



Anonyme Scroller

Eine Broschüre für alle, die auf der Suche nach dem *sweet spot* in ihrem Mediennutzungsverhalten sind.

Wir alle kennen es: Man will nur kurz seine Mails checken und plötzlich wacht man Stunden später im weiden Part von YouTube auf. Anlässlich der Bits+Bäume-Konferenz 2022 hat der Rat für Digitale Ökologie (RDÖ) deshalb eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen, in der man über den eigenen digitalen Stress klagen kann und herausfindet, ob man mit zehn Stunden täglicher Bildschirmzeit eigentlich noch unter dem Durchschnitt liegt.

Auch an der re:publica 23 lädt der RDÖ zum Meeting der Anonymen Scroller ein. Inspiriert von der Idee der Anonymen Alkoholiker reflektieren wir im Stuhlkreis gemeinsam unsere ganz persönliche Internetnutzung und sprechen schonungslos ehrlich über suchtartiges Surfverhalten:

„Hallo, ich heiße Lou und ich scrolle im Bett noch so lange durch Instagram, bis ich einschlafe und mir das Handy ins Gesicht fällt.“

Das Format bietet die Gelegenheit, sich ungeniert mit einer ernstzunehmenden Thematik auseinanderzusetzen. Es soll dazu anregen, von einer persönlichen Ebene ausgehend über wünschenswerte technische und gesellschaftliche Entwicklungen nachzudenken, ohne dabei zu moralisieren oder mit Horrorszenarien um sich zu werfen.

Diese begleitende Broschüre versammelt etablierte Informationen über die Folgen und Ursachen des endlosen Scrollens und zeigt: Wer das Handy aus der Hand legt, hilft nicht nur sich selbst.



RAT FÜR DIGITALE ÖKOLOGIE

IMPRESSUM

Herausgeber

Rat für Digitale Ökologie

Anschrift

FUTURZWEI. Stiftung Zukunftsfähigkeit

Lehrter Straße 57, Haus 6

10557 Berlin

Autoren

Nicholas Czichi-Welzer und Maxim Keller

Erstmals herausgegeben im **Oktober 2022**

Der Rat für Digitale Ökologie ist ein Projekt von Futurzwei, gefördert von der Allianz Foundation und der Schöpflin Stiftung.

FUTURZWEI

**ALLIANZ
FOUNDATION**

Schöpflin Stiftung:

ÜBER DEN RAT

Der transdisziplinäre Rat für Digitale Ökologie hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Digitale Transformation der Gesellschaft aus den Begrenztheiten einer rein wirtschafts- und technikgetriebenen Betrachtung zu befreien. Aus der Sicht des Rats für Digitale Ökologie muss die Gesellschaft definieren, wie und wofür digitale Technologien und Anwendungen eingesetzt werden. Dies ist vor allem deswegen unabdingbar, weil die Digitale Transformation alle Bereiche der demokratischen Gesellschaft betrifft und weil die ökonomischen, kulturellen, politischen, psychologischen und gesundheitlichen Dimensionen der Digitalen Transformation miteinander in Wechselwirkung stehen.

Erst vor dem Hintergrund einer Ökologie digitaler Systeme wird auch eine Politik der Digitalen Transformation denkbar, die Leitlinien für den Technischeinsatz vorgeben kann und muss. Der Rat betrachtet es als seine Aufgabe, Debatten anzustoßen und die Digitale Transformation als zentrales gesellschaftspolitisches Thema begreifbar zu machen. Die Digitale Transformation ist in all ihren Dimensionen eine politische Gestaltungsaufgabe.

Kontakt

www.rdoe.org

info@rdoe.org

MITGLIEDER

Dr. Stefan Brink

Wiss. Institut für die Digitalisierung der Arbeitswelt (wida/Berlin)

Prof. Dr. Vanessa Miriam Carlow

Institute for Sustainable Urbanism, TU Braunschweig

Prof. Dr. Maja Göpel

Leuphana Universität

Dr. Wolfgang Kaleck

European Center for Constitutional and Human Rights (ECCHR)

Prof. Andrea Krajewski

Interactive Media Design, Hochschule Darmstadt

Prof. Dr. Johannes Merck

Umweltstiftung Michael Otto

Dr. August Oetker

Unternehmer

Prof. Dr. Frederike Petzschner

Carney Institute for Brain Science, Brown University

Prof. Dr. Peter Reichl

Fakultät für Informatik, Universität Wien

Prof. Dr. Tilman Santarius

IÖW, TU Berlin

Prof. Dr. Harald Welzer

FUTURZWEI. Stiftung Zukunftsfähigkeit (Sprecher)

Dr. Marie-Luise Wolff

ENTEKA AG

Gibt es eigentlich sowas wie Internet- oder Smartphonesucht?

Die nahezu flächendeckende Verbreitung von smarten Endgeräten hat auch zu einem starken Anstieg von Tweets geführt, in denen die durchaus ernsthafte Absicht bekundet wird, die eigene Bildschirmzeit zu reduzieren. Mit großem Einfühlungsvermögen scrollt man auf dem Handy die darunter stehenden Kommentare durch, während man mit dem iPad in der anderen Hand vor dem Smart-TV sitzt und mit dem Fuß wichtige E-Mails in den Laptop tippt.

