

Die Sucht

Jeder spürt es, viele begreifen es, kaum einer kann das Smartphone weglegen. Ist es zu spät für den Entzug?

Text: Franziska Tschinderle · **Illustration:** Daniel Garcia





Wer gibt schon gerne zu, dass er auf den roten Like-Regen hofft. Dass er sehnsüchtig wartet, bis er sich über dem Ego ergießt, sich schmeichelnd anschmiegt. Wer gibt schon gerne zu, dass er dafür anderen bereitwillig Aufmerksamkeit verweigert, Präsenz bei persönlichen Gesprächen, im Café, beim Abendessen oder bei Festen.

Zu Silvester, zum Beispiel. Mein Bier schmeckte abgestanden. Irgendjemand hatte einen Witz gemacht, alle lachten, ich weiß nicht worüber. Wir sind endlich auf der verschneiten Skihütte auf eintausendfünfhundert Höhenmetern, auf der meine Freunde und ich schon immer Neujahr verbringen wollten. Während ich in meiner virtuellen Parallelwelt versunken war, Bilder auf Facebook gepostet, Likes empfangen habe, ist die Party weitergegangen. Ich war da und war nicht da.

Dem Mann, der die ambivalenten Glücksgefühle ermöglicht hat, dem Erfinder des Like-Buttons, geht es mittlerweile ähnlich. »Die Vorstellung, dass Smartphones unsere Aufmerksamkeitsspanne verringern, finde ich furchteinflößend«, sagt Justin Rosenstein in einem Video-Telefonat. Rosenstein, ein freundlicher Mittdreißiger, Lockenkopf mit Zahnücke und Bart, lebt in der IT-Hochburg San Francisco. Er programmiert, seit er ein kleiner Bub war, zuerst Computerspiele, später für die größten Technik-Konzerne der Welt: Google und Facebook.

Seit einigen Monaten hat Rosenstein die Facebook-App gelöscht, weil er dadurch ständig abgelenkt war. »Mein Ziel war es«, sagt Rosenstein im Silicon-Valley-Sprech, »mit dem Like-Button mehr Positives in die Welt zu tragen, und Facebook hat das mit einem Klick möglich gemacht.« Was Rosenstein nicht sagt: Nach seinem Ausstieg aus Facebook

nahm er Aktien im Wert von 800 Millionen Dollar mit. Inzwischen, meint er, findet er seine weltverbesserische Idee zu simpel. Vielleicht auch ein wenig naiv. Sie hatte zu viele unerwünschte Nebenwirkungen.

Dabei ist der Like-Button neben Whatsapp oder Twitter freilich nur einer der vielen Auslöser unserer Smartphone-Obsession, die uns alle verbindet, egal ob wir in San Francisco leben oder in Wien, unabhängig davon, ob wir studiert oder eine Lehre gemacht haben, reich oder arm sind, Single oder in einer Beziehung, egal ob wir linke oder rechte Parteien wählen. In U-Bahnen, in Lokalen, in Kinos hängen die Köpfe tief über den kleinen Bildschirmen, online passiert immer etwas, Unterhaltung ist etwas Unendliches. Wir sind von Alltagsszenen umgeben, die noch vor Jahren völlig absurd gewirkt hätten, von Menschen, die wirken, als würden sie permanent Selbstgespräche führen. Vibriert oder blinkt das Smartphone, greifen wir hin, auch wenn wir eigentlich gar keine Zeit haben. Bleibt es ruhig, fragen wir uns in einer Mischung aus Beunruhigung und Empörung, warum. Wir wischen, um nachzusehen, was wir womöglich verpasst haben. Zwanzig Minuten später schauen wir wieder auf. Wollten wir nicht einfach nur unser Buch zu Ende lesen? Wollten Sie nicht gerade diesen Text zu Ende lesen, ohne Unterbrechung? Was passiert mit Ihnen, wenn Sie ständig und überall in Ihrem Smartphone Zuflucht suchen? Was passiert mit der Gesellschaft?

