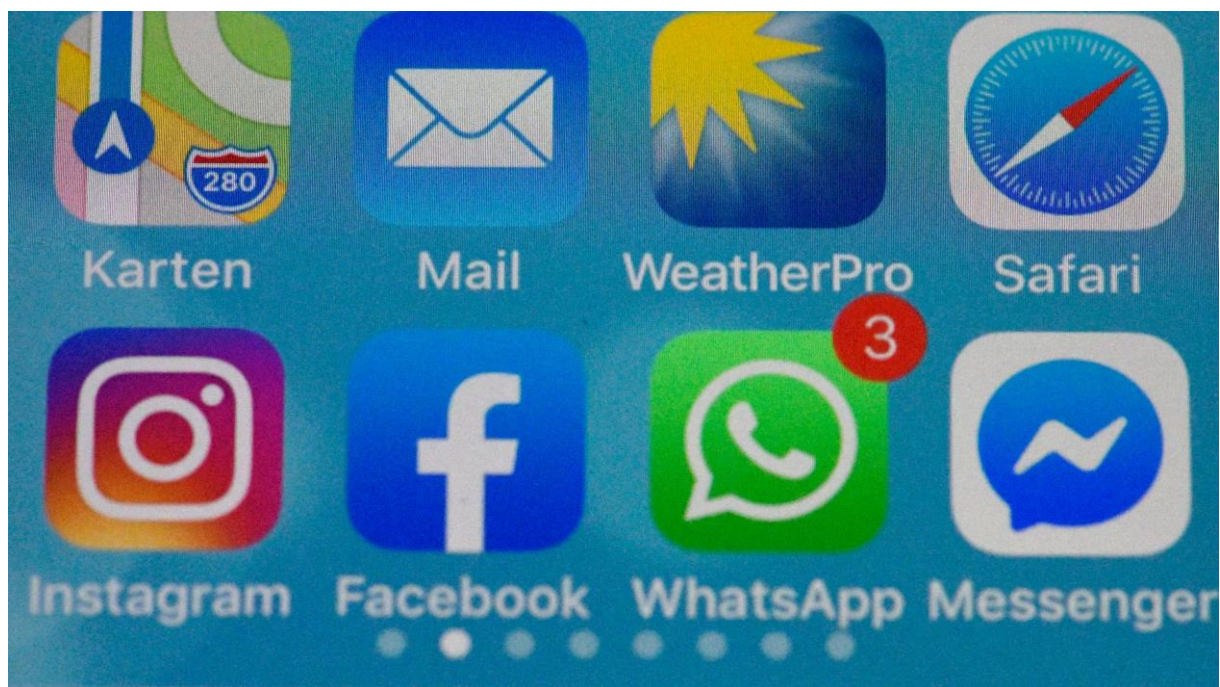


SWR2 Wissen: Süchtig im Netz – Kampf gegen die "Droge Facebook"

Christoph Drösser

•

Smartphone-abhängige Programmierer im Silicon Valley erfinden technische Tricks, um die eigene Internetsucht zu überlisten.



Süchtig im Netz – Kampf gegen die "Droge Facebook" 28 Min

[Audio herunterladen \(25,8 MB | MP3\)](#)

Mit Technik gegen Internetsucht?

Natürlich gibt es die Möglichkeit des radikalen Entzugs. Online-Abstinenz. Handy-Fasten. Sich bei Facebook abmelden. Allerdings ist diese Empfehlung für viele so hilfreich wie einem Raucher zu sagen: „Hör doch einfach auf.“ Aber es gibt ein paar kleine niederschwellige Regeln zur Selbstdisziplinierung:

- Die Facebook-App vom Smartphone löschen. Man kann sich dann zwar immer noch im Browser einloggen, aber es ist aufwändiger

- Das Smartphone nie ins Schlafzimmer mitnehmen (und dort auch nicht laden)
- Anrufen statt Texten. Geht oft schneller und ist netter.
- Benachrichtigungen und Push-Meldungen abschalten

Auf dieser Webseite finden sich (auf Englisch) zahlreiche weitere kleine Tipps zur Selbstkontrolle. Die Seite hat das „Center for Humane Technology“ (CHT) eingerichtet, eine gemeinnützige Initiative, gegründet von ehemaligen Facebook-, Google- und anderen Mitarbeitern von Firmen im Silicon Valley. Doch die Mitglieder des CHT wollen noch mehr.

