

Alexander Markowetz

DIGITALER BURNOUT

Warum unsere permanente
Smartphone-Nutzung gefährlich ist

DROEMER*

Dieses Buch entstand unter Mitarbeit
von Ann-Kathrin Schwarz und Jan Wielpütz.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer.de**



Copyright © 2015 by Knauer Verlag.
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Satz: Sandra Hacke
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-27670-9

2 4 5 3 1

Inhalt

1 Der digitale Burnout Wie wir uns eine kollektive Funktionsstörung antrainieren	7
2 Der Spielautomat in der Hosentasche Warum Smartphones uns abhängig machen	27
3 Der fragmentierte Alltag Unterbrechungen, und wie sie unsere Produktivität zerstören	53
4 Die pausenlose Gesellschaft Wie Smartphones unser Glück stehlen	87
5 Die digitale Diät Was uns hilft, wieder in die Spur zu gelangen	117
6 Betriebsschaden Unter welchen Voraussetzungen wir endlich wieder zum Arbeiten kommen	145
7 Smart Kids Wie wir unsere Kinder retten	175
8 Ausblick Vom Kampf um unsere Aufmerksamkeit	205
Dank	217
Literatur	219

1 Der digitale Burnout

Wie wir uns eine kollektive Funktionsstörung antrainieren

Wir werden nicht mehr auf unser Smartphone verzichten.

Dieser faustische Pakt ist bereits besiegelt.

Für den Zugang zu einem ganzen Universum
aus Information und Kommunikation opfern wir unsere
verfluchte Aufmerksamkeit auf seinem gläsernen Altar.

Matthew Panzarino, TechCrunch



Deutschland befindet sich fest im Griff eines Smartphones: Selbst wichtige Staatsangelegenheiten regelt Angela Merkel gerne per SMS. Einige Hundert sollen es in der Woche sein, daher gilt sie vielen schon als »SMS-Kanzlerin«. Immerhin regiert sie auf diese Art ein ganzes Land. Der US-Senator John McCain hingegen sollte sich bei einer Anhörung zum Syrien-Konflikt eigentlich mit dem Weltfrieden beschäftigen. Stattdessen spielte er unter dem Tisch Online-Poker auf seinem Handy. Er wurde erwischt. Sein Kommentar auf Twitter: »Das Schlimmste war: Ich hab verloren!« Allerorten treibt der Umgang mit den Smartphones skurrile Blüten: In den USA gibt es heute schon mehr Verkehrstote durch Handys als durch Alkohol am Steuer. Um Unfälle zu vermeiden, warnt die kalifornische Stadt Hayward ihre Bürger auf Verkehrsschildern: *Kopf hoch! Straße überqueren. Dann Facebook aktualisieren.* Noch konsequenter ist China: Chongqing ist die erste Stadt der Welt mit einem gesonderten Gehweg für Smartphone-Nutzer – so will man ihre Kollisionen mit anderen Fußgängern vermeiden. Und weil wir alle ständig mit gesenktem Kopf unser Smartphone betrachten, macht bereits die Rede von einer neuen Volkskrankheit die Runde: dem »Handynacken«, der uns mit Verspannungen und Deformationen der Halswirbelsäule einen veritablen Haltungsschaden einbringt. In Italien wird in 40 Prozent der Scheidungen als Grund WhatsApp angegeben. In der können eine Ehe bereits per SMS beenden. Und das Handy ist für erste Todesfälle verant-

wortlich: In der Nähe von Bonn starb eine Studentin, weil sie telefonierend vor eine herannahende Straßenbahn gelaufen war.

Dies alles ist nur die Spitze eines Eisberges. Schauen Sie sich um: In der Bahn, im Café, im Büro, im Gehen wie im Stehen, jeder beugt sich ständig über seinen kleinen elektronischen Begleiter. Seit Neuestem hat dieses Phänomen auch einen Namen: »Smartphone-Zombies«.

Ist es noch normal, wenn wir im Restaurant auf dem Handy texten, anstatt uns mit unserem Gegenüber am Tisch zu unterhalten? Wie effektiv sind wir bei der Arbeit, wenn wir ständig Mails und Onlinenews checken? Ist es in Ordnung, unsere Kinder auf Reisen oder im Restaurant mit dem Smartphone oder Tablet zu unterhalten – oder sollten wir sie lieber davon fernhalten? Und was bedeutet es für unsere Familien, wenn alle unentwegt auf ihr Handy starren, anstatt miteinander zu reden oder gar gemeinsam etwas zu unternehmen?

