



ILLUSTRATION IDA GÖTZ / NZZ

Hilfe! Ich scrolle mich ins Verderben

Wir streicheln es und verfluchen es. Kaum ein Gerät hat unser Leben so verändert wie das Handy. Mit der künstlichen Intelligenz wird sich sein Einfluss auf unser Gehirn noch verstärken. Doch es gibt Rezepte dagegen.
Von René Donzé, Hannes Boos

Plötzlich waren sie weg. «Als ich mich umdrehte, war die Gruppe stark ausgedünnt», erzählt der Wanderleiter François Meienberg. Sie hatten sich in einem Gebiet in den Bergen ohne Handyempfang befunden. Zweieinhalb Tage waren die Wanderer offline gewesen – «einige hatte das offensichtlich gestresst» –, bis sie wieder aus dem Funkloch auftauchten. Meienberg ging zurück um den nächsten Hügel. Dort standen alle, den Blick auf ihre Smartphones gesenkt.

Meienberg erzählt diese Episode am Telefon – Festnetz, versteht sich –, um zu erklären, warum er selber fast gänzlich auf ein Smartphone verzichtet. Ist er nicht gerade auf einer Wanderung, wo er das Gerät für den Notfall und als Karte braucht, bleibt es ausgeschaltet. Seine Handynummer gibt er niemandem. Und seine E-Mails checkt er nur am Computer. «Schon der Gedanke, immer erreichbar zu sein, schüttelt mich», sagt er. Und er fühlt sich immer wieder darin bestätigt, wenn er sieht, wie viele Menschen dauernd auf ihr Gerät starren. Nie habe die Gesellschaft wirklich reflektiert, ob sie ein solches Ding überhaupt brauche, sagt er. «Es ist ein Bedürfnis geschaffen worden, wo keines vorhanden war.» Vor zwanzig Jahren, sagt Meienberg, habe schliesslich niemand gedacht: «Wie schön wäre es, wenn ich viel mehr Katzenvideos anschauen könnte.»

Meienberg ist die Ausnahme. Für praktisch alle Jugendlichen und Erwachsenen in der Schweiz ist das Handy zum ständigen Begleiter geworden. Laut Bundesamt für Statistik gehen 99 Prozent der 16- bis 74-Jährigen über ein Smartphone ins Internet. Kein anderes Gerät hat sich so selbstverständlich in unseren Alltag geschoben und ihn auch erleichtert. Und kaum eines löst so viel

Frust und Leid aus – und hat gleichzeitig das Potenzial, uns zu verdummen. Warum ist das so?

Wir wissen, dass das Handy uns stresst, ablenkt, abhängig macht. Trotzdem greifen wir Dutzende Male am Tag danach. Es ist das Erste, was wir am Morgen in die Hand nehmen, und oft das Letzte, was wir am Abend berühren. Eine ältere deutsche Erhebung sagt, dass wir 88 Mal pro Tag aufs Smartphone schauen, eine neuere aus den USA spricht von 144 Mal. Nicht wenige Menschen verbringen Stunden mit dem Blick auf den kleinen Bildschirm.

Wenn der Akku leer ist, gerät der Tag aus dem Gleichgewicht. Wenn das Gerät piepst oder vibriert, reagieren wir sofort. E-Mail, Karte, Fotoapparat, Whatsapp, News-App, Unterhaltung, Zerstreuung, Ablenkung, Prokrastination: Die Grenzen zwischen sinnvoller Nutzung, Abhängigkeit und Sucht verschwinden zusehends.

Psychoaktive Produkte

Können Sie es noch ohne Handy? Wer bei diesem Gedanken in Angst und Panik gerät, leidet unter sogenannter Nomophobie – «No-Mobile-Phone-Phobie». Gemäss einer Umfrage von Comparis können nur 23 Prozent der Befragten problemlos auf ihr Handy verzichten, etwa 40 Prozent haben deutliche bis ausgeprägte Anzeichen von Nomophobie.

Renanto Poespodihardjo kennt die besonders schweren Fälle. Er ist leitender Psychologe am Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) in Basel. Dort lassen sich Menschen mit schweren

Verhaltenssüchten behandeln – ambulant oder stationär. Sie scrollen pausenlos durch Social Media, schauen stundenlang Pornos, kaufen unkontrolliert online ein, spielen um Geld – und kommen nicht mehr weg von dieser Sucht.