Es gibt dutzende Studien, die darauf Antworten geben, die gegen den exzessiven Gebrauch von Smartphones sprechen und immer wieder in Medien zitiert werden. Da gibt es Studien, die zeigen, dass uns das Smartphone auf Dauer unglücklicher macht. Laut einer anderen Studie der qualitativen Plattform dscout mit Sitz in Chicago berühren wir unser Smartphone durchschnittlich bis zu 2.600 Mal am Tag, also öfter, als unseren Partner, unseren Hund oder unsere Katze. Die Universität Chicago wiederum hat herausgefunden, dass unsere Aufmerksamkeit sinkt, je mehr Smartphones auf dem Tisch liegen. Brain-Drain-Hypothese nennen die Wissenschaftler den Effekt, wenn die bloße Existenz von Smartphones unsere kognitiven Fähigkeiten beeinflusst. Doch was nützen all die Forschungsergebnisse und Erkenntnisse, wenn wir die Problematik rational erfassen, sie uns emotional aber nicht zu erreichen scheint?

Die Technik ist offenbar kreativer und schneller als die Wissenschaft. Große IT-Konzerne arbeiten bewusst mit Signalfarben und Designs, um uns vom Offline-Gehen abzuhalten. Überall poppt etwas auf, Videos in der Timeline starten von selbst und rote Kästchen mit Zahlen adressieren uns. Forscher sprechen vom Smartphone als kurzfris-

tigen Stimmungsaufheller (*mood optimizer*). Jede digitale Nachricht ein kleiner Hormonschub. Tristan Harris, ein ehemaliger Google-Mitarbeiter, vergleicht Smartphone-Apps mit Glücksspielautomaten, die abhängig machen. Vor einem halben Jahr hielt er einen TED-Talk, der seitdem 1,7 Millionen Mal angesehen wurde. »Technologie ist nicht neutral«, sagt Harris und nennt ein Beispiel. Keine App ist in den USA unter Teenagern so beliebt wie Snapchat, ein kostenloser Messaging-Dienst, mit dem Fotos und Videos verschickt werden, die sich nach einer gewissen Zeit selbst zerstören. JIM (Jugend, Information, Media) 2017, eine Basisstudie zum Medienumgang Zwölf- bis 19-Jähriger in Deutschland, nennt Snapchat hinter Ins-

• *Justin Rosenstein, Erfinder des Like- Buttons, hat die Face- book-App gelöscht. Zu viel Ablenkung.*

tagram und Whatsapp als eine der drei beliebtesten Apps der Zielgruppe. Zu ähnlichen Ergebnissen kommen Untersuchungen in Österreich. 178 Millionen Menschen nutzen den Dienst täglich. »Snapchat hat ein Feature namens »Snapstreaks« erfunden, welches die Tage anzeigt, an denen User miteinander kommunizieren.« Es ist wie ein Zählwerk, das man am Laufen halten möchte, das aber verschwindet, wenn man einander innerhalb von 24 Stunden kein Foto schickt. »Manche Teenager geben ihren Account an Freunde weiter, wenn sie im Urlaub sind, damit ihre Snapstreaks weiterlaufen«, so Harris. Technik hat Begierlichkeiten und arbeitet mit unseren.

Es ist wie Zauberei«, sagt der Mann in schwarzem Rollkragenpullover, Jeans und Turnschuhen, als er am 9. Jänner 2007 eine Bühne in San Francisco betritt. Er klingt dabei wie ein Zirkusdirektor und nicht wie der Chef eines IT-Konzerns, der schon bald der größte der Welt werden sollte. Dann hielt der mittlerweile verstorbene Steve Jobs das erste iPhone in die Höhe, wischte nach links und rechts und zoomte, zum allerersten Mal, mit zwei Fingern in ein Foto. Das Publikum applaudierte begeistert. An jenem Tag vor über zehn Jahren war das, was heute Millionen von Menschen auf der ganzen Welt völlig selbstverständlich tun, eine Sensation. Das iPhone wurde zum meistverkauften Produkt aller Zeiten. Zusammengebaut von abertausenden billigen Fabrikarbeitern in China. Als Jobs an diesem Tag von der Bühne ging und Monate später die ersten iPhones in den Regalen der Welt lagen, war sein Leben und das Millionen anderer ein anderes.

