

Sucht in einer veränderten Welt

Vieles hat sich in der Rückschau unseres Lebens verändert. Nicht nur unsere Arbeitsweise unterscheidet sich gänzlich von der vorangegangenen Generationen – auch unsere Lebensweise hat ein Niveau erreicht, dass uns viele neue Entwicklungen ermöglicht. Dieses Potential nutzen wir aber kaum. Woran liegt das?

► Von der Suche zur Sucht.

Aus den Geschichtsbüchern wissen wir, dass das Leben noch vor 100 Jahren kaum Freizeitaktivitäten ermöglichte. Lange Arbeitszeiten waren gang und gäbe. Bis vor Kurzem war das auch noch so. Der andauernde „Trend“ in der Arbeitswelt ermöglicht es uns zunehmend, mehr Freizeitaktivitäten nachzugehen. Die geregelte Arbeitszeit kann schrittweise reduziert werden – es sei denn, wir „flüchten“ förmlich in die Arbeit.

□

Mit der frei gewordenen Zeit lässt sich vielerlei machen. Die Optionen sind kaum überschaubar. Die Konsumgüterindustrie hat dies längst erkannt und versucht ihrerseits, möglichst viel unserer Zeit zu binden.

► Technologie, die verbindet?!

Längst sind die Smartphones in den Kinderstuben angekommen. Die Zeit, die unsere Jüngsten auf Youtube, Facebook oder mit Computerspielen verbringen... unzählbar! Dabei fesseln die smarten „Tools“ uns nicht nur über unsere Faulheit an sich, sondern über Ausnutzung psychologischer Erkenntnisse, über die wir erst seit kurzem Klarheit haben, was jedoch noch lange nicht heißt, dass wir sie unter Kontrolle hätten.

□

Seit der »[Neuen Erwartungstheorie](#) [3]« von [Daniel Kahneman](#) [4] und [Amos Tversky](#) [5] wissen wir einiges mehr über unserer Entscheidungsfindung in Situationen mit Risiko. Viele moderne Computerspiele auf dem Smartphone nutzen deren 1979 vorgestellten und 2002 mit dem Nobelpreis geehrten Erkenntnisse aus. Aufbauspiele binden durch die permanent geforderten Aktivitäten ihrer Spieler viel Zeit. Gekoppelt über die möglichen Verluste bei Abwesenheit ergibt sich ein Suchtverhalten, was zur zwangsweisen Verplanung der Freizeit führt!

► Sucht, als zwangsweise Verplanung der Freizeit.

Nicht weniger Suchtverhalten entfalten die sozialen Netzwerke mit ihrem Drang dauerhafter Aktivität. Aber auch moderne Abomodelle setzen auf ein großes Stück vom „Freizeitkuchen“. War der Kauf von Musik in meiner Kindheit noch mit dem Gang zum Musikgeschäft nicht nur teuer sondern auch zeitaufwändig, so liefert die heutige Flatrate die Musik gestreamt direkt aufs Handy. Hörte man sich früher eine CD gemeinsam bewusst an, so läuft die Musik auf dem Smartphone individuell nach den entsprechenden Geschmacksrichtungen direkt per Kopfhörer ins Konsumenten-Ohr.

Auch bei Youtube ist die Endlosschleife längst Alltag. Ist ein Film zu Ende, fängt unverzüglich der Nächste an. Ohne eigenes Zutun lässt sich so ein ganzer Nachmittag und mehr verbringen... und das „schöne“ Gefühl dabei, wir entdecken dabei ja auch so viel spannendes Neues... ein trügerisches Gefühl!

Unsere Psyche ist ein Meister darin, die Realität zu verzerren.

► Was ergibt sich langfristig aus unserem veränderten Verhalten?

Das ist eine Frage, die nur sehr schwer zu beantworten ist. Klar ersichtlich ist heute bereits, dass die Konsumgüterindustrie sich immer mehr unserer psychologischer Schwächen bedient, um Sehnsüchte in Süchte zu verwandeln, die uns (Lebens-)Zeit und Geld kosten.

Ob sich durch die Verschwendung von Freizeit unsere Intelligenz verringert, scheint anhand des zunehmend sinkenden Bildungsniveau möglich. Ob wir zukünftig Mitte 30 alle Brillenträger werden hängt entscheidend davon ab, wie viel Zeit wir am Stück auf kleine (oder große) Bildschirme starren. Inwieweit wir noch in der Lage sind, uns den Gedanken und Meinungen realen Menschen zu stellen, wird unserer sozialen Kompetenz gerechter als die Anzahl der Freunde bei Facebook und Co.

