

**Lehrer\*innen-Info**

*Zusammenfassung des Buches von Hartmut Rosa, Beschleunigung – Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*

Einfache, undifferenzierte Gesellschaften verfügen demnach tendenziell über ein ‚occasionales‘ Zeitbewusstsein, dessen Zeiterfahrung überwiegend nur zwischen **Jetzt und Nicht-jetzt** differenziert. In segmentär und frühen ständisch differenzierten Gesellschaften dominiert nach dieser Konzeption dann ein **zyklisches Zeitbewusstsein**, in dem Zeit als Kreislauf immer wiederkehrender Prozesse und Zustände erfahren wird. Demgegenüber setzt sich in der stärker ausdifferenzierten Gesellschaft der Neuzeit allmählich ein **lineares Zeitbewusstsein** durch, das den Zeit-Kreis durch eine irreversible Linie aus der Vergangenheit durch die Gegenwart in die Zukunft ersetzt. Hier erst wird die an der Differenz zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft orientierte Zeiterfahrung dominant, insbesondere dort, wo diese Zukunft im Sinne eines Geschichtstelos als feststehend bzw. geschlossen erscheint (etwa im Christentum oder Marxismus). In der funktional differenzierten Gesellschaft der Hochmoderne schließlich herrscht ein **lineares Zeitbewusstsein mit offener Zukunft** vor. Die historische Entwicklung wird nicht mehr als auf ein bestimmtes Ziel zulaufend verstanden, ihr Ausgang bleibt offen (S. 27).

Alltagszeit – biografische Zeit – historische Zeit (S. 35)

Seit etwa 1750, also lange vor dem Einsetzen der industriellen und noch vor der französischen Revolution, erscheinen – oft im Zustand der Fassungslosigkeit vorgetragene – Berichte über die Wahrnehmung einer ungeheuren Beschleunigung der Zeit und Geschichte. Dieses Gefühl verstärkt sich durch die Einführung der Eisenbahn noch einmal in besonderer Weise und wird dann im Zuge der industriellen Revolution gleichsam alltagspraktisch ‚erfahrungsgesättigt‘ (S. 39).

Die beschleunigte Umwandlung von Verhältnissen, Institutionen und Beziehungen, d.h. die Beschleunigung des sozialen Wandels, stellt die Individuen dabei vor das Problem, ihr Leben langfristig planen zu müssen, um ihm eine gewisse zeitresistente Stabilität zu verleihen, ohne dies angesichts der wachsenden Kontingenz der sozialen Verhältnisse jedoch rational tun zu können (S. 43)

Eine diesem Muster entsprechende Zeitdiagnose wird derzeit von vielen Sozialwissenschaftlern vertreten, wenn sie argumentieren, die systemischen Prozesse der modernen Gesellschaft seien zu schnell geworden für die in ihnen lebenden Individuen. Der umgekehrte Vorwurf – die Akteure seien zu träge, bequem, unflexibel, mit anderen Worten: zu langsam für die „Forderungen der Zeit“ – wird nicht selten von Arbeitgebern, Ökonomen und Politikern erhoben, wenn sie systemische Mangelerscheinungen oder Fehlallokationen (z.B. Arbeitslosigkeit) erklären sollen (S. 45)

So lautet eine in den Sozialwissenschaften und bis in die Feuilletons und Alltagspolitik hinein verbreitete Zeitdiagnose etwa, die Wirtschaft, die Wissenschaft, die Technik und die durch sie ausgelösten Entwicklungen seien zu schnell geworden für eine politische Steuerung und

rechtliche Regulierung der gesellschaftlichen Veränderungen. Wirtschaft, Wissenschaft und Technik auf der einen und Recht und Politik auf der anderen Seite seien ‚aus dem Tritt‘ geraten, also desynchronisiert (S. 46).

Dieser Beschleunigungsprozess bringt unzweifelhaft eine Reihe struktureller und kultureller Folgewirkungen mit sich, welche zu spürbaren Unterschieden gegenüber der Gesellschaftsformation der ‚klassischen Moderne‘ führen. Er erweist sich auf den ersten Blick natürlich als Prozess einer beispiellosen globalen Synchronisierung. Die sinnbildliche Verdichtung des ‚Globalisierungszeitalters‘ ist das ortlose, ‚u-topische‘ Internet, in dem alle Ereignisse weltweit gleichzeitig stattfinden. (...) Die in Sekundenbruchteilen weltumspannend operierenden Informations- und Finanzmärkte erlauben nach Auffassung der überwiegenden Zahl aktueller Beobachter kaum mehr eine Resynchronisation und lassen sich vor allem politisch und teilweise selbst rechtlich nicht mehr steuern. Individuen und Nationalstaaten sind zu langsam geworden für das Transaktionstempo der globalisierten Moderne; Bildung, Politik und Recht können mit den ‚Entwicklungen der Zeit‘ nicht mehr Schritt halten (S. 48).

In der Tat scheint ein gemeinsamer Kern dessen, was die Apologeten der Postmoderne feiern und ihre Gegner bekämpfen, in der Akzeptanz der identifizierten Desynchronisationsprozesse zu bestehen. Die Preisgabe einer politischen Steuerung wirtschaftlicher, technischer oder gesellschaftlicher Entwicklungsprozesse (das Ende der Politik), ja selbst noch des Versuchs, diese Entwicklungen überhaupt zu verstehen (das Ende der Wissenschaft/der Vernunft), der Verzicht auf den Anspruch einer sinnhaften, narrativen Integration von biografischer und kollektiver Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft (das Ende der Narrationen) und damit einer Integration von Alltagszeit, biografischer Zeit und historischer Zeit in einem Entwurf personaler Identität (das Ende des Subjekts/des Identitätsterrors), die Akzeptanz des desynchronisierten und desintegrierten Entwicklung sozialer Teilsysteme (das Ende der Gesellschaft) und schließlich die Hinnahme der desynchronisierten und desintegrierten Entwicklung unterschiedlicher sozialer Gruppen bezeichnen den Kerngehalt der postmodernen philosophischen Ideologie und der postmodernen soziologischen Zeitdiagnose gleichermaßen (S. 48)

Eine wachsende Zahl von zwangsentschleunigten ‚Modernisierungsopfern‘ widerlegt nicht die These, dass Beschleunigung ein definierendes Merkmal von Modernisierung ist (S. 59)

**Meine Hypothese ist dabei die Vermutung, dass die in der Moderne konstitutiv angelegte soziale Beschleunigung in der „Spätmoderne“ einen kritischen Punkt übersteigt, jenseits dessen sich der Anspruch auf gesellschaftliche Synchronisation und soziale Integration nicht mehr aufrechterhalten lässt (S. 49).**

*Zusammenfassung des Buches von Stefan Walther aus <http://www.walther-oq.de/entschleunigung.html>, 29.1.2020*

## Übung: Sensibilität für das eigene Zeitempfinden

Die Schüler\*innen werden gebeten, alle Zeitmesser wegzulegen (Achtung: gibt es eine Uhr im Klassenraum?) und sich auf dem Stuhl nach hinten zu legen. Wichtig ist der Hinweis, dass es sich nicht um einen Wettbewerb handelt, sondern jedes „Zeitgefühl“ richtig ist. Auch wird darum gebeten, nicht mitzuzählen. Die Lehrerin, der Lehrer gibt dann das Startzeichen, von dem an die Einzelnen erspüren sollen, wie lange eine Minute für sie dauert. Wenn sie meinen, die Minute sei vorbei, lehnen sie sich nach vorne und schauen sich um, wer aus der Klasse sich als nächster nach vorne lehnt. Zugleich versucht die Lehrkraft mitzuschreiben, wer sich wann nach vorne gelehnt hat.

