

# «88-mal am Tag entsperren wir unser Handy»

Der ständige Griff zum Handy macht uns zwar nicht hohl, sagt der Cyber-Anthropologe und Digital-Trainer Daniel Kunzelmann. Aber wer sich ständiger Reizüberflutung aussetzt, verliert Energie und die Fähigkeit zur Fokussierung.

Philippe Pfister

Im zt Talk sagt der Kulturwissenschaftler, was Facebook, Instagram, Tiktok & Co. wirklich mit uns machen – und welche Gegenstrategien es gibt, der Aufmerksamkeitsfalle zu entgehen. Daniel Kunzelmann...

**... über Cyber-Anthropologie und was darunter zu verstehen ist.**

«Cyber-Anthropologie beschäftigt sich mit dem Zusammenhang von digitalen, automatisierten Technologien – und wie Menschen mit diesen Technologien umgehen», sagt Kunzelmann. Cyber-Anthropologen beschäftigen sich beispielsweise mit der Frage, welche Formen der Kulturen mit der Nutzung dieser Technologien entstehen.

**... über eine konkrete Forschungsfrage in der Cyber-Anthropologie.**

Kunzelmann beschäftigt sich beispielsweise mit der Frage, wie Facebook das Thema Freundschaft bei Jugendlichen beeinflusst. «Eine weitere Frage dreht sich um Handy-Videos und wie diese die politische Kommunikation beeinflussen.» Solche Videos lassen sich heute sehr kostengünstig und schnell herstellen – sie stehen dann der ganzen Welt zur Verfügung. Eine weitere Frage, die Kunzelmann umtreibt: Wie nehmen wir Zeit im Homeoffice wahr – und wie verändern moderne Technologien unseren Umgang mit Zeit?

**... über die Frage, ob uns die ständige Reizüberflutung durch Smartphones & Co. hohl macht.**

«Wir kennen das Gefühl: Wir sitzen den ganzen Tag vor dem Bildschirm. Am Abend sind wir müde und haben das Gefühl: Was haben wir eigentlich geschafft?» Dieses Gefühl komme zustande, weil wir von einem Reiz zum nächsten Reiz springen. Hohl mache uns dieses Phänomen nicht. Aber es entstehe eine Form der Dispersion: «Unsere Aufmerksamkeit wandert vom einen zum anderen und wieder zurück. Wir haben dadurch grosse Probleme, uns zu fokussieren, also bei einem Ding zu bleiben.»

**... über die Zahlenkombination 88-11-15.**

Diese drei Zahlen stammen zum einen aus einer Studie der Universität Bonn. Sie ging der Frage nach, wie oft wir im Durchschnitt unser Smartphone entsperren. Resultat: «88-mal im Tag entsperren wir im Durchschnitt unser Handy.» Wenn wir 16 Stunden wach sind, machen wir das also alle elf Minuten einmal. Gemäss einer anderen Studie brauchen Menschen 15 Minuten, um wieder in eine Flow-Phase zu kommen. «Also in eine fokussierte, konzentrierte Arbeitsphase, in der wir ganz bei den Dingen sind.» – «Jetzt können wir rechnen: Wenn wir alle elf Minuten unterbrochen werden, aber 15 Minuten brauchen, um uns konzentriert und fokussiert mit etwas zu beschäftigen, dann heisst das doch: Wir kommen gar nicht mehr dazu, uns mit etwas fokussiert und konzentriert zu beschäftigen.»

**«Die ersten beiden Tage fühlt sich das wie ein kalter Entzug an.»**

**... über Gegenstrategien, die gegen dauernde Ablenkung helfen.**

«Die erste Antwort ist: Uns bewusst zu werden, dass Smartphones und ähnliche Dinge nicht passive Objekte sind, sondern dass sie mit uns interagieren. Dass sie uns auffordern, Dinge mit ihnen zu machen.» Es piepst und blinkt – und schon sind wir wieder abgelenkt. Sich dem bewusst zu werden sei der erste Schritt, «um aus der Aufmerksamkeitsfalle herauszukommen». Dieser Schritt benötigt allerdings auch Zeit – Zeit, die wir angeblich nicht haben. Allerdings: «Wenn wir uns Zeit dafür nehmen, kriegen wir am Ende das Zehn- oder Zwanzigfache an Zeit zurück.»

**... über die Frage, wie man Kinder an einen souveränen Umgang mit modernen Technologien heranzuführt.**

Ein Bild, das kursiere, sei jenes der «Digital Natives», übersetzt der «digital Eingeborenen». Ein Mythos, der dabei entstehe, sei die Annahme, Kinder verständen ganz selbstverständlich, wie moderne Technologien funktionieren. Mit diesem Mythos zu brechen sei ein wichtiger Schritt. «Wir müssen Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, zu verstehen, was diese Technologien mit uns tun – und was sie mit diesen Technologien tun können.» Medien-Didaktik sei als übergreifendes Schulfach unerlässlich, sagt Kunzelmann. «Digitale Medien sind Meta-Prozesse, die überall stattfinden. Wenn sie überall stattfinden, dann können wir sie nicht als kleines Ding behandeln. Sie sind tiefgreifend und gestalten viele Bereiche um.» Eine Möglichkeit sei, Heranwachsende ans Programmieren heranzuführen – beispielsweise einen Chat-Roboter zu bauen. «Dann sieht man, wie machtvoll diese Technologien eigentlich sind.» Menschen könnten moderne Technologien viel besser und positiver nutzen, wenn sie verstehen, was diese Technologien mit ihnen tun.



