. Mit jeder Sekunde der Nutzung von Google, Facebook, Instagram oder selbst Amazon sammeln diese Firmen Daten, darüber, was wir kaufen, wer unsere Freunde sind, wofür wir uns interessieren und deswegen etwas im Internet suchen, wo und mit wem wir gerne Zeit verbringen oder auch was wir nicht mögen. Der daraus resultierende sogenannte Verhaltensüberschuss, also die Analyse des Nutzerverhaltens, das nicht zur Verbesserung der Suchmaschine beiträgt und den diese Firmen durch unsere Aktivitäten über Meta-Daten gewinnen, wird radikal und maschinell mit Hilfe von Algorithmen extrahiert, gerendert und dieses Profil dann als Rundpaket an externe Firmen verkauft, die dann personalisierte Werbung für jeden einzelnen schalten können. Im Grunde genommen geht es also um wirtschaftlichen Profit auf Kosten der menschlichen Erfahrung und des Wissens. Es ist nicht verwunderlich, dass immer neue technische Spielereien den Markt erobern. Googles Betriebssystem Android ist nicht zufällig kostenlos. Das Unternehmen stellt Entwicklern diese Plattform zur Verfügung, um dann mit den entwickelten Apps wiederum Daten über das Nutzerverhalten zu sammeln. Für die „Offline“-Welt sei hier z.B. Alexa genannt. Je mehr private Informationen durch die Technologiegeräte, die bei vielen bereits im Wohnzimmer stehen, gesammelt werden kann, desto größer wird der Profit dieser Unternehmen. Die Ausmaße dieses Extraktionsimperativs haben unvorstellbare Dimensionen angenommen, die ganze Staatsentwicklungen beeinflussen können, siehe Präsidentschaftswahl in den USA 2016. Doch nicht nur das große Ganze kann beeinflusst werden. Auch das Verhalten von jedem einzelnen kann mit der Macht großer Tech-Konzerne zu deren Gunsten verändert werden. Mit dem extrahierten Verhaltensüberschuss lässt sich quasi die Zukunft berechnen, absolute Gewissheit, was wir als Nächstes tun werden. Durch die Modifikation und „Optimierung“ des individuellen Verhaltens werden wir unterbewusst dazu verleitet, Dinge zu tun und zu kaufen, die wir eigentlich gar nicht brauchen oder nicht wollen. Meist sind diese Modifikationen so verschwindend gering, dass es uns nicht einmal



auffällt, beispielsweise, dass ein Kauf-Button in unserer Lieblingsfarbe erscheint. Die Grenze des menschlichen freien Willens ist verschwommen.

Ein weiterer prekärer Punkt ist das am Anfang dieses Abschnitts angesprochene „Social“. Zum einen übernimmt Social Media nun die Aufgabe des echten sozialen Miteinanders. Ich kenne kluge Leute, die Smartphones geschickt zur Erweiterung und Verbesserung ihres sozialen Umfelds einsetzen. Diese sind aber deutlich in der Minderheit. Die vorhin bereits angesprochene Blase steht uns immer zur Verfügung, wir müssen uns nicht mehr real sehen. Wir wissen, dass die anderen da sind, immer, wenn wir mit dem Internet verbunden sind. Updates der Lebenssituation der anderen sind nicht mehr nötig, wir sehen ja scheinbar den (perfekten) Alltag der anderen über Instagram. Hier wird sich Urlaub gegönnt, ein tolles Foto gezeigt, alles #schöneheileWelt. Ist man ferner in die Anwendungsfelder der App vorgestoßen, mag sich der eine oder andere dazu entscheiden, ob man sich doch nicht etwas besser darstellen will als andere, um sich vermeintlich von der Masse abzuheben, besser zu sein. So fangen wir an mit einer gewissen Absicht zum richtigen, passenden Zeitpunkt Beiträge hochzuladen, um das eigene Selbstwertgefühl etwas zu verbessern und vielleicht auch den Neidern ein bisschen eins auszuwischen. Likes, Follower, Kommentare werden funktionalisiert, um sich abzugrenzen, aber trotzdem zum System zu gehören.

Besonders will ich die Extreme von Kommentaren beispielsweise auf Instagram betrachten. Auf der einen Seite wird zu kontroversen Themen (zum Beispiel der Flüchtlingspolitik) so heftig diskutiert, dass eine fundierte, neutrale Meinung gar nicht mehr möglich ist. Es bilden sich Lager und diese bekriegen sich auf den Tod gegenseitig mit Beleidigungen, ein von „Arschlöchern“ ausgelöster Shitstorm übernimmt die Kontrolle in diesen Bereichen. Dann gibt es das andere Extremum: Die vorsätzlich aufgesetzte Nettigkeit. Schauen wir uns dazu Beiträge von Mädchen und jungen Frauen an, so bemerken wir, dass viele Likes „Standard“ sind. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass diese Altersgruppe soziale „Kommunikation“ plant, sich Gedanken über die Auswirkungen auf das eigene soziale Umfeld macht, um letztlich einen guten Eindruck zu vermitteln. Kommentare unter derartigen Beiträgen bestehen aus Komplimenten wie „You’re so pretty OMG“, fördern damit die Normen weiblicher Jugendlicher und tragen dazu bei, das Statement der Beziehung zwischen diesen zu bestätigen. Wenn man einen Schritt weitergeht, ist auch Folgendes festzustellen. Wer unter einem Beitrag mehrerer Freundinnen nicht kommentiert, unterminiert die Freundschaft massiv, Relevanz könnte verloren gehen. Es ist eine Abnahme der Authentizität von jungen Menschen zu verzeichnen und das wird sich über die Psyche der Menschen auch in die reale Welt übertragen. Aus dem anfänglich positiven Beiträge-Teilen ist ein Wettlauf um Prestige, Selbstwertgefühl und Gewinnen geworden, was in einem unendlichen Spiel analog zur Wirtschaft gar nicht möglich ist.

Gleichzeitig erleben wir einen Mangel an Empathie in der Realität. Jeder ist so auf sich fokussiert, dass andere nur noch Nebensache sind, zwischenmenschliche Beziehungen gehen zurück, vielleicht sogar verloren. Extreme auf diesen Apps sind Influencer, die mit ihrer „persönlichen“ Beliebtheit Produkte verkaufen können, und sich ihren Lebensunterhalt verdienen können, aus allem sollte die maximale Effizienz und maximale Möglichkeiten gezogen werden. Und während die Blase immer größer wird, wir uns mehr und mehr um das persönliche Profil auf unseren Accounts kümmern und uns weiter von der Realität abschotten, freuen sich Facebook & Co. über ihre Einnahmen durch Werbung, die durch die Decke gehen. Unsere Aufmerksamkeit und Stunden an Zeit (ja, schau gleich mal nach, wie viel Zeit



du heute am Handy verbracht hast), die wir in das digitale Umfeld unserer Apps „investieren“ ist schon seit beträchtlicher Zeit zu viel geworden. Als hätten es wir in der realen Welt nicht schon schwer genug, mit dem Alltag zurechtzukommen; unseren Eltern erklären, wie der Drucker funktioniert, Sport treiben und sich mit Prüfungsergebnissen rumärgern, weil man doch zu wenig vorbereitet war. So wird der Ärger, mit dem man sich in der realen Welt auseinandersetzen müsste, zu einem Grund, doch in die schöne, lockere, digitale Welt abzutauchen.

Wie finanzieren sich Google, Facebook und andere große Firmen, fragte ich mich eines Tages. Na klar, durch Werbung, scheint eine einleuchtende einfache Lösung zu sein. Die kann man auf YouTube überspringen oder einfach wegklicken, notfalls haut man einen Adblocker rein, dann hat sich die Sache erledigt, kostenlose Inhalte auch ohne Werbung, klingt doch super. So simpel war es dann doch nicht. 2015 schreckte der Skandal um Cambridge Analytica Millionen von Menschen auf, falls das nicht bereits viel größer mit Edward Snowden schon zuvor passiert sein sollte. Es hieß, man verkaufe unsere persönlichen Daten, geknüpft an die IP-Adresse des Geräts an Firmen, die mit personalisierter Werbung mächtig Geld verdienen und gleichzeitig durch die riesigen Datenmengen auch eine Menge Macht erlangen, die irgendwo eingesetzt werden wird, nicht immer um Gutes zu bewirken, mit Sicherheit aber, um den Profit zu steigern. An dieser Stelle frage ich mich bis heute, wieso es Menschen ungeheuerlich, verrückt, gruselig, eigenartig vorkommt, wenn *ich* auch nur herausfinde, wie Namen von Geschwistern einer betreffenden Person sind, das aber gleichzeitig das *Geschäftsmodell* von Google ist und genau diese Information unter Firmen *verkauft* wird. Ich kann mir nicht erklären, wo da der große Unterschied sein soll. Vielleicht ist es einfach knallharte Ignoranz gegenüber den Tech-Firmen.