Als ich mir diese Fragen zum ersten Mal stellte, gab es wenige Daten und Erkenntnisse über das Verhalten von Handynutzern. Für einen Wissenschaftler wie mich ein unbefriedigender Zustand.

2009 trat ich eine Juniorprofessur an der Universität Bonn an, bei der ich das Feld der Datenbanken und Suchmaschinen erforschen sollte. So stand es jedenfalls in meinem Arbeitsvertrag. Doch angesichts dessen, was ich täglich auf den Straßen, in Cafés und Straßenbahnen beobachtete, dachte ich immer häufiger über unsere Smartphone-Nutzung nach. Wie und wie häufig werden diese Geräte genutzt und wann? Was kann man aus diesem Gebrauch ableiten? Und vor allem: Welche Folgen könnte die Nutzung für uns alle haben?

Und so tat ich, was schon unzählige Wissenschaftler vor mir getan hatten: Ich schmiss hin. Jedenfalls das alte Thema, um mich einem neuen zu widmen, das mir wirklich unter den Nägeln brannte: der Erforschung des Smartphone-Nutzerverhaltens.

2012 gründeten wir dazu an der Universität Bonn das »Menthal-Projekt« und entwickelten im Team eine App, die über längere Zeit aufzeichnet, was ein User mit seinem Smartphone wann, wie und wie lange tut. Hatten wir zunächst als reines Informatikprojekt begonnen, arbeiteten wir seit 2013 mit dem Psychologen Christian Montag zusammen. Die App ging im Januar 2014 online, mit einer kleinen Pressemitteilung.

Die Frage, mit der wir in einem kurzen Video auf die App aufmerksam machten, lautete: »Haben Sie die Kontrolle über Ihr Smartphone? Oder kontrolliert Ihr Smartphone Sie?«

Damit trafen wir den Nerv der Zeit. Als die Presse zum ersten Mal über unser Projekt berichtete, explodierten die Downloadzahlen unserer App über Nacht geradezu und brachten die Server wochenlang an ihre Belastungsgrenzen. Wir hatten offensichtlich die Sorgen einer ganzen Nation angesprochen. Die Nutzer hatten sich massenhaft mit Geräten eingedeckt, die ihren Lebenswandel veränderten, und nun fragten sie sich, ob das, was mit ihnen geschieht, noch normal ist.

Die Resonanz ist überwältigend: Bis heute haben über 300 000 Teilnehmer das Programm auf ihr Handy geladen. Und noch immer kommen täglich weitere hinzu.

Durch unsere App haben die Handybesitzer erstmals die Möglichkeit, ihr Unbehagen über das eigene Nutzerverhalten konkret zu überprüfen. Sie erfahren genau, wann

und wie sie ihr Telefon nutzen. Unsere App ist also eine Art digitale Waage, die ihnen verrät, wie »fett« sie in ihrem Smartphone-Verhalten sind. Sie können dann selbst einschätzen, ob es ihnen zu viel ist, und daraus Konsequenzen ziehen. Diese Veränderung im Verhalten können sie wiederum über die App kontrollieren.

Als Wissenschaftler haben wir auf diesem Weg einen unschätzbar wertvollen – und anonymisierten – Einblick in den Smartphone-Gebrauch einer extrem großen Menschenmenge erhalten. Bislang konnten wir aus diesem riesigen Zahlenfundus das Verhalten von über 60 000 Handybesitzern analysieren.

Zuvor gab es nur Vermutungen darüber, wie die Smartphones unseren Alltag verändern. Durch das Mental-Project verfügen wir nun erstmals über einen gigantischen Datenschatz mit belastbaren, realen Zahlen, die uns verraten, welchen Einfluss das Smartphone wirklich auf unser Leben hat.

Das Ergebnis ist erschreckend. Die Auswertung der Daten zeigt, dass unsere Handynutzung ein abnormes Ausmaß erreicht hat – mit gravierenden Folgen für jeden Einzelnen und für die gesamte Gesellschaft:

Wir schalten den Bildschirm unseres Smartphones durchschnittlich 88 Mal am Tag ein. 35 Mal davon schauen wir nur auf die Uhr oder sehen nach, ob eine Nachricht eingegangen ist – eine geringfügige Unterbrechung. Doch die restlichen 53 Mal entsperren wir tatsächlich das Handy, um mit ihm zu interagieren, also E-Mails zu schreiben, Apps zu benutzen oder zu surfen. Davon ausgehend, dass wir acht Stunden schlafen und 16 Stunden wach sind, unterbrechen wir also alle 18 Minuten die Tätigkeit, mit der wir gerade beschäftigt sind, um uns mit dem Smartphone

zu befassen. Die 25 Prozent der Menschen, die ihr Handy besonders häufig nutzen, sehen sogar alle 14 Minuten darauf.