Fragen für das Gespräch danach:

- Sagt es etwas über die Person aus, wie lang sie die Minute empfunden hat, ob sie schnell vorbei war oder lange dauerte?
- Spielt Geduld oder Ungeduld eine Rolle?
- Sagt das etwas über den persönlichen Lebensstil aus?

Nun werden alle Smartphones laut gestellt und auf einen zentral gelegenen Tisch gelegt. Dann weitet sich der Diskussionsprozess auf die gesellschaftlichen Aspekte. Die Eröffnungsfrage lautet:

- Wie nehmt ihr die heutige Zeit wahr?
- Wie gehen wir heute mit Zeit in der Gesellschaft um?
- Warum können wir Nichtstun so schwer aushalten?
- Was bedeutet Stress für euch?
- Wann holt ihr euer Smartphone aus der Tasche?
- Warum ist Langeweile so unerträglich?
- Wie kann unser schnelles Leben langsamer werden und wollen wir das?
- Was heißt eigentlich „chillen“?

## M3a Geschichte der Zeitmessung

Dieser Impuls kann in drei Formen eingespielt werden: Entweder als SuS-Präsentation, als Video oder durch einen Input durch die Lehrkraft. Für die Präsentation oder den Input eignet sich der Wikipedia-Artikel sehr gut.

Wikipedia: [https://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte\\_der\\_Zeitmessgeräte](https://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_der_Zeitmessgeräte)  
Sehr ausführlich!

Die beiden vorgeschlagenen Videos sind folgende:

YouTube: *Terra X Warum wir Zeit messen*, [https://www.youtube.com/watch?v=\\_-MokUysb8s](https://www.youtube.com/watch?v=_-MokUysb8s) 9 Min.

**Abstract:** Zeitmessung ist aus unserem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken. Ob die Bahn in der Stadt, die Verabredung mit der Freundin oder sogar die Zubereitung des Kaffees: ohne minuten- oder sogar sekundengenaue Zeit funktioniert heute gar nichts mehr. Aber das war nicht immer so. Früher, vor Tausenden von Jahren, hatten die Menschen ein ganz anderes Zeitverständnis. Ihr Leben war bestimmt vom Jahresrhythmus, und sie betrachteten Zeit deswegen nicht linear, sondern zyklisch. Schon die Ägypter benutzten Kalender mit 12 Monaten und 365 Tagen. Aber erst die Römer führten den Schalttag ein, um auch über mehrere hundert Jahre präzise Zeit messen zu können. Mit der industriellen Revolution wurde die genaue Uhrzeit dann lebensbestimmend: Wann beginnt die Arbeit? Wann schließt das Ladengeschäft? Und um wieviel Uhr kommt der Zug? All das bestimmen neue Uhren mit Pendel und die Greenwich Mean Time.

YouTube: *Von Uhren, die die Zeit bedeuten: Eine kleine Geschichte der Zeitmessung*, BR, 25.1.2018, <https://www.youtube.com/watch?v=iWU4u9VYRgQ>, 14 Min.

Unterhaltsamer Beitrag, nicht ganz chronologisch. Hier fehlt aber der Aspekt der Wirtschaft, der aber über das Chaplin-Video wieder eingetragen werden kann.

Fragen:

- Was erzählt der jeweilige Zeitmesser über den Alltag der Menschen in dieser Zeit?
- Welche Zeitmessung brauchten sie für ihren Alltag?
- Wie strukturierte der jeweilige Zeitmesser den Alltag der Menschen?
- Wie hängt die Ritualisierung des Alltags (Arbeit, „Freizeit“, Werktag, Wochentag, Feste, Lebensabschnitte und -einschnitte) und Zeitmessung zusammen?
- Könnte unser Leben heute mit einem anderen Zeitmesser (Sonnenuhr, Turmuhr, Glockenschlag) so gelebt werden?

**M3b Charly Chaplin, Moderne Zeiten, Filmausschnitt, 4 Min.**

<https://www.youtube.com/watch?v=6n9ESFJTnHs>

**M3c Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral, Heinrich Böll**

Original: [https://entspannungsreisen.de/wp-content/uploads/2009/10/Boell\\_Anekdote.pdf](https://entspannungsreisen.de/wp-content/uploads/2009/10/Boell_Anekdote.pdf)

**Fragen:** (Beide Impulse zielen auf die Dominanz wirtschaftlicher Verhältnisse über die Zeiteinteilung der Menschen)

- Arbeit und Zeit - wie hängt das zusammen?
- Bräuchten wir Zeitmessung, wenn es keine Arbeit auf der Welt gäbe?
- Wer ist im Film „Moderne Zeiten“ eigentlich der Verrückte? Wer ist „normal“?
- Zeit und Arbeit: Wie will ich einmal leben?

**Text 1**

(aus Genesis 1-2,4, Gute Nachricht)

*Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Die Erde war noch leer und öde, Dunkel bedeckte sie und wogendes Wasser, und über den Fluten schwebte Gottes Geist. Da sprach Gott: »Licht entstehe!«, und das Licht strahlte auf. Und Gott sah das Licht an: Es war gut. Dann trennte Gott das Licht von der Dunkelheit und nannte das Licht Tag, die Dunkelheit Nacht. Es wurde Abend und wieder Morgen: der erste Tag.*

*Dann sprach Gott: »Im Wasser soll ein Gewölbe entstehen, eine Scheidewand zwischen den Wassermassen!« So geschah es: Gott machte ein Gewölbe und trennte so das Wasser unter dem Gewölbe von dem Wasser, das darüber war. Und Gott nannte das Gewölbe Himmel. Es wurde Abend und wieder Morgen: der zweite Tag.*

[...]

*Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von aller seiner Arbeit aus. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn zu einem heiligen Tag, der ihm gehört, denn an diesem Tag ruhte Gott, nachdem er sein Schöpfungswerk vollbracht hatte.*

**Text 2**

(Psalm 103, 13f, Gute Nachricht)

*Der Mensch ist vergänglich wie das Gras, es ergeht ihm wie der Blume im Steppenland: Ein heißer Wind kommt – schon ist sie fort, und wo sie stand, bleibt keine Spur von ihr.*

**Text 3**

(Kohélet 3, 1-8, Gute Nachricht)

*Alles, was auf der Erde geschieht, hat seine von Gott bestimmte Zeit: geboren werden und sterben, einpflanzen und ausreißen, töten und Leben retten, niederreißen und aufbauen, weinen und lachen, wehklagen und tanzen, Steine werfen und Steine aufsammeln, sich umarmen und sich aus der Umarmung lösen, finden und verlieren, aufbewahren und wegwerfen, zerreißen und zusammennähen, schweigen und reden. Das Lieben hat seine Zeit und auch das Hassen, der Krieg und der Frieden.*

**Aufgaben:**

1. Lest die Texte auf dem Arbeitsblatt und unterstreicht alle Wörter/ Passagen, die etwas mit Zeit zu tun haben.
2. Arbeitet heraus, welches Zeitverständnis in den Texten deutlich wird.
3. Findet zu jedem Text eine Überschrift, die das Zeitverständnis des Textes widerspiegelt.
4. Vergleicht die Texte miteinander und erläutert Unterschiede bzw. Gemeinsamkeiten im Zeitverständnis.
5. Welcher Text und welche Auffassung von Zeit sprechen euch am meisten an? Begründet eure Meinung.
6. Tragt abschließend Fragen und Impulse zusammen, die sich aus dem biblischen Zeitverständnis für den Umgang mit Zeit für uns heute ergeben.

