



**Wie das Smartphone uns und
die Gesellschaft verändert**

Vertiefungsarbeit zum Thema Verändern

Siri Rutz

Restaurationsfachfrau EFZ

Klasse Rf17 e, ABZ Zürich

04. November 2019

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Das Wort „Verändern“ und der Zusammenhang zu meinem Thema	3
3. Die positiven und negativen Aspekte des Smartphones	4
4. Wie das Smartphone die Beziehung stört	5
5. Nomophobie und Smombie	5
6. Smartphone, die Unfallursache	6
7. Selbstzweifel durch die sozialen Medien	6
8. Smartphone und Aufwachsen	7
9. Interview mit Dr.med. Ursula Davatz	8
9.1 Einleitung	8
9.2 Fragen und Antworten	8
9.3 Fazit	14
10. Wie das Smartphone die Sprache verändert	15
11. Umfrage zum Smartphonegebrauch	16
11.1 Einleitung	16
11.2 Fragen mit Auswertung	16
11.3 Fazit	20
12. Selbstexperiment: Ein Tag ohne Smartphone	21
12.1 Einleitung	21
12.2 Der smartphonefreie Tag am 12. Oktober 2019	21
12.3 Fazit	22
13. Wie viel Zeit verbringe ich an meinem Smartphone?	23
14. Schlusswort über meine Vertiefungsarbeit	24
15. Quellenverzeichnis	25
16. Anhang	26

1. Einleitung

Als uns das Überthema «Verändern» genannt wurde, gab ich als Erstes dieses Wort über mein Smartphone in Google ein, um Ideen zu suchen, worüber ich meine Arbeit schreiben könnte. In diesem Moment wurde mir klar, dass man so Vieles über das Smartphone macht. Ich hatte mein Thema gefunden: «Wie das Smartphone uns und die Gesellschaft verändert». Dies ist doch eine Thematik, die uns alle betrifft. Wir kommen in der heutigen Zeit fast nicht mehr ohne Smartphone klar.

Ich möchte mit der Arbeit aufzeigen, was sich im Vergleich zu früher geändert hat, seit die meisten Menschen ein Smartphone besitzen. Ich möchte herausfinden, wie das Smartphone uns und die Gesellschaft verändert hat und noch verändert. Mich interessiert, welche Auswirkungen das Smartphone auf die Psyche haben kann und welche positiven und negativen Eigenschaften das kleine Kästchen mit sich bringt. Es nimmt mich auch wunder, wie die Menschen mit ihrem Smartphone umgehen und ob es vielleicht fast eine Sucht geworden ist.

Meine Arbeit ist eine Mischung aus Interview, Umfrage, Erlebnisbericht und einem Selbst-Experiment. In meiner Arbeit interviewe ich die Ärztin und Psychiaterin Frau Dr. med. Ursula Davatz, da mich ihre Meinung zu diesem Thema sehr interessiert. Die Umfrage mache ich zum Thema Smartphonegebrauch. Im Erlebnisbericht erzähle ich von meinen Erfahrungen mit dem Smartphone in meiner Jugend. Zudem führe ich ein Selbst-Experiment durch, bei dem ich versuche, eine gewisse Zeit, ohne Smartphone zu sein. Ich muss ehrlich zugeben, dass ich denke, eine smartphonesucht zu haben und Mühe hätte, ohne dieses auszukommen. Doch ich versuche meine Sucht in Grenzen zu halten, da mir die Nebenwirkungen zum Teil bewusst sind. Je länger ich mich mit dem Thema befasse, desto bewusster wird mir, wie schädlich das Smartphone sein kann.

Das Erschreckende daran ist, dass man auch noch unglaublich viel Geld dafür ausgibt. Ich hoffe, dass ich mit dieser Arbeit den Lesenden einen Bewusstseinsprozess anstossen und sie dazu bewegen kann, sich vermehrt darüber Gedanken zu machen, wie oft, warum und wofür sie ihr Smartphone benutzen.



Abb.2 Das Smartphone ist überall dabei

2. Das Wort „Verändern“ und der Zusammenhang zu meinem Thema

Für mich ist das Wort „Verändern“ sehr wichtig, denn im Laufe der Zeit verändert sich fast alles. Eine Veränderung kann positiv, wie auch negativ sein. Doch was kann sich alles verändern?

- Man kann sich verändern, jemanden verändern oder man wird durch jemanden verändert.
- Man kann etwas verändern, jemand verändert etwas oder man wird durch etwas verändert.
- Man kann seine Einstellung verändern.

Viele Veränderungen nehmen wir meiner Meinung nach nicht bewusst wahr. Ich glaube, wenn eine Veränderung positiv ist, dann muss man sie nicht gross bedenken. Doch es gibt viele Veränderungen, die uns negativ beeinflussen. Hierüber macht man sich eher Gedanken.

Das Smartphone hat sehr viel mit dem Wort „Verändern“ zu tun. Es wurde von einem Menschen erfunden und wird fortlaufend verändert, optimiert. Dieses kleine Gerät befindet sich heute bei fast jedem Menschen im Hosensack oder in der Tasche und verändert unseren Alltag. Viele Menschen werden durch das kleine Gerät massiv verändert.

Ich finde, dass der Gebrauch des Smartphones sowohl positive wie auch negative Aspekte, welche aber gerne vergessen gehen, aufweist. Für mich ist das Thema nicht schwarz oder weiss, sondern es hat viele Grauzonen, denen man sich bewusstwerden sollte.

Diesem Aspekt möchte ich in meiner Vertiefungsarbeit nachgehen. Ich möchte aufzeigen, dass ein bewusster, zeitlich begrenzter und kluger Umgang mit dem Smartphone uns von Nutzen sein kann.

3. Die positiven und negativen Aspekte des Smartphones

Ist das Smartphone schädlich oder nicht? Das Thema ist umstritten. Ich habe mir darüber Gedanken gemacht und einige Vor- und Nachteile aufgeschrieben, die mir bekannt sind und die ich an anderen und auch an mir festgestellt habe.

Positive Aspekte	Negative Aspekte
<ul style="list-style-type: none"> • Man kann schnell jemanden erreichen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Man kann eine Sucht entwickeln.
<ul style="list-style-type: none"> • Man kann sich über Dinge informieren (Google, Wikipedia). 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Smartphone lenkt alleine mit seiner Anwesenheit ab.
<ul style="list-style-type: none"> • Mit der Anwendung Maps findet man alle Orte dieser Welt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durch die permanente Nutzung können Schlafstörungen entstehen.
<ul style="list-style-type: none"> • Online Fahrplan 	<ul style="list-style-type: none"> • Ablenkung am Steuer
<ul style="list-style-type: none"> • Man kann Fotos und Videos machen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es kann zu Augenproblemen führen.
<ul style="list-style-type: none"> • Man kann die neuesten Nachrichten lesen, ohne eine Zeitung zu kaufen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Man entwickelt eine Angst etwas zu verpassen.
<ul style="list-style-type: none"> • Man kann jemanden orten (Notfall). 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Smartphone kann Stress (permanente Erreichbarkeit) verursachen.
<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Medien: Man kann sehen, was Freunde tun. 	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Medien: Man fängt an sich mit anderen zu vergleichen. Das kann zu Unsicherheiten und Depressionen führen.
<ul style="list-style-type: none"> • Vernetzt mit der ganzen Welt: Man kann sich mit Freunden am anderen Ende der Welt unterhalten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone-Strahlung
<ul style="list-style-type: none"> • Man kann jede Art von Musik hören und zwar sofort. 	<ul style="list-style-type: none"> • Man verlernt durch das Smartphone die Geduld.

Die Nutzungszeit der Smartphones spielt eine wichtige Rolle. Bekanntlich macht die Dosis das Gift aus. Die Selbstkontrolle ist in meinen Augen das Wichtigste. Das kleine Gerät hat, wie man sieht, auch sehr viele Vorteile und ist eine Erweiterung unseres Gehirns, die man auch für positive Dinge nutzen kann.

4. Wie das Smartphone die Beziehung stört

Ich selber erlebe es oft, dass ich mit einer Freundin etwas trinken gehe und ich ihr etwas Wichtiges mitteilen möchte. Da zückt sie während des Erzählens ihr Smartphone, tippt darauf herum und hört mir gar nicht mehr richtig zu. Genau dies ist meiner Meinung nach das Problem. Wir beschäftigen uns mit dem Smartphone in Momenten, wo das Smartphone nichts zu suchen hat. Es verändert die Kommunikation zwischen den Menschen. Auch hat es einen enormen Einfluss auf kleine Kinder. Ich glaube, dass sie es aufnehmen, wenn z.B. die Mutter am Esstisch am Smartphone herumtippt. Da ist es ja kein Wunder, dass die Jugend nicht mehr weiss, wo das Smartphone angebracht ist und wo nicht.

Es verändert aber auch Liebesbeziehungen, denn auch dort sind manche Menschen zu oft am Smartphone, was die Beziehung beeinträchtigen kann. Aber auch die sozialen Medien führen oft zu Streit, denn dort sieht man z.B. wenn der Partner ein Bild einer hübschen Frau „likt“ (für gut befindet), oder noch schlimmer, ein Bild der Ex-Freundin. Auch das Herumschnüffeln im Smartphone des Partners stört enorm die Beziehung.