Elf Jahre später hat Apple Milliarden von Geräten verkauft und liegt, hinter dem südkoreanischen Konzern Samsung, auf Platz zwei der Smartphone-Marktführerliste. Heute gibt es mehr Smartphones als Menschen auf der Welt und mehr Tote durch Selfies an gefährlichen Orten als durch Hai-Angriffe. Die meisten Smartphone-Besitzer leben in China. Dort laufen gerade Testversuche für ein neues Projekt: Ab 2020 will die chinesische Regierung ein verpflichtendes Bewertungssystem einführen, ein Punktekonto für seine 1,4 Milliarden Staatsbürger, einsehbar über eine Smartphone-App. Das Regime teilt chinesische Bürger in Kategorien ein und beurteilt sie nach ihrem Nutzen für Staat und Gesellschaft. Wer in die Kategorie AAA fällt, bis zu 1.300 Punkte gesammelt hat, wird belohnt. Der erhält vergünstigte Kredite, eine bessere Krankenversicherung, und die Chancen steigen, einen Job, Studienplatz oder ein Auslandsvisum zu bekommen. Bürgern der Kategorie AAA steht sogar ein eigener VIP-Check-in-Bereich am internationalen Flughafen von Peking offen, berichtet das US-amerikanische Magazin *Wired*. Wer ganz unten in der Kategorie D mit 600 Punkten landet, wird isoliert. Für diese Menschen wird die Geschwindigkeit ihrer Internetverbindung gedrosselt, sie haben nur begrenzten Zugang zu Nachtclubs, Restaurants und Jobs. Sie dürfen nicht im öffentlichen Dienst arbeiten, nicht Richter werden, aber

auch keine Journalisten oder Manager. Das Punktekonto lässt sich auch mit Dating-Apps verknüpfen – und stärkt so die Chancen am heiß umkämpften Heiratsmarkt. Einfluss darauf, wie hoch man bewertet wird, haben nicht nur die Aufzeichnungen in Kranken- und Gerichtsakten, sondern auch das Onlineshoppingverhalten, Suchanfragen im Internet oder Beiträge in sozialen Netzwerken. In China wird mit Hilfe unser aller Smartphone-Obsession ein autoritärer Überwachungsstaat gefestigt.

Auch wenn man in Europa weit von einem solchen System entfernt ist: Auch wir haben uns an die Bewertungen von anderen gewöhnt. Wir lechzen sogar danach. Wir beurteilen einander anhand der Followerzahl auf Twitter, anhand der Summe von Kontaktanfragen auf Facebook und Likes. Egal, wie die Ansammlungen zustande kommen, aus welchen Gründen jemand auf einen der virtuellen Buttons klickt. Was aber, wenn man die imponierenden Zahlen nicht erreicht, wenn niemand Aufmerksamkeit schenkt? Dann laufen die digitalen Feeds und Timelines weiter, nur ohne uns. Und man fühlt sich instinktiv schlecht dabei, weil man kein Teil davon ist. Der deutsche Medienforscher Christoph Klimmt warnt, dass soziale Netzwerke für Heranwachsende eine Bedrohung sein können, da die Momente, in denen sich junge Menschen mit

anderen vergleichen, sich vervielfacht hätten. Ähnlich das Resümee der US-amerikanischen Psychologin Jean Twenge, die im Magazin *The Atlantic* vor wenigen Monaten einen vieldiskutierten Artikel veröffentlicht hat. Der Titel: ›Haben Smartphones eine Generation zerstört?‹

