veröffentlicht durch *Bayerischer Journalisten Verband* (https://www.bjv.de)

Bezirksverband München-Oberbayern

Raus aus dem digitalen Hamsterrad

Psychologieprofessorin Sarah Diefenbach gibt Überlebenstipps für ?Smombies?

München, 11.05.2017

Wir gieren nach Likes als Belohnung für unsere Beiträge auf Twitter oder Facebook. Postings werden als sozialer Wettbewerb gesehen ? je mehr Freunde in den sozialen Netzwerken, desto besser. Für einen Experiential CV (Curriculum Vitae) tun wir alles und begeben uns sogar in Gefahr. Je wichtiger das Event, desto dichter wird die Mauer der Smartphones.

Wichtiger als die Frage, wie ich mich bei einem Erlebnis gefühlt habe, ist die nach der Reaktion im Netz: Wer liest es, wenn ich meine Fotos, meine Story poste? Und immer häufiger geht der Griff zum Smartphone, um zu sehen, ob es wieder neue Nachrichten oder Likes gibt.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Wir stecken im digitalen Hamsterrad, hat Sarah Diefenbach [1] , Professorin für Wirtschaftspsychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München festgestellt. Bei einem Vortrag ? anlässlich der Mitgliederversammlungen des Bezirksverbands München ? Oberbayern und der Fachgruppe Online [2] ? stellte sie am Mittwoch im Münchner Presseclub den Homo technologicus vor.

Aufgabenerfüllung steht über Genuss
Ihre These lautet: Das subjektive Glückserleben und die soziale Interaktion werden zunehmend durch Technik definiert. Ungeschriebene Gesetze des Miteinanders wie einander zuhören, Wertschätzung oder Verbindlichkeit werden in der digitalen Medienwelt oft ausgehebelt. Das Dinner zu Zweit wird durch den permanenten Blick aufs Smartphone entzaubert, die Erholungsreise ans Meer wird zum digitalen Event und per Handyfotos dokumentiert.

Der nicht gewollte Seiteneffekt von Technik ist die digitale Depression, erklärte Diefenbach. Aufgabenerfüllung dominiere über Genuss. Der Homo technologicus, im Extremfall zum Smombie (Smartphone-Zombie) mutiert, sei in jedem Winkel seines Alltags vom digitalen Gerät begleitet. Erst am Abend werde ihm bewusst, was er tagsüber erlebt habe ? wenn er

die Fotos auf dem Handy ansieht. Seine Aufmerksamkeit werde durch vermeintliches Multitasking gestört, durch die ständigen Unterbrechungen leide die Leistungsfähigkeit. Diese Prozesse verliefen schleichend und unbewusst.

Neues Krankheitsbild: Die Phantom-Vibration
Die Abhängigkeit vom Smartphone gehe so weit, dass sich ein neues Krankheitsbild ausgeprägt habe. Die Phantom-Vibration. Man hat das Gefühl, das Smartphone vibriert ? aus Angst, etwas zu verpassen. ?Wir wollen wichtig sein, fühlen uns sonst abgeschnitten von der Welt?. Der Handy-Gebrauch werde zur Sucht ? dabei liefen im Gehirn vergleichbare Prozesse ab wie bei einer substanzbedingten Abhängigkeit. Die richtige Therapie: Das so genannte NoPhone, jetzt auch mit Selfie-Funktion erhältlich.

Die digitale Kommunikation bekommt Vorrang vor der verbalen. Der ?Antwortreflex?, das Gefühl, immer reagieren zu müssen, dominiert. Studien hätten gezeigt, so Sarah Diefenbach, dass bereits das bloße Herumliegen des Handys ein Gespräch störe ? auch wenn es nicht wirklich klingele. ?Wir missachten unser Gegenüber, nehmen nicht mehr wahr, wie dieser sich fühlt, die Wertschätzung sinkt?, sagte die Psychologin.

Soziale Medien als Quelle von Selbstwert
Die Selbstwahrnehmung und der soziale Vergleich mit anderen spielen sich in den sozialen Medien ab, erklärt Sarah Diefenbach. ?User Aktionen folgen dem Diktat der Likes: Best Tags for Likes, best Categories for Likes, Like4Like?. Ein vermeintliches, wenn auch nur kurzes Glücksgefühl stelle sich ein.

Wie bei der Skinner-Box (siehe auch Wikipedia [3]), wo die Maus nur ab und an eine Belohnung erhält, auch wenn sie immer den richtigen Hebel drückt, funktioniere die Konditionierung beim Homo technologicus. Ähnlich wie beim Glückspiel-Automaten bedient er das Smartphone in Erwartung eines positiven Ausgangs. Die realen Konsequenzen? Der Smartphone-Zombie sei schlechterer Stimmung als vorher, ärgere sich über die Zeitverschwendung.

Was können wir tun, um aus dem digitalen Hamsterrad zu entkommen? Es gibt keine allgemeinen Regeln, stellte die Professorin im Münchner PresseClub klar. Was zähle, sei immer nur das subjektive Erleben der Situation, die eigenen Maßstäbe, die man für sich aufstelle. Der Digitalisierung könnten wir uns nicht entziehen ? aber den Umgang damit gestalten.

Tipps für die moderne Medienwelt
Der erste Schritt müsse die Selbstreflexion sein. Dazu könnte sich jeder Einzelne fragen: Wann fühle ich mich im Hamsterrad? Wie weit bin ich ein Homo technologicus? Wie könnte ich mehr Verantwortung für mein eigenes Wohlbefinden und das anderer übernehmen?

Die Psychologin gab den rund 30 Besuchern auch einige Überlebenstipps: Genießen Sie Leerräume im Alltag! Widerstehen Sie dem automatisierten Griff und lassen Sie das Handy gelegentlich in der Tasche. Einfach mal nichts tun könne eine Wohltat sein!

Im Urlaub der Erholung eine Chance geben und der Kommunikationsflut ein Ende setzen. ?Abschalten vom Alltag geht am besten offline?, versicherte Sarah Diefenbach. Und eine weitere Regel funktioniert auch im Alltag bestens: Wahrnehmen statt fotografieren! Drei Sekunden eine Situation wahrnehmen ? erst dann zur Kamera greifen. So werde jede

Erinnerung noch intensiver.

Und nicht zuletzt: ?Bleibe Bestimmer über Dein Glück!? Wichtig seien nicht Likes und Follower, das Glück müsse nicht über Twitter und Facebook geteilt werden, damit es real werde. Manche Momente würden sogar noch schöner, wenn man sie einfach für sich behält.

Wer mehr über den Ausweg aus dem digitalen Hamsterrad erfahren will: Sarah Diefenbach [1] ist Co-Autorin des Buches ?Digitale Depression ? Wie neue Medien unser Glücksempfinden verändern?.

Maria Goblirsch[4]

Source URL: https://www.bjv.de/news/raus-aus-dem-digitalen-hamsterrad

Links:
[1] http://www.psy.lmu.de/wirtschaftspsychologie/personen/professoren/sarah_diefenbach/
[2] http://www.bjv.de/news/bezirksverband-muenchen-oberbayern-und-fachgruppe-online-waehlen-neue-vorstaende
[3] https://de.wikipedia.org/wiki/Skinner-Box
[4] mailto:presse@bjv.de