Spiele

Spiele also. Ich war großer Fan von Handy-Spielen, logisch, es gab ja auch ein neues Smartphone und keinen neuen PC oder dergleichen, vielleicht wäre die Story dann anders ausgegangen. Ich spielte insgesamt nie viele Spiele gleichzeitig auf dem Handy, so war es zu Beginn eines, dann zwei, später drei, alle von einer Firma. 15 € habe ich einmal in eines der Spiele hineingesteckt, mehr als das hatte ich aber wirklich nicht nötig. Da gab es andere, die in Spiele deutlich mehr „investierten“, sowohl Geld als auch Zeit. Trotzdem verbrachte ich damals täglich mindestens eine Stunde in Spielen und war stets auf dem neuesten Stand über das Spiel und spielte auch gerne mit Freunden. Frage ich heute frühere Freunde, ob ein bis zwei Stunden spielen am Tag im Rahmen wären, stimmen sie mir zu, ich finde das absolut absurd. Doch wieso das alles? Ich bin heute der Überzeugung, dass ein gewisses Maß an Spielen helfen kann, besser zurechtzukommen. Dazu zählen zum Beispiel bei mir erhöhte Aufmerksamkeit, die durch das Handy selbst aber wieder verringert wurde. Sich in einer Umgebung aufzuhalten, wo Teammitglieder vielleicht aus Nordamerika, Indien oder ganz verschiedenen Ecken Europas kommen, kann den Austausch unter Menschen fördern, zu neuen Verbindungen verhelfen. Auf interessante und spannende Menschen zu treffen, ist möglich, aber natürlich nicht der Regelfall. Teamfähigkeiten wie Kommunikation, Absprache und Entscheidungsfähigkeiten können zum Beispiel bei taktischen Spielen helfen. Insgesamt ist es eine virtuelle Welt, in der es auch Chancen und



Möglichkeiten gibt, um hier nur einige wenige angerissen zu haben, aus der man seinen Vorteil und Nutzen ziehen kann.

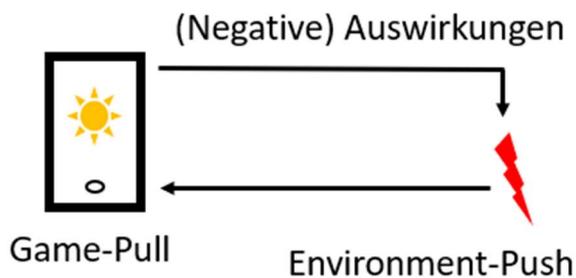
Übertreibt man jedoch den Nutzen, so wie es beim Smartphone generell ist, kann der Schaden schnell den Nutzen übersteigen. So verlieren wir schnell die Kontrolle über unsere (vielleicht im Vorhinein mit uns selbst vereinbarte) maximale Spieldauer. Da uns niemand, außer wir selbst, kontrolliert, besteht kein Zwang zum Beenden des Spiels, eine negative Abwärtsspirale könnte die Folge sein. Damit einhergehend verlängert sich auch die entsprechende Bildschirmzeit. Für uns ist es gerade heute immer wichtiger, mit einem PC oder Mobiltelefon zu arbeiten, um zum Beispiel unsere Arbeit oder Klausurvorbereitung zu erledigen, darin liegt eine große Erleichterung. Doch auf diese notwendige Arbeit am Bildschirm, am Handy kommt die zusätzliche Dauer durch andere Medien wie Spiele hinzu. Wir sollten daran denken, dass weitere Zeit am Bildschirm unseren Augen auf Dauer nicht zwingend guttut.

Kommen wir nun zu einem anderen Abschnitt, der eher unbewusst stattfindet, aber auch wichtig ist. Nicht nur die Präsenz von Unangenehmem kann auf Dauer schädlich sein, auch eine Absenz von menschlich Notwendigen wird Folgen haben. Dies war rückblickend beispielsweise bei mir der Fall. Dadurch, dass ich in meinem Zimmer saß und nicht mit meiner Familie „in Kontakt war“, stufte ich die Wichtigkeit der Familie einige Ränge nach unten. Dies passierte nicht absichtlich, sondern ging in einem schleichenden, länger andauernden Prozess vonstatten. Man machte mich immer wieder auf meine zu lange, meiner Meinung nach aber wohl nicht ausreichende Zeit am Handy aufmerksam, doch was wir nicht sehen und hören wollen, blenden wir systematisch aus. Zudem kam hinzu, dass ich in dieser Zeit etwas – gemessen an anderen wirklich nur etwas – rebellisch war und wenig einer Meinung mit meinen Eltern war. Rückblickend war sinnvoll, dass meine Eltern und ich uns in unterschiedlichen Geschwindigkeiten mit der digitalen Technologie auseinandersetzten, so konnte die bestehende Diskrepanz in der Beschäftigung mit dem Gerät eine nötige kritische Hinterfragung bei meinen Eltern stattfinden, die bei mir jedoch auf großen Widerstand stieß und ich diese Reflexion unterbewusst gekonnt ignorierte. Man sollte sich diesbezüglich auch bewusstwerden, wie man sein Umfeld einschätzt. Ein nicht zu vergessener Punkt ist immer wieder, dass, wie bereits angesprochen, die „Flucht“ in die virtuelle Welt der Spiele.

Es gibt von der Logik her zwei Gründe, wieso man etwas spielen würde, wenn man denn auf die Idee kommt, Zeit darin zu verbringen. Auf der einen Seite wäre es die Game-Pull Mechanik, also die Überzeugung, dass das Spiel, was man spielen will, auf einem hohen Niveau ist. Damit ist nicht unbedingt das intellektuelle Niveau, also die Anforderung an den Spieler gemeint. Vielmehr geht es um technische Merkmale des Spiels, also Grafik, Spielmechaniken, das Loot-System oder die spielbaren Modi, die überzeugen, oder es ist einfach persönlicher Geschmack, der zufällig und/oder perfekt getroffen wird. Auf der anderen Seite steht die Environment-Push Mechanik. Das könnte aus vor allem zwei Gründen passieren. Zum einen aus schlicht und ergreifend Langeweile, die aber verknüpft ist mit dem sensationell guten Suchtfaktor der Entwickler. Zum anderen aus bewussten oder unbewussten Problemen, die in der Realität entstanden sind. So können solche Auslöser aus allerhand Richtung kommen. Ein beliebtes Beispiel sind aufeinanderfolgend schlechte Noten, was bei mir nicht unbedingt der Fall war. Ich war eher überzeugter Anhänger von Technologie und alles, was sie zu bieten hat. Aus diesem Fall könnte jedoch ein Teufelskreis entstehen. Schlechte Noten führen zu Abtauchen in Spielen



und in Folge des Vernachlässigens von Schule, schlimmstenfalls Bildung, kann das wieder zu schlechten Noten führen.



Nun sollte man definitiv nicht alles an Noten festmachen, die Lebensumstände machen einen beträchtlichen Teil des Lebens aus. Man sollte sich dessen bewusstwerden, dass das Umfeld differenzierbar sein muss. So kann das Umfeld zur aufmerksamen Beobachterrolle werden, die mit falschem Ansatz jedoch schnell als Bedrohung erkannt wird. Der Grad, auf dem sich es mit uns gut meinende Menschen bewegen, ist sehr schmal. Wir auf unserer Seite haben kaum eine Chance, dies zu erkennen. Denn falls wir so reflektierend sind und nachvollziehen können, was andere von uns wollen, existierte das Problem ja nicht.

