

[Gelegenheit macht Liebe, Kleider machen Leute und der Teufel macht krank](#)

Bearbeitet von
Manfred Spitzer

1. 2015. Taschenbuch. 316 S. Paperback
ISBN 978 3 7945 3173 8
Format (B x L): 12 x 18,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Allgemeine Psychologie / Grundlagenfächer > Biologische Psychologie, Neuropsychologie, Psychophysiologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

15 Smartphones, Angst und Stress

Es geht in diesem Beitrag wieder einmal um Risiken und Nebenwirkungen digitaler Informationstechnik. Daher möchte ich einleitend – gewissermaßen in eigener Sache – betonen, dass mir durchaus bewusst ist, dass Medizin und Wissenschaft heute ohne Informationstechnik (IT) nicht mehr funktionieren würden, und dass ich kein Anhänger von Verschwörungstheorien bin und daher nicht daran glaube, dass irgendeine böse Macht den Menschen global schaden will (► Kap. 8).

Es ist viel einfacher: *Überall* wo es (positive) Wirkungen gibt, gibt es auch Risiken und Nebenwirkungen, und *darüber* sprechen neben Apothekern vor allem Ärzte und nicht diejenigen, die an den Wirkungen verdienen und daher den ganzen Tag darüber reden. Weil deren Erträge unvorstellbare Ausmaße erreicht haben – Smartphone- und Telekommunikationsfirmen gehören zu den reichsten der Welt¹ –, hat auch das Gerede, wie toll das alles sei, Ausmaße erreicht, gegenüber denen sich die Sprüche der Tabaklobby (und deren Verbreitung) aus vergangenen Jahrzehnten von „Freiheit und Abenteuer“ (zur Vernebelung von Raucherbein und Lungenkrebs) geradezu bescheiden ausnehmen.

Ich habe in meinen Büchern bereits die Gefahren von Smartphones im Hinblick auf Unfälle sowie vor allem hinsichtlich ihrer Nebenwirkungen auf Bildung, Bindung (Sozialverhalten) und Gesundheit thematisiert (26, 27, ► Kap. 17). Im Folgenden möchte ich neue Studien zu weiteren Nebenwirkungen von Smartphones diskutieren, die sich auf unsere Angst, unser Stressniveau und unser Sexual-

1 Der Gewinn der Firma Apple im 4. Quartal 2014 war mit 18 Milliarden Dollar der größte jemals von einer Firma in einem Vierteljahr erzielte Gewinn überhaupt (11).

leben beziehen. Nicht wenige dieser Studien wurden an College-Studenten durchgeführt. Man muss solche Daten daher mit etwas Vorsicht genießen, denn Oberstufen-Schüler (um nichts anderes handelt es sich bei US-amerikanischen College-Studenten) sind keineswegs repräsentativ für die Gesamtbevölkerung. Andererseits haben Smartphones gerade in dieser Altersgruppe einen besonders hohen Stellenwert und eine entsprechend hohe Verbreitung und Nutzung: Der typische junge, erwachsene Smartphone-Nutzer sendet täglich 109,5 Textnachrichten und schaut zusätzlich etwa 60 Mal pro Tag auf sein Telefon, um nachzusehen, was eingegangen ist (21). Dies passt sehr gut zu Daten von Nokia, die zeigten, dass der junge Smartphone-Nutzer sich diesem täglich im Mittel etwa 150 Mal zuwendet (1). Daher kann man argumentieren, dass sich Nebenwirkungen an College-Studenten am besten demonstrieren lassen. Zudem dringen die Verhaltensweisen der jungen Generation oft in das Leben älterer Menschen vor und schließlich geschieht dies ohnehin, weil alle sowieso täglich älter werden. Die Betrachtung der jungen Generation gleicht damit einem Blick in die Zukunft von uns allen.

Die neuen digitalen Medien schüren auf vielfache Weise die menschliche Angst (26, ► Kap. 16). Diese kann von kurzen Anwandlungen der Furcht und körperlicher Anspannung bis zur völligen Unfähigkeit zu kohärentem Handeln reichen. Häufig bewirkt die Angst Unsicherheit, Befürchtungen im Hinblick auf künftige Ereignisse sowie körperliche Symptome wie Anspannung, Schweißausbrüche, Herzklopfen (Pulsbeschleunigung) und allgemeinem Unwohlsein, von den Patienten oft als „Schwindel“ bezeichnet. Ganz allgemein leiden etwa 15 % der Menschen mindestens einmal in ihrem Leben an einer Angststörung, wobei Frauen (etwa 21 %) häufiger betroffen sind als Männer (etwa 9 %). Angstlösende Medikamente gehören zu den am häufigsten verschriebenen Arzneimitteln überhaupt. Gewiss gehört

Angst schon immer zum Menschen und wurde deswegen auch als Existentialie (d. h. zur menschlichen Existenz gehörig) bezeichnet. Dennoch gibt es Hinweise dafür, dass digitale Medien die menschliche Angst über unterschiedliche Mechanismen auf dramatische Weise verstärken können.