Darin schlüsselt Twenge auf, wie sich das Freizeitverhalten von Jugendlichen in den letzten zehn Jahren verändert hat. Twenge begann vor 25 Jahren, als 22-jährige Doktorandin, zum Thema Generationen zu forschen, von den 1930er-Jahren bis zur Gegenwart. Noch nie habe sich eine Generation derart radikal von den vorherigen unterschieden, wie jene, die Twenge iGen getauft hat. Sie sind zwischen 1995 und 2012 geboren, völlig selbstverständlich mit dem Smartphone aufgewachsen, und den Jüngsten unter ihnen ist eine Welt ohne Internet fremd. Das unterscheidet sie laut Twenge von Menschen wie mir, der Generation Y. Ich habe in der Volksschule meine Lieblingssongs aus dem Radio auf Kasette überspielt, mein erstes Nokia-Handy im Alter von dreizehn Jahren bekommen, und niemand hat mir mit Anfang fünfzehn erklärt, wie das Internet funktioniert. Es war plötzlich da, weil mein Papa es in einem Karton nach Hause gebracht und angesteckt hat. Was mich laut Twenge von den iGen unterscheidet: Ich kann mich an eine Welt ohne Online-Dating und Navigationsystem erinnern, sie nicht. Die

Conclusio der Psychologin: Vertreter der iGen sind psychisch angreifbarer, erkranken öfter an Depressionen, begehen häufiger Suizid und sind unglücklicher als die Generation davor. Sie gehen seltener mit Freunden aus, haben weniger Dates und im Durchschnitt ein Jahr später Sex. Dinge, die für Teenager über Jahrzehnte zentral waren, wie einen Führerschein oder einen Sommerjob zu haben, verlieren bei dieser Generation an Popularität. Stattdessen ziehen sie später aus und wohnen länger im Elternhaus, wo sie täglich vier Stunden oder mehr mit ihrem Smartphone verbringen.

Irgendwann wird diese Generation, die Twenge als ›einsam und deplatziert‹ beschreibt, vielleicht unter dem Schlagwort Fomo im Lexikon zu finden sein. Das Kürzel steht für ›fear of missing out, für eine Generation, die panische Angst davor hat, etwas zu verpassen. Der Druck steigt, zur virtuellen

• *Vertreter der iGen gehen seltener mit Freunden aus, haben weniger Dates und im Schnitt ein Jahr später Sex. Und sie begehen öfter Suizid.*



Community dazugehören und dabei möglichst viel Aufmerksamkeit zu generieren. Wir sind zu Sendern mutiert, die in wenigen Sekunden Kunstwerke erschaffen können, Selbstinszenierungen, für die es Applaus gibt. Facebook, das beliebteste soziale Netzwerk überhaupt, erreicht mit seinen zwei Milliarden Usern bereits jeden zweiten Internetsurfer auf unserem Planeten. Dort werden mit 750 Millionen Anfragen pro Tag mehr Kontakte geknüpft als im echten Leben. Währenddessen werden auf Twitter jede Minute 350.000 Kurznachrichten verschickt und auf Instagram 95 Millionen Fotos pro Tag hochgeladen. »Sind wir nicht alle ein bisschen fomo?« fragt die *Zeit* zum Jahresauftakt 2017. Die Headline fühlt sich gut an, wie ein kollektiver Seufzer, ein Eingeständnis, dass mit uns allen etwas nicht stimmt und dass es okay ist. Vielleicht ist es ja das, was das Offline-Gehen so schwer macht: Die digitale Dauerpräsenz, das Ausklinken aus der analogen Welt, das ist längst akzeptiert. Wie ein sozialer Code, auf den wir uns stillschweigend geeinigt haben und der uns alle ein bisschen asozialer gemacht hat. Niemand muss heute fürchten, als »Smombie« in die Ecke gestellt zu werden. Wir sind, zumindest in Zügen, alle zu Smartphone-Zombies mutiert, die von der Welt um sich herum nichts mitbekommen. Sind wir gar längst süchtig geworden und nehmen es in Kauf?

Der Hirnforscher

»Ja, das Smartphone hat Suchtpotenzial und wir müssen lernen, damit umzugehen«, sagt Bernd Hufnagl, 48, und lässt sich an einem Besprechungstisch nieder, auf dem mittig das Modell eines menschlichen Gehirns aus Kunststoff steht. Sein Büro ist eine helle, modern eingerichtete Dachgeschoßwohnung im siebten Wiener Bezirk. Wenn sich Hufnagl hier konzentrieren muss, dann hört er sich Regengeplätscher, Grillenzirpen oder knisterndes Lagerfeuer über die Sound-App iRelax an. Das rät er auch seinen Kunden, Managern von großen Konzernen. Hufnagl, ein studierter Neurobiologe und Hirnforscher, lehrt sie unter anderem, sich zu konzentrieren. Am Beginn jedes Vortrags stellt er dieselbe simple Frage: Wann haben Sie das letzte Mal taggeträumt?

