



Titelbild De Gelderlander vom 4.9.2021 / Formel 1 Rennen in Zandvoort

## Handymania...

Ich habe gerade wirklich keine Ahnung, wo mein Handy liegt. Vermutlich an der Steckdose, zum Aufladen. Ich habe die Benachrichtigungstöne schon vor langem ausgeschaltet, weil mir dieses „Ping“ so auf die Nerven ging. Manche Menschen schicken ja SMS am laufenden Meter und alle drei Worte oder nach jedem Satz drücken sie auf ‚senden‘... ping – ping – ping ... ich finde es ätzend. Also keine Töne. Ich gehe sogar soweit, dass ich ohne Mobiltelefon aus dem Haus gehe, in den Wald. Ja, alleine. Nein, ich finde das nicht gefährlich oder ungewöhnlich. Ungewöhnlich finde ich, dass ich dauernd mein Handy mitnehmen soll, damit ich jederzeit für alle erreichbar bin. Oder wenn mal was sein sollte unterwegs...

Kennt Ihr noch die Wimmelbücher von Ali Mitgutsch? Da musste man immer irgendetwas finden. Also, hier die Aufgabe: Liebe Kinder, bei diesem Wimmelbild gibt es genau drei Menschen, die sich das Rennen ohne Handy vor dem Gesicht ansehen. Findet sie. Naaaa? Ist nicht so einfach, oder? Viel schlimmer finde ich allerdings, dass die Zuschauer eigentlich gar nichts sehen können, weil sie immer an den hochgehobenen Armen und Handys der anderen Leute vorbeischauchen müssen. Und am allerschlimmsten finde ich, dass dieses second-hand-Gucken jedem dieser Besucher das wahre Erlebnis des Formel-1-Rennens total versaut. Keiner kann mehr spontan klatschen oder die Arme hochreißen, bequem die Hände in die Hosentaschen stecken oder ein Getränk festhalten, denn alle filmen und schauen von einem Mega-Event nur einen kleinen Ausschnitt durch ein ganz kleines Kamerafenster, statt einfach ihre Augen zu benutzen und sich das Ganze auf der eigenen Wahrnehmungs-Breitbandleinwand anzusehen. Es gibt demzufolge auch keinen Applaus, keine ausgelassene Stimmung außer ein paar gestöhnten „aaaaahhh!“ , wenn mal was außer der Reihe

passiert. Und was machen die später alle mit den Filmchen? Zeigen sie die zu Hause ihren desinteressierten Ehefrauen?

Nun muss man nicht im orangefarbenen Shirt in Holland rumstehen, um dieses Verhalten beobachten zu können. Jede öffentliche Geburtstagsparty gibt entsprechend Stoff her. Kein Auftritt mehr um Mitternacht, mit Wunderkerzen auf der Supertorte und Licht aus und Happy Birthday-Chor. Statt gemeinsam zu singen und zu frohlocken und hochleben zu lassen, reißen alle Gäste ihre Handys hoch, filmen und fotografieren und glotzen dauernd auf ihre Smartphones, ob die Fotos was geworden sind. Die ganz Durchgeknallten posten die Bilder umgehend bei Instagram oder Facebook. „Bin gerade bei Ninas Geburtstag – hier die Torte“ und sowas Weltwichtiges. Kein Tortenanschnitt ohne vorheriges Foto. Vor dem Anschnitt, beim Anschnitt, die Torte von innen, das Tortenstück auf dem Teller, es nimmt kein Ende. Dann noch eins mit der Kuchengabel vor dem Mund, im Mund und jetzt guck doch mal hierhin... dann das Ganze von der anderen Seite. Keine umfänglichen, herzlichen Umarmungen, Glückwünsche und Geburtstagsküsschen, und wenn überhaupt, dann nur einarmig, denn in der anderen filmt das Handy und da wird gleich noch ein Selfie angehängt.

Es gibt tausend Gelegenheiten, dieses [Handymania](#)-Verhalten zu sehen. Nahezu überall starren Leute in ihre Handys, scrollen, reden, sind nicht anwesend. Gespräche finden nicht statt, Augenkontakt auch nicht. Die reale Kommunikation zwischen Menschen hat drastisch abgenommen, was dazu führt, dass viele Menschen mit anderen Menschen „in echt“ gar nicht mehr klarkommen. Häufige Handynutzung führt zu einem schlechteren Gedächtnis und einer geringeren Merkfähigkeit, vermindert die Konzentrationsspanne und unsere kognitiven Fähigkeiten. Wir schlafen schlechter, besonders, wenn wir es abends nutzen und das blaue Licht uns Tageslicht vorgaukelt und unsere Melatoninproduktion hemmt. Wir entwickeln uns regelrecht zur hirnlosen Amöbe zurück... Die clevere Idee eines Smartphones und die ausgefuchsten Marketingstrategien von Apple & Konsorten hat Millionen von Menschen zu unbewusst Süchtigen gemacht, die ohne dieses flache Elektroteil in der Tasche schwerste Entzugserscheinungen bekommen.

