

# Der Feind in meiner Hand

**Erziehung** Das Smartphone soll unser Leben einfach und effizient machen. Viele jedoch, vor allem Kinder, macht es zu Abhängigen. Die Frage, was ein gesunder Umgang ist, wird zur erzieherischen Megaaufgabe. Einblicke in die täglichen Schlachten deutscher Familien.

Der Streit wird ständig und überall ausgetragen, in ganz Deutschland, in fast jeder Familie, ganz egal ob Patchwork oder klassisch, ob eine Villa das Zuhause ist, ein Reihenhäuser oder der Plattenbau. Der Streit wird überall geführt, in jedem Milieu, an immer gleicher Front.

Eltern auf der einen Seite, die Kinder auf der anderen, und zwischen ihnen steht, schmal, elegant, fast fugenlos, der Grund des ganzen Ärgers, das Smartphone, grandioser Helfer, trickreicher Verführer.

Erdacht als Werkzeug, um den Alltag zu vereinfachen, ist es heute vor allem ständige Versuchung, eine effektive Zeitvernichtungsmaschine, willkommener Pausenfüller, manchmal auch Suchtmittel, das den Benutzer degradiert, vom Herrn zum Knecht. Daten-Flatrate ja oder nein, ist WhatsApp eher Segen oder Fluch? Von welchem Alter an sollen Kinder ein Handy haben, wann dürfen sie es benutzen, wann nicht? Sind handyfreie Zeiten sinnvoll? So lauten die Fragen, die unablässig verhandelt werden in Familien, Schulen, Universitäten und Betrieben. Die Debatte um das Handy, um den korrekten Umgang damit, um den Einfluss des Smartphones auf unseren Alltag verbindet die Gesellschaft, unabhängig von ihren Schichten, egal ob Kinder im Spiel sind oder nicht. Doch gerade derzeit, da im ganzen Land Ferien begonnen haben, da Eltern und Kinder vor der Herausforderung stehen, die lange Zeit vom Morgen bis zum Abend miteinander verbringen zu müssen, stellen sich diese Fragen mit erhöhter Dringlichkeit.

Das Handy, das ist die Invasion aus der Hosen- oder Handtasche, es okkupiert unseren Alltag, nagt an unserer Aufmerksamkeit, sein ständiges Klingeln, Piepsen und Vibrieren zertrümmert den Tag in immer neue Fragmente. Das Epizentrum der Erschütterung ist die Familie, das eigene Heim, hier wird am ausdauerndsten und wohl auch am verbissensten gekämpft um den Umgang mit diesem kleinen Wunderwerk der Kommunikationsindustrie.

Welche Probleme Familien mit dem Handy haben, welche Gefahren sie fürchten, ob sie Lösungen finden, wenn ja, welche Lösungen sie finden, das hat ein Team vom SPIEGEL interessiert, genauso wie die Frage, was Experten zum Thema sagen, wozu sie raten, wovon sie warnen. Ausgebreitet wird auf den folgenden Seiten ein

Mosaik aus Protokollen, Interviews und Analysen, das Antworten auf solche Fragen liefern soll.

Die Reise beginnt in Unterfranken, in Aura an der Saale, hier lebt Alexandra Bolloch, 42 Jahre alt, Vertriebsreferentin bei der Lufthansa, zusammen mit ihrem Mann und zwei Kindern. Bolloch hat eine Tochter, neun Jahre, und einen Sohn, elf Jahre alt. Beide besitzen ein iPhone und ein Tablet, der Sohn auch einen Laptop. „Meine Tochter hat vor einigen Wochen ein Smartphone bekommen, da gab es einen riesigen Streit. Sie ist neun und geht noch in die Grundschule. Sie wollte unbedingt Internet auf dem Handy haben. Sie sagte: Sonst kann ich der Leni in der Stadt keine WhatsApp-Nachrichten schicken. Mein Mann hat gesagt: Auf keinen Fall. Er hasst diese Geräte. Sein Handy schaltet er meist aus, wenn er die Arbeit verlässt. Im Auto telefoniert er mit einem Nokia, das hat noch Tasten.“

Wir haben gestritten, wegen eines blöden Smartphones. Meine Tochter hat geweint. Am Ende habe ich mich erbarmt. Sie hat nun einen Vertrag, mit 500 Megabyte Datenvolumen pro Monat. Mit Freundinnen hat sie eine WhatsApp-Gruppe gegründet, die heißt: ‚We are bff ‚bff‘, das steht für ‚best friends forever‘. Meist schrei-

ben sie nur ein paar Worte: ‚Hallo‘ oder ‚Wie geht's?‘ oder ‚Ich vermisse dich‘. Sie versichern sich ständig, dass sie sich nicht vergessen haben, bestimmt 30-mal am Tag. Der Deal mit meinen Kindern lautet: Sie bekommen ein iPhone, und ich darf alle ihre WhatsApp-Nachrichten lesen. In der Klasse meines Sohnes haben sie eine Chatgruppe gegründet, in der alle 29 Kinder aus der Klasse sind, außer einem Jungen. Der hat kein Smartphone. Ohne WhatsApp bist du als Kind von vielem ausgeschlossen. Der Fußballverein, die Kumpels, alle verabreden und organisieren sich über den Chat. Es gibt keine Telefonkette mehr, wie früher. Das hat auch Vorteile, die ist sowieso nie angekommen.

Aber man muss den Chat kontrollieren. Letztens hat ein Freund meinem Sohn ein Bild geschickt, von einer Frau oben ohne. Das habe ich zufällig gesehen und gelöscht, bevor er das selbst anschauen konnte. Das Bild fand ich krass. Mein Sohn ist jetzt elf, er spielt Schlagzeug und fährt Skateboard. Mädchen sind noch kein Thema für ihn.

