

Impulsvortrag

„Das Phänomen Exzessive Mediennutzung aus suchttherapeutischer Sicht“

Dipl.- Psych. Robert Schöneck
salus klinik Lindow

Expertenworkshop Exzessive Mediennutzung
BLS Potsdam Dez.2016

2007 Beginn der Smartphone-Ära

„Ein revolutionäres Gerät, das (...) eine neue Ära der Kommunikation einläutet.“ (Spiegel Online 30.06.2007)

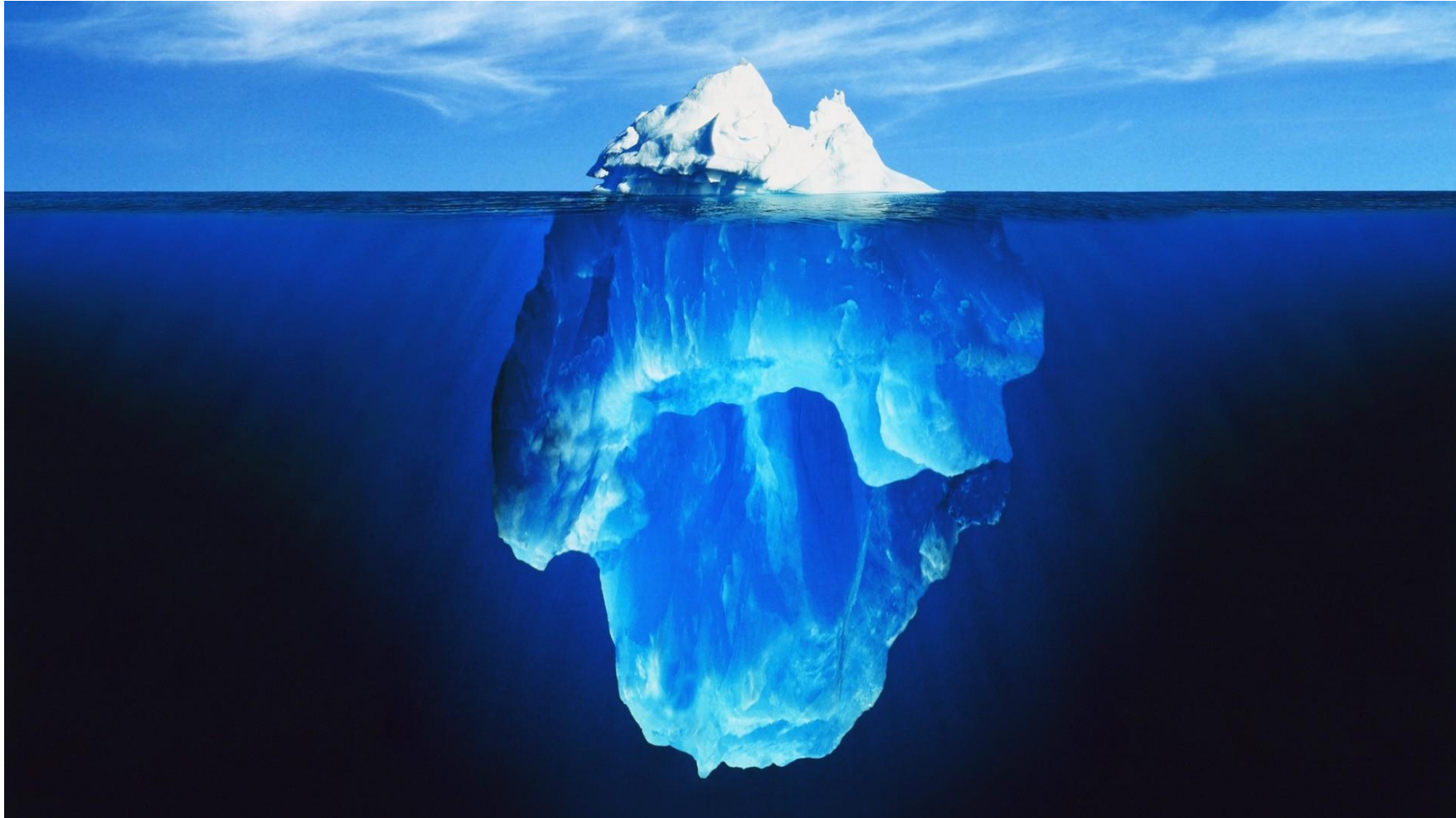
Zitat zur Veröffentlichung des ersten Apple iPhone