Abb.3 Die ganze Familie am Smartphone

5. Nomophobie und Smombie

Es gibt mittlerweile sogar Wörter, welche die Smartphone-sucht bezeichnen. Smombie bedeutet Smartphone-Zombie. Nomophobie (aus dem Englischen: Nomophobia) setzt sich aus den Wörtern „No Mobile-Phone Phobia“ zusammen, was wortwörtlich auf Deutsch übersetzt „Kein Mobiltelefon Angst“ bedeutet, also die Angst ohne Mobiltelefon zu sein.



Abb.4 Smombies beim überqueren der Strasse

6. Smartphone, die Unfallursache

Wenn man sich draussen umschaute, sind sehr viele Menschen mit dem Smartphone beschäftigt. Sie tippen darauf herum, telefonieren oder hören darauf Musik. Dies kann sehr gefährlich werden, denn man ist abgelenkt und nimmt nicht wirklich viel von der Umgebung wahr. So kommt es auch immer wieder zu Unfällen, aber nicht nur die Fussgänger sind am Smartphone, sondern auch die Auto- und Velofahrer.

Laut einer Studie der Versicherung AXA, nutzen zwei Drittel der Autofahrer und Fussgänger ihr Smartphone während sie im Strassenverkehr unterwegs sind. (1)



Abb.5 Achtung Smartphone-Nutzer

7. Selbstzweifel durch die sozialen Medien

Ja, die Online-Plattformen wie Instagram, Facebook, Snapchat und Co können wirklich süchtig machen, denn man kann darauf Bilder veröffentlichen, sich mit Freunden unterhalten, Dinge kommentieren und so weiter. Doch sie können auch gefährlich sein. Zum einen, ist das Mobbing online sehr verbreitet, denn online getraut man sich einfach mehr. Aber auch der Drang, so viele Freunde wie möglich auf den sozialen Netzwerken zu haben, viele „Likes“ (viel Zustimmung) zu bekommen, die besten Selfies zu schiessen, Fotos zu bearbeiten, ist sehr gross. Man beginnt, sich immer mehr mit den andern zu vergleichen und dies nicht nur nach dem Äusseren, sondern auch die Aktivitäten und der Besitz: wer auf welcher Party war, wer am meisten Spass hatte, wer sich was neu gekauft hat, wer das schönere Outfit hat, wer sich besser schminken kann, wer den teureren Schmuck besitzt, wer das bessere Auto fährt und so geht das immer weiter. Dies kann wirklich gefährlich werden, denn zum einen hat man Angst etwas zu verpassen und zum anderen kann es Selbstzweifel hervorrufen oder sogar Depressionen. Ich denke genau aus diesem Grund sollte man weniger Zeit in den Online-Plattformen verbringen und wieder den Wert auf wichtigere Dinge im Leben legen, die einem persönlich etwas bedeuten. Man sollte sich nicht in diese scheinbar perfekte, digitale Welt, in der alles möglich zu sein scheint, zurückziehen, dafür wieder vermehrt hinaus gehen in die richtige Welt, mit richtigen Menschen Kontakt pflegen und sehen, was wirklich ist. Sein versus Schein!

8. Smartphone und Aufwachsen

Ich bekam mit 13 Jahren ein altes Klapphandy, um meine Eltern erreichen zu können, falls es einen Notfall geben sollte. Mein erstes Smartphone bekam ich dann ungefähr ein Jahr später. Heute wäre das schon unglaublich spät. Doch ich möchte betonen, dass ich froh bin kein Smartphone früher bekommen zu haben. Damals, wenn ich mit Freunden etwas unternehmen wollte, machten wir in der Schule Zeit und Ort ab und waren dann auch da. Falls man nicht erscheinen konnte, musste man über das Festnetztelefon anrufen. Das machten wir nicht gerne, da dann meistens die Eltern abgenommen haben. Und wenn wir draussen waren, spielten wir die ganze Zeit. Das Problem heutzutage ist, dass die Kinder, welche früh ein Smartphone besitzen, nicht mehr lernen ohne dieses Ding miteinander zu sein. Sie erfinden kaum mehr Spiele, so wie wir früher, sondern kleben an ihren Smartphones. Wenn sie abgemacht haben, können sie einfach eine Nachricht schreiben, dass sie später kommen, oder vielleicht sogar überhaupt nicht. Ich finde, man verliert so die sozialen Kompetenzen und man verliert sich immer mehr in der virtuellen Welt.

Ich arbeite in einem Restaurant, in welches oft Familien mit kleinen Kindern vorbeikommen und da sehe ich nicht selten, wie der Vater, oder auch die Mutter, ihrem kleinen Kind ein Smartphone oder ein Tablet vor den Kopf halten, damit das Kind abgelenkt ist und Ruhe gibt. Ich muss ehrlich sagen, ich rege mich dann immer auf! Ich finde, dass ein Kleinkind, das noch nicht alleine auf das WC gehen kann, am Smartphone oder Tablet nichts zu suchen hat.

Als ich einmal zur Arbeit fuhr, sassen vier Jungen (schätzungsweise acht Jahre alt) im überfüllten Tram, in einem Viererabteil. Nebenan standen eine ältere Dame und eine schwangere Frau. Sie machten keine Anstalten, den Damen Platz zu machen. Alle Vier hatten ein Smartphone in der Hand und liessen ganz laut Deutsche Rapmusik laufen. Sie sangen lauthals zu der vulgären Musik mit und die Menschen darum herum schüttelten alle den Kopf, bis sich dann der Tramfahrer einmischte, was die Burschen aber nicht wirklich beeindruckte. Smartphone macht mutig....

Mir gibt das Ganze sehr zu denken. Man hat mit dem Smartphone auf so viele Sachen Zugriff, wie z.B. Gewaltvideos, Pornografie, vulgäre Lieder und man kann sich auch sehr einfach Dinge kaufen. Ich finde, dass ein Kind keinen Zugriff auf solche Sachen haben sollte, denn es stört die Entwicklung. Ich kann mich noch gut erinnern, als ich um die 8 Jahre alt war, sah ich mit meinen Klassenkameraden einen Horrorfilm und konnte danach mehrere Wochen nicht mehr gut schlafen und ich hatte unglaubliche Angst. Und jetzt kann man Videos im Internet sehen, auf denen Menschen wirklich sterben!

Ich persönlich erachte es als sinnvoll, wenn man (wie bei Alkohol und Zigaretten) eine Alterssperre für den Besitz eines Smartphones einführen würde, zum Beispiel ab 16 oder 18 Jahren. Dann wären auch die Eltern nicht die Bösen, wenn sie dem Kind kein Smartphone kaufen, sondern es wäre das Gesetz.

9. Interview mit Dr.med. Ursula Davatz

9.1 Einleitung

Mir war von Anfang an klar, dass ich ein Interview mit Frau Dr.med. Davatz durchführen möchte. Ich kannte sie bereits und für mich ist sie eine bewundernswerte, interessante Frau. Mit 77 Jahren hat Sie immer noch eine Praxis, hält Vorträge und schreibt Bücher. Ich dachte mir, dass sie hat zu dem Thema sicher viel zu erzählen hat, denn sie war bei der Digitalisierung dabei. Mich nahm es auch wunder, wie sie mit ihrem Smartphone umgeht. Ich interviewte Frau Dr.med. Davatz per Telefon, da wir keinen passenden Zeitpunkt fanden, um uns persönlich zu treffen. Das Interview, welches ich aufgenommen habe, fand am 10. September 2019 statt.

Ursula Davatz wurde am 02.06.1942 geboren. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder. In ihrer Freizeit fährt sie gerne Snowboard, Schlittschuhe und im Sommer geht sie gerne schwimmen.

Sie ist ausgebildet als Ärztin und Systemtherapeutin nach Murray Bowen. Sie übte eine langjährige Tätigkeit als Supervisorin, Dozentin und Referentin aus. Frau Dr.med. Davatz hat eine 30-jährige Erfahrung im Umgang mit Familiensystemen und Indexpatienten aus dem schwierigsten psychiatrischen Formenkreis wie Schizophrenie, Drogensucht, Essstörungen, Psychosomatik und Delinquenz. Sie ist eine langjährige Ausbilderin in System- und Familientherapie für Ärzte, Psychiater, Psychologen, Spitex-Schwester, Jugendanwälte und andere interessierte Fachpersonen. Sie ist auch eine Veranstalterin von vielen multidisziplinären Tagungen im Gesundheits- und Präventionsbereich. (2)



Abb.6 Dr.med. Ursula Davatz

9.2 Fragen und Antworten

1. Wie kommunizierten Sie früher, als Sie noch kein Smartphone besaßen?

Per Brief, ich schreibe auch heute noch gerne Briefe, allerdings nicht zu viel. Aber ich schreibe persönliche Sachen gerne per Handschrift und auch Notizen. Wenn ich mich mit jemandem treffen wollte, habe ich auch geschrieben oder telefoniert. Oder ich habe die Person aufgesucht. Wenn ich neue Leute kennenlernen wollte, dann gingen mein Mann und ich einfach hin. Zum Beispiel Robert Müller, ein bekannter Schweizer Künstler, bei dem klopfen wir einfach an der Türe an und er nahm uns rein.

