

Name: \_\_\_\_\_

Thema:

# GENERATION SMARTPHONE

---

## Einleitung:

Smartphones haben unsere Welt verändert. Neben positiven Veränderungen gibt es auch negative. Im Nachfolgenden ist es deine Aufgabe Vor- und Nachteile des Smartphones zu erörtern. Zum Einstieg in das Thema findest du einige Informationen.

## Information:

Wir schalten durchschnittlich 88 Mal am Tag den Bildschirm unseres Smartphones ein. 53 Mal davon entsperren wir den Bildschirm, um es tatsächlich zu verwenden. Wenn wir 16 Stunden am Tag wach sind, schauen wir alle 18 Minuten auf unser Smartphone und verwenden es insgesamt zweieinhalb Stunden pro Tag intensiv. In der Altersgruppe von 17 bis 25 Jahre wird das Smartphone sogar 100 Mal täglich eingeschaltet und davon 60 Mal intensiv genutzt, und das für insgesamt drei Stunden täglich.

Die meiste Zeit der intensiven Nutzung verbringen wir in den Social Media. Davon verbringen wir im Durchschnitt 35 Minuten mit WhatsApp, 15 Minuten mit Facebook, und 5 Minuten mit Instagram und eine weitere halbe Stunde mit Spielen sowie 7 Minuten, um zu telefonieren. Bei einer derart häufigen Nutzung des Smartphones stellt sich die Frage, ob wir uns überhaupt noch im echten Leben wirklich auf etwas konzentrieren können, wie z.B. unsere Arbeit oder das Gespräch mit Freunden und Familie.

Warum nehmen wir unser Smartphone so oft zur Hand? Der Grund dafür ist, dass wir annehmen, dass etwas Wichtiges passiert sein könnte. Das Dopamin in unserem Körper lässt uns ständig auf der Suche nach neuen Erfahrungen sein. Das ist auch grundsätzlich wichtig, da dieses Verhalten in der Vergangenheit zu Fortschritt verholfen hat. Neugierige Erfinder haben unsere Welt bereichert. Im Internet werden wir jedoch eher selten mit neuen Erfahrungen belohnt. Dennoch treibt uns die Dopaminausschüttung des Überraschungseffekts dazu, unser Smartphone ständig zu überprüfen.

Was sammeln wir jedoch im Internet? Beispielsweise sammeln wir soziale Anerkennung. Durch die Reaktionen auf unsere Posts holen wir uns die Bestätigung unserer Freundesgruppe. Wir suchen nach Schnäppchen und sonstigen Neuentdeckungen. Beim Spielen im Internet beweisen wir uns selbst, dass wir komplizierte Aufgaben lösen können und fühlen uns damit bestätigt.

Warum widmen wir uns häufiger unserem Smartphone als z.B. für die Schule zu lernen? Eigentlich würde uns das Lernen auf lange Sicht mehr bringen, als ständig auf unser Smartphone zu schauen. Das Lernen bringt uns in Zukunft einen guten Job. Wir müssten allerdings dafür viel Energie aufbringen. Das Ansehen eines Youtube-Videos bringt uns kurzfristig ein Lächeln, kostet uns aber keine Energie.

Zum Lernen brauchen wir Geduld. Das ist jedoch etwas, das wir uns durch die Nutzung des Smartphones bereits abgewöhnt haben. Sobald uns langweilig ist, haben wir unser Smartphone zur Hand. Wir sind es nicht mehr gewohnt auf etwas zu warten. Auf den guten Job, den wir durch unser Lernen in Zukunft bekommen würden, müssten wir allerdings warten.

Unser Gehirn arbeitet am besten unter voller Konzentration. Wir benötigen im Durchschnitt 15 Minuten, um in einen Zustand zu kommen, bei dem wir voll in unserer Arbeit aufgehen. Gerade bei kreativen Arbeiten benötigen wir diese Konzentration. Routinetätigkeiten werden in Zukunft vermehrt durch Roboter ersetzt werden. In den verbleibenden Jobs wird von den Angestellten konzentriertes Arbeiten verlangt. Diese Konzentration können wir nicht aufrechterhalten, wenn wir alle 18 Minuten auf unser Smartphone schauen.

Zum Glück sind die 53 Unterbrechungen am Tag nur Durchschnittswerte. Das bedeutet, dass es eine Gruppe von Menschen gibt, die sich nicht zu sehr von ihrem Smartphone ablenken lässt. Demgegenüber gibt es jedoch auch die andere Gruppe von Menschen, deren Arbeitsleistung gegen Null tendiert.

Bewiesen ist, dass wir nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig ausführen können (Multitasking). Im besten Fall können wir zwei Aufgaben gleichzeitig bewältigen, indem wir zwischen den Aufgaben in unserem Gehirn hin und her wechseln. Dabei leidet allerdings unsere Aufmerksamkeit.

Hinzu kommt, dass uns die Nutzung unseres Smartphones nicht wirklich glücklich macht. Glücklich machen uns laut Forschung vor allem jene Tätigkeiten, die wir gerne machen und denen wir uns mit voller Konzentration widmen. Unglücklich hingegen macht uns ein Gefühl der permanenten Überforderung und Sorge.

Zusätzlich braucht unser Gehirn regelmäßig Pausen zur Erholung. Solche Erholungspausen bekommt es z.B. beim Warten auf den Bus oder wenn wir bei einer Zugfahrt einfach nur aus dem Fenster schauen. Diese Phasen helfen uns kreativ zu werden und Lösungen für Probleme zu finden. Füllen wir diese Pausen durch die Nutzung unseres Smartphones, findet unser Gehirn keine Ruhe.

Befragungen unter Jugendlichen zeigen, dass sich immer mehr Jugendliche nutzlos fühlen. Andere Studien legen nahe, dass dieses Gefühl in Zusammenhang mit der Bildschirmzeit steht. Auch konnte bewiesen werden, dass das Weglegen des Smartphones über längere Zeit die Menschen glücklicher und weniger einsam macht.

vgl. Alexander Markowetz (2015): Digitaler Burnout, München  
vgl. Schäfer Annette (05/2018): Generation Smartphone, in: Psychologie heute

# Arbeitsblatt:

## GENERATION SMARTPHONE

---

*Beantworte die nachfolgenden Fragen mit Hilfe des oben angeführten Textes.*

*Erfasse deine Antworten in einem Textverarbeitungsprogramm.*

- (1) Wie oft im Durchschnitt schaltet die Altersgruppe zwischen 17 und 25 Jahren pro Tag ihr Smartphone ein?
- (2) Wie viele Stunden im Durchschnitt nutzt die Altersgruppe zwischen 17 und 25 Jahren pro Tag ihr Smartphone intensiv?
- (3) Wofür wird das Smartphone am meisten genutzt?
- (4) Warum schauen wir so häufig auf unser Smartphone?
- (5) Warum widmen wir uns häufiger unserem Smartphone, als etwas Sinnvolles zu machen, wie z.B. zu lernen?
- (6) Können wir uns auf mehrere Tätigkeiten gleichzeitig konzentrieren (Multitasking)?
- (7) Welche Nachteile hat die häufige Nutzung des Smartphones? Zähle stichwortartige alle Nachteile auf, die im obigen Text genannt werden.