Dieses Verhalten ist kein exklusiver Tick der Jugend, wie gerne angenommen wird. Es zieht sich unabhängig vom Bildungsstand quer durch alle Altersgruppen und alle sozialen Schichten – auch wenn sich zeigt, dass in der jüngeren Zielgruppe mehr Menschen zu einer noch häufigeren Smartphone-Nutzung tendieren. Im Mittel schalten die 17- bis 25-jährigen Teilnehmer unserer Studie den Screen ihres Smartphones täglich 100 Mal ein und nutzen es davon 60 Mal intensiv, für insgesamt drei Stunden.

Der Durchschnittsnutzer verbringt zweieinhalb Stunden am Tag mit seinem Handy. Die geringste Zeit davon nutzen wir es wirklich zum Telefonieren, nämlich nur noch sieben Minuten am Tag – was zeigt, dass das Smartphone längst kein reines Telefon mehr ist, sondern ein portabler Computer mit permanentem Internetzugang, den wir in der Hosentasche herumtragen.

Überraschenderweise sind es nicht die kleinen Alltagshelfer, mit denen wir alle unsere Smartphone-Nutzung gerne rechtfertigen, die uns immer wieder einschalten lassen – also Apps zum Ticketkauf in der Straßenbahn, zum Onlinebanking, zum Carsharing, zur Navigation oder zur Wettervorhersage. Auf solche Programme entfällt nur ein Bruchteil unserer Nutzung, keine zehn Minuten. Den Großteil der Zeit verbringen wir mit Social Media wie Facebook, Messengern wie WhatsApp und Spielen. Unsere ersten Analysen ergaben 35 Minuten am Tag bei WhatsApp, 15 Minuten bei Facebook, fünf Minuten bei Instagram und fast eine weitere halbe Stunde mit Spielen.

Eine solch exzessive Nutzung unserer Smartphones ist nicht normal. Die Frage ist daher: Warum tun wir das?

Der Erste seiner Art: der Homo Digitalis

Seit Apple vor gut acht Jahren das erste iPhone auf den Markt gebracht hat, haben die Smartphones unser Leben und unseren Alltag rasant verändert. Sie sind daraus nicht mehr wegzudenken. Über 46 Millionen Deutsche besitzen ein Smartphone, weltweit sind es sogar etwa zwei Milliarden Menschen, die einen Mobilfunkanschluss haben. Tendenz steigend.

Wir haben die neue Technik vom ersten Tag an umarmt, weil ihre Vorteile auf der Hand liegen. Die Smartphones haben vieles einfacher, vieles schneller, vieles billiger gemacht – und ohne sie wären wir inzwischen im Alltag wohl häufig aufgeschmissen: Sie lotsen uns durch fremde Städte und ersparen das Suchen in fummeligen Straßenkarten. Fragen wie: Wo finde ich den nächsten Bankautomaten? Wann ist mein Termin beim Zahnarzt? Wann kommt die nächste Bahn? Hat das Restaurant gute Bewertungen?, beantwortet der kleine allwissende Automat im Nu.

Die Smartphones haben aber nicht nur die Art, wie wir leben, verändert. Sie haben auch uns als Menschen verändert: Wir sind zum »Homo Digitalis« geworden.

Als digitale Menschen sind wir wie durch eine unsichtbare Nabelschnur mit dem Smartphone verbunden. Wir

nehmen unsere Welt durch einen oder mehrere Bildschirme hindurch wahr, sind immer online. Was wir dort sehen, ist nicht mehr imaginär oder Virtual Reality, es *ist* unsere Realität.

So bilden wir einen Großteil unserer Funktionen und unseres Daseins über die Smartphones ab: unsere Kommunikation, unsere Arbeit, unsere Einkäufe, unsere Mobilität, aber auch unsere soziale Teilhabe. Wir treffen Freunde auf Facebook, tauschen den neuesten Klatsch und Tratsch auf WhatsApp aus, verabreden uns zum Sex auf Tinder und zeigen allen unsere Lieblingsfotos auf Instagram.

Die Chancen und Möglichkeiten, die sich uns durch diese neue Lebensweise und die digitale Technik eröffnen, sind gigantisch, der Fortschritt nicht wegzudiskutieren und unwiderruflich.