- In den USA gibt es schon heute mehr Verkehrstote durch Handys als durch Alkohol am Steuer

- Chongqing (China) erste Stadt mit gesonderten Gehweg für Handynutzer: Ziel Kollisionen vermeiden

„Digitaler Alltag“



Die Folgen eines exzessiven Handygebrauchs

- Ablenkung erhöht Unfallrisiko
- „geteilte“ Aufmerksamkeit im Beruf und Freizeit
- Störung sozialer Interaktionen
- Handynutzung in der Familie

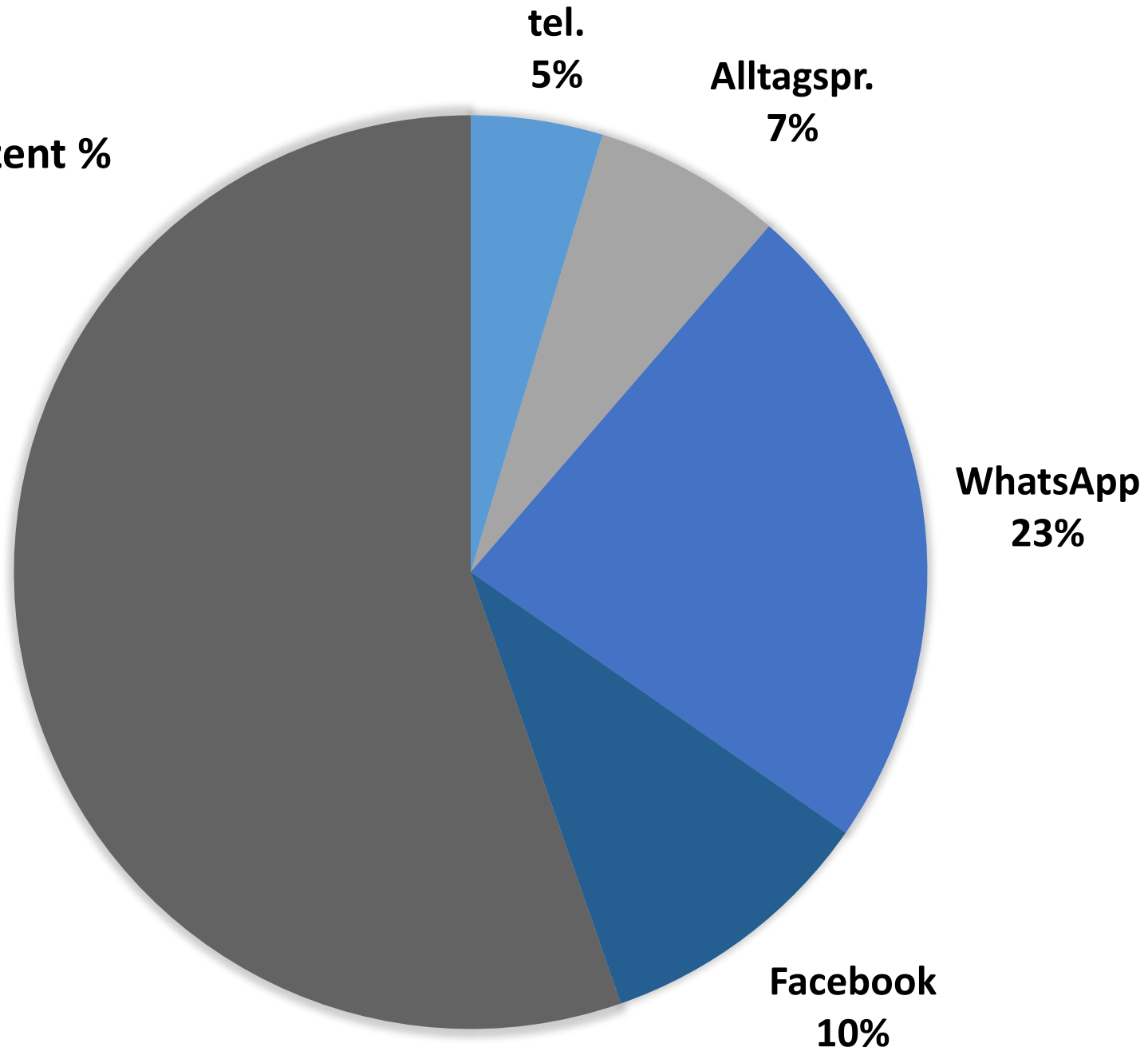
Das ist unsere subjektive Wahrnehmung, gibt es Zahlen/Fakten?



