

DER STRESS MIT DEM HANDY

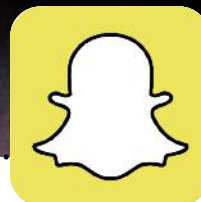
„Leg endlich das Ding weg!“ Den Spruch kennt jeder, der ein Handy hat. Meistens kommt er von den Eltern oder anderen Erwachsenen. Und er nervt. Aber mal ehrlich – kannst du noch ohne **Smartphone** auskommen?



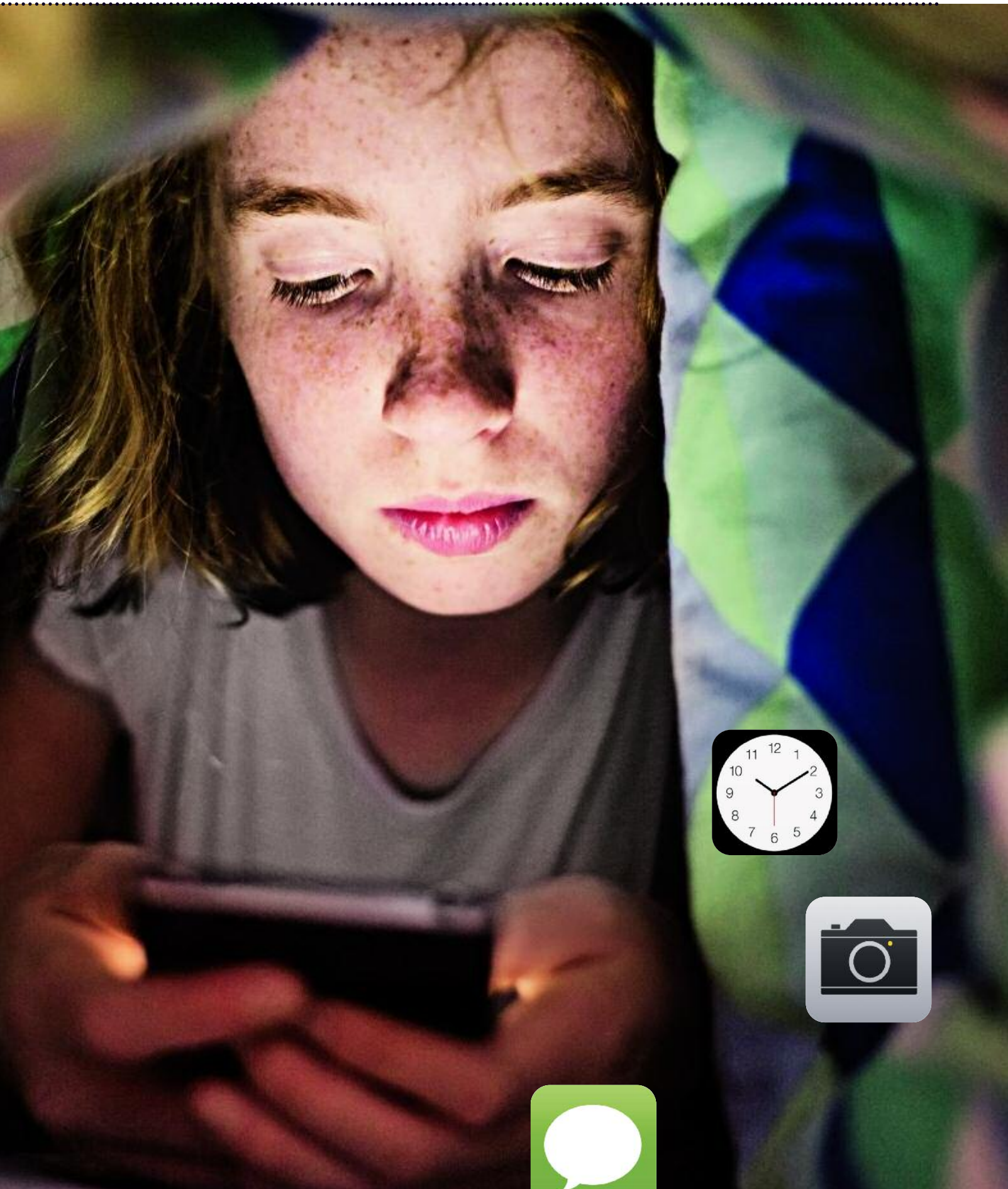
Das Smartphone ist Wecker, Radio, Fernseher, Kamera, Telefon und Chat in einem. Superpraktisch – und deshalb dauernd in der Hand. Überall sieht man Menschen, die auf ihr Handy starren.