Derartiges Verhalten läuft unter der eher sperrigen Kategorie „Abnorme Gewohnheit und Störung der Impulskontrolle, nicht näher bezeichnet“. Internetsucht wird bislang nicht als eigenständige psychische Erkrankung anerkannt, obwohl Studien bescheinigen, dass Menschen, die das Internet unkontrolliert nutzen, ähnliche Symptome wie Substanzabhängige aufweisen, nämlich Toleranzentwicklung, Entzugserscheinungen und Rückfälle.¹ Die Weltgesundheitsorganisation ist jedoch darum bemüht, sie zukünftig separat im Codierungssystem von Erkrankungen aufzuführen, wie es bspw. bereits für die Computerspielsucht der Fall ist.²

Abseits des Streits um Kategorisierungen und einer Vielzahl an subjektiven Erfahrungen lassen sich neben den ähnlichen Symptomen noch mehr Belege für eine Suchtkomponente in der exzessiven Internetnutzung finden: Bei einer Untersuchung etwa wurden Personen, die sich in einem funktionellen MRT befanden, Bilder von Smartphones gezeigt. Prompt zeigten die Proband:innen eine Aktivierung von Hirnregionen,

die üblicherweise mit Suchtkrankheiten assoziiert sind.³ Schließlich konkretisieren zahlreiche Erhebungen zum Mediennutzungsverhalten die akute Problematik. Im Zuge der Corona-Pandemie ist in Deutschland die durchschnittliche Bildschirmzeit um 25 % auf über zehn Stunden angestiegen.⁴ Digitale Geräte waren in der außergewöhnlichen Situation natürlich sehr wertvoll, doch weiterführende Studien stellten einen signifikanten Anstieg von Übernutzung und Suchtrisiko fest.⁵ Hierzulande zeigten schon vor der Pandemie über 600.000 Kinder und Jugendliche ein riskantes oder pathologisches Social-Media-Verhalten, im Lockdown wurde dann ein Anstieg um 66 % von 116 auf 193 Minuten pro (Werk-)Tag erfasst.⁶

Wie wirkt sich Internet- und Smartphonesucht aus?

Studien haben gezeigt, dass exzessive Internetnutzung einen negativen Einfluss auf die generelle Zufriedenheit von Personen hat.⁷ Sie führt zu Schlafproblemen, vermindert die Schlafqualität und verstärkt die Müdigkeit am Tag.⁸ Exzessive Smartphone-nutzung steht darüber hinaus u.a. in Zusammenhang mit Depressionen, Angststörungen, Schüchternheit und geringem Selbstvertrauen und ist außerdem assoziiert mit Einsamkeit, Stress und anderen negativen Emotionen.⁹ Damit nicht genug: Bereits nach drei Monaten Smartphone-Nutzung kann ein signifikanter Anstieg sozialer Konformität beobachtet werden.¹⁰

Auch wenn die Kausalität bei Internetsucht und psychischen Erkrankungen häufig unklar ist, ist einer DAK-Studie zufolge das Risiko, an einer Depression zu erkranken, bei Social-Media-Abhängigen 4,6 Mal höher als bei Nicht-Süchtigen.¹¹ Bei Teenagermädchen, die mehr als 5 Stunden pro

Tag mit sozialen Medien verbringen, findet sich ein um 66 % erhöhtes Suizidrisiko (im Vergleich zu einer Stunde pro Tag). Umgekehrt berichten Jugendliche, die häufiger *face-to-face* interagieren und Printmedien lesen, weniger von mentalen Problemen.¹²

Auch kognitive Funktionen können potenziell durch eine ungesunde Nutzung eingeschränkt werden: So steht diese im Zusammenhang mit eingeschränkter Aufmerksamkeit, beeinträchtigtem Kurzzeitgedächtnis und Schwierigkeiten bei der Verarbeitung von Zahlen. Und auch das Gehirnvolumen kann sich durch Internetsucht verringern: MRT-Gehirnscans von Facebook-Nutzer:innen wiesen eine erhebliche Verringerung der grauen Substanz in der Amygdala auf, die mit dem Grad ihrer Facebook-Sucht korrelierte. Dieser Abbau der Hirnsubstanz ähnelt der Art von Zelltod, der bei Kokainabhängigen zu beobachten ist.¹³ Darüber hinaus wurde eine Reihe weiterer physische Veränderungen im Hirn beobachtet, die auf Smartphones und das Internet zurückgeführt werden.¹⁴ Und es gibt noch mehr körperliche Auswirkungen: Wenig überraschend ist der negative Einfluss auf die Haltung und daraus resultierende Schmerzen in der Schulter-Region, zu den möglichen medizinischen Folgen gehören aber auch Kopfschmerzen, Probleme mit den Augen oder Sehnenentzündungen.^{15,16}

Was sind die Erklärungen für suchtartige Internet- und Smartphonennutzung?