Ich weiß nicht, wie lange ich seine Nachrichten kontrollieren kann. Wenn er 15 Jahre alt ist, will er sicher nicht, dass seine Mutter noch mitliest. Gerade dann wäre es wahrscheinlich am wichtigsten.

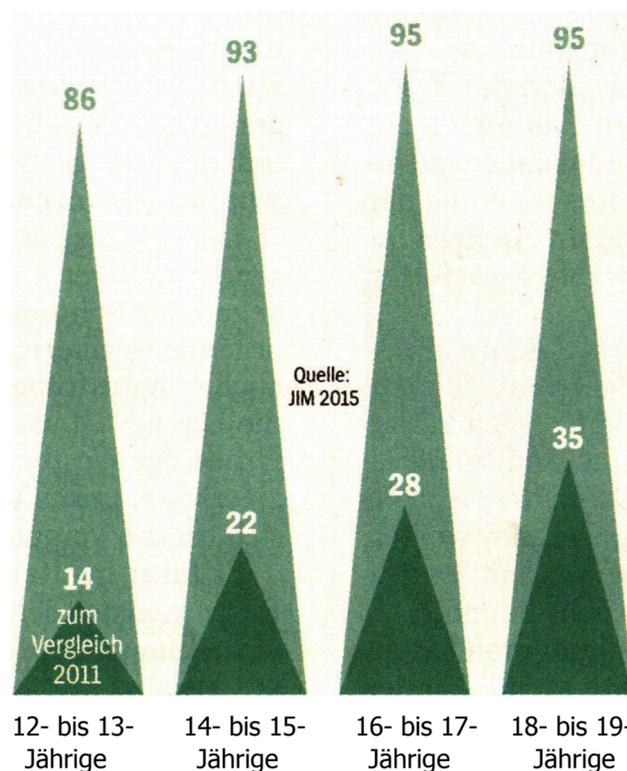
Für die Kinder ist heute YouTube, was für uns einst der Fernseher war. Mein Sohn schaut stundenlang Videos, „Minecraft“ ist gerade sein liebstes Onlinespiel. Er baut dort seine eigene Welt auf, mit Bausteinen, die ein bisschen aussehen wie Legoklötze, läuft durch die Gegend und besiegt Feinde. Ich finde das harmlos. Irgendwann wird er auch Spiele spielen wollen, in denen es um Gewalt geht und ums Töten. Ich hasse Gewalt. Aber als Mutter verliert man diesen Kampf.

Manchmal kommt sein Freund, dann sitzen beide auf dem Ecksofa im Wohnzimmer und schauen auf ihre Geräte, jeder für sich. Dann sage ich: Ihr geht jetzt weg hier. Mir ist scheißegal, was ihr macht. Aber die Geräte bleiben hier.

Meine Eltern haben früher ein TV-Verbot ausgesprochen, wenn ich nicht gehorcht habe. Das hilft heute nicht mehr. Letztens sollte mein Elfjähriger Matheaufgaben machen, das hätte ihn zehn Minuten gekostet. Er hat nicht aufgehört, auf seinem iPad herumzudaddeln. Es hat eine halbe Stunde gedauert, bis er sich über-

Jugendliche Smartphone-Besitzer

Anteil in Prozent, 2015





haupt an den Tisch gesetzt hat. Da bin ich wild geworden. Ich habe die Geräte genommen und weggesperrt in den Kofferraum meines Autos, das Smartphone, das iPad und den Laptop, alles.

Ich weiß, ich bin nicht immer ein gutes Vorbild. Die Geräte sind wie Heroin, sie machen sofort abhängig. Wir haben zu Hause die Regel eingeführt: Beim Essen, im Bett sind Smartphone und Tablet tabu. Manchmal mache ich eine Ausnahme und checke beim Frühstück die Nachrichten auf dem iPad. Mein Mann sagt dann: Pack das Gerät weg. Ich sage zu ihm: Du liest doch auch die „Main-Post“ am Tisch. Ist das wirklich etwas anderes?"

So sieht es aus, das tägliche Ringen in vielen Familien, nicht nur in Aura an der Saale. Es geht verbissen zu, oft ohne klares Ziel, ohne Vorstellung, wie eine Einigung denn aussehen könnte. Ein Leben ohne Smartphone, Tablet ist nicht mehr vorstellbar, ein Leben mit den Geräten eine Zumutung. Der erste Schritt zur möglichen Lösung ist ein Blick auf nüchterne Fakten, auf harte Befunde, weg von gefühlten Realitäten.

Seit dem Jahr 2006 gibt es in Deutschland mehr Handys als Menschen, im vergangenen Jahr hatten 80 Millionen Einwohner mehr als 110 Millionen Mobilfunkverträge abgeschlossen. Die wohl umfassendste Erhebung zum Umgang mit dem Handy stammt von Alexander Markowetz, bis vor Kurzem Inhaber einer Juniorprofessur für Informatik an der Universität Bonn, nun Berater von Firmen und freischaffender Handyversther. Am Telefon meldet er sich bereits routiniert unakademisch: „Hallo, Alex hier.“ Markowetz hat mit Kollegen eine App programmiert, Mental, die das Verhalten von Smartphone-Nutzern aufzeichnet, mit deren Einwilligung. Gut 60 000 Profile stehen mittlerweile zur Verfügung, ihre Analyse zeigt: Im Schnitt schaltet ein Smartphonebesitzer den Bildschirm seines Handys 88-mal am Tag ein. 35-mal schaut er nur auf die Uhr oder ob eine Nachricht eingegangen ist. 53-mal entsperrt er das Handy, um eine Mail zu schreiben, Apps zu benutzen oder im Internet zu surfen. Die Nutzer der Mental-App verbringen erstaunliche zweieinhalb Stunden am Tag mit ihrem Handy, telefonieren aber nur sieben Minuten, den Großteil der Zeit verbringen sie bei Facebook, WhatsApp, mit Spielen.

