

MEINUNG
Armin Thurnher:
Die Antipolitik S. 5

POLITIK

Mascheks Hörmanseder über die SPÖ

FEUILLETON

Was erwartet den neuen Direktor des
Kunsthistorischen Museums? S. 28

FALTER



€ 3,80
Nr. 36/17 6.9.17
Programmzeitraum:
8. bis 14.9.17

STADTLIBEN

Die Adressen der Nazis: eine Reportage
über die Unorte der Stadt S. 41

LANDLEBEN

In einem Dorf: Eine Gruppe von Menschen und
das bedingungslose Grundeinkommen S. 52

ALLE TERMINE 8. - 14. 9.

Falter:Woche – 56 Seiten Wien und
Bundesländer, Tagesprogramm, Kritik

IM HANDY VERLOREN Ein Selbsterfahrungsbericht

VON ANNA GOLDENBERG, SEITE 24



ILLUSTRATION: OLIVER HOFMANN

Die Zeit für Witze ist vorbei. Noah Haidle
Saturn kehrt zurück

Saisonstart Spielzeit 2017/18
www.burgtheater.at

Burg



9 004654 046644

3 6

Falter mit Falter:Woche
Falter Zeitschriften GmbH,
Mars-Aureli-Strasse 9, 1011 Wien
WZ 0220/33405 W
Österreichische Post AG
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien
laufende Nummer 2616/2017

€ 3,80

Warum kann ich nicht ohne

Immer mehr Menschen sind süchtig nach ihrem Smartphone. Ich bekam mit elf Jahren mein erstes Handy. Seitdem ist es mein nützlicher Begleiter. Ist mein Verhalten normal oder hat das Smartphone mich im Griff?

Platsch. Ich habe vergessen, dass das iPhone in meiner Gesäßtasche steckt. Nun liegt es in der Toilettenschüssel. Ich ziehe es heraus, schalte es ab, entferne die Hülle und tupfe die Sim-Karte mit einem Stück Klopapier ab. Die Elektronik muss trocknen. Ich nehme mir vor, das Gerät mindestens einen Tag nicht einzuschalten. Der Geist ist willig, doch das Fleisch ist schwach. Nach einer halben Stunde schon drücke ich auf den Einschaltknopf und halte die Luft an. Der weiße Apfel auf dem Display leuchtet auf. Es lebt, alles gut. Puh.

Diese Nahtoderfahrung bringt mich auf existenzielle Gedanken. Warum ist es mir nicht gelungen, das Handy mehr als eine halbe Stunde ausgeschaltet zu lassen? Es ist Sonntag, ich erwarte keine wichtigen Anrufe. Und sollte tatsächlich ein E-Mail ankommen, kriege ich es über meinen Laptop mit; er steht auf meinem Schreibtisch, wenn etwas ankommt, piepst es so laut, dass ich es auch im Nebenzimmer höre.

Was also habe ich bitte für ein Problem? Warum kann ich nicht mehr ohne mein Handy sein?

Um die Jahrtausendwende, ich war elf, bekam ich mein erstes Handy. Meine Mutter hatte einige Wochen zuvor gehört, dass ein Wanderer aus einem Moor geborgen wurde, weil er mit seinem Mobiltelefon um Hilfe rief. Diese Gefahr gab es auf meinem Schulweg zwar nicht, aber ich war trotzdem begeistert.

Seit langem schon ist das Handy für mich längst nicht mehr nur ein praktisches Gerät. Über die Jahre ist es zu meinem ständigen Begleiter herangereift. Ich berühre es ständig. Ich schaue es dauernd an. Es bringt mich zum Lachen. Es tröstet mich. Es hilft mir, mein Leben zu organisieren. Und es weiß alles über mich.

In letzter Zeit überkommen mich Zweifel an dieser innigen Beziehung. Immer häufiger beschleicht mich die Frage, ob mein heutiges Handyverhalten eigentlich noch normal ist. Habe ich es noch im Griff oder hat es mich im Griff? Bin ich gar handysüchtig?