Verständlich also, dass das Smartphone so schnell zu einem festen Bestandteil unserer täglichen Handlungen geworden ist. Dennoch drängen sich die Fragen auf: Welche Auswirkungen hat das auf unser Leben? Inwieweit verändert es unsere geistigen Fähigkeiten und unser soziales Verhalten? Und ist unsere exzessive Smartphone-Nutzung gefährlich?

Die Langzeitfolgen der technischen Entwicklung und unserer vehementen Nutzung kann man derzeit nur erahnen. Sicher ist aber, dass sich bereits heute deutliche Folgen für unsere Gesundheit abzeichnen.

Und diese sind enorm.

Ausgebrannt: Weder glücklich noch produktiv

Von unserer exzessiven Smartphone-Nutzung ist vor allem unser heute wichtigster Rohstoff betroffen: unser Geist. Wir leben in einer Wissensgesellschaft. Reine Produktionsjobs, bei denen ein Großteil der Arbeit mit Muskelkraft getan wird, haben wir entweder ins Ausland verlagert oder automatisiert. Die Mehrheit von uns verdient ihr Geld mit dem Kopf. Mentale Gesundheit ist also die Grundlage für unsere Produktivität und darüber hinaus natürlich auch für unsere Freundschaften, unsere Familien, unsere persönliche Zufriedenheit und damit unser allgemeines Lebensglück.

Millionen Nutzer sind nun aber dabei, sich mit ihrem Smartphone ein Verhalten anzutrainieren, das ihre geistige Leistungsfähigkeit mindert. Sie verbringen nicht nur rund zweieinhalb Stunden ihrer Lebenszeit am Tag mit dem Handy, wie das Ergebnis unserer Mental-Studie zeigt. Viel schlimmer ist, dass sie jede Tätigkeit alle 18 Minuten unterbrechen, um ihr Smartphone zu benutzen.

Wer im Büro beispielsweise mit einer komplexen Kalkulation befasst ist oder in einem längeren Text einzelne Informationen zu einem Gesamtbild formen will, wird mit Sicherheit Fehler machen und die komplexe Materie, mit der er befasst ist, nie in Gänze durchdringen, wenn er alle paar Minuten aus seinen Gedanken gerissen wird. Ebenso werden wir uns im Restaurant nie wirklich auf das Gespräch mit unserem Gegenüber einlassen können, wenn wir immer wieder eingehende Nachrichten auf dem Smartphone beantworten – was der Gesprächspartner vor Ort

darüber hinaus als ziemlich unhöflich empfinden dürfte und woraufhin uns schlimmstenfalls die Freundschaft aufkündigt wird. Und wer beim Spielen mit seinen Kindern Nachrichten und Börsenkurse auf dem Handy überprüfen muss, wird beim Nachwuchs zu Recht den Eindruck vermitteln, dass er sich nicht die Bohne um ihn schert – womit nicht nur der Familiensegen, sondern auch die Kinderpsyche einen ziemlichen Knacks bekommen dürfte.

Diese digitale Daueralarmbereitschaft überfordert unsere kognitiven, psychischen und sozialen Fähigkeiten und gefährdet damit sowohl unsere Jobs als auch unsere Beziehungen zu Freunden und Familie.

Was daraus entsteht, ist ein psychosoziales Beben, das uns in eine kollektive Verhaltensstörung führt, die ich den »Digitalen Burnout« nenne. Er resultiert aus übermäßiger emotionaler und psychischer Anstrengung. Als Homo Digitalis erleben wir damit die negativen Nebenwirkungen der digitalen Revolution, also der vollständigen und permanenten Vernetzung unserer Welt, unseres Alltags und unseres Geistes mit dem Internet. Mit den Smartphones hat dies eine neue Stufe erreicht.

Der Digitale Burnout ist ein Zustand, in dem unsere massive Smartphone-Nutzung zu einer unmittelbaren Störung unserer Produktivität und einem Verlust an Lebensglück führt. Beides zusammen macht uns langfristig krank. Wir erleben einen geistigen Erschöpfungszustand, der vergleichbar ist mit dem Burnout, den ein Workaholic erleidet.

Die permanenten Unterbrechungen durch unsere Smartphones haben zu einer totalen Fragmentierung unseres Alltags, unserer Arbeit und unserer Freizeit geführt. Die Folge ist, dass neben der Tätigkeit, mit der wir uns

eigentlich befassen wollen, eine Vielzahl weiterer Aufgaben und Informationen auf uns einprasselt, die bearbeitet und verarbeitet werden wollen.