Diese Zahlen liegen deutlich über denen, die von Handynutzern selbst geschätzt werden, auch räumen sie mit gängigen Vorurteilen auf. Der Akademiker nutzt sein Mobiltelefon nicht kontrollierter als der Hartz-IV-Empfänger, Jugendliche bearbeiten ihr Handy nicht wesentlich häufiger als Erwachsene — drei statt zweieinhalb Stunden im Verlauf eines Tages.

Für viele ist das Resultat ein Alltag, der kaum noch Pausen kennt, der durchdrungen ist von immer neuen Störungen,

die konzentriertes Arbeiten oder wirkliches Entspannen nur schwer möglich machen. Auch dieser Befund gilt nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche. Knapp die Hälfte der Schüler fühlt sich vom Handy bei den Hausaufgaben gestört oder abgelenkt. Acht Prozent der jugendlichen Handynutzer sind so eng mit ihrem Gerät verbunden, dass sie als suchgefährdet bezeichnet werden müssen. Zu diesen Ergebnissen kommt eine repräsentative Studie der Universität Mannheim im Auftrag der Landesanstalt für Medien in Nordrhein-Westfalen.

Der Zwang, ständig online zu sein, hat offenbar dazu geführt, dass unser Leben generell an Fahrt aufgenommen hat. Im Lauf einer guten Dekade, dies fand der britische Psychologe Richard Wiseman heraus, hat sich das Tempo der Fußgänger in den Metropolen der Welt um zehn Prozent erhöht, besonders stark war die Beschleunigung in Singapur und im chinesischen Guangzhou. Lagen die beiden Städte Anfang der Neunzigerjahre noch abgeschlagen auf den hinteren Rängen, so schafften sie es während der zweiten Messung gut zehn Jahre später auf Platz eins und vier. In Singapur legten die Menschen 60 Fuß, umgerechnet 18 Meter, in 10,55 Sekunden zurück; in Guangzhou benötigten sie 10,94 Sekunden. Berlin landete auf Platz sieben, mit 11,16 Sekunden, New York mit 12 Sekunden auf Platz acht. In Amman, Jordanien, und in Manama in Bahrain geht es dagegen deutlich entspannter zu, und auch in Bern. Hier nahmen sich die Menschen 16, sogar 17 Sekunden Zeit, um die 18 Meter zurückzulegen. Wiseman kam bereits im Jahr 2006 zu diesen Ergebnissen, sie lassen die Folgerung zu, dass die Hektik im Alltag zunimmt, wenn Technisierung, Digitalisie-



**Minuten vergehen** im Durchschnitt, bis Kinder und Jugendliche wieder auf ihr Smartphone blicken.

rung und Individualisierung einer Gesellschaft fortschreiten.

Aber es beschleunigt sich nicht nur der Alltag, auch Geduld wird ein knappes Gut. Verloren Websites im Jahr 1999 ein Drittel ihrer Besucher, wenn das Laden der Seite länger als acht Sekunden dauerte, war die Geduld im Jahr 2006 schon nach vier Sekunden erschöpft. Heute reicht es gerade mal noch für zwei Sekunden.

Das Gegenteil der Hast, das Nichtstun, die völlige Ruhe, war früher willkomme-

ner, auch unvermeidbarer Teil des Alltags, nun verwandelt sich die Stille offenbar eine Zumutung. Eine Serie von Experimenten, ausgeführt von US-Forschern, zeigt, dass nichts zu tun, einfach dazusitzen, umgeben von den eigenen Gedanken, für viele Menschen unangenehm ist. Die Forscher baten ihre Probanden, mal 6, mal 15 Minuten lang allein in einem Raum auf einem Stuhl zu sitzen und danach zu beschreiben, wie sich das angefühlt hat. Über die Hälfte gab zu Protokoll, dass dies keine angenehme Erfahrung gewesen sei. In einem späteren Experiment wurde den Teilnehmern die Möglichkeit gegeben, das quälende Nichtstun zu unterbrechen, durch einen elektrischen Schock. Ein Viertel der Frauen nahm diese Möglichkeit in Anspruch. Und zwei Drittel der Männer. Es ist das große Paradoxon unserer Zeit:

Die fortschreitende Digitalisierung unseres Alltags sollte mehr Zeit schenken, mehr Ruhe bringen, auch mehr Produktivität, stattdessen wird das Leben hektischer, erschöpft uns schneller. Wie ist das möglich? Wieso sorgen Geräte, die den Alltag entschleunigen sollen, dafür, dass sich viele Menschen gestresst fühlen? Und wie geht man damit um? Wie bringt man Ruhe in den Alltag? Muss man täglich kämpfen, wie es die Bollochs in Aura machen? Oder geht es anders?

