

Quelle: www.lazarus.at/2018/12/02/suchtgefahr-internet-ich-der-whatsapp-depp

Suchtgefahr Internet: Ich, der WhatsApp-Depp



Letztens erhielt der Autor der folgenden kulturhistorischen Betrachtung eine Nachricht von einer guten Freundin und Kollegin: Die neue Website sei ja super, aber zwecks Vereinfachung der persönlichen Kommunikation wäre es schön, wenn ich doch bitte auch mittels WhatsApp erreichbar sei.



Von DPGKP Christian Luksch

www.geronto.at

Ja eh, Sibylle. Schön vielleicht, aber nicht unbedingt g'scheit. Denn mal ganz abgesehen davon, dass mit diesem Klumpert nicht nur sämtlicher Blödsinn, den ich von mir gebe, sondern auch alle meine Kontakte an die NSA weitergeleitet werden kann, ist das überhaupt nicht gesund. Und dafür gibt es jetzt sogar einen wissenschaftlichen Nachweis.

Ja, ich bin von gestern, schlimmer: vom vorigen Jahrtausend. Einer Generation

angehörend, die gerade vom Wunder des Farb-TVs gestreift wurde, erwarb ich erst relativ spät ein Fernsprengerät, das nicht an ein Kabel gebunden war. Zu einer Zeit, als das Handy noch das einzige Ding war, worüber sich Männer stritten, wer „das kleinere“ hat.

Es war knallrot und hatte einen Deckel zum Ausklappen, unter dem dann die Tasten waren. Damit erinnerte es ein bisschen an Capt'n Kirks „Communicator“ und man war durchaus öfter versucht, damit Scotty anzurufen, er solle einen doch wieder auf die Enterprise hochbeamten, da es auf diesen Planeten ohnehin kein intelligentes Leben gibt.

Man konnte damit telefonieren. Und SMS schreiben. Wenn man die Brille dabei hatte. Außerdem hatte es eine Uhr mit Datumsanzeige und Wecker. Echt *handy* halt (englisch für praktisch). Aber irgendwann ging es den Weg allen Irdischen in Richtung Sondermüll und es stand an, ein neues zu kaufen. Am besten das Smartphone der Bonustochter, die ihr altes (6 Monate) gerade gegen ein neues getauscht hatte.

Handy or not handy - this is the question

Chancenlos überfordert hat ich meinen lieben Sohn, IT-Techniker am Kantonsspital Luzern (Webadresse: www.luks.ch - kein Witz!) mir eine Einschulung in die hohe Kunst moderner Kommunikationstechnik zu geben. Was ich mir davon merkte war die Aussage: „Lass bloß die Finger von WhatsApp!“. Und wie man damit telefonierte. Das genügte.



WhatsApp probierte ich aber dann doch einmal aus. Als der Speicher des

Smartphones bereits nach zwei Tagen restlos voll mit Bildern von Katzenbabys und feministischen Aphorismen meiner Schwägerin war, wurde ich in einer Fortbildung zur DSGVO-VO vom höchst rechtskundigen Vortragenden erneut ermahnt: „Lasst bloß die Finger von WhatsApp!“ Also ließ ich es. Und das war gut so.

Denn nun erschien im Internet-Portal biermann-medizin.de ein höchst beachtungswerter Artikel zum Thema „Entzugerscheinungen durch Verzicht auf Social Media“, den ich gerne allen, die sich ein Leben offline nicht (mehr) vorstellen können, als Lektüre empfehle.

Digitaler Cold Turkey in der ersten Woche

Im konkreten geht es dabei um eine interessante Forschungsarbeit zweier Wissenschaftler der Karl-Landsteiner-Universität in Krems, die der Frage nachgingen, welche Reaktionen eine Abstinenz von Social-Media-Aktivität – vorwiegend Facebook und WhatsApp – provoziert. Die Ergebnisse sind fatal.

“Tatsächlich führte schon ein siebentägiger Verzicht auf Social Media bei den Probanden und Probandinnen zu Entzugerscheinungen, wie wir sie auch vom Suchtmittelgebrauch kennen”, erklärte Prof. Stefan Stieger vom Department Psychologie und Psychodynamik der KLU-Krems. *“Insbesondere stieg das Verlangen nach Nutzung von Social Media in der Abstinenzphase stark an. Ein Effekt, der sogar dann noch messbar war, als Social Media bereits wieder genutzt werden durften.”*

Auch Langeweile und das Empfinden eines signifikant gesteigerten sozialen Drucks, die Nutzung von Social Media wieder aufzunehmen, traten ein. Letzteres entstand aus dem Gefühl heraus, dass Freunde und Freundinnen den Austausch auf Social Media von einem erwarten würden bzw. dass man etwas verpassen könnte. Dies sei, so Stieger, umso erstaunlicher, als es den Probandinnen und Probanden erlaubt war, andere Kommunikationskanäle wie SMS und Email zu nutzen.

Vor unerwünschten Wirkungen wird nicht gewarnt

Insgesamt nahmen an der Studie 152 Personen im Alter von 18 bis 80 Jahren teil – davon 70% Frauen. Die Tatsache, dass zwar über 1000 Personen die Einladung zur Teilnahme wahrgenommen hatten, aber nur 15 % zur Abstinenz bereit waren,

lege laut Stieger die Vermutung nahe, „*dass sich eher solche Personen meldeten, denen der Verzicht auf Social Media leichter fällt und deren Entzugserscheinungen somit vielleicht auch milder ausfielen als bei anderen. Die Auswirkungen könnten für andere Personen also noch ausgeprägter sein.*“

Ebenso überraschend war die hohe Anzahl an StudienteilnehmerInnen, die “schwach” wurden und in der siebentägigen Abstinenz dennoch Social Media nutzen. Zwar passierte dies selten und kurz, insgesamt waren es aber doch fast 60% der ProbandInnen, die “schummelten”. Für Prof. Stieger ein Hinweis darauf, wie sehr Social Media in den Alltag integriert sind und wie schwer es dadurch selbst zur Abstinenz bereiten Menschen fällt, dieses Vorhaben konsequent umzusetzen.

Konsequenz für die Altenpflege?

Was das Ganze denn nun mit Geriatrie und Gerontopsychiatrie zu tun hat? Na ja, direkt nicht viel. Mit denen, die dort arbeiten, aber sehr wohl, denn die schrillen Hurrarufe über die fortschreitende Digitalisierung auch der Altenpflege, vom profitversprechenden Ambient-Assisted-Living-Systemen bis hin zur elektronischen Überwachung selbst der Stuhlfrequenz von alten Menschen, sind mittlerweile unerträglich geworden.

Und gefährlich sowieso – gesundheitlich siehe oben, aber auch aus berufspolitischer Sicht. Denn ehe man sich versieht, ist der eigene Arbeitsplatz wegrationalisiert und die Frau Nowak wird von einem Roboter validiert. Wieso auch nicht. Wir haben uns ja auch schon daran gewöhnt, besser: wurden darauf konditioniert. Soweit ganz normal, oder?

Was den Luksch, diesen unverbesserlichen Fortschrittsverweigerer, betrifft: Der lässt auch weiterhin schön die Finger von WhatsApp und Fakebook. Hat genug mit seinem Koffeein-Craving zu tun. Schreibt ihm lieber auf die herkömmliche Art. Es muss ja nicht gleich ein Brief auf Büttenpapier mit Gänsekiel im Kerzenschein sein. Ein [Mail](#) tut’s auch.

Den gesamten Artikel über dieses Projekt können Sie [hier](#) lesen, die Originalpublikation [hier](#).