**Hast du noch die Kontrolle? Mach den Selbstcheck und teste dich!**

(Setze einen Haken, wenn der Satz auf dich zutrifft)

- Ich schaue morgens nach dem Aufwachen direkt auf mein Smartphone.
- Ich muss morgens unzählige Nachrichten aus Messengern (z. B. WhatsApp) lesen, die ich spätabends / nachts bekommen habe.
- Im Unterricht schaue ich immer wieder auf mein Smartphone.
- Manchmal bilde ich mir ein, dass mein Smartphone in der Tasche vibriert.
- Am Esstisch habe ich mein Handy oft in der Hand.
- Beim Lernen fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren, weil mein Smartphone mich ständig ablenkt.
- Wenn ich mich mit meinen Freunden treffe, schauen manchmal alle nur auf ihr Smartphone, statt miteinander zu reden.
- Ich habe das Gefühl, dass ich auf Nachrichten immer sofort antworten muss, weil mein Gesprächspartner sehen kann, wenn ich eine Nachricht gelesen habe.
- Abends vor dem Schlafengehen beschäftige ich mich mit meinem Smartphone.
- Nachts werde ich oft von meinem Smartphone geweckt.

**Auswertung: Wie viele Haken hast du gesetzt?**

0: Du scheinst deine Mediennutzung komplett unter Kontrolle zu haben.

1–3: Die Medien nehmen manchmal Einfluss auf dein Verhalten. Denke darüber nach, wie du das in manchen Situationen verbessern kannst.

4–6: Dein Leben wird von den Medien stark beeinflusst. Pass auf, dass sie dir nicht die Kontrolle entreißen!

7–10: Du lässt dir deinen Alltag von den Medien vorschreiben. Überlege dir, wie du die Kontrolle zurückbekommen kannst!

**Stell dir die Frage:**

Habe ich noch die Kontrolle oder kontrollieren die Medien mich? Diskutiere in der Klasse!

**Quelle:**

[http://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe\\_Materialien/Lehrer\\_Always\\_On/AlwaysOn\\_2019\\_4te\\_Aufl\\_download.pdf](http://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Lehrer_Always_On/AlwaysOn_2019_4te_Aufl_download.pdf)



**Kurzfilm-Sammlung „Dopamin“**

Die weltweit populären Dienste Instagram, Facebook, YouTube, Twitter, Snapchat, Uber, Candycrush und Tinder sind auch Schüler\*innen bekannt. Der Erfolg der Anwendungen basiert auf geschickten Wirkmechanismen, die ihre Kundschaft an sie binden. Sie basieren auf dem Prinzip bei den Nutzer\*innen Dopamin freizusetzen, diese also glücklich zu machen und dadurch zur dauerhaften Nutzung zu animieren.

Arte widmet jeder der genannten Apps einen Clip, in dem verschiedene Prinzipien und Methoden der Wirkweise anschaulich und kurzweilig vorgestellt werden:

„Bist du süchtig nach deinen Apps? Du checkst jeden Morgen Snapchat, keine U-Bahn-Fahrt ohne Candy Crush, Instagram ist unwiderstehlich, Facebook ebenso. Du bist süchtig nach Tinder, verbringst deine Nächte auf YouTube und flippst aus, wenn der Akku leer ist. Keine Sorge, das ist normal. All diese Apps beruhen auf dem Prinzip, dich süchtig zu machen.“

(Quelle: <https://www.arte.tv/de>)

**Beobachtungsaufträge:**

1. Erkläre die Funktionsweise der App!
2. Benenne faszinierende und frustrierende Erfahrungen der Nutzenden!
3. Erkläre den Begriff „Dopamin“ und wie die App süchtig machen kann!
4. Beantworte, inwiefern die Programmierenden mit der App Geld machen können!

**Links:**

1. **YouTube:** [https://www.youtube.com/watch?v=21CKkv4J8KA&list=PLhGeNYH-50KYc\\_zLP\\_g3dTozj6gm-yTsJ](https://www.youtube.com/watch?v=21CKkv4J8KA&list=PLhGeNYH-50KYc_zLP_g3dTozj6gm-yTsJ)
2. **Arte-Mediathek:** <https://www.arte.tv/de/videos/RC-017841/dopamin/>

## So machen Apps süchtig - Die Psycho-Tricks der App-Entwickler

Von Jan-Keno Janssen und Sylvester Tremmel

Eigentlich wollten Sie nur kurz nachschauen, warum Ihr Smartphone gerade vibriert hat – und schon sind wieder zehn Minuten vergangen, in denen Sie ziellos durch Apps getappt sind? Und danach können Sie gar nicht sagen, was sie die ganze Zeit gemacht haben? Dann sind Sie der Werbe-, App- und Spieleindustrie auf den Leim gegangen – im wahrsten Sinne des Wortes. „Stickiness“ nennen es die Strategen aus dem Silicon Valley: Eine App soll möglichst „klebrig“ sein, damit die Kundschaft so viel Zeit wie möglich mit ihr verbringt. Aus Sicht der Entwickler ist das nachvollziehbar. Natürlich hoffen sie, dass die Nutzer die App möglichst intensiv benutzen („user engagement“) und regelmäßig starten („retention“). Schließlich steigt so zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit, dass sie Werbung sehen (gut) oder anklicken (besser).

Zwar haben auch Entwickler von nicht werbefinanzierter Software ein Interesse daran, dass die Kundschaft ihr Produkt gerne und oft verwendet; doch geht es hier vor allem darum, die Nutzer glücklich zu machen. Bei werbefinanzierten Apps sind die Nutzer dagegen nur Mittel zum Zweck, um Werbegeld abzugreifen. Und da kommen dann auch schon mal Tricks zum Einsatz, die nicht nur nerven, sondern im schlimmsten Fall sogar süchtig machen können. Alle diese Tricks haben eines gemeinsam: Sie wirken im ersten Moment vollkommen harmlos.