Carole Colomb, 42, ist Französin und verheiratet mit einem Ingenieur, ebenfalls Franzose. Sie haben drei Söhne, 7, 12, 14 Jahre alt und eine Tochter, 10 Jahre alt. Nur der älteste Sohn hat neuerdings ein Handy, der einzige Fernseher der Familie steht im Schlafzimmer der Eltern. Seit über zehn Jahren leben die Colombs im Ausland, seit einem Jahr in Hamburg-Othmarschen. „Mein Bruder arbeitet für eine Computerspielfirma in Singapur und kennt sich aus in der IT-Branche. Er hat mir neulich erzählt, dass die Kinder von Managern im Silicon Valley auf Schulen gehen, auf denen Handy- und Computernutzung sehr streng reglementiert werden. Je erfolgreicher ihre Dads und Mums also bei Apple, Google, Facebook, Microsoft, Yahoo und wie sie alle heißen, sind, desto mehr Vorbehalte haben sie gegen die digitale Verdummung ihrer Kinder. Ich finde das bemerkenswert. Mein Mann ist Ingenieur, seit über zehn Jahren ziehen wir um die Welt. In Shanghai haben wir erlebt, wie sich Chinesen von der Technik terrorisieren lassen, jedenfalls haben wir das so empfunden. Von morgens bis abends sitzen die an ihren Geräten, sogar die Alten, und tippen und wischen darauf herum. Alles machen die mittlerweile digital: quatschen, studieren, bezahlen, Taxi bestellen, Essen bestellen; sogar Liebe machen die auf ihren Handys, zumindest verabreden sie sich zum Date. In Istanbul hat mittlerweile auch jeder ein Handy, und ich erinnere mich an unseren



ersten Tag, als ein Techniker kam, um den Computer meines Mannes einzurichten. Er kam gerade von einer türkischen Familie, der er einen superschnellen Router installiert hatte. Kopfschüttelnd erzählte er, wie drei Kinder der Mutter auf der Nase herumtanzten, wie sie um sich ballerten mit imaginären Gewehren, pummelig waren und faul — und keinen geraden Satz mehr herausbrachten. Mon dieu, quel horreur!

Deutschland ist für mich auch kein gutes Vorbild. Ich finde deutsche Eltern zu nachlässig, sie sind nicht besonders gut im Setzen von Grenzen. Aus Frankreich und meiner eigenen Kindheit bin ich strengere Regimenter gewohnt. Mein ältester Sohn Victor geht in Hamburg auf eine Deutsch-Französische Schule. Ein paar Mitschüler dürfen bis nachts am Smartphone daddeln. In der Schule sind sie, kein Wunder, total übernächtigt und unkonzentriert. Das müsste nicht sein, aber Lehrer und Eltern scheinen hilflos.

Ich habe drei Dinge gelernt. Erstens: Eltern müssen früh einschreiten. Es gibt nichts Schlimmeres, als ein Kleinkind vor den Fernseher zu setzen, nur damit Ruhe ist. Zweitens: Eltern müssen strikte Regeln aufstellen, bloß kein Diskutieren, das wäre tödlich. Und drittens: Eltern müssen ihren Kindern gute Vorbilder sein. Ich zum Beispiel schätze Facebook, weil ich so Kontakt zur Familie in Frankreich halte. Aber ich chatte nicht vor meinen Kindern, rufe grundsätzlich am Wochenende keine Mails ab, und niemals, aber wirklich niemals habe ich das Handy beim Essen dabei.

Aus unseren Erfahrungen im Ausland haben wir Lehren gezogen. Wir haben einen Familienrat einberufen und per Handzeichen die Technikregeln im Hause Colomb bestimmt. Jedes Kind muss 14 Jahre alt sein, bevor es ein Handy bekommt. An den Computer darf Victor dreimal die Woche für eine Stunde und am Freitagabend etwas länger. Wenn er meckert, konfisziere ich sein Handy, das kam schon vor. Der Fernseher läuft bei uns selten, wahrscheinlich weil wir ihn im Elternschlafzimmer aufgestellt haben. Manchmal schauen wir gemeinsam einen Film wie ‚Titanic‘ oder ‚Im Rausch der Tiefe‘. Ich glaube, unsere Kinder kommen gut mit unseren Regeln klar, beschweren tun sie sich jedenfalls nicht. Ich weiß, die Regeln klingen streng. Aber ich kann nur sagen: Ich mache das ausschließlich für das Wohl meiner Kinder und glaube fest daran, dass sie es mir eines Tages danken werden.“ Strikte Regeln, eher verordnet als verhandelt, sind ein Weg, mit den Herausforderungen umzugehen, die das Smartphone mit sich bringt, und wohl nicht der schlechteste. Sherry Turkle, Soziologin, Psychologin am Massachusetts Institute of Technology und Pionierin der Medienforschung, dürfte gutheißen, was in der Familie von Carol Colomb

versucht wird. Denn Turkle warnt seit Jahren vor dem Einfluss, den das Smartphone, die Digitalisierung auf unser Leben haben. Turkle sieht die Menschen auseinanderdriften, sie diagnostiziert eine mächtige Unterströmung in unserem Alltag, an der Oberfläche kaum zu sehen, sie entferne die Menschen voneinander, auch wenn scheinbar das Gegenteil der Fall sei. Turkle beklagt neue Fähigkeiten von Teenagern, die Nachrichten schreiben und gleichzeitig Augenkontakt zum Gegenüber halten können, weil das Aufmerksamkeit vorgaukle, wo keine sei. Sie fürchtet den Verlust von Empathie bei der heranwachsenden Generation, weil Kinder, Teenager sich seltener treffen, häufiger texten und so verlernen, den anderen zu verstehen, seine Reaktionen, seine Mimik zu deuten und angemessen zu reagieren. Konversation, von Angesicht zu Angesicht, sei das Menschlichste an uns Menschen, urteilt Turkle. Im Gespräch zeigen wir, wer wir sind, lernen andere kennen, erfahren, wie es ist, verstanden zu werden, lernen, mit Zurückweisung umzugehen. Ständig auf Bildschirme zu starren, egal ob klein oder groß, sei kein Ersatz für solche Erfahrungen.