Nun sind Spiele auch Apps. Erfolgreich darin, uns unsere Zeit zu rauben, wofür ich damals sehr anfällig war, wohl das Pendant zu den klassischen sozialen Medien bei vielen anderen, dessen ich mich aber (etwas) weniger hingab. Tricks dieser Apps und vor allem Spiele, wie ich sie wahrgenommen habe, waren Benachrichtigungen. Da ich weniger Erfahrungen mit Benachrichtigungen von Apps sozialer Medien gemacht habe, will ich etwas mehr in Richtung von Spielen gehen. Jede App schickt Benachrichtigungen ununterbrochen, falls zum Beispiel Truppen bereit sind, Loot-Boxen zu öffnen sind oder die eigene Basis angegriffen wurde. Das sind einige, aber überschaubare Benachrichtigungen, die neben den anderen aus Instagram, Mails oder WhatsApp Nachrichten kommen, ausmachen. Überschneiden sich jedoch mehrere Spiele, wird man verrückt. Alle zehn Minuten kommt eine Nachricht aus verschiedenen Richtungen quergeschossen, obwohl man doch nur kurz seine Hausaufgaben machen wollte. Plötzlich werden aus anfänglichen 15 Minuten 1 ½ Stunden, die man beim nächsten Mal gleich einplant, wodurch sich aber das Ganze noch viel länger hinzieht. So wird der Spielewahn, der sich nicht mehr unter Kontrolle halten kann, zum Standardmodus, um den Tag zu verbringen. Hier können das aktive Fragen bei der Peer-Group, die diesen Zeitaufwand nicht spielen oder aktive, bewusste Vergleiche mit anderen über deren durchschnittliche Spielzeit hilfreich sein. Sind Freunde aber genauso aktive Zocker, wird Gaming-Zeit fälschlicherweise auch noch als wenig gerechtfertigt. Aber auch ein reflektiertes Verhalten war bei mir nicht groß ausgeprägt, als dass ich das erkannt hätte.



Die alternativen „Apps“

Wie könnten also die Alternativen aussehen zu dem, was mir bisher aufgefallen war?

Zunächst zu den sozialen Medien. Statt uns jederzeit im Netz mit unseren Freuden oder unserer Peer-Group zu vergleichen, wäre es viel sinnvoller, diese massiv einzuschränken oder gleich ganz zu löschen. Die Chancen, die daraus entstehen, könnten tiefgreifende Veränderung hervorrufen. Durch den Wegfall von „sozialen“ Kontakten in der virtuellen Welt ist nun ein Ausgleich nötig. Dies passiert durch reale, in der Wirklichkeit stattfindende Treffen. So lernt man den/die Menschen viel besser kennen, als wenn man nur einseitig scheinbar perfekte Fotos auf Instagram sieht. Man interagiert nun mit Leuten, sieht deren Reaktionen und begreift echte reale Konversationen. Es kann sich über Interessen, Hobbys und aktuelle Beschäftigungen ausgetauscht werden, die in Apps nicht persönlich erfahrbar gemacht wären können. Wer jetzt behaupten sollte, dass das in der Pandemie nicht möglich sein sollte aufgrund der Gesetze oder der Abweisung von anderen zu deren gesundheitlichen Sicherheit hat es noch nicht einmal probiert, sondern schiebt die Verantwortung schlicht und ergreifend an höhere Mächte ab und bleibt exakt dort, wo er ist. Also: Traut euch Treffen mit Freunden/Kommilitonen/Kollegen zu vereinbaren und genießt die Zeit, die ihr mit realen Menschen verbringen könnt. Es kann nur bereichernd sein.

Ich kann nicht abstreiten, dass durch den Einsatz von Messenger-Diensten wie WhatsApp, das mittlerweile 1,2 Milliarden Nutzer hat, die Kommunikation deutlich erleichtert wurde. Doch können sich schon heute ca. 66 % der Menschen in Deutschland, die ebendiese App benutzen, kein Leben ohne WhatsApp vorstellen, geschweige denn ohne Mobiltelefon. Die Angst, etwas zu verpassen, wortwörtlich den Anschluss zu der Blase zu verlieren, in der wir uns aufhalten, ist so immens groß, dass wir uns lieber in dieser Zone aufhalten und abhängig bleiben. Niemals Ruhe durch WhatsApp, aber immer ein Gefühl von Zugehörigkeit. Wie mache ich es heute? Wie ich bereits ansprach, schaffte ich mir ein Telefon an. Die Reaktionen meines Umfelds auf diese Änderung reichten von neutraler Auffassung bis zur Ankündigung, mich niemals anzurufen. So begrüßte ich diese Entscheidung als automatischen Aussortierungsmechanismus. Wenn jemand etwas von mir wollte, wird sich diese Person bei mir melden, die Kommunikationsverbindung ist vorhanden. Falls jemand sich jedoch querstellt, die Idee verteufelt und sich dazu entscheidet, mich nicht oder nie zu kontaktieren, ist das auch in Ordnung, denn es heißt für mich, dass Menschen, die meinen Ideen nicht offen gegenüberstehen, ohne mein Zutun automatisch einen dauerhaften Kontaktabbruch verursachen, also ohne dass ein Mehraufwand meinerseits nötig wäre. Telefonieren ist aktuell die erste Instanz, um Kontakt aufzubauen und zu erhalten, sollte jedoch in einem „normalen“ Alltag der realen Kommunikation weichen. Es ist heute wichtiger denn je, sich mit Menschen in der realen Welt zu treffen und auch auszutauschen, um der Digitalisierung nur einen Bruchteil, aber nicht die Mehrheit unserer Zeit zu überlassen. Virtuelle Treffen und Konversationen können niemals durch reale ersetzt werden!

An dieser Stelle kann man (m)eine Analogie zu Nachrichten (also News) ziehen. Damals schaute ich regelmäßig, meist täglich die Tagesschau oder die heute – Nachrichten. Ich entschied mich dazu – nachdem ich einige Bücher über Informationsaufnahme gelesen hatte – den Nachrichtenkonsum



gänzlich einzustellen. Denn wie der Konsum von Social Media, gibt es auch beim Newskonsum im Extremfall keine Sättigung. Man kann unendlich lange weiterscrollen, es wird immer etwas Neues kommen, was man zuvor noch nicht gesehen hat, und sei es nur eine neue Meinung zu einem alten Thema. Aber schon bald wird auch diese Information überholt sein und es gibt wieder etwas Neues zu sehen. Um einige Argumente zu meinem Beenden des Nachrichtenkonsums nennen: 1. Nachrichten haben folgendes, nicht bewusstes Leitprinzip: „Only bad news are good news“. Verfolgt man die News über mehrere Tage und Wochen, fällt das sofort auf. Der Anteil an negativen News, sei es über Terrorismus, Erdbeben, Folgen der Pandemie, Armut oder Rezession ist überproportional hoch und die persönliche Einschätzung der Welt bekommt eine negative Färbung. In der Wissenschaft spricht man auch vom „Negativity Bias“: Wir glauben, dass der Einfluss von negativen Ereignissen viel größer ist als er wirklich ist. Ein immer wieder angeführtes Beispiel ist ein Flugzeugabsturz. Flugzeuge gelten als eine der sichersten Verkehrsmittel weltweit und trotzdem glauben wir, dass das Autofahren weniger gefährlich sei, was aber durch jegliche Statistiken widerlegt ist. Die persönliche geistige Anteilnahme an der Umwelt verschiebt sich von „offen“ zu „vorsichtig geschlossen“. Folgende Überlegungen ergeben sich für mich aus diesem Umstand: Falls Nachrichten für mich persönlich wirklich 100 % relevant sind und meine zukünftigen Entscheidungen beeinflussen sollten, habe ich zunächst keine Chance, diese zu sehen, aber und das ist das große Aber, ich werde es durch mein Umfeld, also die Familie, Freunde, Kollegen oder andere mitkriegen. Denn wenn eine News hohe Priorität haben sollte, wird darüber nicht totgeschwiegen, sondern gesprochen werden. So funktionieren Menschen nun einmal. Man könnte jetzt sagen, dass einem der Satz „Waaas, davon weißt du nichts?!“ an den Kopf geworfen wird, aber das ist erstens genau der Sinn der Sache gewesen und zweitens muss das Ego bei einer derartigen Aussage darüberstehen, um selbst nicht zu meinen, ein Idiot zu sein. Umgekehrt kann ich nun durch die Unabhängigkeit von Nachrichten mir selbst eine fundierte Meinung bilden, falls das aktuelle Geschehen denn meine Meinung erfordert bzw. es ein spannendes Thema für mich ist. Die passive Berieselung durch den Fernseher ist vermieden, aktive Suche fördert den Forschergeist, die Neugier und schafft mindestens eine gute Wissensbasis.