In bester Absicht versuchen wir das Unmögliche, nämlich so viele Aufgaben wie möglich zu erledigen und alles gleichzeitig zu machen. Wir chatten, mailen, posten und twittern mit großer Geschwindigkeit und hoher Frequenz, können die Menge an Informationen und Konversationen, die es zu verarbeiten gilt, nie in Gänze erfassen. Wie ein Workaholicbürden wir uns eine Unmenge an Aufgaben auf und muten unserem Gehirn zu viel zu – was uns sehr unzufrieden macht, da wir das Gefühl haben, gar nichts mehr richtig zu erledigen, immer hinterherzuhecheln.

Durch die vielen Unterbrechungen verlernen wir auch, uns auf eine einzige Sache zu konzentrieren und mit voller Energie bei dem zu bleiben, was wir eigentlich tun wollen. Wir fühlen uns langfristig matt und müde, weil wir zerstreut sind und unsere Aufmerksamkeit sich verselbständigt und sich wie ein Schwarm mentaler Schmetterlinge jeder neuen Blüte zuwendet, die gerade am Wegesrand steht.

Unser Geist bräuchte von dieser Strapaze dringend eine Pause. Doch durch die Smartphones haben wir uns diese Möglichkeit selbst genommen. Wir haben uns in einen Zustand des immerwährenden »On« begeben, in dem es praktisch unmöglich scheint, zwischendurch abzuschalten – sowohl unser Handy als auch unseren Geist.

Das Gefühl, dass das nicht gesund sein kann, beschleicht offenbar viele von uns, trotzdem üben wir uns mit unseren Smartphones weiter in Unachtsamkeit: Wir begeben uns in einen Zustand der immer kürzeren Sinneinheiten, der

pausenlosen Unterbrechungen und des ständigen Abgelenktseins. Diese antrainierte Aufmerksamkeitsstörung treibt uns kurzfristig an die Grenzen unserer geistigen Belastbarkeit und langfristig weit darüber hinaus. Sie behindert damit aber nicht nur unsere Produktivität, sondern zerstört unser gesamtes Lebensglück.

Am Ende steht der Digitale Burnout: Unsere Schaffenskraft ist ermattet, unser Geist erschöpft – ein Zustand, in dem sowohl Produktivität als auch Glück weitestgehend ausgeschlossen sind.

Kritisch sind für uns alle aber besonders die Verhaltensstörungen, die *vor* dem kompletten Zusammenbruch eintreten, da sie bereits heute unser Handeln, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinträchtigen.

Da wir im Begriff sind, eine kollektive Funktionsstörung zu erleiden, ist der Digitale Burnout nicht nur ein Problem für jeden Einzelnen von uns, sondern stellt unsere gesamte Gesellschaft vor eine gigantische Herausforderung.

Das Digitalexperiment: Ein Blick in die Zukunft

Warum hören wir nicht einfach auf, uns selbst mit den Smartphones auf den Geist zu gehen? Weil das nicht so einfach ist. Entgegen unserer persönlichen Wahrnehmung ist unser exzessives Nutzungsverhalten nämlich in den wenigsten Fällen eine absichtliche Entscheidung. Die Strukturen der Interaktion und die Algorithmen, auf denen die

meisten Apps basieren, sprechen bei uns unterbewusste Automatismen an, die uns instinktiv zu einer Handlung verleiten.

Um zu verstehen, was mit uns geschieht, und um unser Verhalten zu unseren Gunsten zu verändern und dem Digitalen Burnout zu entgehen, müssen wir die Mechanismen durchschauen, die in der digitalen Welt auf uns einwirken.

Und zwar *jetzt*. Die Smartphones sind nur eine Momentaufnahme der technischen Möglichkeiten und ein Vorgeschmack auf die Zukunft der Digitalisierung. Sie sind die ersten Geräte, die Kommunikation jederzeit und an jedem Ort möglich machen, die die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben aufheben und die das unendliche Warenregal und Unterhaltungsangebot des Internets permanent verfügbar machen. Ihre Nachfolger stehen bereits in den Startlöchern: Wearables wie Datenbrillen und Smartwatches sollen uns noch enger mit dem Internet verbinden. Sie werden unsere Aufmerksamkeit noch stärker an sich binden und weiter fragmentieren.

Was das konkret für unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Freiheit bedeuten wird, können wir derzeit noch nicht einmal ansatzweise abschätzen. Sicher ist nur, dass wir vor einer Zeit dramatischer Umbrüche stehen, in denen der technische Wandel unser Leben völlig verändern wird. Und das mit rasanter Geschwindigkeit.