**Information:**

Die Fortsetzung des Artikels ist in Abschnitte mit je einem „Entwickler-Trick“ untergliedert. So kann eure Lerngruppe den Inhalt leichter in Kleingruppen bearbeiten. Am Ende dieser Arbeitsphase werden die Informationen und eure eigenen Anmerkungen zusammengetragen. Folgende „Tricks“ werden dargestellt:

1. *Scroll*
2. *Refresh*
3. *Dopamin*
4. *Snapstreak*
5. *FOMO*
6. *Pokémon*
7. *Digital Wellbeing*

**Arbeitsaufträge:**

1. Lest den jeweiligen Textabschnitt und klärt Verständnisfragen.
2. Fasst die Aussage des Abschnitts so zusammen, dass ihr den Inhalt der Großgruppe präsentieren könnt.
3. Tauscht euch über eigene Erfahrungen aus: Ist der in eurem Abschnitt geschilderte „Trick“ der Entwickler harmlos oder kann er süchtig machen? Wie geht ihr damit um? Welche Fragen sollten mit der Klasse geklärt werden?

## 1. Unendlicher Scroll

Einer der wohl effizientesten Tricks ist der sogenannte „Infinite Scroll“, der bei Instagram, YouTube, Facebook, Twitter und Pinterest verwendet wird. Man kann ewig scrollen, die Inhalte scheinen niemals zu enden. Und ähnlich wie bei einer geöffneten Chipstüte können viele Menschen sehr schlecht aufhören – mit dem Unterschied, dass die Chips irgendwann aufgegessen sind. Als wissenschaftlichen Beweis dafür, dass Menschen Probleme haben, ihren Konsum ohne externen Hinweis einzuschränken, wird häufig das „Bottomless bowl“-Experiment des US-amerikanischen Ernährungsforschers Brian Wansink zitiert (siehe [ct.de/y6at](https://www.ct.de/y6at)): 2005 hatte er Testpersonen aus präparierten Schüsseln Suppe löffeln lassen, die Schüsseln füllten sich unbemerkt von selbst. Das Resultat: Die Testpersonen mit den bodenlosen Tellern aßen 73 Prozent mehr als diejenigen mit den unpräparierten; und dass, ohne die größere Suppenzufuhr überhaupt zu bemerken. Nachdem einigen Forschern Unstimmigkeiten bei Wansinks Arbeiten aufgefallen waren, wurden einige seiner Studien zurückgezogen – „Bottomless Bowls“ gehört allerdings nicht dazu.

Dass das unendliche Scrolling problematisch ist, findet sogar sein Erfinder: Der ehemalige Mozilla-Mitarbeiter Aza Raskin hat die „Infinite Scroll“-Technik nach eigenen Angaben erstmals eingesetzt. Inzwischen bereut er seine Erfindung. Gegenüber der BBC sagte Raskin ([ct.de/y6at](https://www.ct.de/y6at)), dass Social-Media-Firmen ihre Nutzer bewusst abhängig machen: „Es ist, als ob sie Verhaltens-Kokain über ihre Interfaces streuen – und die Nutzer kommen deshalb immer wieder zurück zu ihnen.“

## 2. Wie ein Spielautomat

Zusätzlich zum „Infinite Scroll“ nutzen viele Apps auch den „Pull-to-Refresh“-Mechanismus: Zieht man die Liste mit dem Finger nach unten, aktualisiert sie sich. Dass das an einen Spielautomaten erinnert, sei kein Zufall, erläutert Tristan Harris, der bis 2013 bei Google an Inbox und anderen Produkten gearbeitet hat. „Wenn Tech-Designer die Sucht maximieren wollen, müssen sie lediglich die Aktion eines Benutzers (wie das Ziehen eines Hebels) mit einer variablen Belohnung verbinden“, schreibt Harris in einem Blogartikel ([ct.de/y6at](https://www.ct.de/y6at)). Wie bei einem einarmigen Banditen weiß man auch bei vielen Apps nicht, was nach dem Ziehen des „Hebels“ passiert: Entweder bekommt man eine neue Nachricht oder einen interessanten Artikel – oder es passiert gar nichts. Laut Harris sei der Suchtfaktor umso höher, je stärker die Belohnung variiert.

Nachgewiesen wurden diese Effekte unter anderem in Tierversuchen in den „Skinner-Boxen“ des Psychologen Burrhus Skinner. Hier drückten Tiere den Futterausgabe-Knopf häufiger, wenn dieser eben nicht grundsätzlich Essen auswarf, sondern nur manchmal. „Operante Konditionierung mit variabler Quotenverstärkung“ nennen das Verhaltenspsychologen.

### 3. Dopamin bringt Klicks

Doch nicht nur „Infinite Scroll“ und „Pull to Refresh“, auch andere Mechaniken wie die prominente Darstellung der „Likes“ bei Facebook und bei Instagram wirken sich auf den Hirnstoffwechsel aus. Der Facebook-Mitgründer Sean Parker spricht das ganz offen aus. Auf einer Veranstaltung des Medienkonzerns Axios sagte er, dass Facebook genau wusste, dass es ein suchterzeugendes Produkt vermarkte und eine Schwachstelle der menschlichen Psychologie ausnutze. Als Beispiel nannte er den Like-Button, der jedes Mal ein bisschen Dopamin freisetze und damit die Nutzer zum Posten anstachele. Es handele sich dabei um eine „Feedback-Schleife der sozialen Bestätigung“. Und natürlich werden die Benachrichtigungen auch grundsätzlich in Rot angezeigt – einer Signalfarbe.

Wir haben bei Facebook nachgefragt, ob das Unternehmen bewusst auf dopaminausschüttende Mechanismen setzt. Eine ganz konkrete Antwort bekamen wir nicht, stattdessen schrieb ein Sprecher: „Wir möchten sicherstellen, dass unsere Plattformen positiv zum Leben der Menschen beitragen.“ Außerdem wies uns das Unternehmen darauf hin, dass man in einigen Ländern die Gesamtzahl der Likes unter Fotos und Videos auf Instagram testweise verbirgt. Zumindest in Desktop-Browsern lässt sich das auch mit einem Add-on bewerkstelligen: Demetricator blendet in Facebook, Instagram und Twitter alle Zahlenwerte bei Likes, Fans und Followern aus (ct.de/y6at).

Man könnte nun natürlich einwenden, dass Menschen mit stabilem Selbstwertgefühl sich von schnöden Likes dahergelaufener Social-Media-Bekanntschäften nicht beeinflussen lassen. Aber ganz so einfach ist das nicht: Im Sachbuch „Hooked: Wie Sie Produkte erschaffen, die süchtig machen“ beschreibt Autor Nir Eyal, dass schon kleinste Trigger ausreichen, um uns zu steuern. Er bezieht sich dabei auf das Verhaltensmodell des Psychologen BJ Fogg, das menschliche Motivationen darauf herunterbricht, dass wir negative Gefühle vermeiden wollen (zum Beispiel Zurückweisung) und positive Gefühle (soziale Bindungen) suchen.

#### 4. Snapchat bewertet Beziehungen

Diese Erkenntnisse scheint die Social-Media-App Snapchat verinnerlicht zu haben, bewertet sie doch die Qualität von Beziehungen im Rahmen der sogenannten „Snapstreak“-Technik: Schickt man sich mit jemandem drei Tage in Folge sogenannte Snaps (Fotos oder Videos) hin und her, wird der Kontakt mit einer Flamme in der Kontaktliste illustriert. Daneben steht die Anzahl der Tage. Schon nach einem Tag ohne Snap erlischt die Flamme – die Beziehung ist erkaltet. Gerade junge Menschen dürften sich von solchen Bewertungen beeinflussen lassen; in Deutschland sind 72 Prozent der Snapchat-Nutzer unter 25 Jahre alt.