Ein Erklärungsansatz für die suchtartige Verwendung von digitalen Geräten ist die Mood-Management-Theorie, die noch aus den 80er-Jahren

und damit einer Zeit vor der Verbreitung des Internets stammt. Die Theorie geht davon aus, dass Menschen ihre Stimmung durch die Nutzung von Medien regulieren. Demnach konsumieren Menschen mit hohem Aktivierungsniveau bzw. Erregbarkeit eher Inhalte mit entspannender Wirkung, während gegenteilig aufgestellte Personen mit geringem Aktivierungsniveau eher auf aufregende oder spannende Unterhaltung zurückgreifen, um ihre Stimmung auszugleichen.¹⁷

Ein weiterer Erklärungsansatz für die exzessive Nutzung von digitalen Medien ist das Konzept des Eskapismus. Es beschreibt eine Form der Realitätsflucht, die auf einer Unzufriedenheit mit dem (wahrgenommenen) Alltag basiert. Soziale Medien ermöglichen beispielsweise, sich in ein anderes Leben hineinzudenken oder sich eine fiktive, als angenehmer empfundene Realität zu konstruieren und zu präsentieren: „Durch eskapistische Mediennutzung wird ein subjektives Wohlbefinden hervorgerufen, das mit dem Ziel verbunden ist, einen Raum zu kreieren, in dem Träume und Wünsche des Nutzers bedient werden.“¹⁸ Tatsächlich kann die Interaktion mit Freunden und Bekannten über soziale Medien oder das passive Verfolgen anderer Inhalte kurzfristig zu Erleichterung, Stimmungsverbesserung und Inspiration führen.¹⁹ Die problematischen Folgen des Eskapismus zeigen sich eher auf lange Sicht und werden sich in der in Aussicht gestellten virtuellen Realität mit ihrer nochmal deutlich gesteigerten Immersionswirkung womöglich weiter zuspitzen.

Wichtige Erkenntnisse über die Problematik liefern Studien, die Personen mit exzessivem Nutzungsverhalten mit einer Kontrollgruppe vergleichen. Bspw. wurde so eine Korrelation zwischen suchtartiger Smartphonennutzung und gestörtem Bindungsverhalten festgestellt. Personen mit einem

unsicheren Bindungsstil mangelt es an sicheren sozialen Beziehungen und sie verfügen oft über ein verzerrtes Selbstbild. Mit einem Smartphone können sie sowohl das Bedürfnis nach stabilen Beziehungen stillen, als auch die eigene Selbstdarstellung minutiös kuratieren.²⁰

Eine andere vergleichende Studie hat bestätigt, dass als smartphonesüchtig identifizierte Teilnehmer:innen tendenziell extrovertierter und neurotischer sind als die „normalen“ Nutzer:innen.²¹ Weitere Persönlichkeitsfaktoren, die mit problematischer Smartphonennutzung in Verbindung stehen, sind Impulsivität, exzessive Rückversicherungssuche und Offenheit.²²

Lernpsychologische Modelle der Verhaltenssucht fokussieren sich auf den Belohnungseffekt, der mit Online-Shopping, Online-Games oder anderem Internetverhalten einhergeht und ähnlich auch beim Konsum psychoaktiver Substanzen auftritt.²³ Es ist kaum überraschend, dass eine mit einem Verhalten assoziierte Belohnung die Wahrscheinlichkeit erhöht, dem Verhalten erneut nachzugehen: „Über die Zeit wird das Verhalten aufgrund der Belohnungserwartung immer öfter gezeigt, zunehmend auch in unpassenden Situationen.“²⁴ Neurologisch betrachtet spielt dabei u.a. der Neurotransmitter Dopamin eine Rolle, weshalb sich, natürlich auch auf YouTube, immer mehr Anleitungen zum „Dopamin-Detox für ein gelungeneres Leben“ finden lassen.

Belohnungen sind erwiesenermaßen dann besonders effektiv, wenn sie möglichst variabel ausfallen. Die Unwiderstehlichkeit von Smartphones erklärt sich auch dadurch, dass viele Smartphone-Anwendungen auf psychologischer Ebene wie einarmige Banditen funktionieren.²⁵ Beim Glücksspiel wirkt gerade die Ungewissheit, mit dem nächsten Einsatz vielleicht doch endlich den großen Jackpot zu knacken, so verlockend.

Genauso verhält es sich mit dem Smartphone, nur ist die Währung hier sozialer Natur: Jedes Mal, wenn unser Handy vibriert, könnte dahinter ja ein Like für das neue Profilbild, ein Match auf Tinder oder eine wichtige Nachricht stecken. Um so viel Zeit und Aufmerksamkeit wie möglich zu konsumieren, wird diese „Schwachstelle der menschlichen Psychologie“ gezielt ausgenutzt: *„Whenever someone likes or comments on a post or photograph, [...] we... give you a little dopamine hit“*, sagte Facebooks Gründungspräsident Sean Parker dazu, Jahre nachdem er das Unternehmen verlassen hatte.²⁶ Das gleiche Prinzip wirkt auch im Feed selber, da man nie weiß, ob die nächste Scroll-Geste einen lesenswerten Post offenbart, oder doch wieder nur eine krude Verschwörungstheorie des Schwagers oder *native advertising*.

