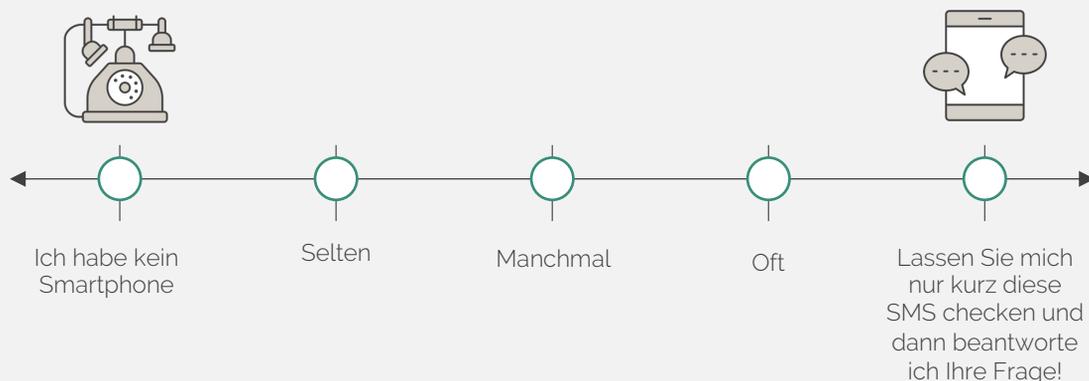


Stellen Sie sich vor, ...

... Sie nehmen an einer Studie zum Medienkonsum teil.
Dabei lautet eine Frage: Wie oft lenkt Sie das Smartphone ab?



Der Trick mit dem Haargummi

Wie Sie Ihren Handykonsum reduzieren

Erste Aufgabe: Öffnen Sie Ihr Handy, gehen Sie auf «Einstellungen» und klicken Sie dann auf «Bildschirmzeit». Wenn Sie wie die Mehrheit der Schweizerinnen und Schweizer ticken, werden Sie feststellen, dass sich Ihre tägliche Nutzungszeit zwischen 2,5-4 Stunden bewegt. So kommt eine 2023 von der Tamedia in Auftrag gegebene Studie zum Schluss, dass Erwachsene in der Schweiz durchschnittlich 20 Stunden pro Woche am Smartphone verbringen. Bei jungen Erwachsenen zwischen 15 und 30 Jahren sind es sogar 30 Stunden. Kommen wir zur zweiten Aufgabe. Dabei handelt es sich um ein – zugegeben – etwas unangenehmes Gedankenexperiment. Schliessen Sie Ihre Augen. Bewegen Sie sich auf der mentalen Zeitachse nach vorne und sehen Sie sich auf dem Sterbebett liegen. Umgeben von Ihren Liebsten rekapitulieren Sie gerade Ihr Leben. Dabei stellen Sie fest, dass Sie einen Viertel Ihres Lebens am Smartphone verbracht haben. Tatsächlich, wenn wir die tägliche Wachzeit mit 16h beziffern, entsprechen die 4h einem Anteil von 25%. Was wird diese Erkenntnis bei Ihnen auslösen? Glücklicherweise haben Sie auf Ihrer mentalen Zeitreise ein Retourbillet gelöst. Zurück im Hier und Jetzt, sollten Sie Ihr Smartphone-Verhalten kritisch hinterfragen. Natürlich wollen wir das Smartphone nicht verteufeln. Als Alleskönner lotst es und durch den Alltag, verrät uns Gleisnummer, Regenwahrscheinlichkeit, anstehende Termine und ob wir die nächste Autofahrt nehmen müssen. Auf diese Dienste wollen Sie kaum verzichten. Müssen Sie auch nicht. Die Zeiträuber schlagen dann zu, wenn wir gedankenverloren zum Handy greifen und in den Auto-Piloten wechseln. Ziellos scrollen wir dann ins Bodenlose. So verkommt der vermeintlich kurze Abstecher zum (ungewollt) langen Ausflug. Diesen bezahlen wir mit unserer Zeit und unserer Aufmerksamkeit. Falls Ihnen dieser Preis zu hoch ist, sind Sie nicht alleine. Gemäss der obigen Studie ist fast die Hälfte der Befragten (46%) unzufrieden mit der Zeit, die sie täglich am Handy verbringt. Jede vierte Person (26%) hat bereits versucht, ihre Nutzungszeit zu reduzieren.

Nur, wie geht das? Begegnen Sie der digitalen Verlockung mit einer analogen Hürde. Nehmen Sie zwei Haargummis und wickeln Sie diese um Ihr Handy. Bilden Sie dabei eine skandinavische Flagge nach. Spannen Sie also einen Haargummi mittig um die Länge Ihres Smartphones und einen Haargummi im unteren Drittel um dessen Breite. Der Clou an der Geschichte: Die Positionierung der Haargummis erlaubt es, eingehende Anrufe anzunehmen, beeinträchtigt aber die Schreibfunktion und die Nutzung der meisten Apps. So dienen Ihnen die Haargummis als imaginärer Mahnfinger, als Impulsgeber für eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Smartphone. Mit den Haargummis konfrontiert, werden Sie sich fragen: Wieso greife ich jetzt zum Handy? Ist es Ihnen wirklich wichtig, eine Nachricht zu schreiben oder eine bestimmte App zu nutzen, entfernen Sie die Haargummis und tun Sie dies. Oftmals aber, werden Sie zu einem gegenteiligen Schluss kommen und das Smartphone wieder zur Seite legen.

Ungewöhnliche Mittel zur Selbstüberlistung sind übrigens keine Erfindung der Neuzeit. Bereits in der griechischen Mythologie kommen sie zum Ausdruck. Anstatt dem Smartphone, galt es damals den Sirenen zu widerstehen. Weibliche Fabelwesen, welche die vorbeiziehenden Seefahrer mit ihrem betörenden Gesang anlockten, um sie dann zu töten. Um dieser Versuchung nicht zu erliegen, liess Odysseus seiner Mannschaft die Ohren mit geschmolzenem Wachs verschliessen und sich selbst an den Mast des Schiffs binden.