

Wir klicken uns zu Tode



Im Schnitt sind wir heute über drei Stunden am Tag online und schauen 84 mal pro Tag aufs Handy. Das viele Surfen und Klicken ist beste Unterhaltung – und schlimmste Zerstreuung: Es lenkt vom Eigentlichen ab. Von der Arbeit, vom Denken, vom Empfinden – kurz: vom Leben. Die Krux dabei: Ohne Handy und Internet geht es nicht. So sehen wir uns in der Situation von Alkoholikern, die lernen müssen, massvoll zu trinken. Und das am Gratisbuffet. Ein Schlüssel gegen die Handysucht: Wir müssen uns wieder in Langeweile üben, denn die Langeweile ist das Tor zur Phantasie.

Achten Sie einmal darauf, was passiert, wenn ein Lichtsignal für Fussgänger rot zeigt. Oder wenn sich an der Kasse im Supermarkt eine Schlange bildet. Nach etwa drei Sekunden Wartezeit ziehen die ersten Wartenden das Handy aus der Hosentasche und schauen auf den Bildschirm. Warten ohne etwas zu tun, hält kaum jemand mehr aus. Im Schnitt schauen die Menschen heute 84 Mal pro Tag aufs Handy.¹ Im Einzelfall bedeutend häufiger.²

Und die Zahlen nehmen rasch zu. Die ARD/ZDF-Onlinestudie erhebt jedes Jahr die tägliche Nutzungszeit im Internet. 2018 betrug sie im Schnitt 196 Minuten, also dreieinviertel Stunden. Im Vergleich zum Vorjahr sind das 47 (!) Minuten mehr. Bei den unter 30-Jährigen beträgt die

Nutzungszeit knapp sechs Stunden (pro Tag, wohlverstanden), die über 70-Jährigen sind nicht einmal eine Stunde pro Tag online.³ Die Zahlen belegen ein weiteres Problem: Die Lebenswelten der Generationen klaffen immer mehr auseinander. Doch das ist ein Nebenschauplatz.

Traditionelle Medien haben keine Chance mehr

Die Zeit, die wir im Netz und mit dem Handy verbringen, geht natürlich auf Kosten der Nutzungszeit von traditionellen Medien. Immer weniger Menschen lesen eine Zeitung auf Papier. Das zeigt erneut die aktuelle Leserschaftsstudie der Wemf AG für Werbemarktforschung, die letzte Woche veröffentlicht wurde: Praktisch alle Schweizer Tageszeitungen verlieren Leser – zum Teil fallen die Verluste massiv aus.⁴

Dabei gewinnen nicht einfach Bildschirme und das Papier verliert. Es gewinnen die neuen, interaktiven (und vor allem die sozialen) Medien und die alten, linearen Medien verlieren. Das zeigt die ARD/ZDF-Onlinestudie: Insgesamt nutzen bereits ein Drittel der Menschen Streaming-Dienste für Musik und für Videos im Internet. Bei den unter 30jährigen sind es sogar zwei Drittel. Diese Zeit geht direkt auf Kosten von klassischem Radio und normalem Fernsehen. Doch auch das ist ein Nebenschauplatz.

Betätigung statt Arbeit

Ein Grund für den häufigen Griff zum Smartphone und die hohen Onlinenutzungszahlen sind die vielen Benachrichtigungen, die jeden Tag auf uns einprasseln. Im Minutentakt treffen Mails und Whatsapp-Nachrichten ein. Dazu kommen Hinweise auf Likes auf Facebook und Kommentare auf Twitter und auf dem Handy die Pushnachrichten der Newskanäle. Wer an einem Computer arbeitet (wie ich das tue), kann sich problemlos den ganzen Tag mit eintreffenden Nachrichten beschäftigen, ohne dabei je wirklich gearbeitet zu haben.

«shallow work» nennt Cal Newport diese Art der Betätigung – also etwa: seichte Arbeit. Dinge, die man halt so tut, ohne dass dabei etwas Wesentliches entsteht. In seinem Buch «Deep Work»⁵ warnt Newport vor dieser seichten Arbeit. Das Gegenteil davon ist «deep work» – echte, tiefgreifende Arbeit, die neue Werte kreiert. Sie ist nur möglich, wenn wir all die News und Mails, die Hinweise und das ständige Plingen und Vibrieren abstellen und uns voll und ganz auf das konzentrieren, was wir tun. Bloss: das gelingt uns immer weniger.

Vollkommene Vergnügungssucht

Die Entwicklung betrifft nicht mehr nur die Wissensarbeiter, für die Cal Newport sein Buch über «deep work» geschrieben hat. Wer die aktuellen Nutzungszahlen vor allem von Smartphones anschaut, kann nur zu einer Diagnose kommen: Es herrscht die vollkommene Vergnügungssucht. Und kaum jemand stemmt sich dagegen. Im Gegenteil.