Das Design weiter Teile des Internets ist also gezielt darauf ausgerichtet, die Bildschirmzeit zu maximieren. Die treibende Kraft dahinter sind die Geschäftsmodelle von Big Tech, denn je länger man auf einer Plattform verweilt, desto mehr Werbung kann aufs Auge gedrückt werden. Das gelingt nicht zuletzt durch elaborierte Appelle an die Eitelkeit: Facebook hat z.B. erkannt, dass man ein besonders dringendes Bedürfnis nach sozialer Anerkennung hat, wenn man gerade sein Profilbild geändert hat. Deshalb wird das neue Bild vom Algorithmus höher gewichtet, um von mehr Menschen gesehen zu werden und mehr Reaktionen hervorzurufen. Diese Reaktionen wiederum locken die Person zurück auf die Plattform.²⁷

Dazu kommen Mechanismen wie das Infinite Scrolling, bei dem neuer Content praktischerweise automatisch nachgeladen wird, bevor man ans Seitenende gelangt. So kann unterbrechungsfrei weitergescrollt werden.

Wie wirkt sich das alles eigentlich auf das Klima aus?

Smartphones und Internetdienste verbrauchen Ressourcen, auch wenn das bei dem schlanken Formfaktor der Endgeräte und den für die Nutzer:innen unsichtbaren Cloud-Infrastrukturen schnell vergessen geht. Bei einer moderaten Nutzung (4 GB Datenvolumen pro Monat) kommen laut einer EU-Studie 118,8 kg CO₂-Äquivalente im Jahr zusammen,* wenn man die Energie mitrechnet, die für den Betrieb der Netzinfrastruktur und der Server aufgewendet werden muss.²⁸

Und logischerweise werden die Klimawirkungen immer größer, wenn sich die Nutzungsdauer in Richtung Dauernutzung verlängert.

Im Falle von Videostreaming sieht das bspw. folgendermaßen aus: Wer alle Staffeln Breaking Bad an zwei Tagen durchschaut, hätte treibhausgastechisch auch 18 Kilometer im Benziner zurücklegen können. Nicht viel, könnte man einwenden. Doch bei der hohen Durchdringung, die digitale Endgeräte in nahezu allen Marktsegmenten ausweisen können, ist die Gesamtwirkung bedeutend. Und kombiniert man die Internetsucht mit Glücksspielsucht und versucht sich im Trading von Kryptowährungen, sieht die Umweltbilanz erst recht katastrophal aus.

Das Problem für das Klima hört aber nicht bei der Nutzungssucht auf. Das Verlangen nach ständig neuen, schnelleren, besseren Endgeräten ist ebenso schädlich. Wenn alle 1-2 Jahre ein neues Smartphone angeschafft wird, da das alte durch funktionale oder psychologische Obsoleszenz nicht mehr zureichend ist, hat das einen verheerenden Einfluss auf die individuelle Emissionsbilanz. Ein signifikanter Teil der Emissionen im

* Gemäß dem [CO₂-Rechner von quarks.de](https://www.quarks.de) entspricht das dem CO₂-Ausstoß einer Autofahrt von 594 km bei einem Verbrauch von 7,2 Liter Benzin pro 100 km.

Lebenszyklus von IKT-Endgeräten fallen als eingebettete Emissionen an, also in der Phase, die sich aus Rohstoffabbau, Produktion und Transport der Geräte zusammensetzt.

Die Auswirkungen von Smartphones & Co. auf das Klima werden im RDÖ-Positionspapier „Digitalisierung und Treibhausgase“ ausführlicher aufgeschlüsselt.²⁹

Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es?

„It'd really suck if I get to the end of my life and the thing on my tombstone was like, 'He scrolled.'“³⁰

Aza Raskin, Erfinder des Infinite Scrolling

Die beschriebenen Probleme werden immer augenfälliger, sei es durch die Pandemie, oder weil die Tech-Insider bei sich selbst schon seit einer Weile den Stecker gezogen haben: Die „Erfinder“ von Like-Button und Infinite Scrolling haben ihren Schöpfungen in der Zwischenzeit abgeschworen,^{31,32} und in manchen Elite-Schulen im Silicon Valley sind Smartphones verboten.³³ Doch um das weitverbreitete Suchtverhalten in den Griff zu kriegen, sind große individuelle und systemische Anstrengungen nötig.