2. Wann besaßen Sie ihr erstes Smartphone/Handy?

Das weiss ich ehrlich gesagt gar nicht mehr. Aber die Geschichte ging so: Ich besaß kein Handy. Und dann waren wir in Budapest, es schneite sehr fest. Als wir durch den Schnee liefen, sah ich eine Schnur aus dem Schnee herausragen. Als ich daran zog, kam ein rotes Handy raus. Und da sagte ich: „Jetzt habe ich auch ein Handy“. Das Handy gehörte natürlich jemand anderem. Dann rief auch jemand darauf an. Dieses Handy gehörte Marta Sebestyén, eine bekannte ungarische Sängerin, die Transsilvanische Lieder sang. Sie sang auch die Lieder in dem bekannten Film „The English Patient“. Wir trafen sie natürlich, um ihr das Handy zurück zu geben und trafen sie auch später noch paarmal. Das war ungefähr vor 20 Jahren. Vielleicht fünf Jahre später hatte ich mein erstes Handy. Aber ich nahm immer die alten Handys meines Mannes, wenn er sich ein neues kaufte. Also immer Occasion.

3. Wie oft benutzen Sie Ihr Smartphone am Tag? Und wofür nutzen Sie es?

Nicht so viel, ca. 30 Minuten am Tag. Ich benutze es eigentlich nur um mit meiner Familie zu kommunizieren. Und in den Ferien falls Notfälle in meiner Praxis sind, da schreibt mir meine Sekretärin auf mein Smartphone, aber sonst verwende ich es auch nicht geschäftlich. Ich schaue es am Tag auch nicht an, selbst wenn es klingelt. Dann denke ich, ja, ich schaue es dann am Abend an, weil ich mich nicht ablenken lassen möchte.

4. Was hat sich Ihrer Meinung nach in den letzten 15 Jahren verändert in Bezug auf die Smartphones?

Wenn ich durch die Strassen laufe, oder mit dem Zug fahre, zum Beispiel an Tagungen oder so und dann um mich schaue, sehe ich wie alle am Handy sind und alle in das Handy schauen, wie niemand mehr herumschaut, kein Blickkontakt, nichts, wie man einfach verbohrt ist in sein Handy. Und dann denke ich, ach, ist das eine Verarmung.

5. Dann sehen Sie es eher negativ mit den Smartphones?

Nein, nein, es hat auch positive Seiten. Was ich lustig finde, man kann alles googeln, kann sofort auf Wikipedia, man kann sich über alles informieren. Ich weiss noch, als das Ganze aufkam mit dem Internet, wie man in unserer Familie gesagt hat: „Jetzt ist das Wissen nicht mehr von den Universitäten monopolisiert, jetzt haben alle Menschen Zugang zu dem Wissen, das ist also die Demokratisierung des Wissens.“ Das fand ich ganz toll, das finde ich auch jetzt toll, obwohl ich selber nicht viel nachschaue, mein Mann macht es mehr und dann erfahre ich es von ihm. Aber um mit den Kindern zu kommunizieren, oder zu sagen „Ja, ich komme bald nach Hause.“, dafür finde ich es praktisch. Und manchmal, wenn ich eine Zwischenzeit habe und mir etwas in den Sinn kommt, kann ich an die Person noch etwas schreiben.

6. Das Smartphone kann zu Schlafstörungen führen und wenn man schlecht schläft, ist man am nächsten Tag gereizt. So wird das ja zu einem Teufelskreislauf.

Also mich stört es überhaupt nicht beim Schlaf, ich habe es aber auch nicht beim Bett! Was ich schlimm finde ist, dass die Menschen eine Nachrichtensucht entwickeln und immer nachschauen müssen, ob doch noch jemand geschrieben hat. Man ist immer in einem gewissen Erregungszustand. Meine Kinder sagen immer, ich nehme mein Handy gar nicht ab. Nein, es ist einfach in meiner Tasche und lautlos. Ich brauche es mehr, um nach aussen zu kommunizieren und nicht um Sachen reinzuholen.

7. Kann es sein, dass das Smartphone auch zu Depressionen führt?

Nicht direkt, höchstens indirekt. Also wenn man nur noch mit dem Smartphone kommuniziert, verarmen die direkten Beziehungen eher. In der direkten Beziehung ist natürlich die Mimik und das Gefühl kommt stärker zum Ausdruck und man muss dies auch mehr wahrnehmen. Und in dem Sinne verarmt die Beziehungsfähigkeit. Wir sind doch soziale Wesen, wir brauchen menschliche Beziehungen. Wenn man nur noch ins Handy schaut, dann ist das nicht gesundheitsfördernd. Man sagt, und das ist eine Untersuchung aus Amerika, es gibt eine «eudaimonic hapiness», das heisst, man ist glücklich über das, was man tut und dies macht einem gesund und stärkt das Immunsystem, und es gibt eine «hedonic hapiness» und da freut man sich, wenn andere einem toll finden, oder das Bild, das man gepostet hat gefällt, also die Einschaltquoten zählen, und das hat überhaupt keine Auswirkungen aufs Immunsystem. Ich denke wir sollten viel mehr Sache tun, bei denen wir Freude haben sie zu tun und nicht von der Anerkennung der anderen leben. Mit dem Handy wird das verarmt.

8. Dass das Smartphone uns ablenkt und wir uns in Anwesenheit des Smartphones schlechter konzentrieren können, ist nichts Neues. Was geschieht mit Menschen, die bereits eine Konzentrationsschwäche haben, z.B. durch ADHS, könnte das Smartphone zu einem grösseren Problem führen?

Ja, wenn man das Smartphone ständig neben sich hat, ist man permanent abgelenkt, und fragt sich, ob man eine neue Nachricht bekommen hat, was man dann vielleicht auch hat und so geht man immer hin und her. Und das gibt ein chaotisches Kommunikationssystem und keine gute Konzentration. Man lässt sich ablenken.

Für Menschen, die schon eine Konzentrationsschwäche haben, z.B. ADHS, ist es noch viel schlimmer. Menschen mit ADHS sind noch mehr gefährdet sich davon ablenken zu lassen, weil sie sowieso nach neuen Reizen Ausschau halten.

9. Wenn ein Kind schon früh anfängt regelmässig ein Smartphone zu benutzen, wird dann das Kind anfälliger für ADHS und Depression? Stört das Smartphone die Entwicklung?

Nein. ADHS ist für mich ganz klar, und das ist unterdessen bewiesen, genetisch vererbbar, das ist ein gewisser Gensatz, eine gewisse Genkombination, welche ADHS auslösen. Und das ist angeboren und wird nicht durchs Handy erzeugt, aber man ist anfälliger für die Handysucht und ganz allgemein auf Süchte. Und es heisst auch Aufmerksamkeitsstörung und wenn ständig ein Handy nebenan ist, welches die Aufmerksamkeit stört, wird man wirklich gestört.

10. Und wie denken Sie darüber, wenn man einem Kind schon früh ein Smartphone gibt? Stört das nicht die Entwicklung?

Es ist eine gefährliche Sache und wenn man einem Kind ein Handy gibt, dann muss man dem Kind auch helfen mit dem Handy sinnvoll umzugehen. Wenn man das Kind einfach machen lässt, dann ist es nur noch am Handy. Es gibt bereits viele Jugendliche, die handysüchtig sind. Bei einer Studie aus Amerika mussten Jugendliche eine Woche ohne Smartphone sein und die hatten wirklich Entzugserscheinungen und drehten durch.

11. Ich persönlich fände es sinnvoll, wenn das Smartphone, wie Alkohol, erst ab 18 Jahren erhältlich wäre? Wie denken Sie darüber?

Ja, das wäre durchaus eine Möglichkeit, aber es hat sich schon so verbreitet, dass es nicht mehr möglich wäre. Eltern müssen sich jedoch überlegen, wann sie dem Kind ein Handy geben. Für viele Eltern ist das Smartphone die Nabelschnur, durch die sie das Kind kontrollieren können. An sich finde ich das auch nicht gut. Man kann sich ja auch so Apps herunterladen, um zu sehen, wo das Kind ist. Die ständige Kontrolle ist gar nicht so gut, aber da sind dann die Eltern wieder dafür, da sie Angst haben um das Kind und wissen wollen wo es ist. Also da sind zum Teil auch die Erwachsenen daran schuld. Früher konnten wir machen was wir wollten, wir mussten nicht nach Hause anrufen, wir konnten es ja nicht, wir waren eigenverantwortlich. Und jetzt reiten die Eltern immer mit.

12. Welche Auswirkungen hat das Smartphone auf die Pubertät in Ihren Augen?

In der Pubertät wird das Hirn neu formatiert. Das ist der sogenannte «pruning effect», das heisst, die kleinen Kinder haben mehr Nervenzellen und in der Pubertät werden einige abgeschafft, dafür tut man gut vernetzen. Diese Vernetzungen werden so gemacht wie man das Hirn verwendet und wenn das Hirn ständig im Zeugs herum geistert übers Handy, dann wird das Hirn vermutlich auch nicht so sauber vernetzt. Das wäre eine Möglichkeit, es gibt keinen Beweis, das ist rein meine Hypothese. Auf Englisch sagt man «scattered brain», also dass man ein «zerstreuter Geist» bleibt, oder ist, oder wird. Und in dem Sinne wäre es wichtig, dass man sich in der Pubertät gut fokussiert, auf Sachen fokussiert, die man wirklich möchte und nicht alles gleichzeitig macht. Mit dem Smartphone tut man eben alles gleichzeitig. Wenn das Hirn mal programmiert ist und relativ gut funktioniert, dann ist das Smartphone auch wieder eine Chance mit dem ganzen Wissen. Aber man muss trotzdem selber einen Vorgehensplan haben, damit man nicht vom 100sten ins 1000ste kommt. Es verlangt mehr Disziplin.