Die Beobachtungen, die Hufnagl nicht nur bei Führungskräften macht: Sie haben es verlernt. »Menschen werden immer ungeduldiger und oberflächlicher«, sagt er. Es fällt uns schwer, ein Buch zu lesen oder eine Radiosendung zu Ende zu hören. Wir konsumieren nur noch Kurzbotschaften, den Rest überfliegen oder scannen wir. Selbst jenen, die mit dem Schreiben ihr Geld verdienen, geht es so. 2008 schrieb der US-amerikanische Journalist Nicholas Carr über seine Unfähigkeit, Texte online zu lesen: »Früher war ich ein Sporttaucher in einem Meer aus

Wörtern. Heute rase ich über die Wasseroberfläche wie ein Typ auf einem Jet-Ski.«

Im Durchschnitt werden wir alle elf Minuten unterbrochen. »Wenn sich das Smartphone innerhalb dieser elf Minuten nicht meldet, dann simuliert unser Gehirn die nicht vorhandene Störung und wir sehen nach, ob es vibriert hat«, sagt Hufnagl. Im Englischen nennt man dieses grundlose Zücken »false alarms«. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass der Mensch darauf programmiert ist, bei Störsignalen hinzusehen, befeuert von seinem Angst- und Neugiertrieb. »Das war schon vor 200.000 Jahren in der Savanne so. Wenn es rechts hinten im Gebüsch geraschelt hat, sahen wir hin, ob aus Neugier oder aus Angst vor einem Angriff. Doch heute gibt es keinen Platz mehr, wo es nicht raschelt, weil wir das Rascheln eingesteckt haben«, sagt Hufnagl. Alles hat plötzlich Priorität Nummer eins. Und jedes Rascheln macht etwas mit unserem Gehirn. Bei jedem Like, Retweet und Snap wird Oxytocin ausgeschüttet, das Liebes- und Vertrauenshormon. Oxytocin verursacht normalerweise Geburtswehen, wird beim Sex freigesetzt und immer dann, wenn wir uns jemandem nahe fühlen. »Je mehr Likes ich auf Facebook bekomme, desto mehr Oxytocin wird ausgeschüttet«, sagt Hufnagl. Immer wieder nachzuzählen, wie viele Leute unseren Status gelikt haben, fühlt sich an, als würden wir wieder und wieder aufs Neue geliebt werden.

Die digitale Diät

Das ewige Online-Sein kostet nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Die US-amerikanische IT-Beratungsfirma Basex hat bereits 2008 erforscht, dass der durchschnittliche Mitarbeiter etwa acht Stunden pro Woche aufgrund von privaten Internet-Pausen unproduktiv bleibt. Für die US-Wirtschaft bedeute das einen jährlichen Schaden von 900 Milliarden Dollar. Die Studie liegt inzwischen zehn Jahre zurück. Damals waren soziale Netzwerke längst nicht so verbreitet wie heute. Der digitale Konsum ist mit diesen gestiegen, vor allem unter Kindern und Jugendlichen. Was tun, wenn Snapchat und Instagram ganze Schulklassen vom Zuhören ablenken? Frankreich hat auf diese Frage, die Eltern und Lehrer seit Jahren be-

schäftigt, eine radikale Antwort gefunden. Seit diesem Jahr hat die Regierung ein Smartphone-Verbot an Schulen erlassen, ein Wahlversprechen des Präsidenten Emmanuel Macron.