Auch Snapchat haben wir gefragt, ob das Unternehmen bewusst Dopamin ausschüttende Mechaniken einsetzt. Das verneint Snapchat, allerdings ohne konkret auf das Dopamin einzugehen: „Wir verwenden keine Designtechniken, die auf zwanghaftes oder süchtig machendes Verhalten abzielen. Unsere Funktionen sollen Spaß machen und Kreativität, Entdeckung und Spiel fördern.“

Einen Seitenhieb auf die Likes der Konkurrenz kann sich Snapchat dabei nicht verkneifen: „Letztendlich denken wir, dass die häufige und kreative Kommunikation mit Freunden und Familie ein Verhalten ist, das wir gerne unterstützen, aber wir tun dies nicht durch visuelle Tricks oder durch öffentliche Eitelkeitsmetriken (wie Kommentare und Likes), die Kommunikation zu einem Beliebtheitswettbewerb machen.“

## 5. FOMO!

Der stete Strom von Inhalten und Benachrichtigungen führt dazu, dass die Nutzer immer mehr das Gefühl haben, ihr Leben findet innerhalb von Smartphone-Apps statt. Schauen sie einmal nicht aufs Handy, könnten sie etwas Wichtiges verpassen. „FOMO“ heißt das jugendsprachlich, „fear of missing out“. Nimmt man Menschen das Smartphone weg, führt das zu Stress. In einer Studie der California State University wiesen die Forscher nach, dass schon nach wenigen Minuten ohne Smartphone Herzfrequenz und Blutdruck ansteigen – und zwar immer stärker, je länger die Zwangspause andauert.

Es ist deshalb ganz und gar nicht verwunderlich, dass die Gründer der Silicon-Valley-Technikfirmen sehr genau wissen, dass ihre Produkte einen schlechten Einfluss auf Menschen haben können – und deshalb ihren eigenen Kindern Smartphone & Co. verbieten. Schon der 2011 verstorbene Apple-Gründer Steve Jobs hat gegenüber der New York Times zu Protokoll gegeben, dass er seinen Kindern strenge Vorgaben mache, wann und wie lange sie Smartphone und Laptop verwenden dürfen. Dabei wies Jobs darauf hin, dass bei „erstaunlich vielen“ seiner Kollegen aus dem Silicon Valley zu Hause harte Technikregeln herrschen. Übrigens auch bei Bill Gates: In seinem Haushalt sind Smartphones am Esstisch generell verboten, außerdem bekamen seine drei Kinder erst mit 14 Jahren ein eigenes Handy – sehr zu deren Leidwesen, denn ihre Schulfreunde (mit nicht so technik-affinen Eltern) hatten schon viel früher eins.

In Frankreich gelten seit Sommer 2018 landesweit rigorose Smartphone-Regeln – ein Wahlversprechen von Präsident Emanuel Macron: In allen Vor- und Grundschulen sowie der Sekundarstufe I ist die Nutzung von Handys in der Schule grundsätzlich verboten. Das Gesetz betrifft Schüler im Alter von 3 bis 15 Jahren. Ab der Sekundarstufe II dürfen die Schulen selbst entscheiden. Nach einem Jahr Smartphone-Gesetz sind die Erfahrungen durchaus positiv – obwohl es anfangs hitzige Diskussionen gegeben hat, erstaunlicherweise unter Eltern: Die waren es schließlich gewohnt, ihr Kind den ganzen Tag über erreichen zu können.



## 6. Pokémon-Sucht

Neben Social-Media-Diensten nutzen auch viele Smartphone-Spiele das menschliche Streben nach sozialen Bindungen aus. Schaut man sich die Top 50 der umsatzstärksten Spiele-Apps in Googles Play Store an, findet man in jedem einzelnen Titel mehr oder weniger perfide Mehrspiel-Mechanismen. Zum Beispiel in Pokémon Go: Hier kann man seinen Freunden virtuelle Geschenke überreichen, wovon beide Partner in Form diverser virtueller Belohnungen profitieren. Erwidert man ein Geschenk zwei Tage lang nicht, kann es schon mal passieren, dass die Pokémon-Gefährten nachfragen, ob alles in Ordnung sei. Das erzeugt negative Gefühle – und die will der Mensch ja laut dem Fogg-Verhaltensmodell unbedingt vermeiden.

Ein anderer abhängigkeitsfördernder Mechanismus sind wie bei Snapchat die Streaks: Besucht man jeden Tag mindestens einen Pokéstop und fängt ein Pokémon, bekommt man dafür Belohnungen – die sich jeden Tag steigern. Hat man an sieben aufeinanderfolgenden Tagen gespielt, gibt es am siebten Tag eine große Belohnung. Setzt man einen Tag aus, muss man wieder ganz von vorne anfangen.

Anfixen, dann abkassieren

Dabei geht Pokémon Go noch vergleichsweise dezent vor, Titel wie Coin Master, Candy Crush oder Clash of Clans haben noch miesere Maschen auf Lager. Diese sogenannten „Free-to-Play“ oder „Freemium“-Spiele funktionieren grundsätzlich nach dem „Erst anfixen, dann abkassieren“-Prinzip: Man kann sie kostenlos herunterladen und spielen. In den ersten Stunden geben diese zumeist mechanisch sehr einfachen Spiele den Nutzern viel positives Feedback: Schließt man einen Level ab, blinkt es bunt oder es ertönt eine triumphale Fanfare, man spielt sich quasi in einen Rausch, erlebt einen Flow. Genau in diesem Moment kracht man dann gegen eine virtuelle Wand: Das Spiel spuckt keine Belohnungen mehr aus, sondern verlangt Geld – ansonsten muss man stunden- oder sogar tagelang warten, um weiterspielen zu dürfen. Wie viel Geld man zahlen muss, wird dabei grundsätzlich nie direkt angezeigt. Stattdessen ist nur von „Goldstücken“ oder einer anderen fiktiven Spielwährung die Rede, die man natürlich mit echtem Geld kaufen muss. Je mehr man spielt, desto teurer wird es.

Traurig daran ist nicht nur die bloße Existenz dieser psychologisch fragwürdigen Spiele, sondern auch, dass Titel mit faireren Erlösmodellen – einmal zahlen, danach keine Werbung und kein Gernerve – auf dem Markt völlig untergehen. In den „Spiele mit den höchsten Umsätzen“-Top-50-Charts in Googles Play Store fanden sich bei Redaktionsschluss ausschließlich Titel, die vermeintlich kostenlos sind – und später dann zur Kasse bitten. In Apples App Store sieht es nicht viel besser aus.

## 7. Die Light-Zigarette

Google [...] hat mit YouTube auch ein eigenes Produkt mit starker Sogwirkung im Programm. Der Videodienst nutzt „Infinite Scrolling“ und startet außerdem automatisch neue Videos, wenn das gerade geguckte vorbei ist – natürlich inklusive Werbung. Das Unternehmen hat auf unsere Fragen zu suchterzeugenden Mechaniken nicht geantwortet, sondern lediglich einen Link zu ihren „Digital Wellbeing“-Funktionen geschickt. Damit lassen sich unter anderem Zeitlimits für die App-Nutzung setzen. Auch Apple hat seit iOS 12 solche Funktionen an Bord und nennt das Ganze „Digital Wellness“. Also Gefahr erkannt, Gefahr gebannt? Eher weniger[...].