Rät zu «Digital Detox»: Der Kulturwissenschaftler Daniel Kunzelmann im ZT-Studio. Bild: pp

## Zur Person

Daniel Kunzelmann ist promovierter Kulturwissenschaftler, Fellow am Swiss Institute for Global Affairs und ausgebildeter Trainer für digitale Medien. Seit 2013 lehrt und forscht er am Departement Gesellschaftswissenschaften der Universität Basel. Er gibt wissenschaftlich fundierte und anwendungsorientierte Trainings rund um die Themen Stress, Resilienz, Zeitkompetenz und Selbstmanagement. Sein aktueller Forschungsschwerpunkt liegt auf den negativen Auswirkungen der Digitalisierung auf unsere Zufriedenheit, unser Wohlbefinden und unsere Produktivität. (pp)

**... über das Beispiel, das Eltern ihren Kindern im Umgang mit digitalen Medien geben.**

«Wir können unsere Kinder ja von diesen Entwicklungen nicht abschotten. Diese Dinge sind da, sie werden bleiben und noch umfassender werden. Wir können das kulturelle Rad nicht zurückdrehen.» Kinder sollten einen aktiven Umgang damit finden können, «und wir sollten gemeinsam mit ihnen diesen Umgang erfahren». Eltern sollten als Vorbilder vorausgehen. Kunzelmann macht eine Analogie mit dem Rauchen. «Es ist bekannt, was Zigaretten mit uns machen.» Wer raucht, aber seine Kinder davon abhalten will, gerät in eine Diskrepanz. Das Gleiche gilt für den Umgang mit moderner Technologie: Wer ständig auf den Handybildschirm starrt,

seinen Kindern das aber verbietet, macht sich zu einem schlechten Vorbild.

**... über das Ausbeutungspotenzial sozialer Medien.**

Soziale Medien wie Facebook, Instagram, Tiktok & Co. seien ausgesprochen machtvoll. «All das, was sie mit uns und in uns verursachen, ist natürlich kein Zufall, sondern es ist bewusst geplant und gemacht.» Ein wichtiges Stichwort ist Dopamin, dessen Ausschüttung für ein gutes Gefühl sorgt, wenn wir beispielsweise durch Instagram scrollen. Die sozialen Medien tun alles, um uns auf ihren Plattformen zu halten. «Sie wollen wissen, was wir tun, welche Dinge wir mögen und was wir nicht mögen – um uns dann entsprechend Dinge zu verkaufen.»

**... über Zeitmanagement – und warum sich «Digital Detox» zu Beginn wie ein kalter Entzug anfühlt.**

Ein zentraler Faktor beim Zeitmanagement sei die Priorisierung. Wer aber immer in der Aufmerksamkeitsfalle gefangen ist, kommt gar nicht erst dazu, sich überhaupt erst fokussiert um Priorisierung zu kümmern. Was heisst das konkret? «Machen Sie Ihr Mail-Programm zu und stellen sie alle Benachrichtigungen ab. Das ist der

erste Schritt. Dann stellen Sie sich die Frage: Wann möchten Sie Nachrichten erhalten? Wann möchten Sie sich Zeit nehmen, um Nachrichten zu schreiben?» Eine andere Strategie ist «Digital Detox»: Vier bis sechs Wochen ohne digitale Medien. «Ich habe das gemacht. Die ersten beiden Tage fühlt sich das wie ein kalter Entzug an. Man fragt sich ständig: Wo ist dieses Ding?» Nach einigen Wochen hat sich das kognitive System daran gewöhnt, dass der Sog der Reize verschwunden ist. «Dann merken wir: Es geht auch anders.» Die Philosophie dahinter lautet «digitaler Minimalismus»: Nach einer radikalen Auszeit benutzt man wieder Dinge, die man wirklich vermisst hat – soziale Medien gehören eher nicht dazu.

**... über Gewohnheiten, von denen er dringend abrät.**

«Das Smartphone ist in der Regel das erste Objekt, das wir morgens in die Hand nehmen und das letzte, das wir abends aus der Hand lassen.» Das saugt uns letztlich aus und kostet Energie. «Wieder Energie kriegen wir dann, wenn diese Dinge weglegen. Und uns nicht von ganz früh bis ganz spät damit beschäftigen, was in der Welt passiert – sondern wieder mehr in uns gehen.»

**NÄCHSTEN FREITAG  
IM zt talk:**

**Hansueli Bircher,  
VR-Präsident  
TBA Energie AG**

Über das Nein aus  
Aarburg zur Fusion  
der Energiewerke.

▶ 🔊 📄  
Sehen, hören und lesen.

**zt** Zofinger Tagblatt und  
www.zofingertagblatt.ch

**www.radioinside.ch**

Den ZT-Talk in voller  
Länge finden Sie online.  
**zt** zofingertagblatt.ch

|  |  |
|--|--|
| <p>TV-Sponsoren:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> | <p>Servicepartner:</p> <div style="text-align: center;"> <p><b>WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG<br/>OFTRINGEN ROTHTRIST ZOFINGEN</b></p> </div> <p>Partner:</p> <div style="text-align: center;"> </div> |
|--|--|