Auf dem Pausenhof, aber auch im Bus oder beim Einkaufen. Auf der Straße kann das richtig gefährlich werden. Immer wieder kommt es zu Unfällen. Menschen tippen im Gehen Nachrichten – und übersehen dabei ein Auto. In Köln gibt es extra schon Ampeln auf dem Boden. Sie blinken, bevor eine Straßenbahn vorbeifährt.

Wenn man ehrlich ist, fällt einem gar nicht mehr auf, wie oft man das Ding in die Hand nimmt. Wissenschaftler haben deshalb eine App entwickelt. Mit ihrer Hilfe fanden sie heraus, dass Jugendliche ihren Bildschirm im Schnitt fast hundertmal am Tag einschalten. Insgesamt verbringen sie drei Stunden mit ihrem Handy. Das ist ziemlich viel. Denn sie müssen ja auch in die Schule, haben Hobbys und treffen Freun-



Stundenlang am Handy: keine gute Idee.
Vor dem Einschlafen erst recht nicht. Das Bildschirmlicht signalisiert dem Gehirn: Wach bleiben, bitte.
Die Folge: Das Einschlafen fällt schwerer.





de. Viele Eltern haben Angst, dass ihr Kind handysüchtig ist. Aber geht das überhaupt?

Kann man süchtig nach dem Smartphone sein?

Sucht bedeutet, dass man von etwas abhängig ist. Ein Beispiel: Wer computersüchtig ist, will immer länger spielen. Aufzuhören fällt extrem schwer. Ärzte sagen, dass sich viele Smart-

phone-Nutzer wie Süchtige verhalten. Sie denken nur noch an ihr Handy. Ist es nicht da, werden sie nervös.

Es gibt einen Grund, warum wir so gern Zeit damit verbringen. Er hat mit Dopamin zu tun. Dopamin ist ein Hormon, das im Gehirn Glücksgefühle auslöst. Das passiert zum Beispiel, wenn man eine gute Note schreibt oder beim Fußballspiel ein Tor schießt. Der

Körper belohnt damit positives Verhalten. Das ist eigentlich eine gute Sache. Das tolle Gefühl motiviert, zu lernen und wieder eine gute Note zu schreiben.

Auch wenn wir zum Smartphone greifen, gibt es Glückshormone. Hat jemand eine Nachricht geschickt? Das Foto auf Instagram mit einem Herz markiert? Jeder Wisch über den Bildschirm ist wie eine kleine Belohnung.



MEINE WOCHE



Samstag

Ich darf 90 Minuten am Tag Handy, Computer oder Fernseher nutzen. Das Handy nehme ich für WhatsApp, „Quizduell“, Mails und Notizen. Ich bekomme 20 bis 100 Nachrichten am Tag, je nachdem, wie aktiv meine Klassengruppe ist. Normalerweise. Aber morgen gebe ich mein Handy meiner Mutter. Sie wird es einschließen. Eine Woche lang.

Sonntag, Tag 1

Bei der Hausaufgabe für Spanisch wusste ich einige Vokabeln nicht. Normalerweise gucke ich dann in einer Übersetzer-App. Heute musste ich im Schulbuch nachschlagen. Dabei fiel mir auf: Viele Vokabeln stehen dort gar nicht drin. Heute habe ich sehr viel gelesen –

ich glaube mindestens zwei Bücher. Sonst lese ich höchstens ein Buch. Besonders vermisst habe ich das Handy noch nicht. Allerdings werde ich es zu spät merken, wenn morgen etwas in der Schule ausfällt.