Die Schaffung eines gesellschaftlichen Problembewusstseins ist ein wichtiger erster Schritt. So kann man einerseits das eigene Verhalten beobachten und versuchen gegenzusteuern, andererseits Personen im eigenen Umfeld unterstützen. Das ist besonders wichtig, weil Internet- und Smartphonesucht mit sozialen Faktoren und der mentalen Gesund-

heit zusammenhängen. Neben einer offen und ehrlich geführten Debatte könnten kleine Impulse, oder Nudges, helfen, sich des Themas bewusster zu werden – besonders weil man sich in den unendlichen Feeds schnell verliert. Neben den mittlerweile standardmäßigen Features zur Messung der Bildschirmzeit kann z.B. die Reddit-App *Apollo* seit neuestem auf dem Sperrbildschirm anzeigen, wie viele Kilometer man schon gescrollt hat.³⁴

Erste Befreiungsschritte gelingen vielleicht selbständig, dabei bieten Tools und Gadgets Unterstützung an. Wie viel einfacher sich der Schlafmodus am Smartphone aktivieren lässt, wenn man ihm ein eigenes Bett aus Walnussholz gekauft hat,³⁵ mag unklar sein. Ganz unkompliziert und kostengünstiger könnte man dagegen diverse Apps und Add-ons ausprobieren, die beim Zugriff auf das eigene Gerät eine Reflexionsschleife einbauen oder ausgewählte Internetseiten beschränken oder sogar ganz sperren.*

In ernsteren Fällen, oder sobald die Lebensqualität beeinträchtigt ist, sind professionelle Hilfsangebote, Suchtberatungen oder Medienambulanzen die richtige Anlaufstelle. Grundsätzlich setzt eine Suchtbehandlung meist an den folgenden drei Punkten an: Beim Vermeiden der Substanz (bzw. des Auslösers), dem Erkennen der hinter der Sucht verborgenen Bedürfnisse und dem besseren Umgang mit diesen Bedürfnissen.³⁶ Bei der Internetnutzung ist Abstinenz (bzw. Vermeiden) im Alltag äußerst schwierig, weil es auch für eine Vielzahl sinnvoller Aktivitäten wie die Arbeit im Homeoffice, das Kontakthalten zu Freund:innen oder

* Bspw. one sec (one-sec.app), Forest (forestapp.cc), Self Control (selfcontrolapp.com) oder LeechBlock (proginosko.com/leechblock).

zur Unterstützung bei den unterschiedlichsten Aufgaben des täglichen Lebens gebraucht wird. In einer Behandlung geht es daher vor allem um die Einschränkung des Gebrauchs, um die Kontrolle über das eigene Internet-Verhalten wiederzugewinnen. Dies wird u.a. über ein verbessertes Zeitmanagement und das Erlernen von Bewältigungsstrategien erreicht.³⁷

Wie könnte so eine Selbstbeschränkung konkret aussehen? Laut einer experimentellen Studie der Ruhr-Universität Bochum sollte das Ziel sein, den *sweet spot* zu finden, an dem sich die Vorzüge eines Smartphones nutzen lassen, ohne unerwünschte Nebenwirkungen zu spüren.³⁸ Dahin geht es am besten schrittweise, denn die Reduktion der Bildschirmzeit ist nicht nur realistischer als der komplette Verzicht, ihr Effekt ist sogar größer und stabiler: Proband:innen, die in der einwöchigen Intervention ihre Handynutzung um eine Stunde pro Tag reduziert hatten, nutzten das Gerät vier Monate später im Schnitt immer noch 45 Minuten weniger als vor der Intervention.³⁹

Mit Blick auf die bereits zitierte Studie zum Bindungsverhalten ist denkbar, individualisierte Therapieansätze unter Berücksichtigung des Bindungstyps der Patient:innen zu entwickeln. Um die Wechselwirkungen zwischen Bindungsverhalten und problematischer Smartphone-Nutzung besser zu verstehen, sei aber noch „weitere Forschung zu anderen Faktoren der psychischen Belastung und der Persönlichkeit erforderlich“.⁴⁰ Auch die Erforschung anderer sogenannter Komorbiditäten könnte aufschlussreiche Zusammenhänge aufdecken, die neue Therapien und Präventivmaßnahmen ermöglichen.

Aus politischer Sicht sollten neben der Förderung solcher Forschungsprogramme eine stärkere Regulierung von Plattformen und dort eingesetzten Mechanismen priorisiert werden, um manipulative und potenziell gefährliche Praktiken zu unterbinden. Schließlich sollten alternative Design- und Wertschöpfungslogiken für soziale Medien und andere Internetdienste gefördert und ausprobiert werden, wie es etwa das *Center for Humane Technology* fordert.⁴¹

Um die Problematik der destruktiven Smartphone- und Internetnutzung anzugehen, braucht es ein koordiniertes Vorgehen in verschiedenen gesellschaftlichen Sphären. Dabei gilt es, auf systemischer Ebene die zentralen Ursachen anzugehen (insbesondere die Bildschirmzeit als wirtschaftliche Schlüsselkennzahl) und umfassende Hilfsangebote aufzubauen, während auf individueller Ebene und im Zwischenmenschlichen vor allem Schadensbegrenzung und Prävention gefragt ist.