Ich denke, die Eltern müssen dem Kind beibringen in Massen mit dem Smartphone umzugehen, denn das Kind kann es nicht alleine und hat die Tendenz handysüchtig zu werden und zwar schon die Kleinen. Auch bei den ganzen Games, bei denen die Kinder immer besser werden, ist ein Suchtverhalten erkennbar. Das Leben geht an den Kindern vorbei und das ist sehr schade.

13. Es gibt ja auch Menschen, die eine Sucht entwickeln, z.B. den Drang alles zu fotografieren, die sozialen Medien alle 5 Minuten abchecken, um ja nichts zu verpassen, stundenweise auf dem Smartphone Games zocken oder stundenweise TV schauen und so weiter. Wie sehen Sie das? Ist das nicht schon fast eine Krankheit?

Ob man es eine Krankheit nennen möchte oder nicht ist eine Definitionssache. Es ist sicher ein Suchtverhalten, ein ganz spezielles Verhalten, welches andere Verhalten vertreibt. Die Definition von Sucht ist die: Sucht läuft über das Belohnungszentrum (Zentrum, das einem ein gutes Gefühl gibt) und normalerweise hat man ein Befriedigungsgefühl bei allem Möglichen, z.B. mit jemandem sprechen, ein feines Essen, schöne Musik hören, oder in einer schönen Landschaft spazieren. Alle Süchte verdrängen diese anderen Sachen und man macht nur noch das Eine, um zu seiner Befriedigung zu kommen und das ist gefährlich. Darum ist es wichtig, dass die Eltern dem Kind beibringen, das Handy mit Mass zu benutzen.

Die Sucht gibt es auch bei den Tieren, z.B. wenn die Früchte ins Wasser fallen und anfangen zu gären, dann gehen die Tiere diese Früchte essen und sind dann besoffen. Aber in der Natur ist der Alkohol nicht das ganze Jahr über vorhanden und die Natur gleicht das wieder aus, so werden die Tiere wieder nüchtern. Aber wir können, wenn wir süchtig nach etwas sind, es immer wieder nachproduzieren. Deswegen müssen wir aktiv dagegen ankämpfen, wir selber, denn die Natur tut es für uns nicht, und unser Hirn auch nicht.

14. Wie können wir denn gegen diese Sucht ankämpfen?

Indem man einerseits darauf aufmerksam macht und andererseits das direkte Gespräch mit Blickkontakt und all diese gefühlsmässigen Botschaften, die hervorkommen, wenn man mit jemandem zusammensitzt, aufwertet. Zudem sollte man, wenn man mit jemandem zusammen ist, das Handy nicht benützen. Auch sollte man sich Handyzeit bewusst herausnehmen, aber nicht mit anderen Sachen kombinieren.

15. Verändert das Smartphone uns und die Gesellschaft?

Ja, es hat uns schon verändert und es hat auch viele Vorteile, also eben das schnell zugängliche Wissen und auch eine Flexibilität. Aber wir müssen auch die andere Seite immer wieder fördern. Ich ärgere mich immer über die Games, die man schon den Jungen unterjubelt, immer nur Kämpfe und das ist für mich eine Männerwelt, eine Dominanzwelt und da geht's nur drum wer schneller und besser ist. Man sieht es auch in der Politik. Auch wie Trump über Twitter kommuniziert, das ist für mich nicht menschenwürdig. Das ist eine Verrohung unseres menschlichen Wesens und da möchte ich, dass man andere menschlichen Qualitäten pflegt und wertschätzt. Das ist 100mal befriedigender als das Smartphone.

16. Wie denken Sie wird sich das Ganze mit dem Smartphone entwickeln? Wird der Smartphonekonsum zurückgehen oder wird es schlimmer?

Das ist schwierig zu sagen. Also die Wirtschaft läuft ja mit der Konsumanreizung und die IT-Industrie ist eine Hype Industrie, das hat man auch gesehen bei den Investitionen. Eine Zeitlang sind viele Startups aus der IT-Branche aus dem Boden geschossen, viele sind auch wieder zusammengebrochen. Aber eben, die Wirtschaft läuft und muss zunehmen. Alle diese Spiele werden auf den Markt geworfen, damit man das Handy benützt. Jetzt wird ja auch an der Kommunikation verdient! Indem wir viel übers Handy kommunizieren, können die Leute Daten sammeln über uns und diese verwenden. Da sage ich, man muss wieder viel bewusster die direkte Kommunikation unterstützen, fördern und wertschätzen und nicht nur den wirtschaftlichen Umsatz. Aber das passiert nicht von alleine, daran muss man immer wieder denken und das auch betonen und auch umsetzen.

Vielen herzlichen Dank für das interessante Interview.

9.3 Fazit

Das Interview gab mir einen guten Start in meine Arbeit. So wie ich es mir erhofft habe, hat Frau Davatz wirklich viel zu dem Thema Smartphone zu sagen. Ich finde, man merkt, dass sie sich mit dem Thema Sucht sehr gut auskennt. Für mich interessant ist, wie sie erklärt, dass selbst Tiere ein Suchtverhalten aufzeigen und die Natur dieses bei den Tieren wieder ausgleicht. Aber wir Menschen können alles nachproduzieren. Dieser Vergleich gab mir sehr zu denken, denn es ist die harte Wahrheit. So viele Vorteile das Nachproduzieren bringt, so viele Nachteile ergeben sich auch, finde ich.

Ich finde es beachtlich, dass sie nur 30 Minuten am Tag am Smartphone verbringt und es während des Tages nicht anschaut. Ich denke, dies ist wirklich vorbildlich, denn so ist man tagsüber konzentrierter und lässt sich nicht ablenken. Ich finde es erstaunlich, dass sie sich nie ein Smartphone gekauft hat, sondern immer die alten von ihrem Mann nimmt. Ich muss sagen, ich kenne sonst niemanden, der sich noch nie ein neues Smartphone gekauft.

Wenn man darüber nachdenkt, was sich in den letzten 15 Jahren in Bezug auf das Smartphone verändert hat, sehe ich es wie Dr.med. Davatz. Wenn man durch die Strassen läuft, sieht man, wie fast alle verbohrt in ihr Smartphone schauen und gar nicht mehr in die Umgebung. Dies empfinde ich auch als eine Verarmung.

Auch ihre Ansichten über das Smartphone und Kinder, finde ich bemerkenswert. Der Satz «Für viele Eltern ist das Smartphone die Nabelschnur, durch die sie das Kind kontrollieren können.», hat mir Eindruck gemacht und mich zum Nachdenken angeregt, denn man kann ja Anwendungen herunterladen, bei denen man verfolgen kann, wo sich das Kind befindet. Ich denke auch, dass dies keine Lösung ist. Meine Eltern wussten früher auch nicht, wo ich mich aufhielt und ich denke dies gehört zum Erwachsenwerden dazu, denn man lernt eine gewisse Eigenverantwortung und lernt, dass Abmachungen verbindlich sein sollten. Wie Dr.med. Davatz sagt, wird das Hirn in der Pubertät neu formatiert und vernetzt. Das gibt für mich Sinn, dass es nicht sauber vernetzt wird, wenn man auf dem Smartphone im Zeugs herumgeistert. Und es gibt mir zu denken, denn man sieht meiner Meinung nach heutzutage kaum mehr Zehnjährige ohne Smartphone.

Ich teile ihre Meinung, dass man den Wert wieder vermehrt auf andere Dinge legen sollte und sich mehr in der realen Welt aufhalten sollte, anstatt in der digitalen, dass man die gemeinsame Zeit wieder aufwerten soll und wieder schätzen lernt und dabei das Smartphone nicht benutzt. Wenn man so oft am Smartphone ist, zieht das Leben an einem vorbei und man bekommt gar nichts mehr mit von der realen Welt.

10. Wie das Smartphone die Sprache verändert

Ich mag mich sehr gut daran erinnern, als ich mein erstes Smartphone besaß und über WhatsApp begann mit meinen Klassenkameraden zu chatten. Da fingen sie mit gewissen Abkürzungen an, wie z.B. GN8, OMG oder HNY. Am Anfang war ich total überfordert und musste jede Nachricht auf Google übersetzen, als wäre es eine Fremdsprache. Um mitzuhalten mit den anderen, begann auch ich solchen Abkürzungen zu benutzen, denn man möchte ja auch dazugehören und nicht diejenige sein, die kein Wort versteht. Mit der Zeit legte ich jedoch die meisten Abkürzungen wieder ab, da es für mich wie eine Art Jugendsprache war.

Das Kommunizieren per Smartphone verändert meiner Meinung nach auch die Rechtschreibung. Ich bemerke es bei mir selber, aber auch bei meinen Bekannten, dass die meisten nicht auf Gross- und Kleinschreibung achten, auch das Komma fehlt sehr oft. Ich bin oft recht frustriert, wenn ich einen Aufsatz oder eine E-Mail an eine wichtige Person schicken muss und mir dann auffällt, dass ich Rechtschreibfehler mache, oder dass ich mir nicht mehr sicher bin, wo das Komma hingehört, obwohl mir das früher in der Schule beigebracht wurde und ich es damals auch beherrschte.