Naturgemäß haben die Unternehmen kein Interesse daran, dass Nutzer weniger mit Ihren Geräten und Programmen interagieren. Woher also die Fürsorge? Eins ist sicher: dass die Konzerne regulatorischen Maßnahmen zuvorkommen wollen. [...] wobei sie interessanterweise den Begriff „Digital Detox“ vermeiden, denn „Detox“ impliziert ja, dass Digitale wäre ein Toxin, also eine giftige Substanz. Stattdessen sprechen die Unternehmen von „Wellbeing“ oder „Wellness“.

Cleverer Wellness

Wichtiger ist: Die Unternehmen versuchen mit den „Wellbeing“-Angeboten im eigenen Sinne Entwicklungen zu beeinflussen, die ihren Interessen prinzipiell zuwiderlaufen. [...]

Indem beide Mobil-Betriebssysteme selbst „digital wellbeing“ in ihre Produkte integrieren, besetzen sie diesen Markt. Vor allem aber bieten sie Nutzern ein Ventil, sodass diese eher keinen radikalen Schnitt machen. Die Taktik ist nicht neu: Als Zigaretten immer mehr in den Ruf gerieten gesundheitsschädlich zu sein, reagierten die Tabakkonzerne unter anderem mit „Light-Zigaretten“. Die waren kaum besser – aber sie suggerierten den Kunden, es gäbe eine sinnvolle Alternative zur Abstinenz.

Ähnlich wie Light-Zigaretten sind die Digital-Wellbeing-Angebote der Konzerne daher vergiftete Äpfel: Sie bieten Betroffenen eine Handlungsoption, die sie als Konzernkunden erhält. Das Perfide ist, dass dadurch tendenziell überbeanspruchten Menschen, die bereits ein Ventil suchen, letztlich nur noch mehr aufgebürdet wird: War es früher fraglos akzeptabel, nach Feierabend oder nachts nicht erreichbar zu sein, so wird man heute mit dem Vorwurf der Verantwortungslosigkeit konfrontiert – schließlich könnte die geliebte Oma gestürzt sein und verzweifelt versuchen, den Enkel zu erreichen. Wer entgegnet, dass man nachts aber nicht von Hinz und Kunz gestört werden will, der nutzt nur die Angebote zum digitalen Wohlfühlen nicht richtig und sollte sie mal ordentlich konfigurieren [...].

Dann bleibt das Handy also rund um die Uhr an, stellt sich nachts auf „do not disturb“ und die Nummer der Oma kommt in die Favoriten, die trotzdem durchkommen. Die Notfallnummer vom Chef am besten auch gleich, man weiß ja nie. (jkj@ct.de)



# Smartphone-Fasten: Erlebnisbericht

UE „Tempo! Tempo!“ | Jahrgangsstufe 9/10 | Volker Dettmar, Anke Kaloudis, Karsten Müller

## Digital detox: Smartphone-Fasten

Mehrere Tage ohne Smartphone. Das klingt für dich wie eine Horrormeldung? Schreibe über deine Erfahrungen eine Zusammenfassung und ein persönliches Fazit während des Experiments. Folgende Impuls-Fragen können dir dabei helfen:

- Hast du durchgehalten?
- Fiel es dir schwer?
- Hast du dich daran gewöhnt?
- Hast du etwas aus dem Projekt mitgenommen?
- Wirst du etwas an deinem Handykonsum verändern?

Bereite dich darauf vor, in der Klasse von deinen Erlebnissen zusammenfassend zu berichten.

### Mein Fazit:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*(benutze ggfs. die Rückseite)*

### Vorstellung in der Klasse:

Berichte in der Klasse von deinen Erfahrungen. Sammelt an der Tafel besonders gute und besonders schlechte Erlebnisse. Diskutiert anschließend, inwiefern folgende Zitate auf euch zutreffen:

- „In manchen Situationen kann man einfach nicht auf sein Handy verzichten.“
- „Es tat gut, dem Handystress mal zu entkommen. Ich habe mich insgesamt ruhiger und ausgeglichener gefühlt und habe meine Zeit mal wieder mit etwas anderem verbracht.“

### Quelle:

[http://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe\\_Materialien/Lehrer\\_Always\\_On/AlwaysOn\\_2019\\_4te\\_Aufl\\_download.pdf](http://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Lehrer_Always_On/AlwaysOn_2019_4te_Aufl_download.pdf)

## Information:

Ein Leben ohne mobiles Internet ist schwer vorstellbar, eine selbstbestimmte Nutzung hingegen schon: Die folgenden Standpunkte können euch dabei helfen, gemeinsam Strategien für eure zukünftige Smartphone-Nutzung zu entwickeln.

## Arbeitsaufträge:

1. Lest den Text und präsentiert dessen Standpunkt möglichst anschaulich im nachfolgenden Unterrichtsgespräch.
2. Tragt zur Vorbereitung gleichzeitig an den Text anknüpfende Ideen und Tipps für einen selbstbestimmteren Umgang mit dem eigenen Smartphone zusammen.

### 1. Steinzeit ist auch schlecht

*„Ich bekenne: Ich kann mich dem Sog von Social Media oft nicht entziehen. Jedes Mal, wenn ich auch nur ein kleines bisschen Langeweile oder ein anderes minimal negatives Gefühl verspüre, zücke ich mein Handy und öffne Facebook, Twitter oder Instagram. Aber liegt das nun an mir oder den Social-Media-Anbietern? Vermutlich an beiden. Als Journalist kann ich zumindest nachvollziehen, dass Medienunternehmen im Wettstreit um Zeit und Aufmerksamkeit jedes zur Verfügung stehende Mittel nutzen. Außerdem sind Facebook & Co. ja nicht nur Suchtmittel, sondern auch oft ganz schön praktisch. Zumindest ich möchte nicht zurück in die analoge Steinzeit.*

*Dennoch: „Mit viel Macht kommt viel Verantwortung“ – das wissen wir spätestens seit Spiderman. Ansätze wie die Achtsamkeitsfunktionen in Android und iOS oder das testweise Verbannen der Like-Zahlen in Instagram finde ich deshalb begrüßenswert; ebenso wie Smartphone-Verbote in der Schule. Ich bin zuversichtlich, dass wir Strategien finden werden, um uns vor Stress und Sucht zu schützen. Zum Beispiel, indem wir die Geräte einfach mal abschalten. Der Scroll-Finger zuckt dann manchmal ein bisschen – aber das legt sich mit der Zeit, ich habe es ausprobiert.“*

### 2. Alles abstellen

*„Messenger-Nachrichten muss man nicht sofort beantworten. Wer etwas per Messi schickt und nicht anruft, signalisiert, dass die Antwort Zeit hat.*