«Es geht dabei gar nicht um das Handy an sich», erklärt der Psychologe, «sondern um die Produkte, die darauf konsumiert werden.» So wie ein Alkoholiker nicht süchtig nach der Flasche ist, sondern nach deren Inhalt, so ist es der Verhaltenssüchtige nicht nach dem Gerät, sondern nach gewissen Anwendungen. Zwar hat nicht alles, was das Handy kann, dieses Potenzial. Einiges ist einfach Ersatz für alte analoge Produkte: der Wecker, die Uhr, der Fahrplan, die Agenda. Viele Anwendungen sind aber bewusst darauf ausgelegt, unsere Aufmerksamkeit möglichst lange zu binden. Poespodihardjo bezeichnet diese als «psychoaktive Industrieprodukte».

Kurzfutterkanäle, Shoppingplattformen oder Games ... Sie kennen das.

Diese Sicht teilt inzwischen auch die nationale Expertengruppe Onlinesucht des Bundes. «Die Gesellschaft muss den Umgang mit diesen psychoaktiven digitalen Angeboten weiterhin lernen», schreibt sie in ihrem Bericht. «Dies gilt für Alt und Jung gleichermaßen.» Laut der nationalen Gesundheitsbefragung ist der Anteil der Bevölkerung ab 15 Jahren mit einer «problematischen oder risikoreichen Bildschirminnutzung» zwischen 2017 und 2022 von 3,8 auf 6,8 Prozent gestiegen – das sind insgesamt über 500 000 Menschen.

Die Grenzen sind fließend. Auch E-Mails, Nachrichten und Likes haben Suchtpotenzial. Sie vermitteln ein Gefühl der Zugehörigkeit. Genau so wie der Austausch in Online-Communitys oder

Ein Smartphone-Verbot am Arbeitsplatz steigerte in einem Versuch die Arbeitsleistung um 10 Prozent.

das Spielen in Gruppen. Bei suchtkranken Menschen diene das Handy oft als Kompensation für seelische Schmerzen, Einsamkeit oder Misserfolgserlebnisse, sagt Poespodihardjo. Das Smartphone ist nicht nur ein Gerät, das uns soziale Bestätigung liefert. Es ist auch ein Mittel gegen die Angst, etwas zu verpassen.

«Ich war völlig am Ende»

Dass uns solche Anwendungen abhängig machen können, hat verschiedene Gründe – neurobiologische, psychologische und technische.

Wenn eine Nachricht eintrifft, ein Like aufpoppt oder das nächste Reel auf Instagram oder Video auf Youtube angekündigt wird, schüttet das Gehirn Dopamin aus – das sogenannte Glückshormon. Es motiviert uns, weiterzumachen. Immer wieder. Poespodihardjo erklärt das so: «Das Denkgehirn wird durch das Lust- oder Gefühlsgehirn übersteuert.» Social Media und andere Applikationen seien Fließbandarbeiter, die ständig unser Lustzentrum beackern. Mit dem Ergebnis, dass sich das Gehirn daran gewöhnt: «Solche Veränderungen sind für uns heute schon absolut normal», sagt er. Verheerend ist dies vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Denn das Denkgehirn, der präfrontale Kortex, ist erst mit 25 Jahren voll ausgebildet.

Besonders ausgeprägt ist darum auch das Suchtverhalten bei Jugendlichen. Fast die Hälfte der 11- bis 15-Jährigen in der Schweiz sagen in einer Studie von 2022, sie gingen häufig auf soziale Netzwerke, um negativen Gefühlen zu entkommen – 2018 waren es noch 28 Prozent. Bei den Mädchen liegt der Anteil deutlich höher als bei den Knaben. 4 von 10 Jugendlichen haben bereits erfolglos versucht, weniger Zeit auf Social Media zu verbringen.

Wohin das führen kann? Nina Frei weiss es. Die 18-Jährige, die in Wirklichkeit anders heisst, sass eines Abends weinend im Gesprächszimmer der UPK Basel. «Ich war völlig am Ende», erzählt sie. Fünf bis acht Stunden täglich verbrachte sie am Handy, und an den Wochenenden noch viel mehr. Sie scrollte sich durch Lifestyle-Videos, Aufräumtipps, koreanische Pop-Musik-Clips und schaute Serien ohne Ende. Und sie kam nicht davon los.