Ein weiterer Punkt, der meiner Meinung nach den Kontrollverlust über das Smartphone sehr gut zeigt, sind die Galerien und Alben auf Smartphones. So haben viele Menschen auf ihren Geräten so viele Bilder (dazu zählten bei mir vor allem Screenshots von Memes) und Videos gespeichert, dass sie jeden Überblick verloren haben. So habe ich schon vor dem Aufgeben meines Handys versucht, Unmengen an Dateien vom Handy auf den Computer zu übertragen und diese nach Themengebieten zu sortieren. Durch die immer neu ankommenden Bilder und Videos aus diversen Gruppenchats nimmt die Informationsflut Überhand und wir erleiden totalen Kontrollverlust und können bald nicht mehr unterscheiden, was wichtig oder unwichtig ist. Wir kriegen zu viel, um des Massenstroms Herr zu werden. Um diesen Strom an Daten zumindest zu bändigen, wären erste Schritte zum Beispiel das automatische Herunterladen von Bildern auf WhatsApp zu deaktivieren oder aus der ein oder anderen Gruppe auszutreten, die keinen Sinn mehr hat. Extrem ausarten kann auch das Speichern von „interessanten“ Instagram Beiträgen. Unter den gespeicherten Beiträgen waren bei mir Hunderte Beiträge, die keine Sau interessieren, ich aber als notwendig erachtete. Sehr beliebt waren dabei irgendwelche Tipps, die ich wohl nie umsetzen werde, weil ich ja dauernd unterwegs bin, um neue Tipps zu speichern.



Die bisher genannten Apps haben also auch Alternativen, eine kleine Bandbreite habe ich vorgestellt und erörtert. Auch darüber hinaus können weitere Apps aufgrund ihres Nutzens überdacht werden. Das Smartphone ist dazu gedacht, möglichst viele nützliche Funktionen in einem Gerät zusammenzuführen. Betreiben wir hier Reverse Engineering, so fällt uns auf, dass wir einige signifikante Apps outsourcen können, zum Beispiel den Wecker. Klar, keine Frage, es ist praktisch einen Wecker im Handy zu haben, doch die Versuchung, morgens beim „Abstellen“ des Weckers doch mal kurz auf soziale Medien zu switchen, ist enorm groß und so liegt man weitere zehn Minuten, wenn nicht gar länger, im Bett und hat es immer noch nicht geschafft, aufzustehen. Eine etwas radikalere Lösung für mich ist es, den (echten, nicht smartphoneabhängigen) Wecker an den weit entferntesten Punkt meines Zimmers zu stellen. So bin ich gezwungen, aufzustehen und ihn abzustellen. So habe ich seither eine Übergangszeit vom Schlafens- in den Wachzustand von sieben Sekunden. Der Wecker soll nur eine von vielen Möglichkeiten sein, Apps zu outsourcen. An dieser Stelle möchte ich auch „die Uhr“, „die Taschenlampe“ oder „WhatsApp“ nennen.

Interaktion und Kommunikation

Nicht nur mir wird aufgefallen sein, dass das Mobiltelefon uns weiter auseinandertreiben lässt, als dass es uns verbindet. So findet gerade jetzt immer weniger Kommunikation statt, denn es gibt ja scheinbar nichts zu berichten.

Fangen wir bei einem bekannten, meist aber nicht als solches deklarierten, Problem an: Gruppen – Nachrichten aus WhatsApp. Diese sind nach Einschätzung meines näheren Umfelds als „sinnlos“, „totaler Müll“ oder „nicht wichtig“ eingestuft worden, wir halten jedoch trotzdem daran fest. Wieso wir das tun, erkläre ich im Absatz „Psychologische Folgen“. Hier will ich jedoch kurz erörtern, ob diese Angst, nicht Teil dieser Gruppen zu sein, uns irgendwelche Nachteile einhandeln würde. Und ich kann eindeutig feststellen: *Nein*, ich habe in den 22 Monaten *keine einzige* für mich wichtige oder relevante Information verpasst. Das mag natürlich auch daran liegen, dass mein Engagement zum Ermitteln von für mich relevanter Information (aktives Suchen, bereits im Abschnitt zuvor besprochen) meist über dem durchschnittlichen Verhalten von Informationsgewinnung einer Gruppe liegt. So stellen sich mir sofort zwei Probleme dar, die daraus resultieren. Zum einen geben wir Verantwortung an die Gruppe ab. Informationen aus einer Gruppe nur zu empfangen, also nur zu nehmen, kann nicht nur auf Dauer nicht funktionieren. Das Unwissen, die Angst, etwas zu verpassen, ist bis zu einem anscheinend ausreichenden Grad für die meisten gedeckt, kann jedoch niemals darüber hinausgehen. Das zweite Problem liegt wieder mal in der Nicht – Präsenz, der Absenz. Durch das Gefühl der Zugehörigkeit und der scheinbaren Immer – Präsenz von Menschen aus unserem Umfeld, fällt uns gar nicht auf, dass wir immer weniger an realen Konversationen und Austausch teilhaben, die in der Wirklichkeit stattfinden. So werden wir große Meister in der artgerechten digitalen Kommunikation und verlernen immer mehr das soziale Miteinander, aber auch den richtigen Konfliktumgang mit anderen. Konflikte werden im Netz heute recht einfach vermieden, Stichwort Ghosting. Zwei Eindrücke, um davon eine Idee zu kriegen, was gemeint ist. Passiert Streit, eine Uneinigkeit zwischen zwei Menschen, die ein höheres Level erreicht hat, so wird dieser Konflikt nicht nur in der Realität in Form von beispielsweise Ignoranz ausgetragen, sondern kann auch in der digitalen Welt in Form von Blockieren oder Ghosting



geschehen. In dieser Situation wird einem als „Opfer“ der Situation zunächst bewusst, dass die digitale Welt eine potenzierte Erweiterung der Realität sein kann, was sich auch in möglichen physischen oder mentalen Folgen äußern kann. Das kann im schlimmsten Fall Cybermobbing sein. Haben wir jedoch dieses Problem nur in der realen Welt zu verantworten, so ist der „Druck“, der uns auferlegt wird, wirklich nur der Druck, den wir auch durch die Realität erfahren. Er verfolgt uns nicht weiter zu Hause, wenn wir kein Smartphone besitzen. Das Zuhause, der Nicht-Kontakt zum „Täter“ kann als Rückzugsort genutzt werden. Das soll nicht heißen, dass Rückzug die richtige Strategie ist. Aktives Handeln und Planen, um das Unterdrücker – System zu zerstören, sollten das Ziel sein.

