



Die Technologien, die uns eigentlich produktiver und freier machen sollten, scheinen uns immer öfter eher abzulenken und zu versklaven. Doch ab wann wird der Smartphone- oder Internet-Konsum zum Problem? Und was kann man dagegen tun?

TEXT ■ MELANIE MÜLLER

*Om*

*On*

*statt*



**U**or einigen Wochen habe ich begonnen, mir über meinen Smartphone-Konsum Sorgen zu machen. In einer stressigen Phase habe ich immer wieder zum Handy gegriffen und meine Tätigkeiten unterbrochen. Sogar während Treffen mit lieben Menschen habe ich heimlich aufs Display geschielt – etwas, das ich nicht nur unhöflich finde, sondern respektlos. Und schließlich musste ich mir während der Meditation eingestehen, dass meine Fähigkeit zur Fokussierung abgenommen und das Gedankenrauschen in meinem Kopf wieder deutlich zugenommen hatte.

Um dem ständigen Checken von Mails und das Beantworten von WhatsApp-Nachrichten Einhalt zu gebieten, schaltete ich mein Handy immer öfter auf Flugmodus. Zu meiner Verwunderung machte mich das in den ersten beiden Tagen richtig nervös. Nun wollte ich mehr über dieses Phänomen erfahren und fragte mich: Bin ich handysüchtig?

**»Die ständige Überreizung unseres Gehirns führt dazu, dass es in eine Art Daueralarmzustand versetzt wird – ein möglicher Grund dafür, warum sich immer mehr Menschen erschöpft, sorgenvoll und ängstlich fühlen.«**

#### Wo beginnt „zu viel“?

**I**ch kontaktierte jemanden, der solche Fragen beantworten kann: Dr. Gabriele Fröhlich-Gildhoff, Chefarztin der Abteilung Psychosomatik in der Habichtswaldklinik in Kassel. In der ganzheitlich arbeitenden Klinik werden u.a. auch Menschen mit Online- bzw. Mediensucht behandelt. Auf meine Frage, ab wann man sich Sorgen über seinen Smartphone- oder Internetkonsum machen müsse, antwortete sie: „Spätestens dann, wenn Sie anfangen, soziale Kontakte zu vernachlässigen, und wenn der Konsum exzessiv wird – Sie also acht bis neun Stunden täglich online sind und ständig Ihr Handy in der Hand haben. Oder wenn Sie es abends nicht mehr schaffen, das Smartphone wegzulegen.“

Nach unserem Telefonat bin ich etwas beruhigt. So weit ist es bei mir noch nicht. Aber ich bin neugierig: Was führt dazu, dass heute so viele „Smombies“ (ein Kunstwort, das aus „Smartphone“ und „Zombie“ gebildet wird) durch die Straßen wandeln – den Blick selbst beim Überqueren von Straßen todesmutig aufs Display geheftet? Oder kommt

Foto: © iStock/guiza



es mir nur so vor, als ob immer mehr Menschen die Kontrolle über ihren Smartphone-, Social-Media- und Internetkonsum verlieren?

### Wir telefonieren nicht mehr

**M**eine Recherche bestätigt mein Unwohlsein. Studien belegen, dass tatsächlich die meisten inzwischen öfter auf ihr Smartphone starren, als ihren geliebten Menschen in die Augen zu schauen. Durchschnittlich schalten wir den Bildschirm unseres Handys 88 Mal am Tag ein. 53 Mal entsperren wir es dann, um mit ihm zu interagieren – also Mails zu checken, eine App zu öffnen oder im Web zu surfen. Wer meint, dass wir dafür gute Gründe haben, weil wir z.B. unseren Kontostand prüfen oder ein Busticket kaufen, den muss ich leider enttäuschen. Die überwiegende Zeit verbringen wir mit Social-Media-Apps wie Facebook, Messengern wie WhatsApp oder Spielen. Und das insgesamt zweieinhalb Stunden pro Tag. Nur sieben Minuten lang benutzen wir das Smartphone im Schnitt für das, wofür es mal gedacht war: um zu telefonieren.

### „Homo digitalis“: unglücklich & unproduktiv

**D**ie Auswirkungen dieses Konsums sind enorm. Denn wenn wir uns durchschnittlich alle 18 Minuten von unserem Handy bei dem, was wir gerade tun, unterbrechen lassen, dann entsteht das, was man „Sägeblatteffekt“ nennt: Nach jeder Unterbrechung müssen wir uns neu in unsere Aufgabe hineindenken und einarbeiten. Das kostet nicht nur Zeit, sondern reduziert auch unsere Produktivität und unser Lebensglück.