In der heutigen Gesellschaft muss alles so schnell wie möglich gehen, so ist es auch mit dem Schreiben. Ich denke für Viele ist es unvorstellbar, dass man früher einen Brief an seinen Kollegen schickte und dann paar Tage warten musste, bis der andere ihn überhaupt erhalten hat. Und heute geht es eine Sekunde, bis der andere die Nachricht bekommt. Mit der Zeit fängt man also auch an Nachrichten abzukürzen.

Hier habe ich ein paar Abkürzungen, die ich früher verwendet habe.

Abkürzung	Bedeutung
OMG	Oh mein Gott
GN8	Gute Nacht
HNY	Honey
THX	Thanks/Danke
AKLA	Alles klar?
BTW	By the way
4U	For you/ Für dich
KB	Kein Bock
LOL	Laughing out loudly (laut loslachen)
ROFL	Rolling over the floor laughing (Ich kugle mich vor Lachen)
WMD	Was machst du?

11. Umfrage zum Smartphonegebrauch

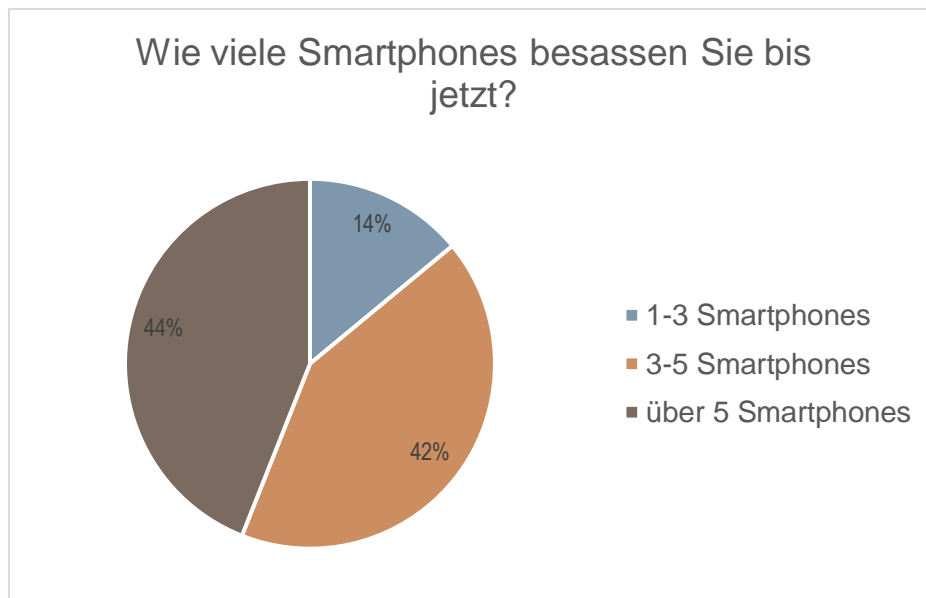
11.1 Einleitung

Ich habe eine Umfrage mit 50 Personen durchgeführt. Sie waren im Alter zwischen 35 und 60 Jahren. Mich hat diese Alterskategorie besonders interessiert, da das Vorurteil besteht, dass vor allem Jugendliche einen hohen Smartphonekonsum aufweisen, was auch nachweislich stimmt. Doch was ist mit der älteren Generation? Dieser Frage wollte ich nachgehen.

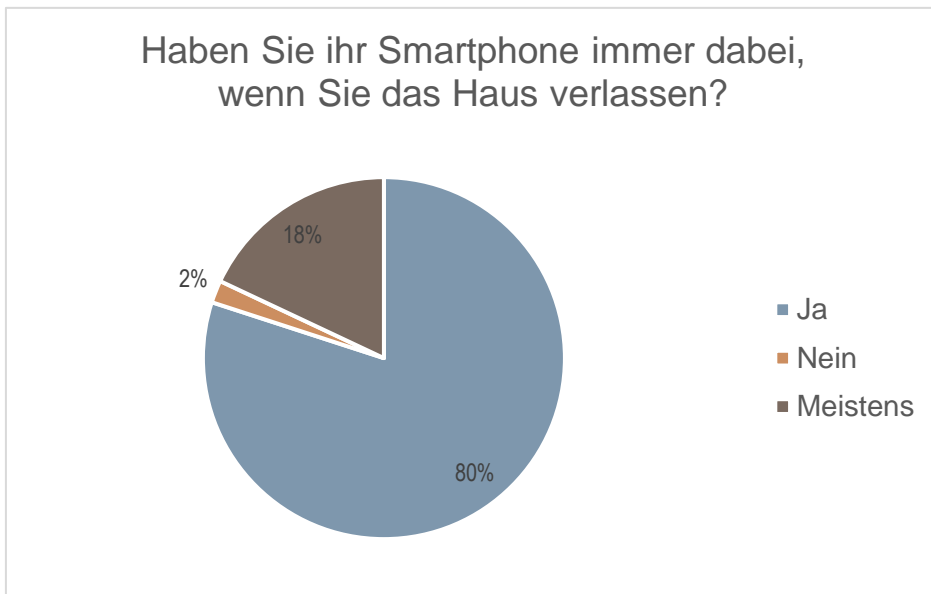
Ich habe Fragebögen erstellt, ging auf die Rathausbrücke in Zürich und sprach Menschen an, die ich in meiner ausgewählten Alterskategorie eingeschätzt habe. Es ist erstaunlich, wie die Fragebogenmappe viele Menschen abgeschreckt hat. Einige machten einen Bogen um mich, einige ignorierten mich und viele hatten keine Zeit. Vermutlich dachten viele, dass ich auf eine Spende aus war. Es brauchte einiges an Geduld und Zeit, bis ich meine erforderlichen Umfragen beisammen hatte.

Ich erstellte zudem zum ersten Mal eine Online-Umfrage mit meinem Smartphone (welche Ironie), doch ich empfand es als mühsam, die Umfrage herumzuschicken und zu verbreiten. Zudem fand ich es schade, dass ich nicht wusste, wer die Fragen beantwortet hat. Da hat mir die persönliche Umfrage mehr Spass gemacht.

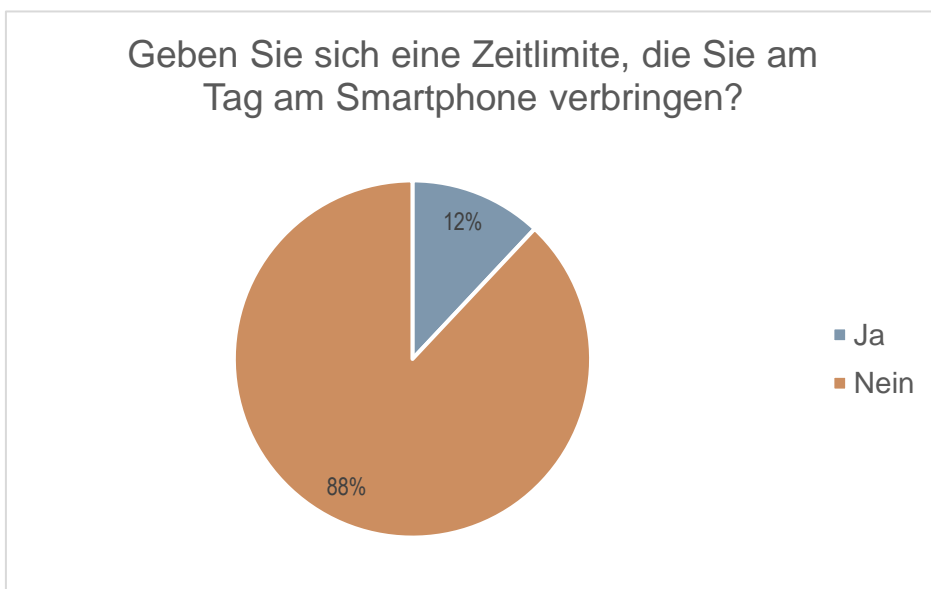
11.2 Fragen mit Auswertung



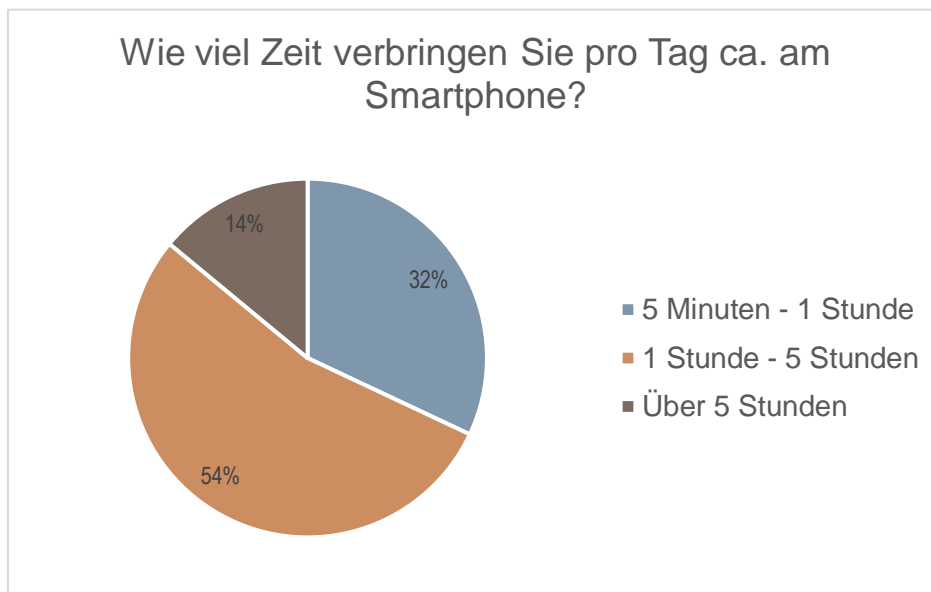
Ich bin überrascht, dass fast die Hälfte der Befragten mehr als 5 Smartphones besaßen. Eine Person hat sogar angegeben, dass sie bereits 25 Stücke hatte und eine erzählte mir, sie habe bis jetzt nur 1 Smartphone gekauft.