Bislang liegen die Daten von 60.000 User vor

- Durchschnittlich wurde 88 Mal am Tag das Handydisplay angeschaltet
 - alle 18 Minuten richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Gerät
 - allein 35 Mal davon wird die Uhr angeschaut oder überprüft ob eine Nachricht eingegangen ist
 - 53 Mal wird das Handy jedoch entsperrt und genutzt
 - kein „Tick der Jugend“, Befund unabhängig vom Alter, Bildungsstand und sozialer Schicht
- Durchschnittliche Nutzungsdauer: zweieinhalb Stunden

Nutzungsbereiche in Prozent %



Wie lässt sich dieses Handynutzungsverhalten erklären?

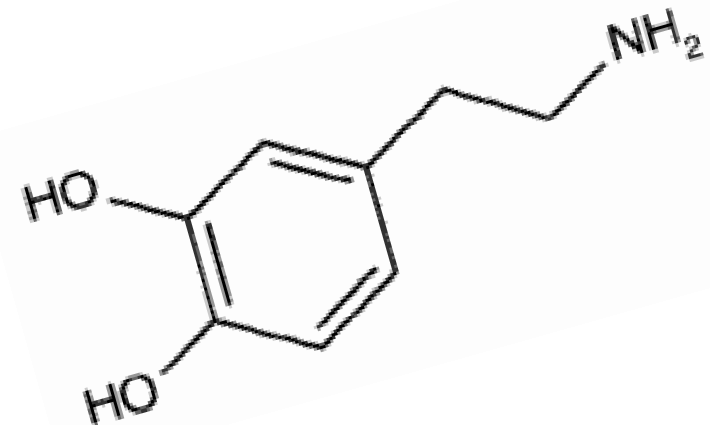
durch unsere
Erwartungshaltung

durch die Art der
„Belohnung“

weil Ungeduld angeboren ist

- Allein die Erwartung, „da könnte etwas sein“, steigert die Motivation nachzusehen und weiterzusuchen
- Langweilig wird es erst dann, wenn wir durchweg Erfolg haben, immer belohnt werden (Abwechslung ist interessanter)
- Evolutionär sinnvoll: ständige Suche nach neuen Erfahrungen ist für die Fortentwicklung unserer Art positiv

ähnliches gilt für Flohmarktliebhaber, Fußballfans, Handynutzer usw.



Eine besondere Art der Belohnung

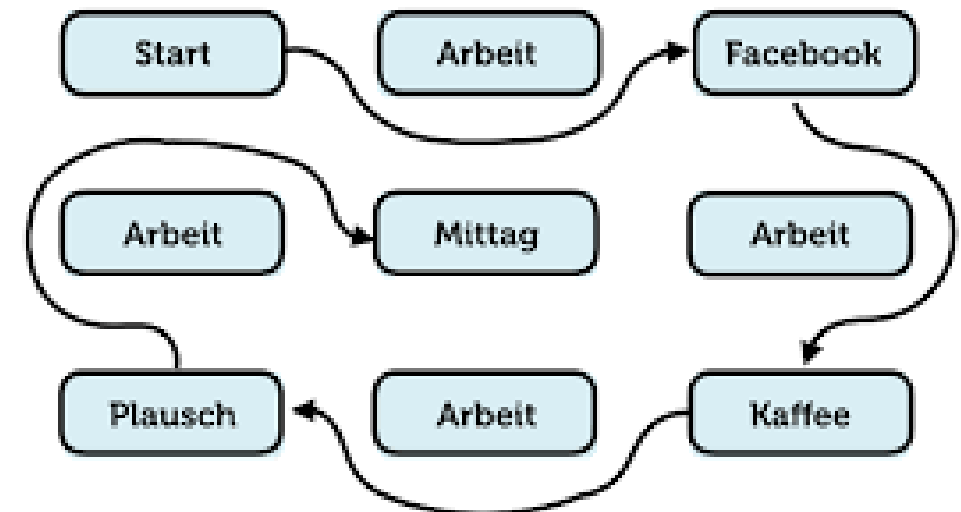
- Facebook, WhatsApp und Instagram dienen als „soziales Thermometer“
 - Wie „kommt“ mein Tweet/Post an, reagiert jemand?
- Amazon, Ebay, Groupon wecken den „Jagdinstinkt“
 - Schnäppchenjagd ohne Gewissheit auf Erfolg
 - wissen nicht genau ob und bei welchem Produkt ein Rabatt „lockt“ – bringt den Kick!
- Candy Crush Saga ermöglicht Erfolgs- Glückserlebnisse
 - einfaches Spielprinzip mit schnellen Erfolgserlebnissen und moderater Herausforderung