Und all die anderen Menschen, die ich tagtäglich sehe, die Straßenkreuzungen überqueren, ohne vom Handy aufzusehen, die Kinder, die am Spielplatz gegen die Rutsche lehnen und stumm vor sich hinwischen, und die Kollegen, die in Konferenzen entrückt ihr Display angrinsen. Vielleicht bin ja nicht nur ich handysüchtig, vielleicht sind wir es alle?

In der Forschung herrscht Uneinigkeit darüber, ob es so etwas wie Handysucht überhaupt gibt – das gilt im Übrigen für alle Verhaltenssüchte, die, im Ge-

TEXT: ANNA GOLDENBERG

ILLUSTRATION: OLIVER HOFMANN



Psychiater Yazdi: Betroffene sehen Handysucht nicht als Problem an



Therapeut Batthyány: Süchtige haben oft mehrere psychische Erkrankungen



Suchtberaterin Schoof: Die Eltern-generation hat es anders erlebt

gensatz etwa zu Alkohol- oder Drogensucht, nicht stoffgebunden sind. In den beiden wichtigsten Manualen für Krankheiten, der ICD-10, also der Internationalen Klassifikation der Krankheiten von der Weltgesundheitsorganisation, und dem DSM-5, dem „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“, sind Verhaltenssüchte als Störung der Impulskontrolle oder abnorme Gewohnheit gelistet. Von Smartphone oder Handy kann man da aber nichts lesen. Auch die sehr ähnliche Internetsucht ist nicht gelistet.

Umgangssprachlich trifft der Begriff Sucht auf die Smartphonesucht aber zu und auch biochemisch werden ähnliche Vorgänge wie bei Glücksspiel- oder Drogenabhängigen vermutet.

Eine Anfang des Jahres im *Journal of Behavioral Addictions* veröffentlichte Studie, in der 18- bis 29-Jährige in zehn europäischen Ländern, allerdings nicht in Österreich, nach ihrer Handynutzung befragt wurden, zeigte, dass zwischen ein Prozent (in Polen) und 3,9 Prozent (in Belgien) als höchst abhängig eingestuft wurden. Frauen waren besonders betroffen. Und im Jahr 2015 ergab eine Umfrage unter 500 Kindern zwischen acht und 14 Jahren im deutschen Bundesland Nordrhein-Westfalen, dass rund acht Prozent als gefährdet für Smartphonesucht einzustufen seien. Diese Zahlen sind beunruhigend. Zum Vergleich: An Alkoholabhängigkeit leiden zehn Prozent der Österreicher einmal in ihrem Leben.

Die Mechanismen dieser Abhängigkeit machte vergangenes Jahr eine andere Studie sichtbar. Fazit: Das Belohnungssystem im Hirn wird aktiviert, wenn wir Benachrichtigungen in den sozialen Medien erhalten. Forscher gehen davon aus, dass das so funktioniert: Am Anfang steht eine unerwartete Belohnung. Mein neues Handy vibriert. Es ist eine Benachrichtigung am Bildschirm. Ich klicke darauf, weiß nicht, was mich erwartet. Etwas Interessantes! Jemand denkt an mich! Wie toll! Es werden Glückshormone freigesetzt. Wenn das nächste Mal mein Smartphone vibriert, schüttet mein Hirn den Neurotransmitter Dopamin aus. Der stimuliert ein Gefühl der Erwartung, das mich motiviert, wieder zu klicken. Ich will ja wieder so eine tolle Nachricht bekommen. Dopamin sorgt dafür, dass ich immer schneller, ohne langes Nachdenken, auf den Reiz reagiere. Das Handy vibriert. Zack, ich schaue drauf. Wenn ich aber immer wieder dieselbe Benachrichtigung, etwa immer dasselbe Katzenfoto, bekomme, gewöhne ich mich irgendwann daran. Die Glückshormone bleiben aus, das Dopamin wird nicht mehr ausgeschüttet. Doch

wenn jedes Vibrieren weiterhin Glücksgefühle auslöst, weil unerwartete Belohnungen kommen, zum Beispiel Katzenfotos, die ich noch nicht kenne, wird die Dopaminzufuhr immer höher. Meine Dopaminrezeptoren können mit der Flut nicht mehr umgehen und werden weniger. Jetzt reicht ein winziger Reiz, ein Miau, ein Vibrieren, und ich spüre ein riesiges Verlangen.

