

# »GEWONNENE« ZEIT



# Zeitfresser, Zeitsparerer oder Zeitvertreiber?

## Vom Umgang mit den digitalen Medien

von Katharina Frerichs

Jede Zeitschlücke will ausgefüllt sein mit Chatten, Spielen oder E-Mails-Abrufen. Zeit, die für das Innehalten und Durchatmen fehlt. Bestimmen die digitalen Medien unser Leben, begeben wir uns wie Geiseln in ihre Abhängigkeit? Oder ist es umgekehrt: Können wir überhaupt erst mit ihrer Hilfe ein selbstbestimmteres Leben führen?

**N**och vor wenigen Jahren bin ich für Besorgungen in die Innenstadt gefahren, habe meine Bahntickets stets am Automaten vor Ort gekauft und samstags die Videothek aufgesucht, um einen Film auszuleihen. Heute bietet mir die digitale Welt die Option, meinen Alltag anders zu organisieren: Wenn ich möchte, bestelle ich online Bücher, Kontaktlinsen oder einen neuen Duschvorhang, buche meine nächste Zugfahrt über die DB-App, streame Videos über mein Smart-TV oder reserviere mir online einen Tennisplatz. Stets bequem vom häuslichen Sofa, von unterwegs und zu jeder Zeit – dank mobiler Endgeräte. Weder muss ich mich nach den Öffnungszeiten richten, noch muss ich Umwege oder lange Fahrtzeiten in Kauf nehmen. In dieser Hinsicht helfen mir die digitalen Medien, Zeit zu sparen – diese knappe Ressource, die effizient genutzt werden möchte. Mit dem Bedürfnis, Zeit zu sparen, paart sich die Sorge, Zeit zu verlieren. Das klingt paradox und ruft Signalwörter wie Achtsamkeit und Entschleunigung auf den Plan. Sorgsamkeit wird immer häufiger thematisiert, gleichzeitig wachsen Zeitknappheit, Stress und Hektik durch die Nutzung digitaler Medien und die damit verbundene ständige Erreichbarkeit.

### Immer dabei, häufig genutzt

Wie oft und wie lange die Deutschen tatsächlich online sind, das hat die ARD/ZDF-Onlinestudie

2016 untersucht. Befragt wurden 1500 deutschsprachige Personen ab 14 Jahren, ausgewählt in einer repräsentativen Stichprobe. Die Ergebnisse zeigen: Die Deutschen nutzen das Internet 2016 zum ersten Mal mehr als zwei Stunden täglich. Mit E-Mails, Chats oder Apps wird die meiste Zeit im Internet verbracht. Auch die regelmäßige Nutzung von sozialen Netzwerken, insbesondere Facebook, hat um 6 Prozentpunkte von 34 auf 40 Prozent zugelegt. 66 Prozent der Befragten verwenden ihr Smartphone zum Surfen im Internet und sind damit länger und öfter online als Personen mit anderen Zugangsmöglichkeiten. Dadurch ist auch die



Nutzung von unterwegs weiter angestiegen, was darauf zurückzuführen ist, dass mit flexiblen Zugangsmöglichkeiten Nutzungsnischen erschlossen werden, die vorher internetfrei waren. Die fast omnipotente Verfügbarkeit erlaubt, Wartezeiten zu überbrücken, Dinge unmittelbar zu erledigen, Information jederzeit zu nutzen und schnell und knapp mit anderen zu kommunizieren, was direkte soziale Kontakte oder andere Aktivitäten in den Hintergrund rücken lässt. Wie verändert das Smartphone unser zwischenmenschliches Verhalten? Prof. Dr. Christian Stegbauer beschäftigt sich als Soziologe an der Goethe-Universität schwerpunktmäßig mit Netzwerkforschung und erklärt: »Immer online zu sein, ist vor allem ein Bedürfnis, welches Ausdruck sozialer Integration ist. Wir stehen immer stärker mit unseren Freunden in Verbindung – obgleich diese nicht körperlich anwesend sind.

Meist handelt es sich um diejenigen Personen, mit denen wir uns auch



so häufig treffen. Insofern intensiviert die Internetkommunikation traditionelle Beziehungen und löst diese nicht auf.«

Die Zeit, in der wir online sind, nimmt zu, wie die ARD/ZDF-Onlinestudie eindrucksvoll belegt. Ohne Smartphone läuft nichts, jede freie Minute wird es genutzt: nach dem Aufstehen, vor dem Zubettgehen, während der Fahrt mit der U-Bahn und bei den Japanern sogar unter der Dusche. Das Handy ist längst mehr als ein Telefon, das Smartphone ist ein multifunktionaler Begleiter: Wecker, Zeitung, Navigationsgerät, Social Media, Wetterbericht oder Spiele – alles integriert. Doch realisieren die Nutzer selbst nicht, wie viel Zeit sie mit den kleinen Geräten verbringen? »Zeitfresser, Zeitsparer oder Zeitvertreiber – alle drei Charakterisierungen stimmen. Die Zeit vergeht schnell, wenn man sich bei den Freunden auf den neuesten Stand bringt. Die kommunikativen Anforderungen steigen also. Auch verliert man sich leicht beim »Surfen«. Aber es spart auch Zeit und bildet, wenn man schnell etwas nachschauen oder Treffen vereinbaren kann. Wartezeiten lassen sich so einigermaßen sinnvoll überbrücken«, sagt Stegbauer.