Die ersten Anonymen Scroller:innen

Der Stuhlkreis an der Bits+Bäume am 2. Oktober 2022 hat ungefilterte Einblicke in den Alltag des Scrollens gebracht. Das ungute Gefühl, zu viel am Handy zu sein, sorgte schnell für Verbundenheit zwischen den Scroller:innen. Viele der in der Broschüre zusammengefassten Erkenntnisse konnten anekdotisch bestätigt werden und es wurden Erfahrungen aus allen Lebenslagen geteilt. So wurde etwa berichtet, wie auf YouTube die Vorschläge für das nächste Video Arbeitszeit und freie Abende gleichermaßen auffressen, oder wie man auf dem Weg ins Kino wegen Reddit die S-Bahn-Station verpasst hat. Eine Person, die morgens nur schwer aus dem Bett kommt, hatte irgendwo online den Tipp gelesen, in der Früh zum Handy zu greifen – das blaue Licht des Bildschirms macht schließlich wach. Seither scrollt sie nach dem Aufwachen ohne schlechtes Gewissen als erstes durch ein paar Feeds.

Die meisten fühlen sich angesichts der virtuellen Verlockungen hilflos. Wer das Problem bei sich erkannt hat und zu reagieren versuchte, merkte schnell, dass es gar nicht so einfach ist, sich selbst und das Design der Internetdienste zu überlisten, um die Bildschirmzeit zu reduzieren. Wir agieren aus Gewohnheit, reagieren auf eine Benachrichtigung oder nutzen in Fleisch und Blut übergegangene Short Cuts, und dann klickt das Muskelgedächtnis routiniert die Hinweise auf das selbst festgelegte Limit der Nutzungsdauer weg. Oft öffnet man die entsprechenden Apps gänzlich unbewusst und die einschlägigen Internetseiten werden wie von Geisterhand aufgerufen. Alle kannten das Phänomen, dass man in einem Moment des Innehaltens realisiert, dass man eigentlich gar nicht auf dem gerade offenen YouTube/Twitter/Reddit/Instagram/LinkedIn sein will/sollte und die Seite schließt – nur um dann in einem neuen Fenster

sofort wieder auf die exakt selbe Seite zu navigieren. Ein üblicher Ausweg aus diesen Mustern ist dann, die Zeitfresser-Apps zu löschen. Eine Teilnehmerin hatte z.B. kurz vor der Bits+Bäume die Reißleine gezogen und alle Social-Media-Apps entfernt. Als Ersatzdroge installierte sie antike, vergleichsweise „dumme“ Handyspiele, die abgesehen von Bestenlisten ohne soziale Features und Werbung auskommen. So konnte sie sich immer noch die Wartezeit an der Bushaltestelle vertreiben, ohne Gefahr zu laufen, in unpassenden Situationen abzudriften. Mittlerweile hatte sie alle Achievements im virtuellen Air Hockey geschafft und einen schmerzenden Daumen, weil das Spiel einem viel mehr Fingerfertigkeit abverlangt als durch die sozialen Medien zu scrollen. Anklang fand auch der Vorschlag, sich an organischen Zeitlimits aus dem Alltag zu orientieren, etwa indem man abgestimmt auf die Waschmaschine dreißig Minuten online geht, bevor man dann aufhört und die Wäsche aufhängen muss. Häufig kommt es aber zu Rückfällen. Ein Anonymer Scroller beschrieb, wie er regelmäßig denselben Loop durchläuft und Instagram von seinem Handy löscht, nur um es zwei Wochen später wieder zu installieren. Sowieso ist Abstinenz in der Regel gar nicht unbedingt das angestrebte Ziel, wo doch vieles über die tückischen Seiten vermittelt wird – man will weder Austausch mit Freund:innen am anderen Ende der Welt missen noch die Ankündigung von Events verpassen. Für die meisten Teilnehmer:innen sind deshalb subtilere Strategien gefragt.

Eine Person etwa, die von einem YouTube-Video zum nächsten springt, hat versucht, dem Sog zu entkommen, indem sie im Browser kurzerhand das Webseiten-Element blockte, das die Videovorschläge enthält. Leider funktionierten dann auch die Playlists mit wichtigen Tutorials für ihre Arbeit nicht mehr. Ein anderer Teilnehmer hat ein Add-on installiert, das

