



Ich, mein Smartphone

Geht es Ihnen auch so wie vielen? Das Erste, was Sie morgens in der Hand halten, und das Letzte, bevor Sie abends einschlafen, ist – Ihr Smartphone. Was macht das mit uns? Wie gehts uns damit? Auftakt der Serie «Im digitalen Rausch».

14.06.2021

Wann waren Sie das letzte Mal ein paar Stunden, vielleicht sogar Tage ohne Smartphone unterwegs? Und wie hat es sich angefühlt, als Sie es mal zu Hause vergessen oder im Bus verloren haben?

Heute haben wir das Smartphone immer in Griffweite. Wachen damit auf, gehen damit schlafen, sitzen damit auf der Toilette. Wir arbeiten damit, kommunizieren, kaufen ein, daten, filmen, bezahlen – und bald entscheidet eine Smartphone-App, ob wir Grenzen passieren, in ein Flugzeug steigen oder einen Club betreten dürfen.

Was macht das mit uns? Wie geht es Ihnen dabei?



Video

Smartphones geben uns ein Gefühl von Kontrolle über uns selbst, unsere Körper, andere, das Wetter, das Bankkonto, den Inhalt des Kühlschranks.

Das Gerät weiss mehr über Sie als Sie selbst: Wie viel Schlaf Sie brauchen, worauf Sie anspringen, was Sie verbergen, Ihre geheimsten Sehnsüchte. Es lässt kein Verlorengehen mehr zu, und doch verlieren wir uns ständig darin.

Welchen Preis zahlen wir dafür?

«Je mehr Zeit wir vor Bildschirmen verbringen, desto psychisch instabiler werden wir», sagt Larry Rosen, emeritierter Psychologieprofessor an der California State University und internationaler Experte für die «Psychologie der Technik». Bildschirme machen vergesslicher, trauriger, rastloser, schlafloser, lustloser. Gereizter. Wütender. Krank.

Wie jede andere Sucht eben auch. Es ist wie ein Rausch, der nie aufhört und sich doch anfühlt wie ein Kater.

Die Essay-Serie «Im digitalen Rausch»

«Wie gehts dir heute, Anna?, fragt Facebook. Ja, wie gehts mir eigentlich?»

In einer persönlichen, fünfteiligen Essay-Serie geht die Journalistin und Autorin Anna Miller der Frage nach, was das ständige Onlinesein, die Always-on-Kultur, mit ihr gemacht hat. Wie die 20'000 Stunden, die sie in ihrem Leben bisher auf den Bildschirm eines Smartphones startete, ihre Gedanken, ihre Gefühle, ihren Sinn für Verbundenheit und ihren Blick auf die Welt veränderten. Sie spürt: So will ich nicht leben. Doch wie dann?

Zur Autorin

Anna Miller ist freie Journalistin und Autorin mit Schwerpunkt Gesellschaft. Sie beschäftigt sich seit Jahren mit der Frage, was die Digitalisierung mit uns Menschen, unseren Beziehungen und der Gesellschaft als Ganzes macht. Und wie wir Mensch bleiben können in einer immer digitaleren Welt. Nach einem Master of Science in Positive Psychology möchte sie sich nun nicht nur mit Problemen, sondern auch mit möglichen Lösungen beschäftigen.

Zur Debatte: Könnten Sie ohne Ihr Smartphone leben?

Verbringen Sie auch immer mehr Zeit am Bildschirm? Wie präsent ist das Handy in Ihrem Alltag? Und wenn Sie häufig online sind: Was macht das mit Ihnen? Teilen Sie Ihre Erfahrungen, Meinungen und Fragen mit der Republik-Community.