Problem der unmittelbaren Belohnung

- eine wichtige und nützliche, jedoch wenig interessante Aufgabe, die erst **langfristig** eine Belohnung/Befriedigung bringt (Applaus der Zuhörer)
- konkurriert mit einer unwichtigen Aktivität, die jedoch **unmittelbar** eine Belohnung/Befriedigung bringt (Schmunzeln)

Prokrastination am Morgen



... für die Produktivität

- Blick aufs Handy (durchschnittlich alle 18 Minuten) unterbricht Konzentration
- Ökonomen sprechen von einem Produktivitätsparadox
- Aber ich bin doch „Multitasker“!!!

... für die Lebensqualität / Lebenszufriedenheit

- Umfeld und Umwelt wird weniger wahrgenommen (vgl. Achtsamkeit)
- Müßiggang? Was war das gleich: Nichtstun regt den Geist an, verschafft uns eine Pause
- unzählige Wahlmöglichkeiten erhöhen das subjektive Stresslevel

Wir befinden uns in einer **digitalen Daueralarmbereitschaft**

Steuern wir geradezu in die Handyapokalypse? dem Digitalen Burnout?

- zur Unterhaltung
- zum Aufzeichnen von Aktivitäten (Fitness Apps)
- zur Navigationsgerät
- als schnelle und einfache Informationssuche
- als Erinnerungshilfe
- erleichtert in Kontakt zu bleiben
- fördert Selbstbeobachtung und Motivation
- erhöht in einigen Situationen auch die Sicherheit

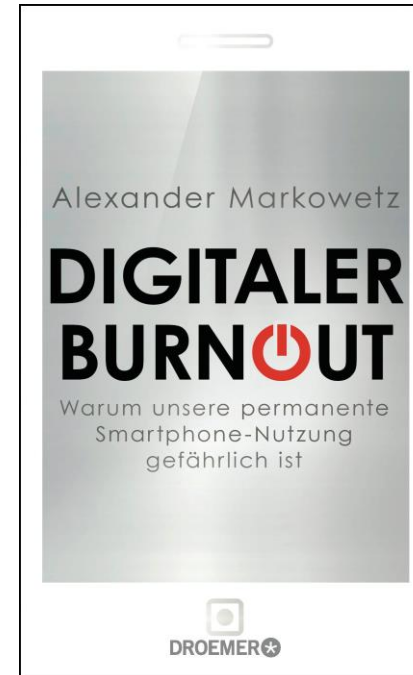
Fazit: Smartphones haben lebenserleichternde und unterhaltsame Seite

- wie so oft: „die Dosis macht das Gift“
- bei unangenehmen aber wichtigen Arbeiten das Handy in der Tasche lassen („Stimuluskontrolle“)
- in der Pause das Handy auch mal im Büro lassen
- bewusst ohne Kopfhörer einkaufen oder spazieren gehen
- mit Freude vereinbaren, wann Handys genutzt werden können („Handy Knigge“)
- Mental Balance (A. Markowitz) – eine App die zur Selbstreflexion der Handynutzung anregen soll

„digitale Etikette“ (vgl. nicht-Rauchen)

Für den interessierten Zuhörer zum Nachlesen:

- Alexander Markowetz (2015):
„Digitaler Burnout“, Droemer Verlag
- Manfred Spitzer (2012):
„Digitale Demenz“, Droemer Verlag



Vielen Dank für Ihr Interesse

Dipl.- Psych. Robert Schöneck
Leitender Psychologe
salus klinik Lindow
Tel. 033933 / 88 - 572
Fax 033933 / 88 - 119
schoeneck@salus-lindow.de