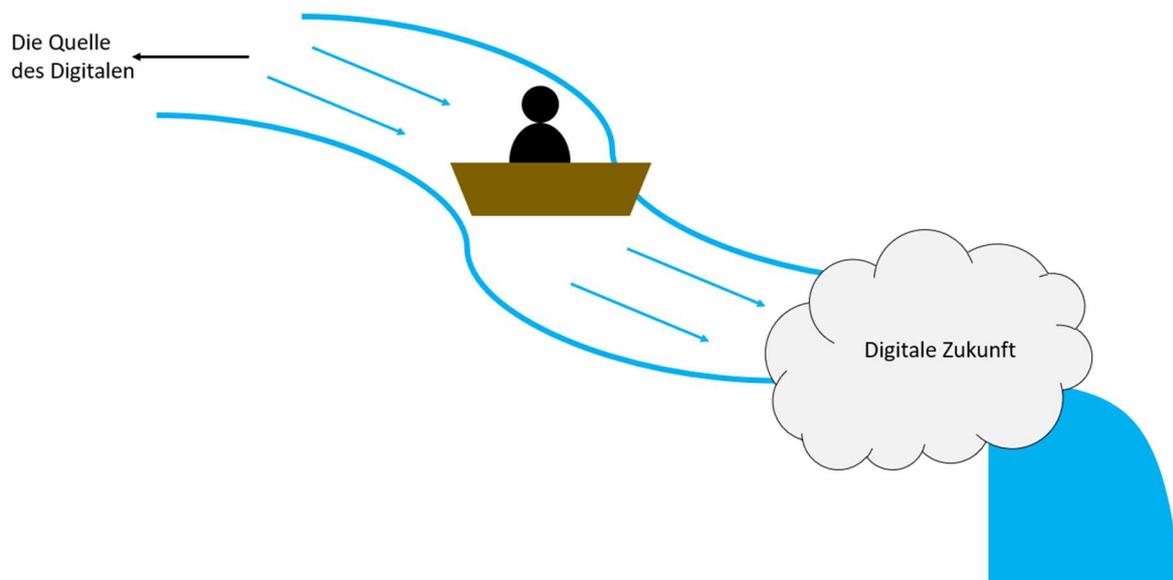
Zu WhatsApp Nachrichten. Man schreibt viel, gerne auch mit Emojis, die ja als Ersatz für das, was wir Reaktionen nennen, dienen sollen. Doch geht das so einfach? Meiner Meinung nach kann das nicht funktionieren. Sie scheinen schon ganz witzig zu sein, diese Emojis, lachend, weinend, manchmal auch sauer. Aber etablieren wir damit nicht eine digitale Emotionsreihe? Reaktionen sind Emotionen, die erstens nicht einfach durch Emojis ersetzt werden können und zweitens können diese hochmanipulativ oder unpassend sein. So ist natürlich nicht jedem eine solche Verwendungsart zu unterstellen, ich möchte hier jedoch kurz zwei Sachverhalte anreißen. Erster ist sicherlich jedem geläufig. Jemand schickt einem per WhatsApp Nachricht oder Instagram – DM ein witziges Bild, genannt Meme und die klassische „Reaktion“ darauf ist 😂, vielleicht auch mehrere. Nun mag der Beitrag ganz witzig sein, doch wenn man diesen bereits zum dritten (!) Mal gesehen hat, scheint im ersten Augenblick ein Pendant in der Realität kein Lachen mehr zu sein. Doch was passiert jetzt in der digitalen Welt: 😂. Die eigene Reaktion stimmt nicht mehr mit der Information überein, die man schickt, man will ja irgendwie doch nicht so sein und den langweiligen Satz „Das kenne ich schon“ schreiben, ohne dann doch dahinter ein Smiley zu setzen. Das mag jetzt trivial klingen, vielleicht auch den einen oder anderen gar nicht betreffen, trotzdem glaube ich, dass in nicht geringem Ausmaß die Reaktion mit der Information nicht übereinstimmt, sei es bei einfachen Gesprächen, Diskussionen, Mitteilungen oder Sonstigem. Der zweite Punkt geht in diesen nahtlos über. Die Divergenz zwischen Reaktion und Information kann nun auch missbraucht werden. Dazu zwei Unterscheidungen. Zum einen kann so getan werden, als ginge es einem gut und man vermittelt das über Information nach außen, jedoch ist die Reaktion eine Spanne an negativen Gefühlen wie Traurigkeit, Wut, Neid, Angst oder Ähnliches. Auf der anderen Seite kann man diese Divergenz auch gewissenlos ausnutzen. So hält man anderen eine Fassade vor Augen, die einen besser dastehen lässt als man ist, um unberechtigterweise Vorteile der Gruppe zu erhalten, seien es mentale oder physische.

Ich habe es bereits mehrfach an dieser und jener Stelle erwähnt, aber man kann es nicht oft genug sagen. Das soziale Miteinander, die soziale Realität, kann verzerrt sein, wenn wir uns zunehmend nur über das Mobiltelefon austauschen. Wer das als Normalität ansieht, dem kann ich garantieren, dass wenn ein persönliches Ereignis auf einmal nicht zugunsten des Smartphones passiert, es unweigerlich zum sozialen Absturz kommen wird. Der möglicherweise tiefe Fall wird dadurch bestimmt, wie gut wir wirklich in ein soziales Netz mit unserer Umgebung eingebunden sind, die hinter uns stehen und uns unterstützen. Nach meinen Gedanken wiegen wir uns zu oft in allzu großer Sicherheit und wissen eigentlich nicht genau, wo und wie wir stehen. Die Allermeisten spielen das Spiel der Digitalisierung mit, ohne genau zu wissen, was es eigentlich bedeutet. Wir vertrauen zu sehr darauf, dass die anderen schon das Richtige tun, wir also auch das Richtige tun. Diesen Denkfehler gilt es zu überwinden, indem



wir kritisch hinterfragen und uns bewusstwerden, in welchem System wir uns befinden, um dann klare, für uns persönliche richtige Entscheidungen zu treffen, die uns am meisten nützen.

Dazu folgendes gedankliche Bild, was ich mir vorstelle. Wir sitzen jeder für sich in einem kleinen Boot, das einen digitalen Fluss hinunterfließt, der zunächst aus dem Nichts entspringt und einfach vor sich hinfließt, so unsere Auffassung. Das soll unsere, auf kurzfristig gedachte Meinung von unserer Situation über das Smartphone sein. Wir sehen uns nur selbst, aber andere Boote scheinen auch da zu sein, demnach kann das ja gar nicht so falsch sein. Dem ist aber nicht ganz so. Wir als Geborene um das Jahr 2000 kennen keine Zeit mehr ohne das Internet – ich vielleicht etwas mehr als der Durchschnitt, aber nehmen wir das als vernachlässigbar an. Der Ursprung dieses Flusses fing also weit vor unserem Bewusstsein über das Digitale an, also können wir uns die Quelle nicht vorstellen. Und nicht nur zurück können wir nicht blicken, sondern auch nicht in die Zukunft. So sind wir zudem auch noch die erste Generation, die die zukünftigen Konsequenzen nicht abschätzen können, denn alles ist neu. Zu den globalen Konsequenzen, die die Allgemeinheit betreffen, haben wir auch unseren persönlichen Weg, unsere persönliche Erfahrung mit der digitalen Welt gemacht, die ich von mir in der Einleitung aufzeigte und die jeder sicherlich jeder anders erlebt hat. Doch ich will neben dem großen Wasserfall, der wahrscheinlich doch nicht eintrifft, vor allem vor den persönlichen Folgen warnen. Ohne zu beeinflussen, wohin uns dieser Fluss treibt, haben wir keine Kontrolle über das, was die Smartphones mit sich bringen. Eine Stromschnelle oder ein großer Stein im Wasser könnte uns unser Boot kosten und wir gehen unter. Um mehr in die Zukunft zu schauen, sollten wir uns zumindest bewusstwerden, in was für einem Boot wir sitzen, also wie gut wir im Netz unseres Umfelds integriert sind, und welche Gefahren im Wasser lauern könnten, um eine bessere Abschätzung von dem zu bekommen, was uns zukünftig noch erwartet.



Eine radikale Form dieses Bewusstseins habe ich durchgeführt: Dass das Boot schon ein paar Kratzer hat und es sinnvoller wäre, jetzt ganz aus diesem Fluss auszusteigen. So habe ich mich langsam aber sicher aus dem Tal, in dem der Fluss fließt, entfernt und habe den schweren (mentalen) Aufstieg auf eine der beiden Bergseiten, die das Tal einschließt, gewagt, mit dem Ziel, vom Fluss unabhängig zu sein



und nun „die Aussicht zu genießen“. Ich mag nun vielleicht nicht mehr in der digitalen Nähe meines Umfelds sein, dafür werde ich es in der persönlichen sein.