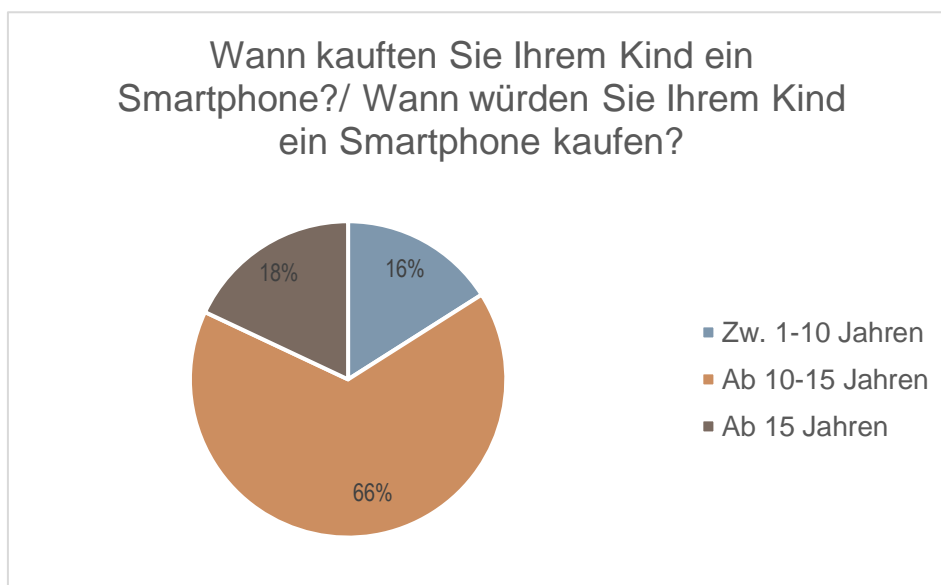
Es hat mich erstaunt, dass 80 Prozent der befragten Leute ihr Haus nicht ohne ihr Smartphone verlassen. Es hat mich erschreckt, dass nur eine einzige Person ohne Smartphone rausgeht.



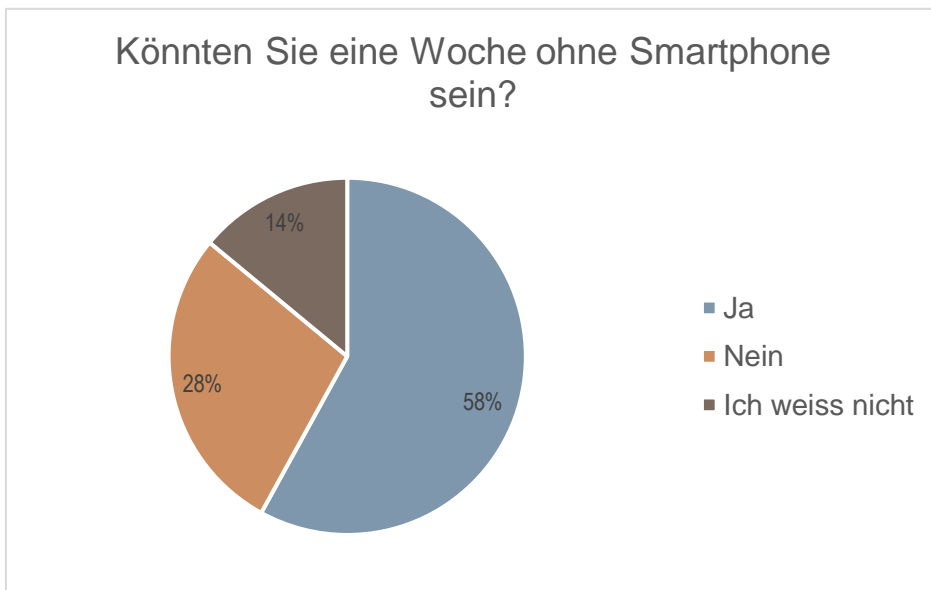
Mich hat es nicht sonderlich erstaunt, dass fast alle der Befragten sich keine Zeitlimite setzen. Ich denke, dass sich die meisten gar keine Gedanken über ihren täglichen Smartphonekonsum machen. Interessant für mich war, dass ein Teil der befragten Menschen durch diese Frage begannen, sich damit auseinanderzusetzen.



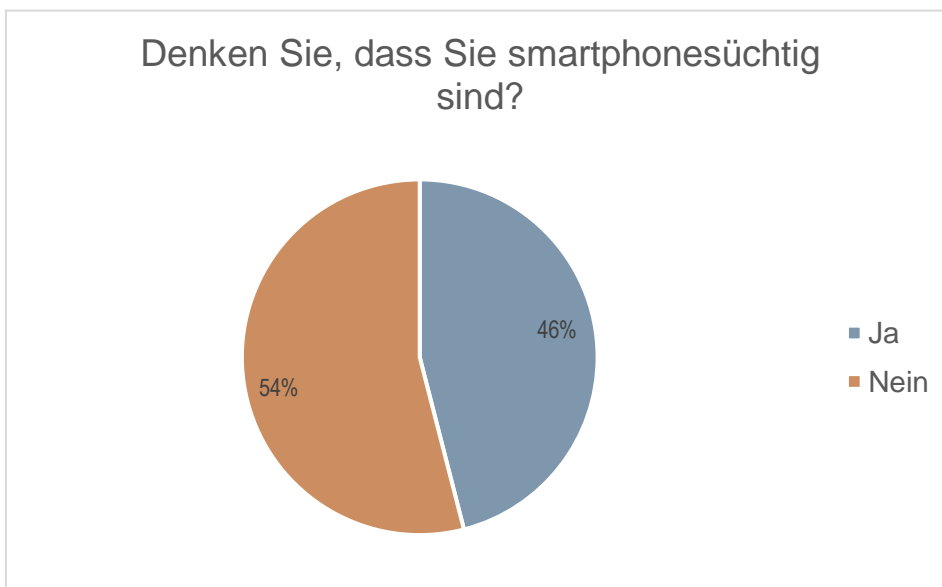
Ein Drittel der Befragten verbringt seine Zeit maximal eine Stunde am Smartphone, was meiner Meinung nach im grünen Bereich liegt. Die Hälfte benutzt ihr Smartphone zwischen einer und fünf Stunden. Ich denke, dass hier bei genauerer Überprüfung andere Ergebnisse herauskommen würden. Eine Person beispielsweise hatte eine App, die die tägliche Aktivität am Smartphone misst und die war bei ihr im Durchschnitt 8 Stunden pro Tag. Das entspricht der Zeit, die man zum Schlafen nutzen sollte. Erstaunlich!



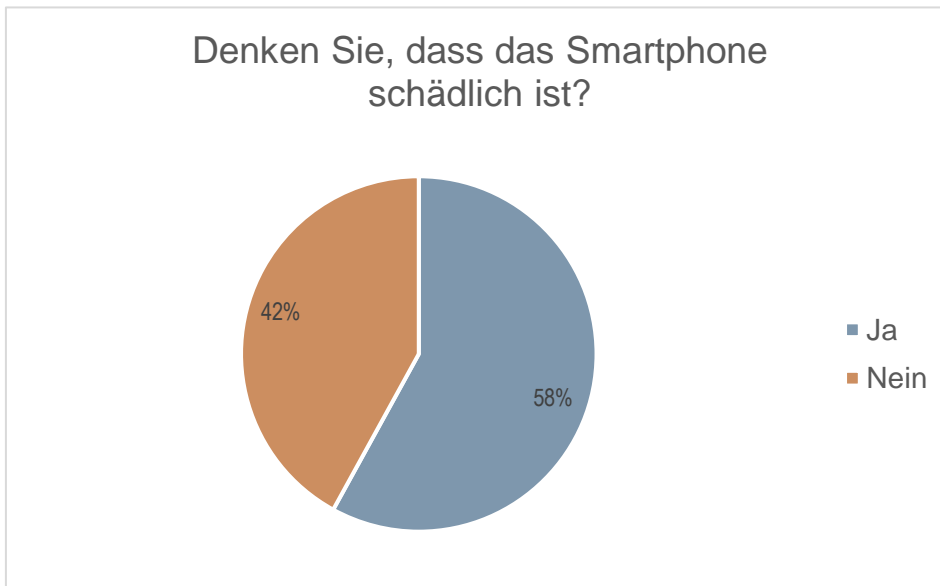
Knapp ein Fünftel der Befragten würden ihrem Kind unter 10 Jahren ein Smartphone kaufen. Ein Teil dieser Leute gab sogar an, sie hätten ihrem fünfjährigen Kind ein Smartphone gekauft. Man stelle sich vor: Ein fünfjähriges Kind hat gerade mal gelernt, seine Schnürsenkel selbständig zu binden. Es beherrscht das Lesen und Schreiben noch nicht, soll aber ein Smartphone bedienen!