Onlinechats bieten eine rudimentäre, eindimensionale Form der Verbindung. Turkle, nicht nur versierte Wissenschaftlerin, sondern auch geübte Vermittlerin ihres Wissens, formuliert es so: „Früher sah ich Computer, die die Illusion von Bekanntschaft anboten, ohne die Zumutungen, die Freundschaft mit sich bringt. Und dann, als die Programme wirklich gut wurden, boten sie die Illusion von Freundschaft, ohne die Zumutungen, die Intimität mit sich bringt.“ Anders gesagt: Messengerdienste sind auch deswegen so unglaublich populär, weil sie Kommunikation möglich machen, ohne wirkliche Nähe einzufordern, geografische Nähe, emotionale. Es bleibt ein Abstand



18

**Minuten vergehen** im Durchschnitt, bis wir wieder eine Tätigkeit für unser Smartphone unterbrechen.

immer groß genug, um vor Verletzungen zu schützen, gering genug, um sich trotzdem verbunden zu fühlen. Wie verlockend diese Art der Kommunikation ist, illustriert eine Zahl aus den USA: Dort übersteigt die Zahl der Handynutzer, die im Straßenverkehr getötet wurden, mittlerweile die Zahl derjenigen, die durch Alkohol am Steuer ums Leben kommen. Klare Regeln, auch wenn sie altmodisch wirken mögen, führen zumindest zu klaren Ergebnissen, das zeigt das Beispiel der Familie Colomb. Weniger klare Regeln, ein Zustand also, der — wenn man so will — Spielräume

bietet, führt zu Konflikten, das zeigt das Beispiel von Anne Rieker, 42, alleinerziehende Krankenschwester, und ihrem Sohn Paul, 12 Jahre alt\*.

Bei den Riekers gelten folgende Regeln: Bevor Paul schlafen geht, wenn besonderer Besuch da ist und während des Essens muss er das Smartphone abgeben. Aber wann genau greift eine Regel? Wann, zum Beispiel, beginnt das Essen? Mit dem Sitzen am Küchentisch? Oder schon auf dem Weg dorthin? Vor Kurzem gab es genau um diese Frage Ärger — Paul wollte auf dem Weg in die Küche noch schnell eine Nachricht schreiben. „Danach war die Stimmung nicht so schön“, sagt Paul.

„Was mich wirklich stört“, sagt Anne Rieker, „ist, dass das Handy inzwischen das Einzige ist, was ihm wirklich viel bedeutet.“ Paul ist gerade noch in der Schule, siebte Klasse, die Mutter sitzt in der Küche ihrer Zweizimmerwohnung in Kiel, die Waschmaschine läuft, am Kühlschrank hängen die Buspläne, an der Wand kleben Kleinkinderfotos, Bilder aus der Zeit, bevor You-Tube und WhatsApp in ihren Alltag kamen.

„Wenn ich Paul jetzt mit Hausarrest komme, macht ihm das nichts mehr aus, weil er so gern mit dem Handy drinnen hockt, und wenn ich sage: Du darfst heute nicht am Abendbrot teilnehmen, sagt er, ‚Yippi. Ich geh in mein Zimmer.‘ Es mache sie traurig, wenn ihr Sohn mit seiner schönen Zeit nichts Besseres macht, wenn draußen die Sonne scheint und die Wirklichkeit wartet — und er sich lieber Filmchen anguckt. Das Smartphone sei on, in jeder ungefüllten Minute des Tages, sagt Rieker. Beim Zähneputzen ist Paul auf YouTube unterwegs, an der Bushaltestelle stehen er und seine Mitschüler oft nebeneinander und versinken in ihren Bildschirmen.

Als es klingelt und Paul und sein Freund Carlos aus der Schule kommen, Rucksack über der Schulter, Smartphone in der Hand, dauert es nicht lange: Die Tür zum Kinderzimmer geht zu, der Computer fährt hoch. Wie viele WhatsApp-Nachrichten schreibst du denn am Tag so, Paul? „200“, sagt er. „Das klingt jetzt viel, ist aber gar nicht so viel. Die Mädchen schreiben noch viel mehr“, sagt er, ein cleverer, dunkelhaariger Junge, er trägt große Kopfhörer um den Hals.

Was besprecht ihr auf WhatsApp?

„Wir fragen nach Hausaufgaben, verabreden uns.“

Was hast du sonst so auf deinem Handy?

„YouTube, Snapchat. Facebook habe ich deinstalliert. Das brauch ich nicht.“

Und sonst?

„Spiele.“

Als Paul das erste Smartphone bekam, war er elf. Er war längst nicht der Erste in

\* Namen geändert.



der Klasse, Anne Rieker hat sich nicht viel dabei gedacht. Es gibt ja kaum noch Handys ohne Internet, und dass ihr Sohn erreichbar ist, findet sie, wie jede Mutter, erstmal gut. Aber als das Ding schließlich da war, schmiss Paul kurze Zeit später seine Spielsachen raus, sogar die Lego-Technic Sachen, die er so liebte, alles weg. „In kürzester Zeit wurde das Kinderzimmer zum Medienzimmer“, sagt Rieker. Das Spielen verlagerte sich in eine Welt, die Rieker fremd war. Ihr Sohn hatte bald ein Pseudonym und traf sich mit seinen Klassenkameraden bei Onlinespielen auf dem Handy und auf dem PC, auch mit Fremden. Er schreibt und bekommt unzählige Whats-App-Nachrichten am Tag. Alles nicht außergewöhnlich für einen Jungen in seinem Alter, aber was, wenn er sich dadurch verändert? „Die Sorge habe ich schon, dass er ideenlos wird, stumpf“, sagt Rieker, „dass er andere Fähigkeiten, Dinge, die man mit den Händen tut, gar nicht mehr erlernt.“