Die Folge: Von der Familie zog sie sich immer mehr zurück, war sehr launisch, in der Schule übermüdet, verpasste Abgabetermine für Arbeiten, schwänzte. Der Schulabschluss war in Gefahr. «Ich habe meine Aufgaben immer weiter hinausgeschoben. Sagte mir: Nur noch ein Film, dann setze ich mich dran.» Bis ihr bewusst wurde: «Ich schaffe das nicht.» In der UPK holte sich Nina psychologische Hilfe – und als ihre Verzweiflung am schlimmsten war, verbrachte sie ein paar Tage dort stationär.

Dank der Behandlung und nach einer Auszeit im Ausland hat sie ihre Sucht nun im Griff. «zumindest einigermaßen», wie sie sagt. Alle Social-Media-Apps hat sie gelöscht, stattdessen versucht sie, Bücher zu lesen, Hörspiele zu hören, Tagebuch zu führen, Kuchen zu backen und sich zu etwas Sport zu motivieren. «Ich muss die Zeit, die ich mit dem Handy verbracht habe, nun irgendwie anders füllen.»

Das Gerät halte sie möglichst von sich fern. «Ich habe es nicht gerne an meiner Haut», sagt Frei. Eigentlich hasse sie es. «Am liebsten würde ich es in den Abfalleimer schmeissen.» Doch noch immer ertappe sie sich dabei, wie sie es in der Hand halte, wenn sie aus dem Haus gehe.

Wer kennt das nicht? Dazu braucht es keine Suchtgeschichte wie jene von Nina Frei.

Viele wissen längst, dass sie zu viel Zeit am Handy verbringen – und tun es trotzdem. 38 Prozent der Internetnutzerinnen und -nutzer in der Schweiz berichten im World Internet Project Report, dass sie mehr Zeit online verbrächten, als sie möchten. 31 Prozent sagen, sie verlören dadurch Zeit für wichtigere Dinge.

Das liegt nicht nur an biochemischen Vorgängen in unserem Gehirn, sondern auch an der Gestaltung der Geräte und ihrer Apps. Martina Rau, Professorin für Lehr- und Lernforschung an der ETH Zürich, beschäftigt sich mit der Frage, wie digitale Werkzeuge unser Denken verändern. Sie spricht davon, dass jede App eine Handlungsaufforderung sei. «Das Praktische am Handy ist, dass

es so vieles kann», sagt Rau. «Doch dadurch verleitet es uns auch häufig, etwas anderes zu tun.»

Wer eigentlich nur schnell eine Rechnung bezahlen will, sieht unterwegs Nachrichten, Benachrichtigungen, Icons – alles kleine Einladungen, kurz zu klicken. «Man muss ja nur den Daumen bewegen.» Im dümmsten Fall vergisst man dann, was man eigentlich wollte.

Wohin das führen kann, zeigt nicht nur die wachsende Zahl von Handysüchtigen, die psychologische Hilfe suchen. Es zeigt sich auch im Wohlbefinden der Bevölkerung, wie die Universität Zürich in einer Untersuchung belegte: Je mehr Zeit die Menschen am Smartphone verbringen, desto niedriger ist ihre Zufriedenheit und Stimmung. Negativ wirkt sich auch die emotionale Bindung an das Gerät aus.

Es zeigt sich aber auch am Arbeitsplatz, wo Handys zu Produktivitätsverlusten führen, wie eine deutsche Studie ergeben hat. So steigerte in einem Versuch ein Smartphone-Verbot am Arbeitsplatz die Arbeitsleistung um 10 Prozent. Eine amerikanische Untersuchung wiederum kam zu dem Schluss, dass schon die blossen Anwesenheit des eigenen Smartphones – selbst wenn es nicht benutzt wird – die verfügbare kognitive Kapazität und damit die geistige Leistungsfähigkeit reduziert. Im Privaten können Gespräche und Beziehungen darunter leiden.

Und es könnte sich in Zukunft auch an unserer Denkleistung zeigen. Denn mit dem Einzug der künstlichen Intelligenz (KI) in unseren Hosentaschen lagern wir unser Denken immer häufiger aus. «Wenn ich weiss, dass ich immer jemanden fragen kann, dann überlege ich natürlich weniger selbst», sagt Martina Rau. In der Fachsprache nennt man das «cognitive offloading», das Auslagern geistiger Arbeit.