zeitfressende Webseiten nach einer halben Stunde nur noch in schwarz-weiß darstellt – nur schaut er sich jetzt regelmäßig Videos ohne Farbe an. Auch wenn einige der geschilderten Maßnahmen nur vorübergehende Wirkung zeigten, waren sich alle einig, dass die Selbstdisziplin sinnvoll unterstützt werden kann, wenn man gezielt die angebliche Benutzerfreundlichkeit der Dienste sabotiert. Da die Apps bis ins Detail so programmiert sind, dass sie ein möglichst unkompliziertes und angenehmes Scroll-Erlebnis liefern, bietet sich z.B. an, nur noch über den Browser auf die Dienste zuzugreifen. Dadurch führt man extra Schritte ein, da man die URL eingeben muss und sich eventuell. noch einloggen muss. Das sind Gelegenheiten, in denen man sich noch einmal besinnen und bewusst fragen kann, ob man in dem Moment wirklich online gehen will, oder vielleicht doch lieber einer anderen Beschäftigung nachgeht – sei es Arbeit, ein Buch lesen oder nichts tun. Außerdem funktionieren die Dienste im mobilen Browser meistens weniger geschmeidig, als man es aus den Apps gewöhnt ist. Das kann es einfacher machen, sich zeitig wieder loszulösen. Zur weiteren Unterstützung können auf den Geräten dezidierte Helferlein installiert werden. Bereits erwähnt wurden **one sec**, **Forest**, **Self Control** oder **LeechBlock**. Der Person, die Video-Vorschläge bei YouTube bisher händisch entfernt hat, hat die Selbsthilfegruppe das Browser-Add-on **Unhook** empfohlen. Indirekt können auch Werbe- und Tracking-Blocker wie **uBlock Origin** helfen, da die Anziehungskraft vieler Online-Dienste auch damit zusammenhängt, dass die Inhalte auf unsere Präferenzen zugeschnitten werden. Während ein Verbot von detailliertem Tracking, übrigens eine der politischen Forderungen der Bits+Bäume⁴² wohl noch etwas auf sich warten lässt, kann man mit wenigen Schritten selbst die Privatsphäre-Einstellungen verschärfen und eine Win-Win-Situation kreieren. Wer Werbung, Suchvorschläge, Cookies (und damit

automatische Logins) und sonstiges Tracking unterbindet, ist nicht nur datensparsamer und ressourcenschonender unterwegs, sondern auch den personalisierenden Algorithmen weniger stark ausgeliefert. Dafür nimmt man in Kauf, dass das Smartphone nicht hundertprozentig auf die eigenen Vorlieben abgestimmt ist und manches vielleicht nicht perfekt funktioniert – wie weit man dabei geht, kann jede:r selbst herausfinden. So wie unsere Feeds maßgeschneidert sind, sieht auch der als stimmig empfundene Umgang für jede Person anders aus. Der Versuch mit dem Stuhlkreis hat gezeigt, wie hilfreich der Austausch zu dem Thema für die persönliche Suche sein kann. Für den technischen Teil findet man in ganz Deutschland (u.a. auch an der Bits+Bäume) Unterstützung an **CryptoParties**.^{*} Dort bringen sich Menschen gegenseitig grundlegende Verschlüsselungs- und Verschleierungstechniken bei.

Wenn wir ehrlich über unsere Schwierigkeiten mit der Smartphone- und Internetnutzung reden, bemerken wir erst, dass wir oft ganz ähnliche Probleme haben. Deshalb kann ein offener Umgang helfen, den individuellen *sweet spot* zu finden, egal wie unterschiedlich unsere Feeds und Home-Bildschirme aussehen.

^{*} Die nächstgelegene CryptoParty findet man auf <https://www.cryptoparty.in/>

Quellen

- 1 Christian Montag und Martin Reuter, Hrsg., *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*, Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics (Cham: Springer International Publishing, 2015), 21f, <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5>.
- 2 Österreichisches Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, „Diagnose und Therapie der Internetsucht“, Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, zugegriffen 13. September 2022, <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sucht/internetsucht.html>.
- 3 Mike M. Schmitgen u. a., „Neural Correlates of Cue Reactivity in Individuals with Smartphone Addiction“, *Addictive Behaviors* 108 (September 2020): 5, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106422>
- 4 Bitkom Research, „Zwei Jahre Corona: Jeden Tag 10 Stunden am Bildschirm“, 25. Januar 2022, <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Zwei-Jahre-Corona>.
- 5 Gregorio Serra u. a., „Smartphone Use and Addiction during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic: Cohort Study on 184 Italian Children and Adolescents“, *Italian Journal of Pediatrics* 47, Nr. 1 (Dezember 2021), <https://doi.org/10.1186/s13052-021-01102-8>.
- 6 „Mediensucht 2020: Gaming und Social Media in Zeiten von Corona“ (Hamburg: DAK-Gesundheit, Juli 2020), <https://www.dak.de/dak/gesundheit/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html>.
- 7 Bernd Lachmann u. a., „The Role of Empathy and Life Satisfaction in Internet and Smartphone Use Disorder“, *Frontiers in Psychology* 9 (27. März 2018): 5, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00398>.
- 8 Julia Brailovskaia u. a., „Finding the “Sweet Spot” of Smartphone Use: Reduction or Abstinence to Increase Well-Being and Healthy Lifestyle?! An Experimental Intervention Study.“, *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 7. April 2022, 3, <https://doi.org/10.1037/xap0000430>.
- 9 Yehuda Wacks und Aviv M. Weinstein, „Excessive Smartphone Use Is Associat-

ed With Health Problems in Adolescents and Young Adults“, *Frontiers in Psychiatry* 12 (28. Mai 2021): 2, <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.669042>.

10 Aviad Hadar u. a., „Answering the Missed Call: Initial Exploration of Cognitive and Electrophysiological Changes Associated with Smartphone Use and Abuse“, *PLOS ONE* 12, Nr. 7 (5. Juli 2017): 11, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180094>.

11 „WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media – DAK-Studie: Befragung von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren“ (Hamburg: DAK-Gesundheit, 2018), <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/onlinesucht-studie-2106298.html>.