In der SRF-Sendung «Medienclub» haben diese Woche Medienschaffende und -experten darüber diskutiert, wie die Medien heute Jugendliche noch erreichen können.⁶ Sara Maria Manzo von SRF und «Watson»-Chefredaktor Maurice Thiriet waren sich einig darin, dass es gilt, Geschichten aufzupumpen und neu zu erzählen. Emotionalisierte und personalisierte Bildgeschichten statt «Bleiwüsten», wie Thiriet erklärte. Anders gesagt: Weil die Jugendlichen dem Handy als Unterhaltungsmedium verfallen sind, machen die Medien nur noch Unterhaltung. Oder, in Anlehnung an



Cal Newport: Die Medien verwandeln sich der Quoten zuliebe in «shallow media».

Alles wird Unterhaltung

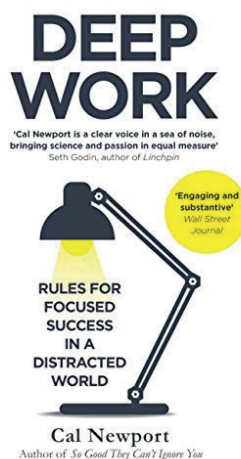
Nun wissen wir schon länger, dass jedes neue Medium unsere Wahrnehmung der Welt verändert und unsere Vorstellung von Wahrheit und Wissen beeinflusst. Bücher fassen Informationen kohärent zusammen und sprechen den Verstand an. Sie vermitteln deshalb einen rationalen Zugang zur Welt. Das Fernsehen verwandelt, so lautete schon 1985 die Diagnose von Neil Postman,⁷ jedes Thema in Unterhaltung. Das Internet auf dem Handy und dem Computer geht noch einen Schritt weiter. Es verhält sich zu echter Unterhaltung wie eine Tüte Pommes Chips zu Essen (oder Smarties zu Gemüse).

Wer einmal damit begonnen hat, in die Chips-Tüte zu greifen, kann kaum mehr damit aufhören. Man isst die Chips nicht, um satt zu werden. Das wird man nie. Man isst die Chips, weil man nicht mehr anders kann, als immer wieder in die Tüte zu greifen. So ist es auch mit dem Internet: Es lebt von der Aufmerksamkeit der Menschen. Wie ein Parasit saugt es möglichst viel Aufmerksamkeit ab. Die Benutzer klicken und klicken – und klicken sich zu Tode.

Klickhetze statt Arbeit

Neil Postman diagnostizierte in den 80er Jahren den Verfall menschlicher Werte durch die vollkommene Vergnügungssucht. Spätestens seit Donald Trump US-Präsident ist, wird uns täglich vor Augen geführt, wie weit der Werteverfall schon fortgeschritten ist. Und nicht nur die Werte. Mittlerweile ist auch das Denken selbst betroffen. Das Konzept der Wahrheit hat sich im Dunstkreis von Twitter und Facebook aufgelöst. Es zählt nur noch der nächste Klick, das nächste Like.

Und das nicht nur in der Freizeit, sondern immer häufiger auch am Arbeitsplatz, wo sich Arbeitswelt, soziale Medien, berufliche E-Mail-Korrespondenz und Surfunterhaltung zu einem undurchdringlichen Dickicht vermischen. Neue Kommunikationsplattformen wie Slack machen es nicht besser. Wie Cal Newport zeigt, rasseln wir gerade dann, wenn wir gute Arbeit leisten wollen, in die «Shallow Work»-Falle. Statt den Stecker zu ziehen und etwas Richtiges zu schaffen, hetzen wir von Mail zu Mail, von Nachricht zu Nachricht. Und die Spirale dreht sich immer schneller.⁸



Bildung statt Verbote

Frankreich hat Ende Juli drastische Konsequenzen gezogen: Das französische Parlament hat ein Gesetz beschlossen, das internetfähige Geräte an Schulen verbietet.⁹ Bis sie 15 Jahre alt sind, müssen französische Schülerinnen und Schüler in allen Schulräumlichkeiten und bei schulischen Aktivitäten auch ausserhalb des Schulgebäudes auf internetfähige Geräte wie Handys, Tablets und Smartwatches verzichten. In Deutschland gibt es ein Handyverbot an Schulen bisher in Bayern. In der Schweiz ist es (natürlich) von Kanton zu Kanton sehr unterschiedlich geregelt.