Das „Zentrum für Humane Technologie“

Sie haben sich vorgenommen, auch Techniken und Programme gegen die (auch eigene) Online-Sucht zu entwickeln. Denn Internetsucht – die gibt es auch und gerade bei denen, die im Silicon Valley das Internet zu dem gemacht haben, was es ist.

Ein Samstagnachmittag in der App Academy in San Francisco. Heute haben sich hier etwa 20 Menschen eingefunden, für die Apps, Smartphones und soziale Medien eher zum Horror geworden sind: Die Ortsgruppe San Francisco des CHT.

Manche von ihnen empfinden sich selbst als computer- oder handysüchtig, andere wollen der Technik Grenzen setzen – mit neuer Technik. „Humane Technologie“ nennen sie das. Es ist inzwischen ein regelrechter Kampfbegriff im Silicon Valley geworden.

Trick 1: Mach dein Smartphone langweilig

Tristan Harris, der Gründer des Zentrums für Humane Technologie, hat früher bei Google gearbeitet. Er empfiehlt, das Handy möglichst langweilig zu machen – er stellt sein Display auf schwarz-weiß, lässt nur noch Benachrichtigungen von echten Menschen zu und nicht von Apps oder Spielen, die sich mal wieder in Erinnerung bringen wollen.

Der Gedanke dahinter: Je weniger Gelegenheit man den Geräten gibt, einen zu unterbrechen, umso weniger greift man ohne eigentlichen Grund zum Handy. Auf einer Konferenz in Washington beschreibt Harris, mit welchen Mitteln Firmen wie Facebook kämpfen, um eine kostbare halbe Stunde am Tag unsere Aufmerksamkeit zu fesseln.

Selbst wenn Facebook nur diese halbe Stunde Ihrer Aufmerksamkeit behalten will, muss es tiefer in Ihren Hirnstamm hineinkriechen und eine Gewohnheit, eine unbewusste Sucht erzeugen. Ich habe das selbst in den Laboren gelernt. Die Firma muss die raffiniertesten Beeinflussungs-Techniken anwenden und sich die Aufmerksamkeit im Gehirn greifen. Das ist eine existenzielle Bedrohung.

Beispiel YouTube: Hat man dort ein Video abgespielt, fängt gleich das nächste an, Autoplay nennt sich das. Und in der Randspalte sind weitere Videos aufgelistet, die man klicken könnte – damit der Nutzer bloß nicht die Seite verlässt. Das gleiche im Newsfeed von Facebook, der Spalte mit den neuesten Nachrichten. Nie kommt der Nutzer an einen Punkt, wo Facebook sagt: „Das war’s, es gibt nichts Neues für dich!“

„Wenn man dieses blaue F anklickt, denkt man vielleicht: Oh, jetzt bekomme ich die neusten Postings meiner Freunde. Aber in Wirklichkeit hat man damit einen Supercomputer aktiviert, der überlegt: Wie spiele ich Schach gegen deinen Geist und zeige dir das perfekte Ding, das dein Gehirn zum Leuchten bringt und dich weitermachen lässt?“



"Mach Dein Smartphone langweilig!" [SWR](#) SWR - Gabor Paal

Trick 2: Tools gegen blindes Kommentieren

Einen anderen Ansatz verfolgt der App-Entwickler Bill Loundy. Seinen Grundgedanken fasst er in einer Empfehlung zusammen:

„Wenn Sie eine Stunde Zeit haben, lesen Sie drei 20-Minuten-Artikel über Dinge, die Ihnen wichtig sind, und bekämpfen Sie den Drang, 200 oberflächliche Artikel zu lesen, die Ihnen nichts bringen!“

Loundy stört sich vor allem daran, dass viele noch auf reißerische Überschriften im Netz anspringen und entsprechende Artikel in den sozialen Netzwerken teilen und kommentieren, die sie gar nicht gelesen haben. Also entwickelte Loundy ein Programm, das genau das verhindert: Wer einen Artikel nicht gelesen hat, kann ihn auch nicht kommentieren und teilen, erzählt Loundy beim Treffen in San Francisco. Weniger Kommentare bedeuten auch ein Stück Entschleunigung. Denn jeder Kommentar provoziert den nächsten. Wird weniger geteilt und kommentiert, kommt man auch selbst weniger in Versuchung, auch noch seinen Senf dazuzugeben.