Wie Alvin Toffler bereits in den Siebzigerjahren in seinem Buch *Der Zukunftsschock* beschrieb, hat die Computerevolution einen ständigen, rapiden Wandel mit sich gebracht. Dem Mooreschen Gesetz zufolge, einer Faustformel, die vom Intel-Mitbegründer Gordon Moore geprägt wurde, verdoppelt sich die Rechenleistung unserer

Computer etwa alle 18 Monate – bei sinkenden Kosten. Das führt zu einem exponentiellen Wachstum und einem rasanten technischen Fortschritt, der unsere Welt in immer kürzeren Intervallen verändert.

Denken Sie zum Beispiel daran, wie sich die Art verändert hat, wie wir Musik hören – vor allem, in welchem Abstand die jeweiligen Neuerungen aufgetreten sind: Zwischen der Markteinführung von Grammophon und Schallplatte 1889 und der Verbreitung ihres Nachfolgermediums, der Kompaktkassette in den Fünfzigern, vergingen ganze sechzig Jahre. Bis in den Achtzigerjahren dann die Compact Disc ihren Siegeszug antrat, dauerte es nur noch die Hälfte der Zeit, nämlich rund dreißig Jahre. Ihre Ablösung durch die ersten MP3-Player und Musikdownloads fand bereits gute 15 Jahre später statt, Mitte der Neunziger – wobei die meisten Nutzer sich in den Anfangsjahren noch bei illegalen Plattformen wie Napster bedienten. Keine fünf Jahre später machte dann die Kombination aus iPod und iTunes den MP3-Markt endgültig zum Massengeschäft – das allerdings wiederum gerade mal fünf Jahre später von Streamingangeboten wie Spotify wieder in Frage gestellt wird.

Ähnliche Beobachtungen können Sie zum Beispiel im Bereich Film (Video, DVD, Blu-ray, Download, Stream) oder in der Fotografie (Filmrolle und Entwicklung im Labor, Digidcam und Print-on-Demand, Handyfotos und Fotostreams) machen. Und natürlich bei Smartphones – die nach ersten, wenig alltagstauglichen Gehversuchen inzwischen die Rechenleistung von Supercomputern aus den Siebziger- oder Achtzigerjahren übertreffen.

Jede dieser Entwicklungen betrifft für sich genommen lediglich einen Teilbereich unseres täglichen Lebens. Doch

viele dieser Prozesse treten parallel auf und beschleunigen sich ebenfalls parallel. So wird es immer schwieriger, mit dem raschen Wandel mitzuhalten. Da sich unser Umfeld alle fünf Jahre verändert, müssen wir in kurzen Zeiträumen immer wieder völlig neue Erfahrungen sammeln und Kulturtechniken entwickeln, um uns in der sich wandelnden Welt zu bewegen und mit ihren Möglichkeiten umzugehen. Das setzt uns unter Leistungsdruck und gibt uns das Gefühl, nie den Anforderungen gerecht zu werden.

Wir befinden uns mitten in einem gesamtgesellschaftlichen Experiment mit offenem Ausgang – und wir müssen dringend diskutieren, wie wir in Zukunft leben wollen. Am Beispiel der Smartphones können wir nicht nur überlegen, wie wir uns aktuell vor dem Digitalen Burnout schützen, sondern auch, wie wir in Zukunft negative Nebenwirkungen der technischen Entwicklung verhindern.

Im ersten Teil des Buches geht es deshalb darum, welche unbewussten Prozesse dazu führen, dass wir unser Smartphone öfter einschalten, als uns eigentlich lieb ist. Warum lassen wir zu, dass wir ständig in unserer Aufmerksamkeit und unserer Produktivität gestört werden – und warum üben Handys überhaupt eine so große Anziehungskraft auf uns aus?

Wichtig ist zu sehen, welches Suchtpotenzial Smartphones haben und wie sie uns langfristig krank machen, wie sie unsere Wahrnehmung, unsere Entscheidungen und unser Denken beeinflussen. Ist es zum Beispiel gut, dass wir mit ihnen jede Lücke unseres Tages füllen können – ob an der Bushaltestelle oder im Wartezimmer? Im Grunde haben wir mit den neuen Handys die Langeweile völlig aus unserem Leben verbannt. Aber ist dies wahrhaft wünschenswert, oder erfüllt diese vielleicht einen Zweck?