

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 Spazierengehen 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: <https://www.youtube.com/watch?v=hPQd7KaR2SE>

Klaus Schenck, OSR. a.D.

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

Drei Internet-Kanäle:

Schul-Material: www.KlausSchenck.de

Schüler-Artikel: www.schuelerzeitung-tbb.de

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

„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-werbeflyer-buch-entwurf-2020-11-26.pdf>



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-einewocheohnehandyaushang-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-handymenschheitskapitelskresse.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>