Wenn wir all die Leute blockieren, die den Artikel nicht gelesen haben, führt das zu einer besseren Gesprächsatmosphäre. Dann müssen nämlich 99 Prozent der Leute draußen bleiben.

"80 Prozent aller gelesenen Artikel bringen nichts"

Zusammen mit einem alten Schulfreund hat auch Loundy dafür ein Browser-Plugin entwickelt. Dieses Tool mit dem Namen *Reallyreadit* ermittelt mithilfe einer patentierten Technik, wie viel wir tatsächlich von den Artikeln lesen, die wir anklicken. Die Ergebnisse sind erstaunlich:

Vielleicht glauben Sie, dass Sie nicht viel Zeit vergeuden mit minderwertigen Artikeln oder all den Nachrichten über Trump. Aber laut unseren Daten sind 80 Prozent der Artikel, die Sie anklicken, genau solche. Das habe ich am eigenen Leib festgestellt, auch dass ich fast nichts zu Ende gelesen habe. Das ist wirklich schwer – das Internet lenkt vom Lesen ab.

Trick 3 „Foundoff“ – Alternatives Prokrastinieren

Will Mattei, ein junger Programmierer und einer der Gründer des CHT, hat ein Plugin entwickelt – ein kleines Zusatzprogramm für die Internet-Browser, mit dem er zunächst seine Onlinesucht in den Griff bekommen will, das er aber auch anderen anbietet. Es heißt Foundoff. Es sperrt nicht einfach den Zugang etwa zu Facebook, wie es andere Erweiterungen tun, sondern schlägt Alternativen vor.

Folgt Mattei seinem Drang, zu Facebook zu gehen, wird er auf eine Seite umgeleitet, die ihm einen Spaziergang vorschlägt oder attraktive Freizeitangebote in der Umgebung (wobei sich die bisher auf die Region San Francisco beschränken).

„Das Ziel ist es, die Leute dazu zu bringen, dass sie nicht mehr vor dem Computer prokrastinieren, also die wirkliche Arbeit aufschieben, sondern das im echten Leben tun.“

Will Mattei ist davon überzeugt, dass das noch immer leichter ist, als das Prokrastinieren ganz zu verhindern. „Ich glaube, die psychologischen Mechanismen hinter der Prokrastination sind so tief im Menschen verankert, dass das mit so einer App nicht plötzlich verschwinden wird. Aber für mich persönlich ist es besser, mich abseits des Computers vor der Arbeit zu drücken statt am Computer. Das fühlt sich erheblich gesünder und erfüllender an.“

Will Mattei hatte gute Gründe. „Ich habe mein Internet-Zeitbudget sehr genau protokolliert, und es waren täglich sieben Stunden, die nichts mit meiner Arbeit zu tun hatten. Das wollte ich deutlich und messbar reduzieren, mein Ziel waren eineinhalb Stunden, also wirklich viel weniger.“

Ideen wie die von Bill Loundy und Will Mattei sind interessante Ansätze, die den User zum Denken anregen. Aber die kleinen Startups kommen natürlich noch nicht gegen die großen Firmen an, die mit allen Mitteln unsere Aufmerksamkeit fesseln wollen.

Auch Tech-Manager wollen die eigenen Kinder vor dem Netz schützen

Es mehren sich die Stimmen, die nach Regulierung rufen. Schließlich hat die Gesellschaft auch die Hersteller anderer Suchtmittel mit Einschränkungen belegt. In der Digitalwirtschaft herrscht dagegen noch das Gesetz des wilden Westens.

Wenn es um Kinder geht, ist die Antwort noch am einfachsten. Schließlich haben die Eltern es in der Hand, wann ihr Kind ein Smartphone bekommt, und sie können dem Medienkonsum Grenzen setzen, auch wenn das nicht ohne Kämpfe abgeht. Schulen können Handys aus dem Unterricht verbannen. Prävention beginnt im jungen Alter. Ausgerechnet die Manager großer Technikkonzerne sehen das genauso und halten ihre Kinder von den eigenen Produkten fern.

Und die Waldorfschule im Silicon Valley ist besonders bei Technik-Managern beliebt.

Produktion 2019

<https://www.swr.de/swr2/wissen/suechtig-im-netz-kampf-gegen-die-droge-facebook-swr2-wissen-2020-08-12-102.html>