Es ist eine Abhängigkeit zu beobachten, die wirklich erschreckend ist. Ich habe ja schon mal orakelnd behauptet, dass dieses gebeugte nach-unten-Schauen Ursache vieler [Depressionen](#) und persönlicher Verstimmungen ist. Mittlerweile gibt es sogar eine [Schweizer Studie](#), die einen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen, Reizbarkeit, Depressionen sowie Konzentrationsschwäche und der Smartphone-Nutzung bei Kindern und Jugendlichen nachweisen konnte. Das Entstehen von Hirntumoren ist auch eine nebenbei-Vermutung, allerdings hatten zur Zeit der Studie noch nicht ganz so viele Probanden ein Smartphone, und einfache Handys wurden seinerzeit pro Tag deutlich weniger genutzt. Diese Studie ist sicher nicht die einzige und letzte zum Thema. Da werden noch viele folgen, denn das Thema „Gesundheitliche Spätfolgen der Handynutzung“ wird nochmal einschlagen wie eine Bombe.

Stellen wir uns doch einfach mal vor, wir seien Musiker und spielten in der Fußgängerzone einer Stadt hinreißende Musik. Es bildet sich ein großer Kreis von begeisterten Menschen um den Künstler, und 98% von ihnen haben ein Handy im Anschlag. Ich finde das gruselig. Da ist keine echte Verbindung zwischen dem Künstler und den Zuschauern, immer ist diese Handy-Barriere dazwischen. Warum reicht es nicht, eine Darbietung bewusst zu genießen und diese Erinnerung im eigenen Gehirn zu speichern? Warum muss alles, wirklich alles gefilmt und geknipst werden? Weil die Speicherkapazität das hergibt? Weil es nichts kostet?

Wieso muss das erste A-a und jeder Schritt von Kleinkindern gefilmt werden, bis schon Zweijährige völlig unnatürliche Model-Posen einnehmen, sobald ein Handy auf sie gerichtet wird? Warum muss ständig und überall geknipst und gefilmt werden, während ein jährliches Gruppenbild der Kindergartengruppe die Datenschutzbeauftragte des Elternrates auf den Plan ruft und ohne schriftliche Einwilligung *aller* Eltern kein Foto gemacht werden darf? Unsere alten Klassen- und Gruppenfotos und die unserer Eltern sind doch tolle, schöne und seltene Zeitdokumente und ich bin froh, dass wir diese Fotoerinnerungen haben. Auch das nehmen wir den Kindern und Jugendlichen weg. Wir haben uns angewöhnt, ganz oft nur noch einen kleinen Ausschnitt der Welt um uns herum wahrzunehmen, durch die Linse des Smartphones. Warum beschränken wir uns so sehr? Was bekommen wir dafür als Gegenwert?

Mich interessiert wirklich sehr, was Ihr zu diesem Titelbild für eine Meinung habt, wie sehr Ihr mittlerweile an dieser Elektronikfessel klebt und ob es für Euch vielleicht eine Alternative dazu gibt. Lasst Ihr Eure Kinder mittlerweile einfach damit „laufen“, weil es ja alle haben/machen/nutzen? Schaut Ihr selbst auch hundertmal pro Tag auf das Handy? Liegt es nachts in Reichweite und ist es morgens das Erste, was Ihr Euch anschaut? Fühlt Ihr Euch unwohl, wenn der Akku leer und kein Ladekabel greifbar ist? Oder wenn das Handy selbst nicht in greifbarer Nähe ist? Könnt Ihr Euch ein Leben ohne Smartphone vorstellen? Einen Urlaub? Ein Wochenende? Wenigstens einen ganzen Tag?

Und wenn Euch jetzt schon bei diesen einfachen Fragen die Haare zu Berge stehen: Fällt Euch was auf? Wie sehr Ihr schon angefixt seid? Wie wollt Ihr gegensteuern? Wollt Ihr überhaupt? *Könnt* Ihr überhaupt noch gegensteuern? Wenn ja, wie könnte das aussehen?

Vielleicht wäre Smartphone-Fasten ja eine gute Idee, wie auch immer die Zeitspanne aussehen mag. Ich persönlich würde immer die nächsthöhere Zeitstufe wählen als die, die ich als „*geht prima*“ empfinde, damit es spannend bleibt. Und wenn es schwerfällt, ist es umso wichtiger, mal wieder „ohne“ zu sein. Wir wollen doch auch weiterhin unabhängige, freie und selbstbestimmte Menschen sein, habe ich recht? Dann gehört es dazu, dass wir uns nicht von der vorgetäuschten Bedeutung eines Mini-Computers an der Nase herumführen lassen.

Vor drei Jahren habe ich mein Handy verloren. Nach drei Tagen war der Ärger darüber verraucht und ich empfand diesen Zustand als unglaublich befreiend. Dieses Gefühl möchte ich wiederhaben. Daher fange ich jetzt mit dem Smartphone-Fasten an und schalte ab sofort abends ab 18 Uhr und am Wochenende das Teil komplett aus. Vielleicht gibt es demnächst einen Text zum Thema „Selbstversuch - 30 Tage ohne Smartphone“. Bin gespannt ... und freue mich auf Eure Berichte.