□

Ob wir für eine Herzens-Sache voll und ganz brennen oder uns lieber durch den stetigen Fluss an Informationen berieseln lassen, wird entscheiden, was wir aus unserem Leben gemacht haben. Inwiefern wir dazu auch die passenden Gefährten finden, ist auch durch die zunehmende (technologische) Vernetzung nicht leichter geworden. Zu viele Süchte binden unsere neu gewonnene Zeit an einen Ausgang ohne Ende.

»**Der Süchtige raubt sich seine Freiheit selbst.**« ([Gerhard Uhlenbruck](#) [6])

»**Kinder-Medien-Studie 2018: Kinder in Deutschland. SMART - Mit und ohne Phone.**« 172 Seiten >> [weiter](#) [7]. (siehe auch PDF-Anhang).

»**BLIKK-Medien: Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien**«. Abschlussbericht 2017, 147 Seiten >> [weiter](#) [8]. PDF unten.

»**Wissen steuert Macht**« >> [weiter](#) [9].

► **Manfred Spitzer - Hirnforscher Vortrag in Feldbach (Dauer 2:04:59 Std.)**

Manfred Spitzer ist einer der renommiertesten deutschen Gehirnforscher und einer, der immer wieder vor den Folgen digitaler Medien warnt. Und das sehr provozierend: "Der übermäßige Gebrauch des Internets führt zu digitaler Demenz. Smartphones können abhängig und kurzsichtig machen."

- Wie lassen sich also Smartphone und Co sinnvoll nutzen?
- Wie gehen wir am besten mit der digitalen Innovation um?
- Welche neuen Erkenntnisse liefert die Hirnforschung?

Manfred Spitzer hat Medizin, Psychologie und Philosophie studiert und wurde 1997 als jüngster Psychiatrieprofessor Deutschlands an die Uniklinik Ulm berufen. Er ist Leiter der psychiatrischen Universitätsklinik und gründete auch das Transferzentrum für Neurowissenschaft und Lernen.

► **Quelle:** Erstveröffentlicht auf meinem Blog SchnappfischKapitalismus.de >> **Artikel.** (nicht mehr verlinkbar). Die Bilder, Grafiken, Illustrationen und Karikaturen im Artikel sind nicht Bestandteil des Originalartikels und wurden von KN-ADMIN Helmut Schnug eingefügt. Für sie gelten ggf. andere Lizenzen, s.u..

► **Bild- und Grafikquellen:**

1. Sucht in einer veränderten Welt Foto: rene.schlaefer / René Schläfer, Mainz. >> <https://hochzeitsfotograf-reneschlaefer.de/> . **Quelle:** [Flickr](#). [10] **Verbreitung** mit CC-Lizenz Namensnennung 2.0 Generic ([CC BY 2.0](#) [11]).

2. Smartphone-Nutzung macht Kinder und Kleinkinder krank Bei tägl. Smartphone-Nutzung steigt bei Kindern und Jugendlichen das Risiko von Konzentrationsschwäche und Hyperaktivität. Das Risiko von Konzentrationsstörungen ist bei einem täglichem Smartphone-Gebrauch von mehr als einer halben Stunde bei 8- bis 13-Jährigen sechs Mal höher als üblich. Bei 2- bis 5-Jährigen führt das Spielen mit dem Handy 3,5 mal häufiger zu motorischer Hyperaktivität als normalerweise. (Quelle: [Blick-Studie](#) [12])

BLIKK-Medien Projekt

Bildgestützte Medien haben unser gesellschaftliches und soziales Leben verändert und wurden wesentlicher Bestandteil von Information und Kommunikation. Sie sind eine willkommene Bereicherung aber auch eine enorme Herausforderung. Für unsere Kinder und Jugendlichen ist das Erlernen eines angemessenen Umgangs mit Medien eine erstmals für diese Generation vorhandene Bewältigungsaufgabe. Gelingt die Bewältigung nicht, sind selbstständiges und zufriedenes Leben in Familie, Gesellschaft und im Beruf nur schwer erreichbar. Das Institut für Medizinökonomie und Medizinische Versorgungsforschung der RFH Köln (iMöV) und der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) haben gemeinsam das Projekt „**BLIKK-Medien – Bewältigung, Lernverhalten, Intelligenz und Kommunikation – Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien**“ entwickelt.

Foto: Andi_Graf / Andi Graf, Glarus/Schweiz. **Quelle:** [Pixabay](#) [13]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [14]. >> **Foto** [15].

3. Dalmatiner Archie mit Kopfhörer - CANT FUCKING HEAR YOU! **Foto:** Christian Mayrhofer. **Quelle:** [Flickr](#) [16]. **Verbreitung** mit CC-Lizenz Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 2.0 Generic [CC BY-NC-ND 2.0](#) [17]. Hund Archie - hauptberuflich Dalmatiner und Flickr-Star.