Eine Ausprägungsform der mit digitaler Informationstechnik und insbesondere mit Smartphones einhergehenden Angst ist das Krankheitsbild der Angst, etwas zu verpassen, das mittlerweile auch hierzulande² mit dem Akronym *FoMO* (engl. für *Fear of Missing Out*) bezeichnet wird. Diese Angst ist grundsätzlich keineswegs neu: Schon immer gab es das Gefühl, nicht dabei zu sein und etwas zu versäumen. Seitdem es jedoch soziale Netzwerke gibt, in denen immerfort Millionen von Menschen irgendetwas tun und darüber berichten (Facebook), und digitale Endgeräte, die immer verfügbar sind, nimmt diese Angst enorm zu: „Heutzutage sind wir stärker denn je damit konfrontiert, was die anderen um uns herum machen. Wir sind einer nagenden Unsicherheit ausgesetzt, ob wir die richtige Wahl getroffen haben, ob wir das Richtige tun und zur rechten Zeit am rechten Ort sind. Dies betrifft nicht nur den gegenwärtigen Moment, sondern ganze Etappen unseres Lebens. [...] Wir hatten schon immer Angst etwas zu verpassen, und heute explodiert diese geradezu mit der rasanten Vermehrung von Echtzeit-Medien und sozialen Netzwerken“, beschreiben die US-amerikanischen Autoren einer Umfrage an 1 270 Erwachsenen und 110 Teenagern diesen Trend (13, S. 3; Übersetzung durch den Autor). Sie fanden unter anderem, dass jüngere Menschen stärker betroffen sind als ältere, Männer stärker als Frauen und unzufriede-

2 Als Beleg hierfür sei eine entsprechende Meldung – „Hilfe, ich habe FOMO“ – der BILD vom 22.12.2013 genannt (18).

ne, selbstunsichere Personen stärker als glückliche, selbstsichere.

Aus evolutionärer Sicht lässt sich dies leicht verstehen: Bei jüngeren Menschen ist der Sexualtrieb stärker ausgeprägt als bei älteren, und Männer, die zwanghaft „keine Gelegenheit“ versäumen möchten, haben langfristig mehr Nachkommen. Die maximal mögliche Anzahl der Nachkommen von Frauen ist hingegen erstens deutlich geringer als die von Männern und zweitens in deutlich geringerem Maße von Gelegenheiten oder deren Fehlen abhängig, sondern vor allem von den der Frau zur Verfügung stehenden Ressourcen. Der Reproduktionserfolg von Frauen hängt damit definitiv nicht davon ab, ob sie zuweilen eine „Gelegenheit verpassen“ oder nicht.

Bei den Risiken und Nebenwirkungen digitaler Informationstechnik spielt nicht nur die Hardware (Smartphones) eine wesentliche Rolle, sondern auch die Software, also die „Angebote“ und „Serviceleistungen“, um die es ja eigentlich geht. Hier spielen soziale Netzwerke wie Facebook eine besondere Rolle, gerade *weil* sie das menschliche Bedürfnis nach Gemeinschaft befriedigen oder zumindest die Illusion vermitteln, dies zu tun. In der Kombination mit Hardware, die man überall³ mit sich herumtragen kann, kann auch das Bedürfnis nach Gemeinschaft immer und überall befriedigt werden: Unter den derzeit (Stand Januar 2015) insgesamt 1,35 Milliarden Facebook-Nutzern sind 1,1 Milliarden Menschen, die das soziale Netzwerk auch mobil nutzen.⁴

Eine weitere von *MyLife.com* veranlasste und von *Harris Interactive* durchgeführte internetbasierte Umfrage an

3 Nutzer geben zu 75 % an, ihr Smartphone selbst auf der Toilette zu benutzen.

4 Quelle: <http://de.statista.com>

2084 US-amerikanischen Erwachsenen ergab, dass 56 % der Nutzer von sozialen Medien wie Facebook an *FoMO* leiden (15). Gut ein Viertel (27 %) der Nutzer besucht Facebook direkt nach dem Aufwachen, und mehr als die Hälfte (52 %) gibt an, demnächst einmal „Ferien“ von sozialen Medien machen zu wollen. Nicht wenige (42 % aller Nutzer) sind in mehreren sozialen Netzwerken, insbesondere die Jüngeren (61 % der 18- bis 34-Jährigen). Gut jeder dreißigste der Befragten (3 %) würde lieber auf Sex verzichten als auf soziale Netzwerke (was sich unter den diskutierten evolutionären Gesichtspunkten kaum mehr verstehen lässt). Bedenkt man, dass die starke Nutzung von Smartphones (und damit von Facebook) nach einer Studie an 191 Studenten der Betriebswirtschaft mit gesteigerter *Impulsivität* und deutlicherem *Materialismus* einhergeht (21), passen diese Ergebnisse in ein insgesamt sehr ungünstiges Gesamtbild der *unsozialen* Konsequenzen *sozialer* Netzwerke.

Die Zahlen zur Verbreitung von Mobiltelefonen bzw. deren Nachfolger, den Smartphones, verdeutlichen das Ausmaß des Problems: 90 % aller erwachsenen US-Amerikaner (und 98 % aller zwischen 18 und 29 Jahre) besitzen ein Mobiltelefon, 58 % ein Smartphone (83 % der 18- bis 29-Jährigen), 67 % sehen darauf nach, was es z.B. an Nachrichten, Anrufen, E-Mails gegeben hat, auch wenn das Telefon gerade *nicht* geklingelt (oder vibriert) hat. Ganze 44 % der Besitzer haben es schon ins Bett mitgenommen, um nichts zu versäumen, und 29 % beschreiben ihr Telefon als „etwas, ohne das ich nicht leben könnte“ (17).

Dass die Angst, etwas zu verpassen, zu einem Teil unserer Lebenswelt geworden ist („im Mainstream angekommen“, wie man heute gerne sagt), bemerkt man u. a. daran, dass sie von der Werbung verwendet wird. Diese arbeitet seit einigen Jahren gezielt mit dieser Angst vor dem Verpassen (13, S. 13): Die Kampagne *Be There* (Start: 2009) des Wodka-Herstellers *Smirnoff* spielt mit ihren Partys in ver-