Montag, Tag 2

Einige aus der Klasse haben etwas besprochen und dazu eine Gruppe erstellt. Wenn jetzt etwas Wichtiges in der Gruppe geschrieben wird, krieg ich das nicht mit. Komisch. Ich habe mein Handy nicht vermisst, im Gegenteil. Der heutige Tag war sehr entspannt. Besonders bei den Hausaufgaben fiel mir auf, dass mich das Handy oft nervt. Das merke ich erst jetzt, weil es fehlt.

Dienstag, Tag 3

Heute übernachteten meine Geschwister und ich bei unserem Papa. Beim Packen habe ich aus Gewohnheit mein Ladekabel fürs Handy miteingepackt. Oft gebe ich am Dienstag einer Freundin Nachhilfe. Im Normalfall klären wir kurzfristig übers Handy, ob wir

Spannend: Es ist egal, ob wirklich eine neue Nachricht da ist. Dopamin wird schon beim Antippen ausgeschüttet. Bereits die Vorfreude macht also glücklich – und die will man möglichst oft spüren. Davon kann man tatsächlich abhängig werden. Muss man aber nicht.

„Wer aufwacht und als Erstes WhatsApp öffnet, ist deshalb nicht süchtig“, sagt Michael Knothe. Er ist

Mitglied im Fachverband Medienabhängigkeit. Das ist ein Verein von Beratern, Psychologen und Forschern. Sie helfen Menschen, die süchtig nach Computerspielen, dem Internet oder eben Smartphones sind.

Michael Knothe erklärt: „Auch wenn jemand viele Stunden am Handy spielt, ist das noch keine Sucht. Aufpassen muss man, wenn noch an-



dere Dinge dazukommen.“ Zum Beispiel, wenn jemand wegen des Smartphones seine Hobbys aufgibt, sich

nicht mehr mit Freunden trifft, immer gereizt ist und in der Schule nicht mehr mitkommt. Klar, jeder hat mal einen schlechten Tag. Wenn dieser Zustand aber ein halbes Jahr oder länger anhält, hat man wirklich ein Handyproblem.



OHNE HANDY

Charlotte, 13, hat eine Woche lang auf ihr Handy verzichtet. Was sie dabei erlebt hat und wie schwer das war, hat sie für „Dein SPIEGEL“ aufgeschrieben.

beide Zeit haben. Ich schätze, sie hat mir geschrieben, aber das konnte ich natürlich nicht sehen. Ich merke schon: Ohne Handy habe ich echt mehr Zeit.

Mittwoch, Tag 4

Mittlerweile fällt mir auf, wie viel leichter es ist ohne Handy. Da ist nicht dieser Zwang zu antworten. Und wenn jemand was von mir will, kann der mich zu Hause anrufen.

Donnerstag, Tag 5

Heute hat mich das Verbot genervt. Ich will morgen mit einer Freundin zu einem Hip-Hop-Tanzkurs fahren. Am Handy kann man in der App nachgucken, wann der Bus fährt. Ich musste dann am Computer nach schauen. Das war echt kompliziert.



Freitag, Tag 6

Abends bin ich zu meinem Papa gefahren. Meine Mutter hat meinem Vater das Handy gegeben. Ich vermute, Papa hat es in seinem Tabu-Schrank eingeschlossen (so nenne ich den, weil da die Sachen drin sind, an die wir nicht ran dürfen).