4. Verschlechterung der Sehkraft: Die Folgen von Computersucht sind nicht zu unterschätzen. Diese halten oftmals noch lange nach Überwindung der Sucht an. Bei den Folgen ist zwischen physischen und psychischen Auswirkungen zu unterscheiden. Zu den physischen Auswirkungen zählt u. A. eine mögliche Verschlechterung der Augen durch das ständige Schauen auf den Computerbildschirm. >> Artikel »**Ursachen, Symptome und Folgen von Computersucht**« >> [weiter](#) [18].

Foto: StockSnap (user_id:894430). **Quelle:** [Pixabay](#) [13]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [14]. >> **Foto** [19].

Anhang	Größe
 Kinder-Medien-Studie 2018: Kinder in Deutschland. SMART - Mit und ohne Phone. 172 Seiten [7]	6.2 MB
 BLIKK-Medien: Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien. Abschlussbericht 2017, 147 Seiten [8]	1.83 MB

Quell-URL: <https://kritisches-netzwerk.de/forum/sucht-einer-veraenderten-welt>

Links

- [1] <https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/7479%23comment-form>
- [2] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/sucht-einer-veraenderten-welt>
- [3] https://de.wikipedia.org/wiki/Prospect_Theory
- [4] https://en.wikipedia.org/wiki/Daniel_Kahneman
- [5] https://en.wikipedia.org/wiki/Amos_Tversky
- [6] https://de.wikipedia.org/wiki/Gerhard_Uhlenbruck
- [7] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/kinder-medien-studie_2018_-_kinder_in_deutschland_-_smart_-_mit_und_ohne_phone_-_172_seiten.pdf
- [8] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/blikk-medien_-_kinder_und_jugendliche_im_umgang_mit_elektronischen_medien_-_abschlussbericht_-_147_seiten.pdf
- [9] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/wissen-steuert-macht>
- [10] <https://www.flickr.com/photos/71801627@N07/8002139634/>
- [11] <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.de>
- [12] https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht_BLIKK_Medien.pdf
- [13] <https://pixabay.com/de/>
- [14] <https://pixabay.com/de/service/license/>
- [15] <https://pixabay.com/de/photos/junge-handy-sucht-telefonieren-3360415/>
- [16] <https://www.flickr.com/photos/phreak20/2420090531/>
- [17] <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/deed.de>
- [18] <https://www.gesundheit-im-netz.net/ursachen-symptome-und-folgen-von-computersucht/>
- [19] <https://pixabay.com/de/photos/brille-hand-bokeh-verwischen-2589290/>
- [20] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/abhangigkeit>
- [21] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/abomodelle>
- [22] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/amos-tversky>
- [23] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/arbeitszeit>
- [24] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/aufbauspiele>
- [25] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/bildungsniveau>
- [26] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/brillentrager>
- [27] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/computerjunkies>
- [28] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/computerspiele>
- [29] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/computerspielsucht>
- [30] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/daddeln>
- [31] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/daniel-kahneman>
- [32] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/daueraktivitat>
- [33] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/digitale-demenz>
- [34] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/digitale-innovation>
- [35] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/digitale-verdummung>
- [36] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/digitalisierung>
- [37] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/entscheidungssicherheit>
- [38] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/erwartungstheorie>
- [39] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/flatrate>

[40] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/freizeit>
[41] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/freizeitaktivitaten>
[42] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/freizeitkuchen>
[43] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/freizeitplanung>
[44] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/freizeitverplanung>
[45] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/freizeitverschwendung>
[46] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gerhard-uhlenbruck>
[47] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gehirnentwicklung>
[48] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gehirnforscher>
[49] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/handysucht>
[50] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/hirnforschung>
[51] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/kinder>
[52] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/konsumguterindustrie>
[53] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/kontrollverlust>
[54] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/informationsflut>
[55] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/informationsjunkie>
[56] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/intelligenz>
[57] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/internetabhangigkeit>
[58] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/internetsucht>
[59] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/internetsuchtige>
[60] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensrealitat>
[61] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensweise>
[62] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/manfred-spitzer>
[63] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/medienabhangigkeit>
[64] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/medienakzeptanz>
[65] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/mediensucht>
[66] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/neue-entscheidungsfindung>
[67] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/onlinesucht>
[68] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/prospect-theory>
[69] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/prospect-theorie>
[70] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/psyche>
[71] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/psychologische-schwachen>
[72] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/realitatsverzerrung>
[73] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/sehkraft>
[74] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/sehscharfe>
[75] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/sehnsuchte>
[76] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/smartphone>
[77] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/smartphoneabhangigkeit>
[78] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/smartphonennutzung>
[79] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/smartphones>
[80] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/smartphonesucht>
[81] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/smombie>
[82] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/smombies>
[83] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/soziale-kompetenz>
[84] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/sucht>
[85] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/suchtverhalten>
[86] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/technikabhangigkeit>
[87] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/verhaltensokonomie>
[88] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/zwanghaftigkeit>