Ulrike Stöckle, 50, hingegen sperrt die Handys ihrer Kunden in einen Safe und behält sie dort: einen Tag, ein Wochenende, sieben Tage. Sie verdient Geld damit, dass Menschen wie wir nicht abschalten können. Stöckle hat eine Gegenbewegung aus den USA nach Europa importiert – das »Digital Detox«, digitale Entgiftung. Der Trend nahm ironischerweise im technikverliebten Silicon Valley seinen Anlauf. IT-Unternehmen begannen, ihre Mitarbeiter in Offline-Camps zu schicken, in Zeltlager für Erwachsene. Stöckle, Geschäftsführerin einer PR-Agentur, bot als erste in Europa Digital-Detox-Camps an: in einem Kloster in der Pfalz, auf Mallorca, auf einem Weingut in Frankreich. »Wir gehen ins Waldbad, sammeln vierblättrige Kleeblätter, machen Yoga oder kochen gemeinsam«, erzählt Stöckle am Telefon. »Vor meinen Seminaren misst jeder Teilnehmer mittels einer App, wie viele Stunden er täglich online verbringt. Vier Stunden sind der Durchschnitt, bei manchen sind es sogar sechs«, sagt die Unternehmerin. In den Seminaren lernen die Teilnehmer, 48

• *In den Digital-Detox-Seminaren lernen die Teilnehmer, 48 Stunden nicht erreichbar zu sein. Wie bei einem kalten Entzug.*

ray

FILMMAGAZIN



€ 5,00 Österreich, € 6,50 Deutschland & EU, Sfr. 10,50 Schweiz; ISSN 1993-811X
Österreichische Post AG, MZ 062036817 M; substance media Ltd., Mariahilfer Str. 76/31, 1070 Wien

Probeheft
gratis.

02/18

THE SHAPE OF WATER Interviews mit Guillermo del Toro und Alexandre Desplat PHANTOM THREAD Paul Thomas Andersons neues Meisterwerk mit Daniel Day-Lewis und Vicky Krieps THE POST Steven Spielbergs Journalismus-Drama DAVID JAMES Der berühmte Set-Fotograf im Gespräch, inkl. Fotostrecke THREE BILLBOARDS OUTSIDE EBBING, MISSOURI Ein Interview mit Woody Harrelson BERLINALE Eine Vorschau

Bestellen Sie bei *ray* Abo-service

abo@ray-magazin.at; Tel.: +43 (0)1 920 20 08-14

ray Jahresabo (10 Ausgaben, davon zwei Doppelnummern)

Österreich € 32,- Schweiz CHF 70,- Europa € 50,-

Einzelheft: € 5,00

ray Filmmagazin als ePaper

Weitere Informationen auf www.ray-magazin.at

Stunden überhaupt nicht erreichbar zu sein, wie bei einem kalten Entzug. Zu Beginn des Seminars erzählt Stöckle ihre eigene Geschichte. Davon, wie ihr damals 15-jähriger Sohn sie im Urlaub angesehen und gesagt hat: »Mama, wenn du nicht bald den Laptop weglegst, dann

dann muss Technik auch ein Teil der Lösung sein«, sagt sie. Es brauche beides – einen gesellschaftlichen Common Sense und Technik, die den Schwall an Information für uns filtert oder einbremst. Daran glaubt auch Justin Rosenstein. »Ich wünschte, Technologie würde uns bessere Kontrolle über all diese Dinge geben«, sagt er. Es sei leichter, mit dem Rauchen aufzuhören, weil dabei das Prinzip gilt: entweder ganz oder gar nicht. »Wer hingegen eine Diät macht, der muss immer noch essen«, sagt Rosenstein, »und ähnlich ist es mit Technologie.«

Die milliardenschwere, mächtige Technologie überlisten – geht das? Ich sperre mein Smartphone in den Spind, wenn ich mich konzentrieren muss, wenn ich in der Bibliothek lerne. Andere bauen sich einen Timer in ihren Browser ein, der sie nach einer gewissen Zeit zwingt, Facebook zu verlassen. Es sind diese kleinen Schritte, die im Alltag wieder mehr Luft geben. Man gewinnt Abstand und hat Zeit, sich Fragen wie diese zu stellen: Warum greife ich als erstes nach meinem Smartphone, wenn ich aufwache? Weil mein Wecker läutet? Oder weil ich sofort wissen will, was ich alles verpasst habe?