Viele Studien belegen, dass wir Menschen am produktivsten, kreativsten und zufriedensten sind, wenn wir den „Flow“-Zustand erreichen. Das bedeutet, wir führen eine zielgerichtete Tätigkeit aus, die uns fordert – aber nicht überfordert. Und wir sind mit so großer Konzentration dabei, dass wir in dieser Zeit über nichts anderes nachdenken. Um dahin zu gelangen, brauchen wir aber mindestens 15 Minuten. Wenn wir nun spätestens alle 18 Minuten unterbrechen, um „schnell was zu googeln“ oder „kurz das Handy zu checken“, dann zer-

stört das unseren Flow und verhindert Konzentration. Am Ende schaffen wir so relativ wenig Arbeit und fühlen uns unbefriedigt, weil wir zwar viel angefangen, aber nur sehr wenig fokussiert erledigt haben. Zurück bleibt ein Gefühl der Überforderung und Erschöpfung.

### Multitasking gibt es nicht

**D**ie Informationsflut, der wir unser Gehirn mit dem ständigen „Online-Sein“ aussetzen, überfordert unser System. Denn Multitasking, auch das belegt die Wissenschaft, ist ein Mythos. In Wahrheit kann unser Gehirn nicht gleichzeitig an verschiedenen Dingen arbeiten. Durch das ständige Hin- und Herpendeln zwischen Aufgaben werden wir nicht effektiver, sondern aufmerksamkeitsgestört. Tatsächlich gibt es inzwischen einen Begriff für diesen Effekt: Edward Hallowell, amerikanischer Psychiater und Dozent der Harvard Medical School, stellte fest, dass Menschen, die über einen längeren Zeitraum „multitasken“, eine Art chronisches Aufmerksamkeitsdefizit entwickeln. Die Symptome sind z.B. innere Unruhe, leichte Ablenkbarkeit, Ungeduld, Schwierigkeiten beim Prioritätensetzen und beim Organisieren des Alltags. Der Psychiater gab dem Phänomen den Namen *Attention Deficit Trait* (ADT).

Die ständige Überreizung unseres Gehirns führt dazu, dass es in eine Art Daueralarmzustand versetzt wird – ein möglicher Grund dafür, warum sich immer mehr Menschen erschöpft, sorgenvoll und ängstlich fühlen.

### Süchtigmacher Smartphone

**D**och warum tun wir uns das an? Was macht unsere Smartphones so magnetisch? Nun, es ist recht natürlich, dass wir so reagieren. Man ist kein Dummkopf oder schwach, wenn das Handy eine Sogwirkung ausübt, der man kaum widerstehen kann. Denn die Hardwarehersteller und Softwareentwickler nutzen gezielt menschliche Schwächen und Instinkte, um uns an die Geräte und Apps zu binden. Der Informatiker Alexander Markowetz beschreibt in seinem Buch *Digitaler Burnout*, was dahintersteckt: Im Grunde funk-

## Workshops

z. B. Medical Yoga,  
Yoga und Psychologie,  
Yoga und Ayurveda

## Yogalehrer- Ausbildung 200 Std.

27.1. bis 15.10.2017

## Yogalehrer- Ausbildung 300+ Std.

Schwerpunkte:  
Medical Yoga, Yoga und  
Poesie, Spiraldynamik®,  
GYROKINESIS®



# Flowing Om

Yoga und Pilates • Christiane Wolff



tioniert ein Smartphone nicht anders als ein Spielautomat. Jedes Mal, wenn wir danach greifen, löst das in unserem Gehirn einen Dopaminschub aus. Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff des Nervensystems, der u.a. mit Motivation und Vergnügen in Zusammenhang steht. Zudem löst Dopamin ein Glücksgefühl aus, wenn wir essen, Sex haben oder auch Suchtmittel konsumieren – und weckt in uns den Wunsch nach Wiederholung.

### Besonders betroffen: Junge Erwachsene

Smartphone-Konsum kann also tatsächlich zur Droge werden. Wir brauchen die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, wenn wir diesem verführerischen Angebot widerstehen wollen. Manche Menschen scheinen die Kontrolle zu verlieren. Wieder frage ich die Expertin Dr. Fröhlich-Gildhoff: Was steckt dahinter, wenn jemand zum Online- oder Mediensüchtigen wird? „Wir stellen fest, das besonders häufig junge männliche Erwachsene zwischen 14 und 30 betroffen sind“, erzählt sie im Interview. „Es scheint, dass vor allem jene die Kontrolle verlieren, die Schwierigkeiten damit haben, mit Stress und mit Frust konstruktiv umzugehen. Oft handelt es sich dabei um Personen, die keine stabilen Beziehungen innerhalb der Familie haben. Dazu kommt, dass eine Welt, die so viele Möglichkeiten bietet, manche überfordert. Das Internet bietet reizvolle Möglichkeiten, sich davon abzulenken.“