Wie schlimm findest du es, wenn deine Mutter dir das Handy wegnimmt, Paul? „Allgemein gebe ich das nicht so gern her. Aber das kriege ich schon hin. Ich gucke ja gar nicht so viel, ich bin ein Sonderfall. Manche gucken ja auf dem Handy bis zu fünf Stunden YouTube nach der Schule. Bei mir sind's maximal anderthalb.“ Auf YouTube guckt er, wie Millionen Kinder, am liebsten bekannten Gamern dabei zu, wie sie spielen. Warum? „Keine Ahnung, ist halt ganz in Ordnung, sich das anzugucken.“

Seine Mitschüler würden „suchten“, sagt Paul; so nennt er das, wenn jemand süchtig nach einem Spiel wie „Minecraft“ ist, nach Snapchat oder WhatsApp. Aber bei ihm? „Ich suchte nicht.“ Da geht die Wahrnehmung von ihm und seiner Mutter ziemlich auseinander. Rieker sagt: „Ich habe das Gefühl, dass er die Stille gar nicht mehr so gut aushalten kann.“ Einmal hat Anne Rieker im Streit den WLAN-Router mit zum Dienst genommen. Als sie Paul mal bei einer Familienfeier das Handy abnahm, in der Hoffnung, die Kinder würden was Schönes zusammen machen, statt im Netz zu hängen, gab es riesigen Krach, weil alle anderen Kinder das Handy behalten durften. „Am Ende sind wir ziemlich unangenehm aufgefallen“, sagt Rieker.

„Jetzt, im Sommer, will ich mehr raus gehen, Longboard fahren, trainieren und so“, sagt Paul. Auch an diesem Tag wollen sie lieber in die Sonne, Carlos und er. „Gleich. Noch kurz spielen“, sagen sie. Zwei Stunden später sitzen sie noch immer in ihrem Zimmer.

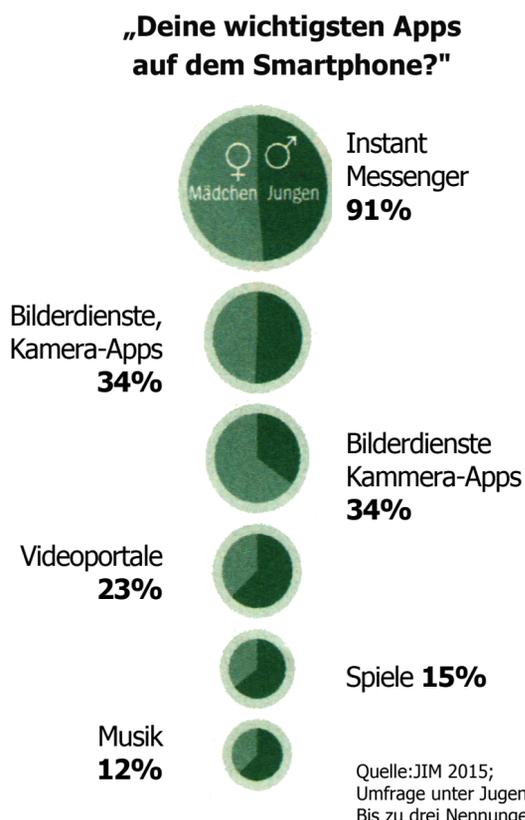
Die Verlockungen des Digitalen können schnell übermächtig werden, aber das bedeutet nicht, dass Jugendliche nicht spürten, wenn sie die Kontrolle verlieren, wenn sie bedrängt werden,

von Push-Nachrichten, von ungeduldigen Freunden. Ein Mädchen aus Hamburg, 16 Jahre alt, Realschülerin, beschreibt es so: „Was wirklich nervt, ist der Druck, immer sofort zurückschreiben zu müssen. Die anderen sehen ja über die Häkchen, ob man online war. Schon nach ein paar Minuten fragt einer: ‚Bist du sauer auf mich? Wieso antwortest du nicht?‘“

Womöglich fängt so an, was Alexander Markowetz, jener deutsche Informatiker, der das Smartphoneverhalten via App erforscht hat, „kollektiven digitalen Burnout“ nennt. Markowetz ist überzeugt, dass die ständigen Unterbrechungen unser Hirn verändern, die Fähigkeit zu denken beeinflus-

fen, die Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Er sieht ausgeklügelte Mechanismen am Werk, die neurologische Prozesse nutzen, zur Ausschüttung des Glückshormons Dopamin führen und uns deshalb immer wieder nach dem Smartphone greifen lassen. Der Großteil der Bevölkerung, so sagt es Markowetz, habe sich einen schädlichen Lebensstil angewöhnt und eine Abhängigkeit von Smartphones entwickelt, die zu einer Verhaltensstörung mit sozialen und psychischen Folgeproblemen führen. Die schrillste Stimme im Chor derer, die sich wissenschaftlich mit dem zwanghaften Gebrauch des Smartphones beschäftigen, ist die von Manfred Spitzer, Hirnforscher aus Ulm und erfolgreicher Buchautor. Er sieht den modernen Menschen schlicht auf dem Weg in die digitale Demenz. Spitzer

**55 Minuten** täglich verbringen wir mit Social Media: 35 für Whats-App, 15 auf Facebook und 5 mit Instagram



behauptet, Computer und Smartphones machten dumm.

Eine eher leise und deswegen womöglich nicht so populäre Stimme gehört Markus Appel, Professor für Kommunikationspsychologie an der Universität Koblenz Landau und dem Wissenschaftler Spitzer seit Jahren innig im Streit verbunden. Appel hat sich zusammen mit einem Kollegen die Arbeit gemacht, die international vorliegenden Studien zu den psychologischen Folgen digitalen Medienkonsums zu sichten, um so Mythos von Wahrheit zu trennen. Die Ergebnisse finden sich in einer übersichtlich gestalteten Tabelle, genannt wird zunächst der Mythos, dann der aktuelle Wissensstand.