*So wissen meine Freunde, dass ich Messenger-Nachrichten manchmal erst nach Stunden oder sogar Tagen beantworte. Auch daran, dass ich oft nicht ans Handy gehe, haben sich meine Bekannten gewöhnt. Ich bin doch nicht die Notrufzentrale der Feuerwehr! Gut, es gibt ab und zu Tage, bei denen eine erhöhte Telefonbereitschaft sinnvoll und wichtig ist, aber bestimmt nicht, um im Messenger die wichtige Nachricht zu beantworten, welche Sorte Apfelbaum man denn nun gepflanzt hat.*

*Damit das Smartphone mich ruhig meine Bahnen ziehen lässt, durchläuft jedes neue Smartphone bei der Inbetriebnahme eine Routine, welche die Pieps-, Klingel- und Hinweistöne abstellt. Sodann geht es den Push-Funktionen an den Kragen. Mails werden erst dann abgerufen, wenn ich Zeit für die Mail-App habe.*

*Die weiteren Apps dürfen Push- und auch Benachrichtigungsfunktionen nur nutzen, wenn die erhaltenen Nachrichten so wichtig sind, dass sie ein Herausreißen aus dem richtigen Leben rechtfertigen. Nachts fliegt das Smartphone aus dem Schlafzimmer und wenn das nicht geht – etwa im Hotel – dann sorgt der Nicht-Stören-Modus für Ruhe. Anrufen darf mich dann nur meine Freundin.“*

### 3. Verlernt, sich digitale Pausen zu schaffen!

*„Social Media stresst; aber da kann man noch nicht von Medienabhängigkeit sprechen, zumindest nicht flächendeckend. Das ist ja erst mal ein gesellschaftliches Phänomen. Wenn man sich Abhängigkeitszahlen anschaut, dann bewegen wir uns in der Gesamtbevölkerung ungefähr bei einem Prozent. Wenn man sich aber anguckt, wie viele Menschen sich von ihrem Smartphone zwischenzeitlich gestresst fühlen – da haben wir weitaus höhere Zahlen. Wir leben in einer hektischen, digitalisierten Welt, vielleicht haben da viele von uns verlernt, sich digitale Pausen zu schaffen. Wir sollten dem Gehirn beibringen, wie es ist, wenn das Smartphone aus ist.*

*Einfach mal ausschalten wie in Frankreich: Dort sind ja Smartphones auf den Schulhöfen verboten. Ich bin nicht zwingend für Verbote, aber dass Kinder auch Smartphone-freie Phasen haben und lernen, sich sehr konzentriert auch anderen Dingen zu widmen – das ist sehr sinnvoll. Allgemein halte ich es für eine der wichtigen Aufgaben der Digitalisierung, dass wir uns zum einen mit den technischen Möglichkeiten auseinandersetzen, aber uns zum anderen auch auf das besinnen, was es neben den ganzen technischen Features noch so alles gibt. Viele der jungen Menschen haben heute verlernt, mit Phasen der Langeweile umzugehen oder sich auch mal für längere Zeit auf etwas zu konzentrieren, ohne sich ablenken zu lassen.*

*Ich würde empfehlen, dass man sich mal ein, zwei Wochen im Selbstversuch anschaut: Wie ist mein Tag strukturiert? In welchen Phasen fühle ich mich am meisten gestresst vom Smartphone? Genau in diesen Phasen kann man ganz gezielt das Telefon ausstellen und versuchen wahrzunehmen, was sich verändert. Wenn die Effekte positiv sind, würde ich empfehlen, das so beizubehalten.*

*Wichtige Kriterien von Sucht sind beispielsweise Kontrollverlust und negative Konsequenzen des Nutzungsverhaltens über einen längeren Zeitraum. Das heißt, wenn ich mir Pausen vornehme und dann merke, dass ich das nicht schaffe. Das darf man aber nicht an ein oder zwei Versuchen festmachen, sondern so etwas muss über einen Zeitraum von 6 bis 12 Monaten vorliegen. [...] Man muss schon genau differenzieren, wo es möglicherweise um Sucht geht und wo um ein angemessenes Nutzungsverhalten.*

*Ich glaube schon, dass es wichtig ist, dass Unternehmen verpflichtet werden, zum Beispiel In-App-Käufe [...] bei Minderjährigen zu unterbinden. Und: Glücksspielanbieter sind in Deutschland verpflichtet, Spielerschutzkonzepte vorzuhalten – also Hilfsangebote, Ratgeber und Spielersperrern. Das würde ich sowohl im Social-Media- als auch im Computerspielebereich für sinnvoll halten. Vor allem brauchen wir aber Aufklärung von Eltern und Medienkompetenzerziehung an Schulen.“*

#### 4. Deaktivierte Nachrichten – ein Märchen!

*„Das Problem bei der Sucht ist, dass sie dem Süchtigen vorgaukelt, die Sache noch in der Hand zu haben, wenn sie ihm längst entglitten ist. Der Süchtige selbst wird der letzte sein, der zugibt, den Reiz zu brauchen wie die Luft zum Atmen.“*

*Sucht beschreibt in diesem Kontext Abhängigkeit und die hängt eng mit Missbrauch zusammen. Der ist nicht immer leicht zu definieren. Wenn ich beim Fernsehen quasi permanent das Smartphone in der Hand halte und es nicht schaffe, mich auf dem halbstündigen Heimweg von der Arbeit auf den Verkehr zu konzentrieren, sondern ständig den Bildschirm abchecke, sind das Warnsignale für mich. Dabei bringt es zumindest mir nichts, Benachrichtigungen zu deaktivieren. Die Nachrichten erscheinen dann zwar nicht mehr ungefragt auf dem Hauptschirm. Ich bin aber dadurch nicht weniger abhängig von den Neuigkeiten und suche sie daher in der App selbst – umso aktiver, wenn die Benachrichtigungen ausgeschaltet sind.*

*Die Folgen sind sozial und gesundheitlich: Smartphone-Abhängige können sich weniger auf persönliche Gespräche konzentrieren, finden schlechter in den Schlaf und erleiden im schlimmsten Fall einen Verkehrsunfall, weil im falschen Augenblick die Aufmerksamkeit nicht da war, wo sie sein sollte.“*

## Teil 1

*Ein buddhistischer Meister wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.*

*Er sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“*

*Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?“*

*Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“*

*Wieder sagten die Leute: „Aber das tun wir doch auch...?!“  
[...]*

**Aufgabe: „Tun wir das auch?“**

1. Diskutiert, ob diese Aussage richtig ist: Bezieht euch hierbei auf die Ergebnisse der Unterrichtseinheit (Dynamik der Digitalisierung, Smartphone-Nutzung, modernes und biblisches Zeitverständnis, ...)!
2. Formuliert eine mögliche Entgegnung des buddhistischen Meisters und vergleicht diese mit dem tatsächlichen Ende der Erzählung.

## Teil 2

*[...] Er aber sagte zu ihnen: „Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“*

## Was versteht man unter Achtsamkeit?

*Ein buddhistischer Meister wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.*

*Er sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“*

*Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?“*

*Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“*

*Wieder sagten die Leute: „Aber das tun wir doch auch!“*

*Er aber sagte zu ihnen: „Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“*

Wer Achtsamkeit praktiziert, versucht einen bestimmten „wachen“ Geisteszustand zu entwickeln und ihn zuerst einmal während der eigentlichen formalen Übung aufrechtzuerhalten. Aber es geht darum, ihn immer mehr auch danach in den Alltag zu integrieren.