Das Wissen um diese Vorgänge machen sich die Entwickler moderner Technologien zunutze. Sie hören auf Forscher wie B.J. Fogg, der das Persuasive Technology Lab an der Universität von Stanford leitet. Damit ein Mensch etwas tut, seien drei Dinge notwendig, erklärte er dem *Economist* Anfang des Jahres: die Motivation, diese Handlung durchzuführen; ein Trigger, also Auslöser; und niedrige Hürden. Nach dem Prinzip funktioniert etwa der Videostreamingdienst Netflix. Die nächste Folge startet automatisch. Aufzuhören ist also schwieriger als weiterzumachen.

Foggs ehemaliger Student Nir Eyal beschäftigt sich mit der Rolle von Belohnungen, die für die Motivation verantwortlich sind. In seinem Buch „Hooked – How To Build Habit-Forming Products“ unterscheidet er drei Arten: soziale Belohnungen; Informationen; Kontrolle oder neue Fähigkeiten. Whatsapp ist ein gutes Beispiel für eine App, die alle drei Arten einsetzt: Eine Nachricht von einer anderen Person zu empfangen ist eine soziale Belohnung. Ist der Inhalt der Message interessant – eine weitere Belohnung. Und die ungelesenen Nachrichten abgearbeitet zu haben und ein Häkchen neben dem gesendeten Text zu sehen, verschafft ein Gefühl der Kontrolle, des Fä-higkeits. Mit jeder gesendeten Whatsapp-Nachricht steigt die Chance, eine Antwort zu erhalten und wieder belohnt zu werden. Das verleitet dazu, immer mehr Nachrichten zu schreiben.

Genauso wie Whatsapp verteilen Apps wie Facebook diese unterschiedlichen Belohnungen unregelmäßig. Ich kann nicht vorhersehen, wann mir eine Person etwas schickt, mein Profilbild auf Facebook „Likes“ erhält oder eine spannende Geschichte auf meinem Newsfeed auftaucht. Also schaue ich oft in die App oder erlaube ihr, mir Benachrichtigungen direkt auf meinen Bildschirm zu schicken. Algorithmen, die Inhalte anzeigen, die mir gefallen könnten, bringen mich dazu, länger auf der Seite zu verweilen.

Die Folge: Der durchschnittliche User benutzt sein Handy 76 Mal am Tag, wie ein Experiment der US-amerikanischen Consultingfirma DScout zeigte. Da kann ich locker mithalten. In einer Umfrage des

mein Handy sein?



amerikanischen Meinungsforschungsinstituts Pew Research gaben 46 Prozent der Smartphonennutzer an, nicht ohne ihr Gerät leben zu können. Da gehöre ich wohl auch dazu.

Das Smartphone hat die Gesellschaft rasant erobert. Um die Jahrtausendwende, als ich meinen Nokia-Klotz mit Antenne bekam, gab es in 60 Prozent der österreichischen Haushalte ein Mobiltelefon. Laut Statistik Austria sind es heute 95 Prozent. Eine repräsentative Umfrage der Mobile Marketing Association Austria ergab, dass die überwiegende Mehrheit der Mobiltelefonnutzer – nämlich 92 Prozent – ein Smartphone haben.

*

Wo hört die Normalität auf und beginnt die Sucht? Für die Diagnose verlassen sich Ärzte und Therapeuten auf einen Kriterienkatalog. Der Übergang zwischen Gewohnheit, problematischem Verhalten und Sucht ist zwar ein fließender, doch sind mehr als die Hälfte der Kriterien erfüllt, liegt eine Sucht vor, erklärt mir Roland Mader, Leiter der Station für Alkohol-, Medikamenten- und Spielsucht am Anton Proksch Institut Wien.