Am Ende stellt sich dann die Frage: Was tun? Wie behandelt man Menschen, deren Smartphone- oder Internetkonsum entgleist ist? Erfahrene Praktizierende wird die Antwort nicht überraschen: Zum Beispiel mit Yoga. Sowohl Gabriele Fröhlich-Gildhoff als auch Alexander Markowetz sind überzeugt davon, dass die spirituelle Praxis eine Art Gegenentwurf zur Handysucht bietet. Denn statt uns über unseren Mini-Computer zu beugen, richten wir uns dabei auf und kommen wieder mit unserem Körper in Kontakt. Wir zerstreuen unseren Geist nicht mehr, sondern üben, ihn zu fokussieren. Markowetz schreibt sogar: „Yoga ist [...] ein

Antikörper gegen unseren derzeitigen, unserem Geist abträglichen Lebensstil. [...] Mit Yoga können wir gezielt unsere Aufmerksamkeit trainieren und unsere geistige Gesundheit wiederherstellen.“

### Smartphone-Diät halten

Und was rät Dr. Fröhlich-Gildhoff jemandem, der nicht süchtig ist, aber das Gefühl hat, dass er zum übermäßigen Konsum neigt: „Ich empfehle, so genannte Auslassversuche zu machen, also den Konsum zeitlich zu befristen und zu beobachten, wie es einem dabei geht. Z.B. das Handy bei einem Spaziergang mal zu Hause, bei einem Restaurantbesuch oder beim Warten an der Bushaltestelle mal in der Tasche zu lassen. Und dann beobachten Sie, wie sich das anfühlt“, so die Expertin. „Es lohnt sich auch, zu untersuchen, wann man nach dem Smartphone greift. Vielleicht, wenn ich nervös werde? Wenn mir langweilig ist? Ich habe das Gefühl – und das halte ich für gefährlich –, durch das Handy kann man die Wahrnehmung für sich selbst ganz aufgeben. Man verliert den Bezug zu sich, und die Selbstreflexion geht verloren.“

Ich jedenfalls bin nach diesem Artikel bekehrt. Mein Handy bleibt nun wieder überwiegend in der Tasche und lautlos. Ich hoffe, so kann ich verhindern, dass ich doch noch zum Smombie mutiere. ■

### Zum Weiterlesen:

- Alexander Markowetz: *Digitaler Burnout – Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist*, Droemer Knauer Verlag 2015
- Anitra Egger: *Mail halten! Digitale Selbstverteidigung für Arbeitshelden & Alltagskrieger*, Anitra Egger 2016
- Susanne Hühn: *Das innere Kind. Süchte verstehen und loslassen*, Schirner Verlag 2015



**Melanie Müller** ist als freie Journalistin Teil des Redaktionsteams von Yoga Aktuell. Darüber hinaus ist sie Yogalehrerin mit Fokus auf Achtsamkeit und Yogatherapie. Infos zu ihren

Workshops und Retreats unter:

[www.derachtsameweg.com](http://www.derachtsameweg.com)

[www.frischetexte.com](http://www.frischetexte.com)

# VINYASA

Power Yoga Akademie Deutschland

**VINYASA Yoga Akademie Deutschland/  
Schweiz: Die Schule für Aus- und  
Weiterbildung + Workshops + Reisen**

### VINYASA YOGA AUSBILDUNG 200h (AYA)

Bundesweit im einmalig flexiblen Modulsystem

### VINYASA YOGA ADVANCED AUSBILDUNG 300h+ (AYA)

Die Termine für 2017 sind online!  
**NEU:** auf Sylt – Viernheim – Zug/CH  
mit den Gastdozenten: Lucia Schmidt,  
Ralph Skuban, Eva Hager-Forstenlechner,  
Barbra Noh uvm.

### UNSERE FORTBILDUNGEN (40h TRAININGS)

#### BUNDESWEIT + IN DER SCHWEIZ:

- Vinyasa Yoga Teachertraining für Lehrer aus anderen Stilen (D/CH)
- Mental Yin Yoga (D/CH)
- **NEU:** Yoga Personaltrainer (D)
- **NEU:** Advanced Sequencing (D)

### LAUFENDE WORKSHOPS UND GASTLEHRER

Über das ganze Jahr  
in Viernheim + in Zug/CH

### YOGA MOODS – DER FACHKONGRESS

Am 09. & 10. Dezember 2016 findet unsere 10. Yoga MOODS in Schwetzingen statt. Mit dabei: Young Ho Kim, Andreas Loh, Lucia Schmidt uvm.

**Alle Infos auf: [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)**

### KONTAKT:

[info@vinyasa-yoga.de](mailto:info@vinyasa-yoga.de)

[www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)

[www.vinyasa-yoga.de](http://www.vinyasa-yoga.de)