12 Jean M Twenge u. a., „Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time“, *Clinical Psychological Science* 6, Nr. 1 (2018): 9, <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>.

13 Qinghua He, Ofir Turel, und Antoine Bechara, „Brain Anatomy Alterations Associated with Social Networking Site (SNS) Addiction“, *Scientific Reports* 7, Nr. 1 (23. März 2017): 2, <https://doi.org/10.1038/srep45064>.

14 Vgl. z.B. Schmitgen u. a., „Neural Correlates of Cue Reactivity in Individuals with Smartphone Addiction“, 2.

15 Wacks und Weinstein, „Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults“, 3.

16 Inés M Fernandez-Guerrero, „WhatsAppitis“, *The Lancet* 383, Nr. 9922 (März 2014): 1040, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60519-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60519-5).

17 Christiane Eichenberg und Athina Schroiff, „Smartphoneabhängigkeit: Hohe Relevanz in der Praxis“, *Deutsches Ärzteblatt PP* 17, Nr. 2 (2019): 79.

18 Ebd.

19 Brailovskaia u. a., „Finding the “Sweet Spot” of Smartphone Use“, 2.

20 Christiane Eichenberg, Markus Schott, und Athina Schroiff, „Comparison of Students With and Without Problematic Smartphone Use in Light of Attachment

- Style", *Frontiers in Psychiatry* 10 (18. September 2019): 2, <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00681>.
- 21 Eichenberg und Schroiff, „Smartphoneabhängigkeit: Hohe Relevanz in der Praxis“.
- 22 Wacks und Weinstein, „Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults“, 2.
- 23 C Gartner und B Erbas, „Pathologische Computer- und Internetnutzung“ (Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen, April 2020), 1f.
- 24 Ebd., 2.
- 25 Tristan Harris, „Smartphone Addiction Is Part of the Design“, *Der Spiegel*, 27. Juli 2016, Abschn. International, <https://www.spiegel.de/international/zeitgeist/smartphone-addiction-is-part-of-the-design-a-1104237.html>.
- 26 Sean Parker, zit. in Simon Parkin, „Has Dopamine Got Us Hooked on Tech?“, *The Observer*, 4. März 2018, Abschn. Technology, <https://www.theguardian.com/technology/2018/mar/04/has-dopamine-got-us-hooked-on-tech-facebook-apps-addiction>.
- 27 Harris, „Smartphone Addiction Is Part of the Design“.
- 28 Mauro Cordella, Felice Alfieri, und Javier Sanfelix, „Reducing the carbon footprint of ICT products through material efficiency strategies: A life cycle analysis of smartphones“, *Journal of Industrial Ecology* 25, Nr. 2 (2021): 457, <https://doi.org/10.1111/jiec.13119>.
- 29 Rat für Digitale Ökologie, „Digitalisierung und Treibhausgase“ (Berlin: Rat für Digitale Ökologie, Juni 2022), https://ratfuerdigitaleoekologie.org/images/downloads/RDOE_Digitalisierung_und_Treibhausgase_2206.pdf.
- 30 Zit. in Danielle Cohen, „He Created Your Phone’s Most Addictive Feature. Now He Wants to Build a Rosetta Stone for Animal Language“, *GQ*, 30. Juni 2021, <https://www.gq.com/story/aza-raskin-interview>.
- 31 Paul Lewis, „Our minds can be hijacked: the tech insiders who fear a smart-

phone dystopia“, *The Guardian*, Oktober 2017, <https://www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia>.

32 Supernova, „How the Invention of Infinite Scrolling Turned Millions to Addiction“, Medium, 25. November 2020, <https://bootcamp.uxdesign.cc/how-the-invention-of-infinite-scrolling-turned-millions-to-addiction-3096602ef9af>.

33 Lewis, „Our minds can be hijacked: the tech insiders who fear a smartphone dystopia“.

34 iamthatis, „You asked (weirdos), so here it is. Apollo's iOS 16 update will track the total distance you've scrolled in the app. It'll sync/stay up to date between your iCloud devices, and you can even see it as a lock screen widget and set distance goals like an athlete.“, Reddit Post, *r/apolloapp*, 25. August 2022, www.reddit.com/r/apolloapp/comments/wxo8zb/you_asked_weirdos_so_here_it_is_apollos_ios_16.

35 „Thrive Phone Bed“, Thrive Global, zugegriffen 18. September 2022, <https://thrivephonebed.com/>.

36 Österreichisches Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, „Diagnose und Therapie der Internetsucht“.

37 Ebd.

38 Brailovskaia u. a., „Finding the “Sweet Spot” of Smartphone Use“, 10.

39 Ebd., 8.

40 Eichenberg, Schott, und Schroiff, „Comparison of Students With and Without Problematic Smartphone Use in Light of Attachment Style“.

41 Center for Humane Technology, „Solutions Overview: How Do We Reach a More Humane Future Where Our Technology Aligns with Humanity's Best Interests?“, Center for Humane Technology, zugegriffen 19. September 2022, <https://www.humanetech.com/solutions>.