Ich versuche, meinen Morgen mit analogen Dingen zu verbringen. Das gelingt mir mal besser, mal schlechter. Zu oft noch scrolle ich mich zwanzig Minuten durchs Netz, bevor ich überhaupt nachsehe, wie das Wetter draußen ist. Oder bis ich die Person, die neben mir liegt, anschau. Ihr das Gefühl gebe, dass jetzt gerade nichts wichtiger ist als sie. Wie hat es Bernd Hufnagl, der Hirnforscher, noch schnell genannt? Tagträumen. Gemeinsam. Ohne Störsignal. •

• *Wir brauchen einen sinnvollen Umgang mit Smartphones. Es geht nicht um das Ob, sondern um das Wie.*

landest du im Burnout.« Und vielen, die bei Stöckle Hilfe suchen, geht es genauso. Für ein Wochenende im Digital-Detox-Camp zahlen ihre Kunden rund 500 Euro.

Ist das die Revolution, die Steve Jobs damals auf der Bühne in San Francisco ausgerufen hat? Wenn wir einen fremdgesteuerten Entzug brauchen, um ein Ding wegzulegen, eigentlich erfunden, um alles einfacher zu machen, dann hat es am Ende alles komplizierter gemacht. Das muss man in aller Klarheit sagen dürfen, ohne sofort als Kulturpessimistin und Internet-Hasserin abgestempelt zu werden. Wir müssen Smartphones nicht als Teufel an die Wand malen und aus unserem Leben verbannen, wie das beispielsweise der deutsche Neurologe Manfred Spitzer in seinem Buch »Digitale Demenz« tut, aber wir brauchen einen sinnvollen Umgang damit. Es geht nicht um das Ob, sondern um das Wie.

Die Digital-Expertin und Autorin Ingrid Brodnig hat gewisse Apps auf ihrem Smartphone deinstalliert und bis auf ein paar Ausnahmen sämtliche Push-Nachrichten ausgeschaltet. »Wenn Technik ein Teil des Problems ist,



• **Die Autorin empfiehlt**

die App »Menthak«. Sie erhebt, wie viele Stunden Sie jeden Tag am Smartphone verbringen, wie oft Sie es entsperren und so weiter. Eine gute Basis, um den eigenen Handykonsum zu hinterfragen.

DATUM

Magazin für Politik & Gesellschaft

**Werfen Sie ruhig Ihr Smartphone weg.
Aber bestellen Sie vorher ein DATUM-Abo!**

Ja, ich bestelle ...

- DATUM für ein Jahr**
um € 63,-*
10 Ausgaben
- DATUM für zwei Jahre**
um € 109,-*
20 Ausgaben
- DATUM für Studierende**
um € 37,50*
10 Ausgaben (1 Jahr)
für alle unter 26
- DATUM für 3 Ausgaben**
um € 10,-
Zum Kennenlernen

TITEL _____ VORNAME _____

NACHNAME _____

STRASSE, HAUSNUMMER / STIEGE / TÜR _____

PLZ, ORT _____

TEL.NR. (Bitte für allfällige Rückfragen angeben) _____

E-MAIL _____

DATUM & UNTERSCHRIFT _____

Smart bestellen: ausfüllen, Foto machen
und per Mail an:

abo@datum.at



Sie haben kein Smartphone?

datum.at/abo oder
01/361 70 70-588

*Die Laufzeit des Abonnements beträgt ein Jahr/zwei Jahre. Bis 4 Wochen vor Ende der Laufzeit kann das Abo gekündigt werden, sonst verlängert es sich jeweils um ein Jahr/um zwei Jahre. Für Bestellungen an Adressen außerhalb von Österreich kommen einmalige Versandkosten in Höhe von von EUR 20,- hinzu. Ich bin damit einverstanden, dass DATUM meine Daten für die Übermittlung von Informationen über seine Produkte und Vorteilsaktionen, einschließlich Aboangebote, nutzt. Diese Einverständniserklärung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Druckfehler, Irrtümer & Preisänderungen vorbehalten.

Satzbau Verlags GmbH · Kirchengasse 18/8, A-1070 Wien