Denken ist anstrengend, das Gehirn sucht stets den einfachsten Weg. «Cognitive offloading führt dazu, dass man sich bestimmte Dinge nicht mehr merken muss und sich auf das Gerät verlässt», erklärt Rau. Das könne auch leistungssteigernd sein, sofern die frei werdenden Kapazitäten richtig eingesetzt würden. «Problematisch ist es vor allem, wenn damit das Lernen umgangen wird.»

Mit der KI wird sich unser Verhältnis zum Handy nochmals grundlegend ändern. «Wenn wir immer weniger logische Prozesse durchführen müssen, und diese nicht mehr trainiert werden, dann verändert sich etwas in unserem Gehirn», sagt auch der Psychologe Renanto Poespodihardjo. Unser Denken dürfte auch insofern beeinträchtigt werden, als die «psychoaktiven Industrieerzeugnisse», wie er die süchtig machenden Apps nennt, mit der KI noch effizienter auf unser Lustgehirn abzielen können. «Sie werden viel über uns lernen und können uns dann noch besser manipulieren und abhängig machen.» Die Folge: «Social Media schaltet zunehmend das Denken aus», sagt er. Und: «Das hat grosses Gefährdungspotenzial.»

Sind wir also alle drauf und dran, von unserem Handy manipuliert zu werden? Wie viel Bildschirmzeit ist denn noch gesund? Was ist mit all den Leuten, die auf der Strasse, im Zug, während der Sitzungen im Büro ständig auf den kleinen Bildschirm starren? Jenen, die auch in den Ferien ständig ein bisschen zu Hause oder im Büro sind?

Frühe Sensibilisierung

Domenic Schnoz leitet die Suchtberatung Radix in Zürich. «Es verharmlost die echten Suchterkrankungen, wenn jeder von sich sagt: Ich bin auch ein bisschen handysüchtig.» Die Sucht definiere sich weniger über die Zeit, die jemand am Bildschirm verbringt, oder darüber, wie häufig jemand aufs Smartphone schaut. Vielmehr müssten dabei drei Faktoren zusammenkommen: Erstens verschieben sich die Prioritäten im Leben immer mehr in Richtung einer bestimmten Tätigkeit auf dem Handy. Zweitens kommt es zum Kontrollverlust: Die Person hat ihre Impulse nicht mehr im Griff und muss zwanghaft eine App anklicken. Und drittens leidet sie unter ernstzunehmenden, negativen Folgen ihrer Abhängigkeit. Etwa Schulden, Vereinsamung, chronischer Schlafmangel, gesundheitliche Schäden.

«Das Handy ist eine ähnlich revolutionäre und ambivalente Erfindung wie der Faustkeil in der

Steinzeit», sagt Schnoz. Diesen konnten die Urmenschen sowohl zum Arbeiten als auch zum Töten gebrauchen. «Heute können die Menschen mit dem Smartphone soziale Kontakte unterhalten oder daran vereinsamen.» Radix ist in der Präventionsarbeit tätig und versucht, über Aufklärung und Medienbildung vor allem junge Menschen zu einem vernünftigen Umgang mit dem Handy zu animieren. Eine Arbeit, die zunehmend schwieriger werden dürfte, wie auch er sagt. «KI wird das Abhängigkeitspotenzial erhöhen, weil sie unsere Bedürfnisse noch besser trifft», sagt er.

Doch wie lässt sich unser Umgang mit dem Smartphone verändern? Laut Schnoz braucht es vor allem frühe Sensibilisierung – in Schulen, Familien und Vereinen. Ähnlich wie bei den Tabaksteuern müssten solche Präventionsanstrengungen von den Verursachern über Abgaben mitfinanziert werden. Auch die Bundesexpertengruppe fordert, die Prävention und Medienkompetenz nicht nur bei Jugendlichen, sondern auch bei Erwachsenen und älteren Menschen zu stärken. Denn viele, heisst es dort, «sorgen sich um den Umstand, dass sie ihr Handy kaum mehr weglegen können».