Bei dieser Praxis wird unsere Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment verankert. Das, was gerade präsent ist, wird bewusst gemacht – seien es Körperempfindungen, der Atem, Emotionen, Gedanken oder Sinnenkontakte. Äußere Vorgänge und innere Sinnesreizungen werden klar wahrgenommen. Unsere handlungsmäßigen Reaktionen geschehen nun bewusst, das heißt nicht wie von alleine, wie durch einen Autopiloten gesteuert. Das Gleiche gilt für unsere willentlichen Impulse, die diesen Handlungen grundsätzlich vorausgehen.

Die achtsame Wahrnehmung unserer „inneren Welt“ entspricht nicht unbedingt unserem Naturell. Denn in der Regel läuft eine ständige Flut von Gefühlen, Emotionen, Gedanken, Kommentaren und Plänen oder Erinnerungen in uns ab, ohne dass wir uns dessen wirklich bewusst sind. Der überwiegende Teil dieser geistigen Prozesse befasst sich mit der Vergangenheit und der Zukunft



Um unsere Gedanken, Emotionen und Sinneseindrücke bewusst zur Kenntnis zu nehmen, ist es hilfreich, diese zu „etikettieren“ bzw. zu „benennen“ – nämlich mit einem spontanen Begriff, der die jeweilige Erfahrung auf den Punkt bringt. Wir können zum Beispiel „benennen“, dass diese oder jene Erfahrung ein „positives“, „negatives“ oder „neutrales Gefühl“ in uns hervorruft.

Oder wir können uns klar machen: Dies ist „ein Gedanke“; oder dies ist „ein gewohntes Denkmuster“. Die Etikettierung hilft uns zum einen dabei, die jeweilige Erfahrung bewusst zu machen, und sie hilft uns auch dabei, diese Erfahrung gleich wieder loszulassen. So sind wir offen für neue Erfahrungen, indem wir immer weniger in sie „eintauchen“.

Dieser ganze Umgang mit unseren Erfahrungen führt dazu, dass wir sie mit einem gewissen Abstand betrachten können und uns nicht wie gewöhnlich „automatisch“ mit ihnen identifizieren. Der Abstand bedeutet andererseits keine Ablehnung. Er ist vielmehr eine betrachtende Nähe.

Alles, was im gegenwärtigen Moment in das Feld meiner Wahrnehmung tritt, wird einfach zugelassen, das heißt gleichmütig angenommen – ohne es zu bewerten, abzulehnen oder daran anzuhaften.

Auch die subjektiven Reaktionen auf diese Wahrnehmungen werden gesehen und voll akzeptiert. Dadurch werden sie zur Grundlage einer bewussten Entscheidung. Anstatt den Reaktionen automatisch zu folgen, können wir nun wirklich bewusst handeln.

Durch dieses Vorgehen kommt es allmählich zu weitreichenden inneren Veränderungen.

Ein achtsamer Geisteszustand ist durch Offenheit und Neugierde charakterisiert. Er ist friedvoll, klar und sanft. Mit dieser Haltung ist es immer so, als würde man eine Erfahrung zum ersten Mal machen! Wir hören auf, sie in gewohnte und bereits bestehende Konzepte einzuordnen, wie wir es leider allzu gerne machen. Diese Qualität nennt man einen „Anfängergeist“.

Man kann diese Achtsamkeit leicht als eine Übung im gewohnten Alltag anwenden. Wenn Sie das nächste Mal einem bekannten Menschen begegnen, fragen Sie sich zum Beispiel, wie gut Sie ihn wirklich kennen, ob Sie ihn unvoreingenommen annehmen können, nämlich so, wie er tatsächlich ist, oder ob Sie hauptsächlich Ihre Vorstellungen auf ihn projizieren.

Das Konzept und die Praxis der Achtsamkeit sind ein zentrales Thema in der buddhistischen Lehre. Die Achtsamkeit ist hier unter anderem die Quelle oder das erste Glied der so genannten „Sieben Erwachensglieder“ (Bojjhanga), welche die spirituelle Entwicklung bis zur Befreiung des Geistes beschreiben. Die „rechte Achtsamkeit“ ist auch ein Bestandteil des „Edlen Achtfachen Pfades“ (ariya-atthangika-magga), der mit Ethik, Ruhe und Weisheit resümiert wird.

Dieser „innere Weg“ gilt als die Quintessenz der buddhistischen Lehre. Sie hat die Überwindung von Gier, Hass und Verblendung bzw. die Befreiung „Nirvana“ zum Zweck. Mittlerweile ist die Achtsamkeitspraxis seit vielen Jahren Bestandteil verschiedener therapeutischer Ansätze und ebenfalls im Bereich von Coaching und Beratung weit verbreitet.

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit in jedem Menschen, die durch gezieltes Training verbessert werden kann. Neurobiologen haben vielfach nachgewiesen, dass konsequente Achtsamkeitspraxis positive Veränderungen in den Strukturen des Gehirns schafft. Die Achtsamkeit hat eine heilsame Wirkung zum Beispiel gegen Stress, Ängste und chronische Schmerzen oder Erkrankungen. Außerdem führt sie gewöhnlich zu einem bewussteren Umgang mit belastenden Emotionen.

Durch die Achtsamkeitspraxis entsteht zunehmend innere Ruhe und Gleichmut. Dadurch kommt es zu einer klareren Sicht aller Dinge, was einen offenen und bewussten Umgang mit ihnen hier und jetzt ermöglicht. Das steigert unter anderem auch die Effektivität, da man nicht mehr ständig von etwas abgelenkt wird und nicht mehr mehrere Dinge auf einmal erledigen will.

Ein geschärftes Bewusstsein für die körperlichen und geistigen Vorgänge bietet die Chance, das eigene Verhalten klar zu erkennen, zu lenken und dauerhaft positiv zu verändern. Das Handeln wird klar und bewusst, ohne den Reaktionen des „Autopiloten“ ausgeliefert zu sein. Im Alltag identifizieren wir uns gewöhnlich mit unseren Gedanken und Emotionen. Wir sind uns dessen zum größten Teil nicht bewusst. So „sind“ wir gleichsam das Gefühl oder der Gedanke. Dadurch machen sie uns eine Realität vor, an die wir glauben.

*Wir sind, was wir denken.*

*Alles, was wir sind, entsteht in unseren Gedanken.*

*Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt ...*

Dhammapada Vers 1

Die Grundlage unserer Gefühle und Gedanken sind Sinneswahrnehmungen – die durch eine Vielzahl von Bewertungen (gut, schlecht, schön, hässlich, schmeckt, schmeckt nicht etc.) bereits so beeinflusst worden sind, dass sie uns kein objektives Bild mehr vermitteln können. Dadurch nehmen wir die Welt um uns herum, aber auch unsere „innere Welt“ auf eine bestimmte Weise wahr; und reagieren nach vorher festgelegten Mustern. Die Neurowissenschaft bezeichnet solche Gewohnheitsmuster als „Autobahnen im Gehirn“.

Aus: <https://www.achtsamerleben.de/achtsamkeit/> 6.2.20