Zu meinem Erstaunen gaben fast 60 Prozent der Befragten an, eine Woche ohne Smartphone verbringen zu können. Ich frage mich, ob es im konkreten Fall wirklich so wäre. Denn die meisten knüpften es an Bedingungen und Umstände. Viele sagten, wenn sie in einem anderen Land in den Ferien wären, sei es für sie kein Problem. Jedoch unter normalen Umständen, im Alltag, wäre es ihnen nicht möglich.



Beinahe die Hälfte der Befragten sind nach ihren Angaben smartphonesüchtig. Ich finde es erstaunlich, dass selbst die Leute zwischen 35 und 60 Jahren sich als smartphonesüchtig bezeichnen. Bei den 54 Prozent der Befragten, die angaben, nicht süchtig zu sein, frage ich mich, ob dies der Wirklichkeit entspricht.



Es ist verblüffend für mich, dass fast 60 Prozent der Befragten denken, das Smartphone sei schädlich. Das ist widersprüchlich. Denn 80 Prozent der Befragten gehen ja nur mit dem Smartphone aus dem Haus (siehe Frage 2), also liefern sie sich ja dem schädlichen Gerät aus.

11.3 Fazit

Mir hat die Umfrage Spass gemacht. Es war wie anfangs schon beschrieben eine Herausforderung, weil mir viele Leute ausgewichen sind. Doch mit der Zeit sah ich über die Abfuhr hinweg und freute mich über all die Leute, die sich Zeit für mich nahmen. Am meisten erstaunt hat mich, dass 80 Prozent der Befragten das Smartphone immer dabei haben, wenn sie das Haus verlassen, denn meiner Meinung nach weist dies bereits eine Sucht auf. Es gab auch ein paar Befragte, die für mein Dafürhalten ziemlich extrem sind, wie zum Beispiel diejenige Person, welche bereits 25 Smartphones besessen hat. Angenommen eines davon würde 800 Franken kosten, dann hätte diese Person alleine für die Geräte 20 000 Franken ausgegeben und dann kommt ja noch das Handy-Abo dazu. Bei der Frage, wann sie ihrem Kind ein Smartphone kaufen würden hat mir gefallen, dass zwei Leute sagten, sie würden ihnen keines kaufen, denn wenn, sollten die Kinder sich selber eines kaufen, wenn sie genug alt sind und auch das Geld dazu haben. Diese Antwort finde ich lobenswert.

Ich bin erstaunt, dass selbst die ältere Generation viel Zeit am Smartphone verbringt. Meiner Meinung nach, und was sich auch in dieser Umfrage gezeigt hat, sind wir alle vom übermässigen Smartphonekonsum betroffen, nicht nur die Jugend.

Ich hoffe, dass ich die Befragten mit dieser Umfrage zum Nachdenken angeregt habe und sie sich der Zeit, die sie an ihrem Smartphone verbringen, bewusster werden und wer weiss, vielleicht auch mal das Haus ohne dieses Gerät verlassen.....

12. Selbstexperiment: Ein Tag ohne Smartphone

12.1 Einleitung

Mit diesem Selbstexperiment wollte ich herausfinden, ob es für mich schwierig ist ohne Smartphone zu sein und ob ich vielleicht sogar Entzugserscheinungen habe. Seit ich ein Smartphone besitze, musste ich auch paarmal ohne Smartphone sein, weil es mehrmals kaputt ging. Ich mag mich ehrlich gesagt nicht mehr daran erinnern, weil es schon ewig her ist. Es war aber auch nie freiwillig. Also entschied ich mich zu einer bewussten smartphone-freien Zeit. Na ja, es ist einfacher gesagt als getan. Ursprünglich wollte ich eine Woche ohne Smartphone verbringen. Ich schob es jedoch immer vor mir her mit faulen Ausreden. Also habe mir vorgenommen, in meiner Ferienwoche komplett ohne Smartphone zu sein. Als es jedoch so weit war, fand ich wieder Ausreden, wie zum Beispiel: vielleicht möchte sich jemand mit mir treffen und wenn ich ohne Smartphone wäre, würde das Treffen jedoch nicht stattfinden und so weiter. Als dann die Woche fast vorbei war, entschloss ich mich dazu, wenigstens einen Tag ohne Smartphone zu verbringen und zwar am Samstag, den 12. Oktober 2019.

12.2 Der smartphonefreie Tag am 12. Oktober 2019

Normalerweise starte ich meinen Tag mit drei Süchten und zwar mit einem Cappuccino, einer Zigarette und dem Smartphone. Ich scrolle meistens auf Instagram oder Facebook umher und durchforste, was die anderen am Vorabend taten, beantworte Nachrichten auf WhatsApp und lese die aktuellen News.



Abb.7 Smartphoneverbot

Es ist 06:00 Uhr und mein Wecker klingelt, da ich heute einen Ausflug mit meiner Familie zu der Juckerfarm mache. Ja, heute starte ich den Tag nur mit zwei Süchten. Eigentlich nicht so schlimm, aber mich hätte es schon wundergenommen, ob mir jemand geschrieben hat. Danach wasche ich mir die Haare und mache mich parat. Normalerweise würde ich dazu über mein Smartphone Musik hören, was jetzt auch ausfällt. Ist nicht wirklich tragisch, denn ich war viel schneller fertig mit parat machen als sonst. Danach ging es auch schon los. Wir fuhren mit dem Auto. Normalerweise würde ich auf meinem Smartphone die Anwendung Maps öffnen und damit meine Familie an den richtigen Ort lotsen, auch das fällt weg. Wir fanden den Weg auch ohne die Anweisungen von meinem Smartphone und mir sei es recht, denn wenn ich während der Fahrt dauernd auf das Display schaue, wird mir übel.

Angekommen – ohne meine Übelkeit. Wir schauten uns die Farm an, die bekannt ist für den Verkauf und die Ausstellung von Kürbissen. Danach assen wir im Restaurant vom Buffet und haben es genossen. Anschliessend machten wir einen Spaziergang. Um ehrlich zu sein, vergass ich mit der Zeit mein Smartphone vollkommen.

Während dem Mittagessen ist mir aufgefallen, wie die Menschen an den anderen Tischen an ihren Smartphones weilten und gar nicht wirklich mit ihrer Begleitung kommunizierten, was ja wirklich schade ist. Ob ich wohl normalerweise auch so bin?

Die Stunden vergingen sehr schnell. Wieder in der Stadt angekommen, ging ich noch ein paar Leute interviewen für meine Umfrage. Die Zeit verging sehr schnell und sind wir ehrlich, wäre es nicht seltsam gewesen, wenn ich mit einem Smartphone herumlaufen würde und andere über ihre Gebrauchszeiten befragen würde? Auf jeden Fall denke ich, dass ich ohne Smartphone produktiver war, als wenn ich es dabeigehabt hätte.

Zuhause angekommen, habe ich die ganzen Fragebogen ausgewertet. Danach habe ich für die Familie gekocht. Der Tag war wirklich schnell vorbei und somit mein Experiment. Als ich dann zum Smartphone griff, um meine Nachrichten zu checken und zu sehen, was ich verpasst habe, stellte ich es relativ schnell wieder ab und dies, sage und schreibe, ohne die Nachrichten zu beantworten. Ich hatte keine Lust dazu.

12.3 Fazit

Überraschenderweise fiel es mir gar nicht so schwer den Tag ohne Smartphone zu verbringen. Ich hatte auch keine Existenzkrisen oder Entzugserscheinungen, im Gegenteil, ich war viel ruhiger und entspannter als sonst. Das dauernde Schauen auf das Display, ob sich jemand gemeldet hat, macht einem ja verständlicherweise nervös. Ich war auch froh, dass ich nicht immer kontrollieren musste, ob ich das Smartphone eingepackt habe. Ohne mein Smartphone hatte ich auch wieder tiefgründigere Gespräche mit meinen Eltern, denn ich wurde nicht immer abgelenkt. Auch habe ich das Umfeld mehr wahrgenommen. Ich habe vermehrt in die Landschaft geschaut, die übrigens am Pfäffikersee sehr schön ist.

Als ich am nächsten Tag mein Smartphone wieder eingestellt habe, ging ich auf Instagram um mir anzusehen, was andere am Vorabend gemacht haben. Das erste, was ich sah, war wie jemand ein Bild postete, was er gegessen hat. Ich verliess Instagram augenblicklich, denn ganz ehrlich, mich interessiert es nicht, was diese Person, die ich nicht einmal kenne, die auch irgendwo weit weg wohnt, isst.

Gewiss habe ich gemerkt, dass mir manches ohne Smartphone fehlt, wie beispielsweise zusehen, wo man sich befindet oder um etwas nachzuschlagen. Und die für mich wichtigste Funktion jemanden anrufen zu können. Natürlich werde ich mein Smartphone weiterhin benutzen, aber bewusster, weniger und nicht mehr im Übermass für unnötige Dinge. Auf jeden Fall werde ich das Smartphone wieder einmal ausgestellt zuhause lassen. Ich hoffe, dass mein Erlebnis auch andere dazu bewegt, ihr Smartphone ab und zu zuhause zu lassen, denn es ist eine Erfahrung wert.