Noch ein kleiner Absatz zu diversen Themen, für die wohl einzeln kein ganzer Absatz zusammenkommen würde. Fünf Monate, nachdem ich mein Smartphone aufgegeben hatte, und ich war danach weiterhin im Besitz eines Laptops und eines Tablets, wurde an mich im alltäglichen Leben ein Problem auf einem Smartphone eines anderen vorgetragen, was ich lösen sollte. Nun fiel mir dabei auf, wie klein diese Bildschirme in Wirklichkeit eigentlich sind und zweifelte stark an, ob diese nicht auf Dauer dazu beitragen würden, schlechter zu sehen oder gar kurzsichtig zu werden. Ich kann dazu keine fundierte Meinung oder gar wissenschaftliche Ergebnisse liefern, weil ich mir nicht die Arbeit dafür gemacht habe, es mich auch nicht zwingend interessiert. Meine Einschätzung aber ist, dass es nicht folgenlos bleiben würde.

Kurz ein paar Sätze zu Erreichbarkeit am Mobiltelefon. Durch die ständige Erreichbarkeit entsteht Druck. Gerade WhatsApp und andere Messenger Dienste erschweren uns durch Benachrichtigungen auf unserem Smartphone Auszeiten einzurichten, in denen wir nicht erreichbar sind. Das fördert im Umkehrschluss den Drang, das Handy doch in der Nähe zu behalten, denn es könnte ja sogleich eine äußerst wichtige Nachricht ankommen. Ein weiterer Faktor für Abhängigkeit kommt zu den schon zu vielen Abhängigkeiten hinzu. Der Nutzen darf hier nicht verschwiegen werden, trotzdem sind wir meiner Meinung nach weit über der Grenze des Nutzens und der Kommunikationserleichterung angelangt. Damit verbunden sind auch terminliche Verbindlichkeiten. Es ist so einfach wie nie zuvor, Termine kurzfristig, handele es sich nur um Minuten, zu verschieben oder abzusagen. Die Entscheidungsfreiheit jederzeit einfach Bedingungen für feste Treffen zu verändern, ist nicht fördernd für unsere Glaubwürdigkeit, aber vielleicht doch schon zu sehr akzeptiert. Man erwartet eine Flexibilität und sie wird auch erwartet, doch führt das letztendlich nur zu noch mehr Stress.

Ich beobachte mittlerweile, dass Leute auf einmal sehr unzuverlässig werden. Sie verlassen sich auf die automatische Technologie, vergessen dabei aber, dass (in diesem Fall) ich keine Chance habe, irgendetwas über WhatsApp mitzubekommen. Weitergedacht wird nicht, dass ich über Mail, Telefon oder andere Wege erreichbar bin. Nun könnte man einwenden, dass das doch mein Problem sei, da schließlich ich derjenige bin, der verweigert. Aus meiner Sicht wird Vertrauen so nicht auf-, sondern abgebaut. Die Schuld dem System zuzuschieben, finde ich: peinlich. In einem anderen Fall konnte ich bei mir selbst einmal das dauernde Prüfen von Nachrichten feststellen, als man sich in 4 Minuten treffen wollte, aber noch niemand da war. Die Unsicherheit, irgendetwas verpasst zu haben, nicht verstanden zu haben, also mental nicht zur Gruppe zu gehören, ist so nervenaufreibend, dass wir gar nicht anders können, als uns ständig rückzuversichern. Vertrauen und Verlässlichkeit in andere geht so kontinuierlich verloren, die Folgen können zu Angstzuständen führen.

Psychologische Folgen

FOMO, um genau zu sein FoMO, Fear of Missing Out, zu Deutsch etwa, die „Angst, etwas zu verpassen“, bezeichnet die Angst, den Alltag von Nachrichten zu verpassen, die vermeintlich hohe Relevanz für einen haben, ferner nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft zu haben, nicht alles bedacht zu haben. Ein



gutes Beispiel ist hier das altbekannte „Gruppen – Problem“. Man nehme eine Gruppe, zum Beispiel auf WhatsApp, der man keine hohe Priorität einräumt und deswegen auf stumm stellt. Doch hier liegt keine Meisterleitung des Bedieners vor, sondern eher FoMO. Schauen wir uns diesen Sachverhalt näher an, so fragen wir nach einer Entscheidung. Die Gruppe scheint keine hohe Priorität zu haben, die Nachrichten sind wohl für uns nicht derart wichtig, als dass sie zukünftige Entscheidungen beeinflussen könnten, also stellen wir sie auf stumm. Hier kommen wir genau zu Fear of Missing Out. Wenn wir die Gruppe verlassen würden, hätten wir uns zwar der Irrelevanz der Nachrichten entledigt, aber hätten dann Angst, vielleicht doch eine wichtige Nachricht zu verpassen. Diese Angst ist so groß und unterbewusst, dass wir zögern, unendlich zögern, wir treffen keine eindeutige Entscheidung. „Glücklicherweise“ hat WhatsApp genau für dieses Problem eine passende Lösung. Sie nennt sich Stummschalten. So können wir weiterhin Teil der Gruppe bleiben, ohne dass uns irrelevante Nachrichten stören. Doch das ist idiotisch, betrachtet aus der Perspektive, dass wichtige Nachrichten immer seinen Empfänger erreichen. So trifft jetzt, lieber Leser, die Entscheidung aus einer irrelevanten Gruppe auszusteigen.

Pausen sind wichtig im Leben. Wenn wir lernen (und damit meine ich auch für die Schule oder das Studium), dann sind Pausen zwischendurch essentiell. So versuchte ich während Lernphasen Pausen zu machen, kurz abzuschalten, um das Wissen zu verarbeiten. Jedoch fand ich mich nicht in einer wirklichen Pause wieder, sondern am Handy, nach Aufgeben des Handys am Tablet, wieder. Doch das sind *keine* Pausen. Es mag uns vielleicht so vorkommen, dass, wenn wir ein bisschen am Handy rumdrücken, uns entspannen können, doch die Verarbeitung kann nicht stattfinden, denn es kommen in der vermeintlichen Pause auf einmal neue, hochinteressante Informationen hinzu, die viel spannender sind als das soeben Gelernte. So könnte es passieren, dass die Pause etwas länger dauert als geplant und viel mehr Spaß macht als das langweilige Arbeiten.

Dazu folgendes Beispiel aus meiner Zeit als Mitarbeiter in einem Unternehmen. Der Job war energieintensiv, aber er machte Spaß. Trotzdem benötigte man eine Pause, um kurz runterzukommen, sich zu erholen und etwas zu essen und zu trinken. Unvoreilhafterweise war diese Pause immer so ausgelegt, dass alle Mitarbeiter nacheinander einzeln ihre Pause hatten, so also kein Kontakt zwischen den Mitarbeitern untereinander in der Pause herrschte. Das klassische Verhalten an dieser Stelle ist, genauso wie beim alleinigen Warten an einer Bushaltestelle, sein Handy herauszuholen und ein bisschen rumzuscrollen. Doch das ist nicht zielführend. Wir müssen lernen mit Langeweile umzugehen. Die Aktivität des Gehirns kann nicht kurz herunterfahren, um Pause zu machen, sondern wird weiterhin künstlich hochgehalten. Mit der Zeit wird, nach mehrfachem Training des Gehirns, der Griff zum Handy in scheinbar langweiligen Situationen zur Routinehandlung. Eine meiner Einschätzung nach negative Gewohnheit wird eingeführt. (Schlimm könnte es natürlich dann werden, wenn das Smartphone sich nicht mehr da befindet, wo man es zuletzt aufbewahrt hat.)

Doch nicht nur Pausen könnten dem Smartphone zum Opfer fallen. Sobald Pausen zu Handyzeiten abgedriftet sind, wird es nicht lange dauern, oder es ist sogar zeitgleich eingetreten, bis auch Unterbrechungen während der Lernzeiten sich häufen. Ich hatte damals während der Schulzeit ziemliche Schwierigkeiten damit, denn das Handy lag direkt neben einem auf dem Tisch. So griff ich auf Dauer immer häufiger zum Smartphone und checkte doch noch kurz Instagram ab, ob es etwas Neues gab. Die Zeitspannen dieser Unterbrechungen fingen klein an, über die Zeit wurden sie aber



immer länger. Das Kuriose daran war, dass ich, als ich jegliche Benachrichtigungen abstellte, noch häufiger am Handy war, weil ich jetzt nicht einmal wusste, ob es eine neue Nachricht gab, ich musste es nun selbst rausfinden. Die dauernden Unterbrechungen führen langsam aber sicher zu Konzentrationsschwierigkeiten, man ist mit den Gedanken ganz woanders und will am liebsten eigentlich gar nicht seine Arbeit erledigen, sondern lieber ein bisschen am Smartphone aktiv sein. Umgekehrt fiel auch der Wiedereinstieg in die Arbeit deutlich schwerer. Wissenschaftlichen Untersuchungen nach soll es bis zu 22 Minuten dauern, bis man das gleiche Konzentrationslevel erreicht wie vor der Unterbrechung.