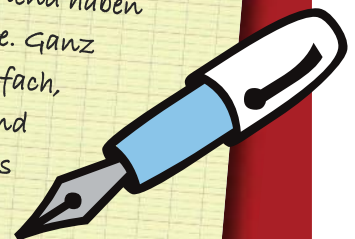


Samstag, Tag 7

Heute ging es mir nicht so gut, ich bin krank. Deshalb saß ich die ganze Zeit auf dem Sofa und habe entweder Löcher in die Luft gestarrt oder „Herr der Ringe“ gelesen. Auf das Handy hatte ich heute ohnehin keine Lust.

Sonntag, Tag 8

Das Handy ist wieder da! Ich hatte 173 Nachrichten – nicht viel, oder? Anscheinend haben wir eine sehr ruhige Klassengruppe. Ganz ehrlich: Ich fand es erstaunlich einfach, auf mein Handy zu verzichten. Und ich habe gemerkt, wie viel unnötiges Zeug mit dem Handy passiert.





Das trifft zum Glück nur auf wenige Jugendliche zu.

Erwachsene mögen es trotzdem nicht, wenn Kinder ihr Smartphone den ganzen Tag nicht aus der Hand legen. Vor allem Lehrer. Sie sind der Meinung, dass Handys im Unterricht ablenken und die Noten vermässeln. An vielen Schulen sind Handys deshalb verboten oder dürfen nur in den Pausen eingeschaltet werden. Haben die Lehrer recht? Forscher haben Leistungen von Schülern vor und nach einem Handyverbot an der Schule verglichen. Nach dem Verbot schrieben die Schüler tatsächlich bessere Tests.

Das heißt nicht, dass Smartphones immer verboten werden müssen. Andere Forscher finden, Lehrer sollten mit ihren Schülern lieber über die Möglichkeiten und Gefahren sprechen. Smartphones können sogar beim Unterrichten helfen. An manchen Schulen drehen Schüler für Projekte

kleine Filme mit dem Handy. Oder sie gucken sich im Unterricht ein Chemie-Experiment auf YouTube an. Ähnlich ist es zu Hause: Wenn man die Matheaufgaben nicht

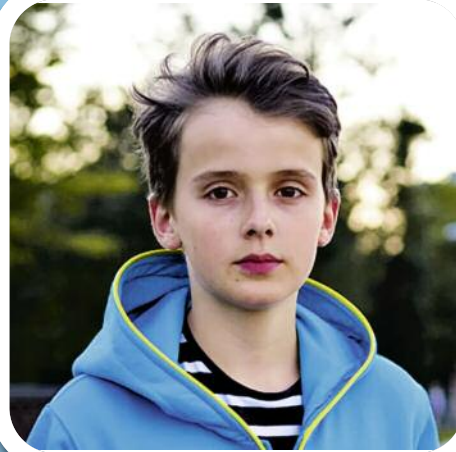
versteht, kann ein Lernvideo auf YouTube helfen. Vibriert das Handy aber alle paar Minuten neben dem Schulbuch, stört es die Konzentration.

In einer anderen Studie wurden die Jugendlichen selbst befragt. Viele gaben zu, von ihrem Smartphone gestresst zu sein. Der Grund: Sie haben das Gefühl, immer sofort antworten zu müssen. Dazu kommt die Angst, etwas zu verpassen. Deshalb bleibt das Handy meistens nachts an. Oft liegt es griffbereit neben dem Kissen. Keine gute Idee, denn: Nachts schüttet der Körper eigentlich Melatonin aus. Das Hormon macht müde. Die hellen Handybildschirme verhindern das. Man wird wieder munter. Kinder, die nachts am Handy hängen, sind daher am nächsten Tag viel müder als ihre Klassenkameraden.

Christine Luz



SO GEHEN WIR



**Julius, 12 Jahre,
aus Hamburg**

Eigentlich darf ich mein Handy nur eine Stunde am Tag benutzen. Eine App misst die Zeit. Manchmal hänge ich auch länger dran, weil ich nicht davon loskomme. Wenn meine Eltern mir dann das Smartphone wegnehmen, habe ich schlechte Laune. Dann bin ich richtig ideenlos und weiß nicht, was ich machen soll. Nach ein paar Tagen habe ich plötzlich wieder Einfälle und werde kreativ. **Manche meiner Freunde werden richtig aggressiv und haben tagelang schlechte Laune, wenn sie ohne Handy sind.** Das finde ich beängstigend. Aktuell habe ich gar kein Handy, weil meines kaputt ist. Ich drücke mich davor, es reparieren zu lassen. Denn dann bin ich wieder daran gefesselt – und das ist kein schönes Gefühl.