Unter anderem ist dort zu lesen:

- ▶ Reduktion sozialer Interaktion — es gibt keine sicheren Belege für diese These;
- ▶ Verringerung gesellschaftlicher Partizipation — im Mittel falsch, eher sind gegenteilige Befunde zu verzeichnen;
- ▶ Einsamkeit durch Internetnutzung — im Mittel kein Zusammenhang, sehr geringere Zusammenhänge für Wohlbefinden und Depressivität;
- ▶ verringerte schriftsprachliche Kompetenz — im Hinblick auf die Textqualität und -quantität ist das Schreiben am Computer vorteilhaft.

Appel geht so weit, dass er die Bücher von Spitzer, auch das von Markowetz, einem eigenständigen Genre zurechnet, der „wissenschaftlichen Unterhaltungsliteratur“, deren Autoren sich verabschiedet haben von den Ansprüchen und Regeln wissenschaftlichen Arbeitens. Entstanden seien Werke, die nicht mehr abwägen, sondern hysterisieren und schlimmstenfalls komplett in die Irre führen.

Solcher Kritik hält Markowetz entgegen: „Die Hütte brennt.“ Die Situation sei so dramatisch, dass man es sich nicht leisten könne, noch Jahre zu warten, bis zu allen wichtigen Fragen gesicherte Antworten vorlägen.

Einig sind sich die Experten — egal ob selbst ernannt, gewählt durch Abstimmung im Buchladen oder ausgewiesen durch einen ordentlichen akademischen Titel — zunächst einmal nur bei einer Forderung: Man dürfe nicht kapitulieren. Keine Erziehung in Sachen Handy sei keine Lösung. Aber etwa 15 Prozent der Eltern in Deutschland tun genau das.

Ort: Hochhaus auf St. Pauli, 9. Stock, 57 Quadratmeter, drei Zimmer, vier iPhones, zwei iPads, ein Laptop, zwei Erwachsene, zwei Kinder.

Serkan, 34, Vater und Handyverkäufer auf der Reeperbahn in Hamburg, Derya, 32, seine Gattin, von Beruf Hausfrau, Derin, Tochter, 9 Jahre alt, 3. Klasse, Selin, 2, jüngste Tochter, Kindergarten.

Auf dem Laptop im Wohnzimmer läuft der Livestream eines türkischen Privatsen-



ders, der Fernseher (Flatscreen / 60 Zoll) dient als Bildschirm, zu sehen ist eine Soap. Derya, die Mutter, läuft durch die Wohnung und sucht den Schlüssel für den Kindergarten, auf dem Teppich im Wohnzimmer sitzt Selin, 2, sie hält ein pinkes iPad in der Hand, eines der wenigen Worte, die sie gut aussprechen kann, lautet: „Pepee“, sie ruft es immer wieder „Pepee“, bis Derya sich runterbeugt und „Pepee“ auf YouTube eintippt. „Pepee“ ist ein türkischer Zeichentrickfilm, produziert für Kinder zwischen drei und sechs Jahren, Selin klickt wahllos auf den Videos herum, stoppt bei einem: „Fünf Folgen auf einmal“, steht da auf Türkisch, 51:02 Minuten. Sie kann noch nicht lesen, es ist schön bunt, sie klickt einfach, play. In der Küche sitzt Serkan, auf dem iPad vor ihm ist ein Onlineshop geöffnet. „Das ist mein Lieblingsklamottenladen“, sagt er. „Ich komme doch fast nie vor Mitternacht nach Hause, ich bestelle alles dort: Schuhe, Hosen, Unterhosen. Es passt immer. Ich weiß nicht, wie lange ich nicht mehr in einem Laden war, um Klamotten anzuprobieren.“

Im Schlafzimmer liegt Derin, 9, auf dem Bett ihrer Eltern. Ihr Handy ist seit gestern kaputt, wenn alle zu Hause sind, kriegt sie selten ein iPad ab, sie ist genervt, sie mag es nicht, wenn alle da sind. Heute hat sie das Handy ihrer Oma ausgeliehen, „auch iPhone, zu alt, das Modell, bisschen langsam, das Internet dann“, sagt Derin. Sie klickt sich durch YouTube, ihre Lieblingsvideos heißen zurzeit „dm Haul“ YouTube-Tuberinnen zeigen ihre Schminkeinkäufe bei der Drogeriekette dm.

Derin sagt: „Ich will das auch alles haben, ist aber alles teuer, sagt Mama.“ Also klickt sie sich, den ganzen Nachmittag über, auf YouTube durch Clips, die zwischen 10 und 15 Minuten lang sind. Wie lange schaut sie sich das an?

„Um 16 Uhr komme ich von der Schule. Bis ich schlafe: immer“, sagt sie. Derin versteht nicht, warum Handys in der Schule verboten sind. Sie sagt: „Mir ist langweilig im Unterricht.“ Immer?

„Ja, eigentlich immer. Die Lehrer sind so langsam. Und wenn ich mal mein Handy mitbringe, nehmen sie mir das weg, und Mama muss es abholen kommen.“

Derya, die Mutter, sagt, Derin lerne ja auch viel auf YouTube. Sie sei in der ersten Klasse zum Beispiel die Beste in Englisch gewesen. Seit sie drei Jahre alt ist, spricht Derin englische Sätze. Ihre Eltern können das nicht.

Derin: „In den Schulferien ist mein Englisch immer besser. Ich gucke dann mehr Videos auf YouTube, ich spreche einfach alles nach, was ich höre. Die Lehrer nerven ein bisschen, die sprechen nicht so gut Englisch wie die Leute auf YouTube. Die Lehrer sprechen auch alles zu langsam. Langweilig eben.“

Wenn man Derin fragt, wie lange sie schon ein Handy hat, zuckt sie mit den Schultern, „schon immer, glaube ich“, sagt sie dann.