Meine Einstellung zu dem, was ich heute Arbeit nenne, hat sich grundlegend gewandelt, die Meinung zu Smartphones ebenfalls. So ist bei viele zunächst der Begriff „Smartphone“ positiv besetzt, man denke an alle Vorteile. Beim Begriff „Arbeit“ verdrehen doch nicht wenige die Augen. Bei Arbeit darf man nun denken, was man will, welche Einstellung man zur „Arbeit“ hat, bei Smartphones haben die „Smartphones“ selbst ihren Beitrag dazu geleistet, positiv bei ihren Nutzern anzukommen. Die Tricks und Methoden sind hinlänglich bekannt, spätestens und unter anderem durch den Netflix – Film „The Social Dilemma“. So ist es nicht verwunderlich, dass die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne von Menschen bei acht Sekunden unter dem Wert eines Goldfisches von neun Sekunden liegt, er wird in den nächsten Jahren wohl noch weiter sinken.

Soziale Medien spielen nicht nur im zeitlichen Aspekt eine Rolle, sondern auch in der psychischen. Durch den ständigen Vergleich von anderen mit sich selbst muss zwangsweise ein gestörtes Bild der Beziehungen der scheinbar perfekten digitalen Profile von anderen gegenüber einem selbst entwickeln, was die eigene Lebensqualität mindert. Um das auszugleichen, dazuzugehören, postet man selbst derartige Bilder, der Teufelskreis ist perfekt. Die negativen Seiten der Probleme, Schwierigkeiten etc. des Alltags der Personen werden bewusst ausgeblendet, eine Blase von perfekten Situationen, Körpern, der mentalen und physischen Gesundheit oder Reichtümern wird propagiert als zu erreichendes Ideal. In diesem unendlichen Rennen um den Sieg kann es nur Verlierer geben. Doch genügend Menschen auf dieser Welt haben wohl zu viel Zeit oder Energie oder beides, um in diesem Spiel mitzumachen. Es mag verrückt sein zu sagen, dass man das Spiel nicht mitspielen will, einfach nur mitmachen, „zum Spaß“, oder sich nur positionieren will in dieser Blase, doch das halte ich für noch idiotischer, denn dann kann man ja gleich aufhören. Aber wieder und wieder ist es das sonst fehlende Zugehörigkeitsgefühl und auch ein großes Stück FoMO, menschliche Eigenschaften, die uns vor zehntausenden von Jahren im alltäglichen Leben vielleicht behilflich waren, uns heute aber mehr oder weniger im Weg stehen. Dieser sollten wir uns bewusstwerden.

Auch in einer ganz anderen Ecke sind Folgen spürbar. Beim Schlafen zum Beispiel. Neben dem bereits besprochenen Einfluss eines smartphoneabhängigen Weckers geht es auch ums Handy selbst. Nur die wenigsten, die ich kenne, machen vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen eine feste Zeitspanne mit sich selbst aus, in der sie nicht mehr aufs Handy schauen oder gar Bildschirme jeder Art (dazu zählt auch der Fernseher) benutzen. So könnte das Gehirn die letzten Bilder und Informationen lange vor dem Einschlafen verarbeiten und so für ein schnelles Einschlafen sorgen. Doch die Realität sieht anders aus. Für die meisten ist das Smartphone vermutlich das letzte, worauf sie schauen, bevor sie es zur Seite legen oder gar mit dem Gerät schlafen. Und beim Aufstehen vermutlich das erste, was sie sehen, sei es der Wecker, und wenn nicht, dann wohl einfach so draufschauen. Meine persönliche Erfahrung



dazu ist, dass ich wirklich deutlich schneller einschlafen kann als früher. So lag meine durchschnittliche Einschlafdauer bei 15 – 30 min, heute bei 5 – 10 Minuten. Ich sehe hier großes Potential für einen besseren Schlaf, wobei natürlich auch andere Faktoren mit hineinspielen.

Einen nicht von der Hand zu weisenden Vorteil können Handys dennoch am Morgen haben. Das blaue Licht hilft uns beim Wachwerden, vor allem den Augen, da sie durch blaues Licht wacher werden. Das halte ich jedoch für eine nahezu unmögliche Gratwanderung. Denn wenn man blaues Licht länger sehen will, um wach zu werden, dann müsste man aufs Handy schauen. Niemand würde jedoch zehn Minuten sein Hintergrundbild beobachten, um wach zu werden, vielmehr lieber Storys der anderen durchswipen. Man müsste sich also zehn Minuten mit irgendwas zufriedengeben, was einen weiterbringt und dafür haben wir direkt nach dem Wachwerden nicht die Konzentration oder Willenskraft. Die Grundidee ist eigentlich gut, nur lässt sie sich nicht umsetzen. Zudem kommt, dass uns Mobiltelefone künstlich wachhalten. Durch sogenanntes blaues Licht wird die Melatonin-Ausschüttung gehemmt, der Körper ist nicht mehr auf das Einschlafen vorbereitet, das Einschlafen selbst verzögert sich. So wäre die Nutzung eines „Blaulicht – Filters“ für Geräte sinnvoll, um den natürlichen Schlafrhythmus zu erhalten, was bei manchen aber auch schon ziemlich egal ist.

Unwahrscheinlichkeiten

Jetzt kommen unabhängig von allen zuvor genannten Punkten Personen mit dem Argument daher, dass man ein Handy doch für den Notfall bräuchte. Wenn man zum Beispiel mit dem Auto irgendwo liegen bleibt. Das ist zunächst irgendwie logisch und nachvollziehbar, wird nach einiger Diskussion aber völlig absurd. So wird erst gesagt, dass man mit dem Auto alleine (sagen wir in 50 % der Fälle, in den anderen 50 % hat jemand (der nicht ich bin) ein Handy dabei) irgendwo hin unterwegs sei und das Auto aus irgendwelchen Gründen seinen Geist aufgibt. Nun sind wir aber meistens tagsüber unterwegs, wenn es dunkel ist, macht das nur $\frac{1}{4}$ des Tages aus, wovor uns vielleicht fürchten könnten. Dann müssen wir uns vor Augen führen, dass die häufigste Ursache einer Panne ein Reifenschaden ist, der in einem von 2434 Fällen (ADAC) vorkommt, welcher dann auch noch dazu führen müsste, dass das Fahrzeug unbewegbar wird. Außerdem fahren wir mindestens 97 % unserer Zeit auf Straßen, die entweder in Wohngebieten, größere Hauptstraßen oder Autobahnen sind, auf denen wir immer jemanden antreffen können. Zu guter Letzt sei angeführt, dass wir, wenn wir irgendwo hinfahren, vermutlich erwartet werden. Man kann also erwarten, dass Hilfe geholt wird, falls sich wirklich eine ausweglose Lage ergeben sollte. Multiplizieren wir jetzt die Unwahrscheinlichkeiten all dieser Fallunterscheidungen, so gelangen wir mit der Berechnung von $0,5 * \frac{1}{2434} * 0,03$ zu einem Ergebnis von 0,00000616 % Wahrscheinlichkeit, dass eine ausweglose Situation eintritt, in der ich bei einer Panne wohl besser ein Mobiltelefon dabeigehabt hätte. Dazu würde ich mich wahrscheinlich an einem Ort befinden, der jenseits jeglicher Zivilisation liegt, wo ich also auch kein Netz hätte, demnach das Handy nutzlos wäre.