**Justus, 12 Jahre,
aus Düsseldorf**



Mein Handy benutze ich vor allem für WhatsApp, manchmal suche ich auch etwas bei Google. Außerdem habe ich das Spiel „Clash Royale“ auf dem Handy, das zurzeit ganz viele in meiner Klasse spielen. Manche können wirklich nur noch davon reden, das finde ich nervig. Manchmal merke ich, dass ich mich auf nichts anderes mehr konzentrieren kann. **Beim Lernen lege ich mein Handy zur Seite, weil es dauernd klingelt.** Auch wenn es auf lautlos gestellt ist, stört es mich manchmal – ich weiß ja, dass ständig Nachrichten ankommen.



MIT DEM HANDY UM



**Luzie, 13,
aus Buchholz**

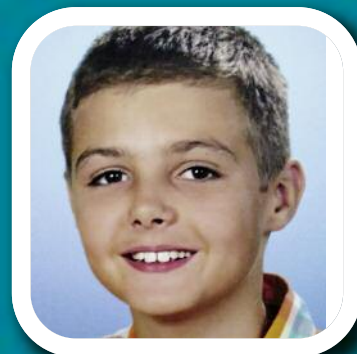
Meistens bin ich bei YouTube, Instagram und WhatsApp. Unterwegs kann ich mein Smartphone aber nur zum Telefonieren benutzen, weil ich kein mobiles Datenvolumen habe. Das WLAN ist bei uns im Haus so eingestellt, dass ich mit meinem Handy maximal drei Stunden am Tag ins Internet kann. Die Zeit nutze ich dann meist komplett, weil ich abends im Bett noch YouTube gucke. Manchmal laden sich Videos auch nicht mehr, dann habe ich meine WLAN-Zeit aufgebraucht.



**Greta, 12,
aus Lohmar**

Ich darf mein Handy nur nachmittags benutzen und muss es abends ausstellen. Ab und zu kann ich selbst nicht gut kontrollieren, wie viel ich mein Handy benutze. Dann sagen mir meine Eltern, dass ich es weglegen soll. Wenn ich noch etwas zu Ende schreiben möchte und meine Eltern mir das Handy wegnehmen wollen, gibt's Streit. Dann bleiben sie so lange im Zimmer, bis ich meine Nachricht beendet habe. Ich kenne das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn ich das Handy gerade nicht benutzen darf. Neulich gab es zum Beispiel eine Diskussion in der Klassengruppe bei WhatsApp, weil wir noch etwas für den Fasching vorbereiten mussten. Ich durfte aber nicht antworten, weil ich Latein lernen sollte.

**Tim, 12, aus Walzbachtal
bei Karlsruhe**



Mein Handy benutze ich ungefähr eine halbe Stunde pro Tag. Ich schreibe mit anderen bei WhatsApp und schaue mir gern Musicalvideos bei YouTube an. Meine Freunde sind auch nicht oft am Handy – besonders bei den Mädchen in meiner Klasse ist das anders. Die sind viel bei Instagram, Facebook und anderen sozialen Netzwerken. Manche kennen viele ihrer Freunde nur aus dem Internet und hängen sogar vor ihrem Smartphone, wenn sie sich mit anderen treffen. Ich bin nicht in sozialen Netzwerken. Meine Eltern möchten das nicht so gern, aber ich würde auch niemals Bilder von mir hochladen. Das ist mir zu privat.

Bist du handysüchtig? Auf der nächsten Seite geht's zum Test.