13. Wie viel Zeit verbringe ich an meinem Smartphone?

Dieses Thema finde ich sehr interessant, denn wenn es um Süchte geht, ist man meistens nicht so ehrlich. Bis anhin habe ich mir nicht grosse Gedanken darüber gemacht, wie viel Zeit ich effektiv am Smartphone verbringe. Ich denke, ich wollte es auch nicht wirklich schwarz auf weiss haben, denn wenn ich Zuhause bin, verbringe ich schon viel Zeit am Smartphone. Trotzdem hat es mich wunder genommen, also lud ich mir eine Smartphone-nutzungsapp namens Bubble Timer herunter. Da kann man sehen, wie lange man am Smartphone war und auf welcher App und wie oft man sie geöffnet hat.

Ich benutze mein Smartphone für sehr viele Dinge, wie eine Art Assistent, Gehirnerweiterung und auch auf eine gewisse Weise wie ein Werkzeug. Wenn ich etwas nicht weiss, google ich es, ich benutze es als Wecker, telefoniere, schreibe über WhatsApp mit Bekannten, suche mir Verbindungen heraus etc.

Resultat der App Bubble Timer:

An einem normalen Arbeitstag verbringe ich im Durchschnitt zwischen eineinhalb und zwei-einhalb Stunden am Smartphone. Wenn ich frei habe, kann es, sage und schreibe, bis zu fünf Stunden kommen. Das hat mich schon sehr erstaunt! Auf Google verbringe ich oft die meiste Zeit, WhatsApp klicke ich dafür am meisten an (bis zu 62 mal am Tag).

Eine solche Anwendung kann ich sehr weiterempfehlen, denn man wird sich der Zeit bewusst, die man in das Smartphone investiert. Die App gibt auch eine Meldung, wenn man längere Zeit am Stück am Smartphone ist, oder man an diesen Tag zu oft auf einer bestimmten App war. Jetzt lege ich das Smartphone weg, sobald ich eine solche Meldung bekomme.



Abb.8 Bubble Timer App

14. Schlusswort über meine Vertiefungsarbeit

Wie verändert uns das Smartphone?

Wie man in dieser Arbeit gesehen hat, verändert uns das kleine Gerät enorm und in vielen Hinsichten, es hat positive und negative Aspekte. Es verändert unseren Alltag: Man kann schnell jemanden erreichen, man kann Musik hören, man kann einen Ort über Google Maps finden, über die sozialen Medien kommunizieren und sehen was andere tun. Es kann für uns eine Art Erweiterung des Gehirns sein, uns im Alltag unterstützen. Ich persönlich schätze diese Aspekte sehr und ich möchte sie auch nicht missen, doch die Gefahr ist gross, dass man von einem ins andere kommt und sich im Smartphone verliert. Wie man in der Umfrage sieht, betrifft es nicht nur die Jugend, sondern uns alle. Die Eltern-Kind-Beziehung wird durch das Gerät verändert, denn die Eltern können das Kind durch das Smartphone besser kontrollieren. Aber auch die Eltern setzen die Kinder vermehrt vor das Smartphone, damit sie ihre Ruhe haben. Auch das Zwischenmenschliche verändert sich durch die Smartphones, denn man ist abgelenkter und wenn man sich mit Freunden trifft, spricht man weniger miteinander und die Kommunikation dreht sich öfters um Smartphones.

Im Vergleich zu früher hat sich einiges geändert. Die Smartphones werden immer besser und schneller, man kann immer mehr damit machen. Man braucht keinen Computer mehr, keine Fotokamera, keinen Taschenrechner, kein Wörterbuch, keinen CD-Player, kein Bargeld und keine Kreditkarte, keinen Fernseher, keinen Wecker, keinen Notizblock und man muss nicht mehr in ein Geschäft gehen um einzukaufen (Online-shopping). Wer weiss was wir noch selber machen in der Zukunft.

Das Schwierigste für mich an der Vertiefungsarbeit war der Zeitplan, denn ich wusste nicht so weit im Voraus, wann ich frei hatte. Auch war es für mich nicht ganz einfach, zu entscheiden über welche Unterthemen ich schreiben soll, denn es gibt enorm viele interessante Informationen über Einfluss und Auswirkungen des Smartphones.

Die Vertiefungsarbeit war für mich sehr lehrreich. Das Interview mit Frau Dr.med. Davatz war sehr informativ und interessant. Ihrer Ansicht, dass das Smartphone die menschlichen Beziehungen verarmt, stimme ich vollumfänglich zu. Bei der Umfrage hatte ich Spass, es war zum Teil recht amüsant, wie die Menschen auf meine Fragen reagierten und auch welche Antworten sie mir gaben. Ich finde es erstaunlich, dass auch ältere Menschen ihr Smartphone immer dabei haben, wenn sie das Haus verlassen. Mein Selbstexperiment, einen Tag ohne Smartphone zu verbringen, hat mir erstaunlicherweise sehr gutgetan. Ich werde dies auf jeden Fall wiederholen und kann diesen «Detox» wirklich nur weiterempfehlen.

Die Arbeit gab mir einen Anstoss, um nachzudenken, wie ich bis anhin mit meinem Smartphone umgegangen bin. Ich habe viel dazu gelernt und mir ist auch einiges bewusster geworden. Gegen das Ende der Vertiefungsarbeit habe ich sogar angefangen, die Zeit am Smartphone zu reduzieren. Ich hoffe, dass ich die Lesenden genauso zum Nachdenken angeregt habe, das Smartphone wieder einmal zuhause zu lassen und dass sie sich wieder vermehrt mit den Mitmenschen abgeben und unterhalten.

15. Quellenverzeichnis

Internet

(1) Smartphone Studie AXA (13.10.19): <https://www.axa.ch/de/ueber-axa/blog/mobilitaet/crashtests-2016-risiko-smartphone.html>

(2) Beschreibung über Ursula Davatz (15.09.19): <http://ganglion.ch/>

Interview

Am 10.09.19 per Telefon

Dr.med. Ursula Davatz
Winterthurerstrasse 52, 8006 Zürich
Tel. 044 363 6881
Interview fand per Telefon statt.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Titelbild Smartphone (12.09.19):

https://cdn.pixabay.com/photo/2016/10/05/17/11/smartphone-1717163_960_720.png

Abb.2 Das Smartphone ist überall dabei (19.09.19):

<https://media0.faz.net/ppmedia/aktuell/1023108258/1.4517964/width610x580/hq/43263621.jpg>

Abb. 3 Die ganze Familie am Smartphone (22.10.19): [https://assets-tt-](https://assets-tt-com.nmo.at/images/2018/06/14496864.18127713.83bfd1d4ac8e9401dc24012c3d99bd72.jpg)

[com.nmo.at/images/2018/06/14496864.18127713.83bfd1d4ac8e9401dc24012c3d99bd72.jpg](https://assets-tt-com.nmo.at/images/2018/06/14496864.18127713.83bfd1d4ac8e9401dc24012c3d99bd72.jpg)

Abb.4 Smombies beim überqueren der Strasse (22.10.19):

https://www.netz.de/images/170731-smombie-header-597ee7c40021c_500_300.jpg

Abb.5 Achtung Smartphone-Nutzer (10.10.19): [http://www.magazin-](http://www.magazin-q4.de/fileadmin/user_upload/Ausgabe_1_2018/Smombies/header_smombies.jpg)

[q4.de/fileadmin/user_upload/Ausgabe_1_2018/Smombies/header_smombies.jpg](http://www.magazin-q4.de/fileadmin/user_upload/Ausgabe_1_2018/Smombies/header_smombies.jpg)

Abb.6 Dr. med. Ursula Davatz (15.09.19): <http://ganglion.ch/images/dr davatz.jpg>

Abb.7 Smartphoneverbot (13.10.19):

https://www.internetworld.de/img/9/7/7/7/8/8/Handyverbot_w600_h500.jpg

Abb.8 App Bubble Timer (28.10.19): Screenshot von meinem Smartphone

Korrigiert von:

Riccarda Rutz
Wohllebasse 5, 8001 Zürich
Tel. 079 515 05 73

Wörter Anzahl: 7846

Davon Eigenleistung: 7770

16. Anhang

Umfragebogen Smartphonegebrauch

Geschlecht	Männlich	Weiblich	
Alter	35-40	41-50	51-60
1. Wie viele Smartphones besaßen Sie bis jetzt?	1-3	3-5	Über 5
2. Haben Sie Ihr Smartphone immer dabei, wenn Sie das Haus verlassen?	Ja	Nein	Meistens
3. Geben Sie sich eine Zeitlimite, die Sie am Tag am Smartphone verbringen?	Ja	Nein	
4. Wie viel Zeit verbringen Sie pro Tag ca. am Smartphone?	5 Minuten – 30 Minuten	1 Stunde – 3 Stunden	Über 5 Stunden
5. Könnten Sie eine Woche ohne Smartphone sein?	Ja	Nein	Ich weiss nicht
6. Wann kauften Sie Ihrem Kind ein Smartphone/ Wann würden sie Ihrem Kind ein Smartphone kaufen?	Zwischen 1-10 Jahren	Ab 10-15 Jahren	Ab 15 Jahren
7. Denken Sie, dass das Smartphone schädlich ist?	Ja	Nein	
8. Denken Sie, dass Sie smartphonesüchtig sind?	Ja	Nein	