Also gut. Habe ich noch Kontrolle darüber, in welchen Situationen und wie oft ich aufs Handy schaue? Zu Sitzungen nehme ich es lieber nicht mit, sonst schaue ich ständig drauf. Ist das Gerät mein Lebensmittelpunkt? Ohne verlasse ich eigentlich nie das Haus. Mache ich trotz negativer Konsequenzen weiter? Letztens vergaß ich beinahe, aus der U-Bahn auszusteigen. Scheitern meine Versuche, den Konsum zu reduzieren? Immerhin gelang es mir, das Gerät aus meinem Schlafzimmer zu verbannen – dafür sitze ich jetzt länger am Sofa, bevor ich ins Bett gehe. Wird die Nutzung immer weniger befriedigend? Ich tue es aus Gewohnheit. Führt die Benutzung zu sozialem Rückzug? Ich schreibe viele Nachrichten auf Whatsapp und telefoniere kaum noch. Bemerke ich körperliche Konsequenzen wie Schlafmangel und Übergewicht? Manchmal kann ich nicht einschlafen. Leide ich?

Nein. Das, erklärt mir Kurosch Yazdi, der die Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin am Kepler Universitätsklinikum Linz leitet, sei nämlich typisch für Internet- und Handyabhängige: Kaum ein Betroffener sieht die Sucht als Problem an. Es leiden die Angehörigen. Sie sind es auch, die zumeist zur Beratung kommen. Mütter, Väter, Ehefrauen, Geschwister, die sich Sorgen machen.

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung von Seite 25

Dabei hat es gefährliche Folgen, wenn man die eigene Benutzung nicht kontrollieren kann. Eine neue Studie des Kuratoriums für Verkehrssicherheit zeigt, dass die Zahl der Unfälle, die geschehen, weil Teilnehmer abgelenkt sind, beständig steigt, zuletzt auf rund 37 Prozent aller Fußgängerunfälle. Nicht nur jene, die während des Fahrens das Handy benutzen, sind gefährdet. Auch Telefonierende und Tippende, sogenannte „Smombies“ oder „Smartphone-Zombies“, also Menschen, die beim Gehen nicht aufblicken, verhalten sich im Straßenverkehr drei- beziehungsweise viermal häufiger falsch. Schon vor drei Jahren berichtete ein New Yorker Chirurg in der Zeitschrift *Surgical Technology International*, dass er bei seinen Patienten eine bestimmte Verkrümmung der Wirbelsäule gehäuft beobachtet – den Smartphononack. Auch Schlafstörungen stehen mit hoher Smartphonebenutzung in Verbindung.

„Lassen Sie Ihr Handy zu Hause und schauen Sie, wie es Ihnen geht“, empfiehlt mir Roland Mader. Entzugserscheinungen sind nämlich ein wichtiges Kennzeichen der Sucht – und ich kann mich nicht erinnern, wann ich das letzte Mal ohne Handy unterwegs war. Am nächsten Tag befolge ich seine Anweisungen. In der U-Bahn fühle ich mich meinen Mitreisenden überlegen. Schaut her, denke ich, wie unabhängig ich bin. Kaum bin ich im Büro, stürze ich zum Computer und checke, ob ich E-Mails bekommen habe.

Das ist nicht überraschend. Schließlich ist die Angst, etwas zu verpassen, auch „Fear of Missing Out“, kurz FOMO, ein wichtiger Antrieb, der nicht nur mich an das Smartphone bindet. Vor allem Jugendliche sind betroffen. Diese Angst sei ein Trend, der von den sozialen Medien angetrieben wird, sagt Beate Großegger vom Institut für Jugendkulturforschung: „Es scheint so, als würde ein Erlebnis dabei erst dann etwas zählen, wenn man Bilder davon veröffentlicht und andere sehen können, was man Tolles erlebt hat. Zugleich jagt man aber auch dem, was andere posten, hinterher.“ Zu Yazdi, dem Linzer Psychiater, kam einmal eine Frau um die 30, die eine schlaflose Nacht verbrachte, als ihr Handy ausfiel – obwohl sie gar keinen Anruf erwartete. Solche extremen Fälle seien aber eher selten, sagt er.

