

# Handys: Psychologische Forschungsergebnisse

## Zentrale These:

„Man spürt, wie das dauernde Piepsen und Ploppen der Geräte die Aufmerksamkeit frisst. Wie man beim Chatten, Shoppen und Spielen nicht nur Zeit verliert, sondern ein wenig auch sich selbst.“

## Forschungsergebnisse, Thesen, kritische Anfragen

### Ständige Unterbrechungen durch Smartphones

- Alle 18 Minuten: Abbruch der eigentlichen Beschäftigung, um online zu sein
  - Alltag: ständiges Springen von einer Tätigkeit zur nächsten
- Mehr als die Hälfte aller begonnenen Arbeiten nicht durchgehend erledigt
  - Grund: Telefonate, E-Mails
- Weder konzentriertes Arbeiten noch echtes Entspannen möglich
  - Multitasking daheim
    - Zwei von drei recherchieren und chatten während des TV-Konsums gleichzeitig im Internet

### Smartphone in Sichtweite kapert Großteil der Gehirnkapazität

- Gleichgültig, ob ein-, aus- oder stummgeschaltet
- Test: Denkaufgaben – Mobilgerät im Nebenraum
  - Bessere Ergebnisse als andere Gruppe
    - Smartphone bei sich (innere Stimme: Check deine Nachrichten)

### Tückische Reaktion des Gehirns auf endlosen Strom von Stimuli

- Unser Gehirn ist der Digitaltechnik nicht gewachsen
  - Urzeit: äußerer Reiz = Botschaft → Gefahr → Reagieren
- Jeder neue Digital-Reiz
  - bindet Aufmerksamkeit

- Ausschüttung (über limbisches System/Gefühlszentrum) von sog. „Glückshormonen“ (z.B. Dopamin)
  - kurzzeitige Aufhellung der Stimmung
  - **Belohnung, unkonzentriert zu sein**
- Ständiger Tätigkeitswechsel: Ansteigen der Botenstoffe Cortisol + Adrenalin
  - Reduktion des Hirnteils für Konzentration

## **Phantom-Vibrations-Syndrom**

- 90% aller Smartphone-Nutzer:
  - Normale Muskelzuckungen/Reibung von Kleidung
    - Deutung: Vibrationsalarm (→ ständige Nachrichten-Erwartung)

## **Problem-Zusammenfassung:**

- „Daher versuchen wir, immer mehr Dinge in immer kürzerer Zeit zu erledigen, am besten parallel: beim Frühstück die Nachrichten zu prüfen, beim Telefonieren E-Mails zu tippen, beim Spaziergehen zu chatten.“
  - „Daher fühlen wir uns immer ein wenig erschöpft, wenn wir neben einer anderen Tätigkeit gechattet haben...“
  - „Wer immerzu auf Empfang ist, lässt zudem eine große Kraft- und Kreativitätsquelle ungenutzt: den Müßiggang.“
    - Die besten Ideen kommen oft, wenn man nichts tut und ins Leere starrt.

## **Aufmerksamkeits-Täuschung bei realen Begegnungen**

- Reale Begegnungen: für Jüngere oft als langweilig empfunden
  - Rasche Abfolge visueller und auditiver Reize gewöhnt
  - Schwierigkeit: auf reales Gegenüber sich einzulassen und ihm längere Zeit zu folgen
- Irritierende Täuschungs-Fähigkeit von Teenagern
  - Augenkontakt mit Gesprächspartner halten + Nachrichten ins Smartphone tippen
  - Problem: Reduktion der Fähigkeit zur Erkennung nonverbaler Emotionen

## **Dank Digital-Diät bessere Gefühlserkennung bei anderen**

- Test bei Kindern: Fähigkeit Gefühle in Gesichtern anderer zu erkennen und zu deuten
  - Eine Gruppe fünf Tage ins Ferienlager – ohne Smartphones + Tablets
  - Erneuter Test nach Digital-Diät:
    - Deutlich bessere Fähigkeiten zur Gefühlserkennung bei anderen

## Sendung:

Klaus Schenck, OSR. a.D.

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie (Wahlfach)

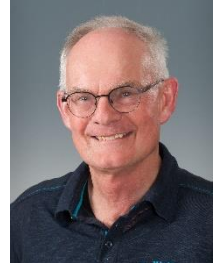
[Klaus.Schenck@t-online.de](mailto:Klaus.Schenck@t-online.de)

**Drei Internet-Kanäle:**

Schul-Material: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Schüler-Artikel: [www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)



## Links zu Schülerzeitungsartikeln, Thema: Handy-Sucht

- Klaus Schenck: „**Du Handy – ich Mensch**“:

<http://www.klausschenck.de/ks/downloads/h82-handyfotos.pdf>

- Debora Eger: "**Eine Woche ohne Handy**“:

<http://www.klausschenck.de/ks/downloads/h91-einewecheohnehandyaushang-1.pdf>

- Stephanie Hofmann: „**Handysucht**“:

<http://www.schuelerzeitung-tbb.de/blog/archives/7591>

- Anna Winkler: „**Handy an – Gespräch aus**“:

<http://www.schuelerzeitung-tbb.de/blog/archives/7216>

- Vanessa Müller: „**Persönlicher Bezug zum Handy**“:

<http://www.schuelerzeitung-tbb.de/blog/archives/9006>

- Klaus Schenck: „**Ein neues Kapitel in der Menschheitsgeschichte**“:

<http://www.klausschenck.de/ks/downloads/h91-handymenschheitskapitelskypse.pdf>

- Stefanie Geiger: „**Liebe auf den ersten Blick – ein iPhone erzählt**“:

<http://www.schuelerzeitung-tbb.de/blog/archives/7360>

- Debora Eger: „**Tschüss Facebook**“:

<http://www.klausschenck.de/ks/downloads/h91-tschuess-facebook.pdf>

- Klaus Schenck: „**Hey, Lehrer, nehmt den Schülern die Handys ab!**“:

<http://www.klausschenck.de/ks/downloads/g10-blv-handyabnahmejuli2014.pdf>