Glücklicher ohne

Noch gibt es ein paar wenige Menschen in der Schweiz, die sich all dem entziehen. Wie François Meienberg verzichtet auch Paul Roth, der in Wirklichkeit anders heisst, auf ein Smartphone. «Ich bin der glücklichere Mensch ohne Handy», sagt er. Doch es werde je länger, je schwieriger. Einmal strandete er bei einer Wanderung im Engadin an einer Postautostation, an der kein Fahrplan hing. Ein andermal wartete er vergebens auf Freunde, mit denen er im Restaurant abgemacht hatte. Und irgendwann stellte seine Bank das Online-Banking auf Zwei-Faktor-Authentifizierung um. Und die SRG schaltete UKW ab.

Seither hängt ein Smartphone fix an der Musikanlage in seiner Küche. Dort liest er jeweils den Sicherheitscode ab, wenn er am Computer Rechnungen bezahlen will. Natürlich sei das etwas umständlich, sagt er. Und er weiss, dass das Handy in der Tasche ihm einiges erleichtern würde. Aber: «Ich habe grundsätzlich Mühe damit, dass in unserer Gesellschaft immer alles bequemer und einfacher werden muss.»

Beim konsequenten Verzicht geht es Roth jedoch auch um Selbstschutz: «Ich weiss nicht, wie ich mich verhalten würde, wenn ich ein Handy hätte.» Auch er könnte sich wahrscheinlich der Suchtgefahr kaum entziehen. «Ich denke, da gibt es nur Schwarz und Weiss bei mir.» Deswegen verzichtet er lieber ganz.

Der Wanderleiter Meienberg kann gut abschalten. Zurück zu Hause verschwindet das Handy in der Schublade. «Wenn ich an etwas dran bin, dann will ich nicht gestört werden», sagt er. Nur so ist er mit seinem Kopf dort, wo er wirklich sein möchte.

Smarte Tipps

1. Atmen statt scrollen

Eigentlich wollten Sie nur kurz Ihre Nachrichten prüfen, zwanzig Instagram-Reels weiter ist Ihre Mittagspause vorbei. Mit bestimmten Apps lässt sich unkontrolliertes Scrolling vermeiden. «One Sec» etwa baut eine kurze Pause ein, bevor sich Anwendungen starten lassen. So bekommen Sie Zeit, um tief durchzuatmen und sich zu überlegen: Möchte ich das wirklich?

2. Schwarz-weisser Bildschirm

Grauer Himmel, triste Stimmung. Gerade im Herbst kann der Blick auf das Handy verlockender sein als der aus dem Fenster. Hier hilft es, das Smartphone auf Schwarz-Weiss zu stellen, laut Studien reduziert das die Bildschirmzeit deutlich. Schöner Nebeneffekt: Im Kontrast wirkt die November-Schweiz plötzlich farbenfroh.

3. Analoge Geräte brauchen

Handys können heute fast alles. Entsprechend häufig werden sie benutzt – als Taschenlampe, Uhr oder Wecker. Das hat Folgen: Schläft man ein, ist man am Handy, wacht man auf, ist man am Handy. Will man dies umgehen, lohnt es sich, wieder zu analogen Geräten zu greifen. Gute Wecker etwa gibt es für 30 Franken, guter Schlaf aber ist unbezahlbar.

4. Das Handy wegsperren

Statt Gefangener des Handys zu bleiben, warum nicht lieber das Handy gefangen nehmen? Inzwischen hat sich ein Markt für Zeitschlösser entwickelt, auch «Handy-Gefängnisse» genannt. Ihr Zweck: das Handy für eine vorher festgelegte Zeitdauer wegzuschliessen. Online-Shops liefern Dutzende Varianten, manche sogar mit Gitterstäben.

5. Zurück zum «Dumbphone»

Ohne Handy zu leben, wird schwieriger. Aber muss es denn ein Smartphone sein? Sich zu authentifizieren geht teilweise auch mit Tastenhandys; SMS und Anrufe schaffen eher zwischenmenschliche Verbindungen als Tiktok. Wer auf Zugreisen weder von E-Mails noch von Push-Nachrichten gestört werden will, kann auch 2025 noch zu solchen «Dumbphones» greifen. Und im Zug wieder Snake spielen.

Anzeige



KLINIK SCHÜTZEN
RHEINFELDEN

DIE PRIVATKLINIK
für Psychosomatik, Psychiatrie
und Psychotherapie

In gepflegtem Hotel-Ambiente genesen.

schuetzen-privat.ch