*

Der Tag ohne Smartphone schreitet voran. Keine Nervosität, keine Gereiztheit. Mir geht es gut und ich erzähle es stolz jedem, dem ich begegne. Vielleicht bin ich gar nicht süchtig. Vielleicht liege ich einem historischen Irrtum auf. Die Ansicht, dass neue Medien unser Leben – meist zum Schlechten – verändern, ist alles andere als neu. Der Buchdruck wurde verteufelt, weil er Wissen zu den „Unwürdigen“ brächte. Filmplönier waren skeptisch gegenüber dem Tonfilm („Wer zur Hölle will Schauspieler reden hören?“, soll Filmmogul Harry M. Warner gefragt haben). „Fernsehen ist seelische Vergewaltigung“, schrieb der *Spiegel* im Jahr 1989, „Is Google Making Us Stupid?“ titelte *The Atlantic* 2008.

Bei ihren Beratungen klärt Nika Schoof, die sich beim Wiener Verein Dialog mit der Prävention von Handy- und Internetsucht beschäftigt, deshalb immer als Erstes ab, ob tatsächlich ein problematisches Verhalten vorliegt – oder es vielleicht nur ein „Bewertungskonflikt“ ist, wie sie es nennt: „Die Elterngeneration ist nicht wie Jugend-



Jedes Mal, wenn ich beim Schreiben dieser Geschichte eine passende Formulierung nicht finde, klicke ich auf mein Handy

ANNA
GOLDENBERG

liche mit Handy aufgewachsen. Daher rühren viele Konflikte, weil sie es anders erlebt haben.“

Auf meinem ersten Nokia-Klotz SMS zu schreiben war äußerst mühsam. Jede Nummerntaste war mit mehreren Buchstaben belegt, sodass ich sie mehrmals drücken musste, bis der richtige Buchstabe erschien. Telefonieren ging schneller. Außerdem fasste der Speicher gerade einmal acht Kurznachrichten, weshalb ich begann, die wichtigsten SMS meiner Freundinnen in einem Schulheft zu notieren. Wer mit einem Smartphone aufwächst, es vielleicht schon im Volksschulalter ständig bei sich hat, der bekommt andere Fähigkeiten mit auf den Weg. Auf Kinder wirkt das Handy noch verlockender als ein Fernseher. Ständig prasseln neue Reize auf sie ein, die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Dazu kommt, dass es Interaktivität erlaubt. Verbringen Kinder also viele Stunden vor den Bildschirmen, können sie sich danach schwer konzentrieren, weil sie müde sind.

Jugendliche sind besonders gefährdet, den Ablenkungen des Handys nachzugeben, weil ihre Impulskontrolle schwächer ist. Jener Teil des Hirns, der diese steuert, der präfrontale Kortex, ist nämlich erst zwischen dem 18. und 22. Lebensjahr vollständig ausgereift. Spricht man mit Ärzten und Therapeuten in österreichischen Suchtberatungsstellen, erfährt man, dass die Smartphoneabhängigen meist im Teenageralter sind.



Müssen wir befürchten, dass die nächste Generation das Reden, Zuhören und Konzentrieren verlernt? Dominik Batthyány, der das Institut für Verhaltenssüchte an der Sigmund Freud Universität Wien leitet, beunruhigt das nicht: „Ich verstehe, dass Menschen besorgt sind, dass sich Kommunikation nur auf dieser Ebene abspielt, aber das ist ja nicht der Fall.“ Kinder bräuchten schlicht Regeln für den Umgang mit dem Smartphone – und Eltern, die bei der Benutzung als Vorbilder dienen. Er erlebt viele Familien, in denen das wahre Problem mit dem Smartphone darin besteht, dass es in unpassenden Situationen verwendet wird.