Was macht sie, wenn sie um 16 Uhr von der Schule nach Hause kommt?

„Dann esse ich was, fast immer mit iPad, danach spiele ich Color Switch oder bin auf WhatsApp, aber ich schreibe nicht so gern Nachrichten, das dauert zu lange, ich muss dann immer die Buchstaben suchen, ich spreche lieber rein, meine Freunde auch. Aber am liebsten bin ich ja sowieso auf YouTube.“ Serkan: „Bei uns gibt es keine albern Regeln für die Handynutzung. So Dinge wie handyfreie Zeiten,

 **98** Mal am Tag schalten Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren das Display ihres Smartphones ein.

Internetverbot als Strafe, Smartphone-weglege-Regel beim Essen. Wir haben es immer alle in der Hand, und das ist auch gut so.“

Serkan sagt, er sei genervt von Eltern, die ihn fragten, wie oft oder wie lange seine Kinder ins Internet dürften, die ihn fragten, warum Derin schon ein Handy habe. Die sich absprechen wollten über einheitliche Handyzeiten für die Klassenkameraden. „Die spinnen doch“, sagt Serkan. Es sind die Nachbarn, die er an Elternabenden trifft, die sich aufregen über die „neue Generation“, die reden über die „Handysucht“ ihrer Kinder und sich immer wieder absprechen über „Handystunden“. „Bei uns ist alles erlaubt“, sagt Serkan. „Und wem das nicht gefällt, der soll seine Kinder halt nicht zu uns schicken.“

Derin hat oft Besuch von Freunden. Dann gucken sie zusammen „dm Haul“ oder „Tauschpaket“ auf YouTube. Derin sagt, um acht Uhr abends sollten sie eigentlich ins Bett gehen, „aber manchmal gucken sie weiter, unter der Decke, bis eins oder so“.

Serkan: „Die Zeiten haben sich verändert, die Leute kapieren es aber nicht. Ja, wir waren vielleicht um 21 Uhr im Bett, aber damals kam auch die Piepschleife im Fernsehen. Da war einfach Sendepause, da waren alle im Bett. Gibt es das heute noch? Nein. Also haben sich die Zeiten wohl geändert, und die Menschen müssen auch keine Sendepause mehr machen. Und ich kenne mich aus, Handys sind mein Brot. Ich könnte auch Gemüse verkaufen, wie die Türken der vorangegangenen Generationen, aber ich habe mich für die Zukunft entschieden.“

Alles passt in eine Hosentasche, alles, was man wissen muss, sagen will, sehen kann,

Netflix bis zum Abwinken, YouTube ohne Ende, immer neue Nachrichten, Bilder, Videos, Nachrichten — das macht sie aus, die große Versuchung, und sie drängt sich jedem auf, in jedem Alter, unabhängig vom Bildungsstand, von Einkommen und Ansehen. Wenn sie aber universal ist, kann man sie dann überhaupt beherrschen?

Eine Antwort darauf bietet Walter Mischel, ein freundlicher Herr, mittlerweile 86 Jahre alt, der als Kind mit seinen Eltern aus Österreich in die USA geflohen ist. Mischel ist ein weltbekannter Psychologe, er verdankt seine Popularität einem Experiment mit dem Namen „Marshmallow-Test“, erstmals durchgeführt vor über 40 Jahren, seitdem in unzähligen Varianten wiederholt. Der Versuchsaufbau ist immer der gleiche: Ein Kind im Vorschulalter sitzt vor einer Süßigkeit, beispielsweise einem Marshmallow, ein Erwachsener sagt ihm: Du hast die Wahl. Du kannst den Marshmallow sofort essen, oder du wartest damit, bis ich wieder in den Raum komme — und bekommst zwei. Die Ergebnisse: Ungefähr ein Drittel der Kinder isst den Marshmallow sofort, ein Drittel hält sich zunächst zurück, gibt dem Verlangen dann aber nach. Ein Drittel wartet.

Mischel begleitete einen Teil der Kinder durch ihr weiteres Leben. Er stellte fest, dass diejenigen, die in der Lage waren, sich zurückzuhalten, im Durchschnitt besser in der Schule abschnitten, auch schlanker waren, kurz gesagt, ein besseres Leben führten.

Affektkontrolle, die Fähigkeit, sich einunmittelbare Belohnung zu versagen, um in der Zukunft eine größere Belohnung zu erhalten, gehört zur Grundausstattung eines gelingenden Lebens. Affektkontrolle sorgt dafür, dass Dicke dünn werden, dass Ehen über Jahrzehnte intakt bleiben, dass Ausbildungen, Studienabschlüsse, Karrieren gelingen. Affektkontrolle ist elementarer Bestandteil einer intakten Persönlichkeit, sie muss erlernt werden wie das Laufen, das Sprechen, und es ist die vornehmste Aufgabe der Eltern, solche Dinge zu vermitteln, die nach guter alter Zeit klingen: Selbstkontrolle, Disziplin, Konsequenz.

Was das heißt? Das heißt, dass wir uns erst mal weniger mit Maschinen beschäftigen sollten und mehr mit dem Menschen. Wer gelernt hat, sich im Griff zu haben, ist vielleicht nicht mehr auf allen Kanälen unterwegs. Aber er gewinnt Verlorengegangenes zurück, Freiheit und Unabhängigkeit. Wie das geht? Vielleicht einfach mal weglegen, das Ding.

Uwe Buse, Fiona Ehlers, Özlem Gezer, Christine Luz, Dialika Neufeld, Martin Schlak



**Video: Gneration Smartphone**

spiegel.de/sp322016smartphone oder in der App DER SPIEGEL