Doch sind Verbote wirklich die Lösung? Handy und Internet lassen sich ja nicht mehr aus der Welt schaffen. Wäre es nicht klüger, den Umgang damit zu lernen? Neil Postman war schon in den 80er Jahren der Meinung, die einzige Möglichkeit, die negativen Auswirkungen dieses Wandels abzuschwächen, sei die Entwicklung eines kritischen Medienbewusstseins. Also: Bildung statt Verbote. Die Krux (oder die Chance?) ist dabei, dass Computer, Handy und Internet nicht nur Unterhaltungsinstrumente sind, sondern auch Bildungswerkzeuge.

Mut zur Langeweile

Wir sind in der Situation von Alkoholikern, die lernen müssen, massvoll zu trinken. Und das am Gratisbuffet. Ein Schlüssel dazu stellen uns ausgerechnet die Handyhersteller selbst zur Verfügung. Die neuen Versionen von Android und Apples iOS zeichnen auf, wie oft wir zum Handy greifen. Auf dem iPhone finden Sie die entsprechenden Zahlen unter «Einstellungen», «Bildschirmzeit». Die Nutzungszeiten sind in der Grafik aufgeschlüsselt nach Lesen&Nachschlagen, Produktivität und Unterhaltung, darunter lassen sich die Zahlen für jede einzelne App abrufen.

Der Vorteil dieser Zahlen: Sie konfrontieren einen mit der Realität. Ich war bass erstaunt, als mir mein Handy meldete, dass ich es im Schnitt dreieinhalb Stunden pro Tag nutze. Doch die Zahlen können nur einen Anstoss geben: den Anstoss, das Handy öfter wegzulegen. Nicht verbieten, nicht einstampfen, aber weglegen – und die Leere aushalten. Denn wir müssen wieder fähig werden zur Langeweile. Wir müssen die Fähigkeit wieder entwickeln, das Nichts auszuhalten, damit wir wieder selber

aktiv werden können. Handy, Computer und Internet lenken uns davon ab. Deshalb: Lassen Sie uns wieder Mut zur Langeweile entwickeln. Denn die Langeweile ist das Tor zur Phantasie.

Basel, 19. Oktober 2018, Matthias Zehnder mz@matthiaszehnder.ch

PS: Nicht vergessen – Wochenkommentar abonnieren. Kostet nichts, bringt jede Woche eine Mail mit dem Hinweis auf den neuen Kommentar und einen Buchtipp. Einfach [hier](#) klicken.

Quellen:

- 1 Das ist das Resultat einer Studie der TU Wien: <https://www.imw.tuwien.ac.at/aw/studienteilnahme/ylvi/>
- 2 In den USA sollen es im Schnitt bereits 200 Griffe zum Handy pro Tag sein, siehe: <https://www.blick.ch/news/schweiz/so-schlimm-ist-die-seuche-jeder-zweite-schweizer-ist-handykrank-id8975622.html>
- 3 Siehe ARD/ZDF-Onlinestudie <http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/>
- 4 Massiv ist etwa der Verlust bei der «Tageswoche»: Sie verliert 12,1 % der Leser. Die «BaZ» verliert 2,9 % Leser. Die «bz» hat auch Leser verloren, die Zahlen werden aber, weil die Zeitung der «Schweiz am Wochenende» wegen nur noch fünf Mal pro Woche erscheint, nicht mit dem Vorjahr verglichen. Siehe <https://www.persoendlich.com/medien/welche-blatter-leser-verlieren-welche-zulegen-2>
- 5 Vgl. Cal Newport: *Deep Work. Rules for Focused Success in a Distracted World*. Little, Brown Book, 304 Seiten; ISBN 978-0-349-41190-3. Buch: <https://www.bideruntanner.ch/detail/ISBN-9780349411903> E-Book: <https://amzn.to/2RX2PSy>
- 6 SRF: «Junge – verzweifelt gesucht!». Medienclub vom Dienstag, 16. Oktober 2018, 22:25 Uhr. Vgl. <https://www.srf.ch/sendungen/club/junge-verzweifelt-gesucht>
- 7 Vgl. Neil Postman: *Wir amüsieren uns zu Tode. Urteilsbildung im Zeitalter der Unterhaltungsindustrie*. Fischer Taschenbuch, 206 Seiten. 18.50 Franken; ISBN 978-3-596-24285-6. Buch: <https://www.bideruntanner.ch/detail/ISBN-9783596242856>
- 8 Es gibt Tools und Werkzeuge, die dabei helfen, sich bei der Arbeit am Bildschirm zu disziplinieren. Doch davon ein anderes Mal.
- 9 Vgl. «Der Spiegel», 30.7.2018: <http://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/frankreich-parlament-beschliesst-handy-verbot-an-schulen-a-1220899.html>