Außerdem, erklärt Batthyány, sei Suchtverhalten meist ein Anzeichen für andere Probleme im Leben des Betroffenen. Wer nicht vom Smartphone abhängig ist, findet etwas anderes. Eine im Frühjahr veröffent-

lichte Metastudie über den Zusammenhang zwischen problematischer Smartphone-Benutzung und psychischen Erkrankungen kam zu dem Ergebnis, dass Depressionen, Angstzustände und Stress zwar mit suchtähnlichem Konsum verbunden sind – ob die psychische Erkrankung aber Ursache oder Auswirkung der übermäßigen Benutzung war, blieb unklar. Noch.

Es ist nämlich schwierig, aussagekräftige Studien zu planen, unter anderem deshalb, weil bei den wertvollen langfristigen Beobachtungen die sich ständig entwickelnde Technologie berücksichtigt werden muss.

*

Der Tag ohne Smartphone ist gar nicht schlimm. Zugegeben, es sind nur acht Stunden, ich habe Zugang zu E-Mail, Telefon und sozialen Medien und sitze eine Rigipswand entfernt von den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite. Ich muss nichts kurzfristig planen und erwarte keine wichtigen Anrufe oder SMS. Ich merke nun, dass ich mein Handy aus der Tasche ziehe, wenn ich länger als eine Minute irgendwo warte, sei es die U-Bahn oder an der Kassa. Es fühlt sich seltsam an, die oft eingeübte Bewegung, den linken Arm nach hinten zu verrenken, um in die Vordertasche meines Rucksacks zu greifen, in der Mitte zu unterbrechen – nämlich wenn mir einfällt, dass der Handgriff nur zerknüllte Taschentücher, aber kein iPhone zutage fördern wird.

Als ich abends nach Hause komme und mein Handy in die Hand nehme, das am Ladekabel nuckelnd am Sofa liegt, merke ich, dass es mir gefehlt hat. Welche Nachrichten und Neuigkeiten erwarteten mich? Außerdem habe ich ein wenig Angst. Was, wenn ich etwas Wichtiges verpasst habe?

Ich habe vielleicht keine klinische Suchtdiagnose bekommen, aber der Tag ohne Smartphone hat mir gezeigt, wie sehr das Gerät mein Denken und Handeln beeinflusst. Es verschafft mir zum Beispiel sofortige Zerstreuung. Jedes Mal, wenn ich beim Schreiben dieser Geschichte eine passende Formulierung nicht finde, klicke ich auf mein Handy. Was tut sich auf Instagram? Gespannt blicke ich auf den Bildschirm, während sich die App aktualisiert. Ein neues Babyfoto von einer Bekannten. Toll! Das Smartphone erschwert es mir, auf eine sofort verfügbare kleine Belohnung (das Babyfoto auf Instagram) zu verzichten, damit eine spätere Belohnung umso größer ausfällt (die fertige, perfekt formulierte Geschichte). Ich arbeite nur ohne Ablenkung, wenn ich das Handy ins Nebenzimmer verbanne. Ein an der israelischen Ben-Gurion-Universität durchgeführtes Experiment mit Erwachsenen, die zum ersten Mal ein Smartphone hatten, zeigt Ähnliches: Nach drei Monaten taten sie sich beim Aufschieben von Belohnungen schwerer als jene Versuchsteilnehmer, die kein Smartphone hatten.

Ich frage mich, was das mit den Kindern macht, die mit acht Jahren ihr erstes Handy bekommen – und mit mir, wenn mein Smartphone und ich silberne Hochzeit feiern. Werden wir Impulskontrolle und Aufmerksamkeit verlernt haben? „Widersprüchlich und nicht schlüssig“ nannten die Autoren einer großen Review-Studie über Smartphones und kognitive Fähigkeiten ihre Ergebnisse, die im April in der Zeitschrift *Frontiers of Psychology* erschien. Die Forschung fehlt. Noch. Die große Sorge der Zukunft ist vielleicht nicht Sucht, sondern Verblödung.

ILLUSTRATION:
OLIVER
HOFMANN