Ein zweiter Punkt, der gerne angesprochen wird, ist das Zurechtfinden in einer großen Stadt, in die man gezogen ist. Zum einen wäre es total sinnlos, sich alleine auf den Weg zu machen – zu Fuß, wohlgerne, denn im Auto gibt es ja bekanntlich Navigationssysteme – ohne sich davor entsprechend vorbereitet zu haben, geplant zu haben, wie man sein Ziel erreicht. Bekanntermaßen will man ja auch



überhaupt niemanden nach dem Weg fragen, das wäre ja absolut unter unserer Würde. Spätestens, wenn man ein paar Monate dort wohnt und sich ein Umfeld aufgebaut hat, sollte diese anfängliche „Schwierigkeit“ sich zurechtzufinden ausgemerzt sein.

Ziel von Zero.Smartphone

Einigen wird das, was ich geschrieben habe, nicht gefallen. In gewissen Punkten wird man mir nicht zustimmen und das ist auch gut und richtig so. Diese Seiten sollen Ideen liefern für mit mir und anderen zu führendem Diskussionsstoff und eine andere Perspektive für das entwickeln, was uns (mich ausgenommen) jeden Tag begegnet. Mein Ziel ist nicht das generelle Schlechttreden oder Niedermachen dieser Zeit der Digitalisierung, in der wir uns jetzt befinden oder die Menschen, die User dieser Technologie sind. Doch ich will auf Konsequenzen und unweigerliche negative Auswirkungen aufmerksam machen, derer wir uns nicht immer bewusst sind und vielleicht auch ein bisschen nicht sein wollen. Für mich übersteigt jeglicher Schaden und das Schadenspotential, das es hat, deutlich den Nutzen, den ich aus dieser Sache ziehen kann. Ich meine: Wenn unsere Vorfahren es ohne diese Technologie geschafft haben, dann kann ich das wohl auch. Und ich sehe: Es funktioniert. Ich will damit nicht sagen, dass ich Technologie und deren Folgen, die daraus entstehen, grundsätzlich verteufele, nein, ich bin ein begeisterter Fan von allem, was durch Technologie vereinfacht und automatisiert werden kann. Die Wirtschaft macht dadurch erstaunliche Fortschritte, doch ich halte die Überzeugung, dass diese Technologie für jeden vorteilhaft ist, nicht für zwingend gut. Vielmehr sollte Medienkompetenz und der richtige Umgang mit unseren Smartphones in Zukunft besser verstanden werden. Es ist wie mit Finanzen: Jeder wird sich damit beschäftigen müssen, aber niemand erzählt dir, wie es geht.

Mein größter Respekt geht an alle die, die sich einen guten Umgang mit dieser Technologie angeeignet haben und trotzdem ein Smartphone besitzen können. Die, die ihren Alltag effektiv und effizient mit dem Smartphone verbringen können. Ich kann es nicht und das ist für mich völlig okay. Doch nach wie vor meinen sehr viele und sie können nicht unbedingt etwas dafür, dass sie alles im Griff haben, doch längst jegliche Kontrolle verloren haben. Meistens sind die, die sich für ihre Unabhängigkeit feiern, auf dem verlorensten Posten und es ist daher umso wichtiger, diesen Leuten zu zeigen, dass es auch anders geht, was ich nun automatisch durch das Abschaffen meines Handys zeige. Ich freue ich auch in Zukunft über jegliche Diskussionen zum Thema Smartphone, Handy, Mobiltelefon, Gerät oder wie auch immer ich es in diesem Text genannt habe.

Nachwort: Langfristige Ziele

Zweiundzwanzig (!) Monate ist es her, als ich am 05.08.2020 mein Handy losgeworden bin. Die fünf Jahre, die ich mit dem Smartphone verbracht habe, waren eine schöne Zeit und werde mich immer an die positiven Seiten dessen erinnern. Es wurde jedoch Zeit, zurück in die reale Welt zurückzukehren. Seit dem Sommer 2019 baue ich mir eine Bandbreite an Themen auf, die mich wirklich interessieren und an denen ich auch zukünftig festhalten werden. Man könnte diese Themen auch folgerichtig als zwingend notwendig betrachten, denn die Zeit, die man am Handy verbracht habe, ist nun dafür da, sich wirklich wichtigen Themen zu widmen. Um hier ein paar zu nennen, folgender Abschnitt.



Ich interessierte mich für Technologie und deren Möglichkeiten. Deshalb begann ich Ende 2019 mich mit der Programmiersprache Python auseinanderzusetzen. Mein Ziel ist ein kleines Projekt, das sich jedoch, wie ich hoffe, über mehrere Jahre wächst und auch mich wachsen lässt. Den aktuellen größten Teil meiner Freizeit nimmt mein Projekt „Mod Pack Guide für GTAV“ ein, welches ich in diesem Jahr über meine selbst gecodete Website verkaufen will. Auch interessiere ich zunehmend für Anlagemöglichkeiten an der Börse und Geld, um einen ersten, positiven Einblick ins Thema Finanzen zu gewinnen. Die Professionalität und mein Wissen konnten bisher meine Oma überzeugen einen vierstelligen Betrag über mich an der Börse zu investieren. Des Weiteren steht im großen Fokus seit Mitte 2020 die Kommunikation und Interaktion mit anderen Kommilitonen, die gut unter jungen Leuten angewandt werden kann. So bringt die Förderung des Social Life's, was ich bis dato vernachlässigt habe, eine wirkliche Chance mit sich, denn gelungene soziale Beziehungen machen einen Menschen nachweislich am glücklichsten. Um auch den Austausch über Kontinente zu ermöglichen und um der einmaligen Chance als Halbjapaner gerecht zu werden, habe ich mit dem Jahr 2021 nach knapp 10 Jahren Pause wieder angefangen Japanisch zu lernen. Das Einzige, wovon wir jetzt in unserer Situation genug haben ist die *Zeit*, und es wird sich zeigen, wer diese Zeit am besten genutzt hat, langfristig in die Zukunft gedacht hat, um für sich und andere eine bessere Zukunft zu schaffen.



Literaturverzeichnis

Ich will nicht dem Anspruch einer wissenschaftlichen Arbeit gerecht werden, trotzdem gibt es hier eine kleine Auflistung von den Büchern und Videos, die dazu beigetragen haben, dass ich das hier schreiben konnte.

- Bücher:
- Die Kunst des digitalen Lebens, Rolf Dobelli
 - Die globale Überwachung, Glenn Greenwald
 - Cyberkrank, Manfred Spitzer
 - Wem gehört die Zukunft, Jaron Lanier
 - Digitale Demenz, Manfred Spitzer
 - Das unendliche Spiel, Simon Sinek
 - #fomo: FEAR OF MISSING OUT, Manfred Poser
 - Digitale Depression, Sarah Diefenbach und Daniel Ulrich
 - Das Zeitalter des Überwachungskapitalismus, Shoshana Zuboff
 - Die Smartphone Epidemie, Manfred Spitzer
 - Permanent Record, Edward Snowden
 - Nichts tun, Jenny Odell
 - 10 Gründe, warum du deine Social Media Accounts sofort löschen musst, Jaron Lanier
- Videos:
- Why I Don't Use A Smart Phone | Ann Makosinski | TEDxTeen
 - How Smartphones Change The Way You Think | Jeff Butler | TEDxHilliard
 - Why our screens make us less happy | Adam Alter
 - Cell Phone Addiction | Tanner Welton | TEDxLangleyED
 - Why we should rethink our relationship with the smartphone | Lior Frenkel | TEDxBG
 - Could you live without a smartphone? | Anastasia Dedyukhina | TEDxWandsworth
 - Addiction to Technology is Ruining Lives - Simon Sinek on Inside Quest
 - Immer online – Wege aus der ständigen Erreichbarkeit | Digital Detox | Reportage | SRF DOK
 - Der Streit ums Smartphone: Deshalb kann es Kindern schaden | Quarks
 - Macht das Smartphone Kinder krank - Interview mit Prof. Manfred Spitzer
 - Wie uns Social Media abhängig macht | Quarks
 - Eine Woche offline: Wie lebt es sich ohne Handy und Co.? | STRG_F
 - Von der digitalen Demenz zur Smartphone-Pandemie (Manfred Spitzer)