## AUF DEN PUNKT GEBRACHT

- Die Nutzung digitaler Medien schafft Begehrlichkeiten: Alles soll noch schneller erledigt werden. Gleichzeitig wächst der Zeitanteil, den wir mit dem Smartphone verbringen, stetig.
- Nach einer ARD/ZDF-Studie nutzen die Deutschen das Internet im Jahr 2016 zum ersten Mal mehr als zwei Stunden täglich. 66 Prozent verwenden inzwischen ihr Smartphone neben anderen Aktivitäten zum Surfen im Internet.
- Wer ständig online ist, kann auf diese Weise das menschliche Bedürfnis nach sozialer Integration befriedigen.
- Wer sein eigenes Nutzungsverhalten beobachten und auch ändern will, dem stehen inzwischen verschiedene Apps zur »digitalen Diät« zur Verfügung.

Informatikprofessor Alexander Markowetz von der Universität Bonn sieht den Nutzen deutlich skeptischer, er warnt vor einem »digitalen Burnout«. »Wir erleben die Entstehung des Homo Digitalis, der einen Großteil seiner Tätigkeiten mittels digitaler Medien abwickelt«, erklärt Markowetz. Gemeinsam mit dem Biopsychologen Dr. Christian Montag (heute Universität Ulm) und Psychiater Prof. Thomas Schläpfer (Universität Bonn) hat Markowetz 2014 eine App entwickelt, mit der Smartphone-Besitzer ihr Nutzungsverhalten überprüfen lassen können. »Menthal« ermöglicht es dem Nutzer zu messen, wie viel Zeit er täglich an seinem Handy verbringt und welche Anwendungen er wie oft nutzt. »Wenn Sie eine digitale Diät machen wollen, dann stellen wir Ihnen dazu die Waage zur Verfügung«, sagt Markowetz.

### Unbewusster und unachtsamer Einsatz

Die erhobenen Daten werden zugleich anonymisiert an einen Server zur Auswertung übermittelt. Während sich Studien wie die ARD/ZDF-Onlinestudie meist auf die persönliche Einschätzung der Befragten verlassen, dokumentieren die Daten der Bonner Wissenschaftler, wie das Smartphone real genutzt wird. Für erste Ergebnisse haben die Forscher Daten



von 50 Studierenden über sechs Wochen lang gesammelt und ausgewertet: Ein Viertel der Probanden nutzte sein mobiles Endgerät mehr als zwei Stunden pro Tag. Durchschnittlich aktivierten die Studienteilnehmer 80-mal am Tag ihr Smartphone. Der typische Nutzer telefonierte lediglich acht Minuten am Tag und schrieb 2,8 SMS. Häufiger wurden andere Kommunikationskanäle genutzt: WhatsApp zu 15 Prozent und Facebook zu 9 Prozent. Spiele brachten es auf 13 Prozent, wobei einige Probanden mehrere Stunden am Tag spielten.

Auch ich habe aus Neugierde über diese App mein Nutzungsverhalten messen lassen. Meine Bilanz eines beliebigen Tages: WhatsApp war mit 47 Prozent der gesamten Nutzungszeit die am häufigsten aufgerufene App. Ich habe insgesamt sieben Anrufe erhalten oder getätigt und keine SMS verschickt oder empfangen. Meinen Bildschirm habe ich 61-mal angeschaltet und mein Smartphone 24-mal entriegelt. »Die permanente Smartphone-Nutzung ist ein unterbewusster Reflex«, so Markowitz – ja, so empfinde ich auch das Ergebnis meines Tests.

Unbewusst ist ein gutes Stichwort: Wir verbringen nicht nur unbemerkt viel

Zeit am Smartphone, sondern sind dabei auch oft unbedacht unterwegs. Einige Regionen dieser Welt planen daher drastische Maßnahmen: Ein Handyverbot im öffentlichen Raum für »Smombies«, die durch den anhaltenden Blick auf das Display ihres Smartphones ihre Umgebung nicht mehr richtig wahrnehmen. Der US-Bundesstaat Hawaii beabsichtigt, Fußgängern im Straßenverkehr die Nutzung zu untersagen.

Kann permanenter Gebrauch künftig noch weitreichendere Konsequenzen haben? Zukunftsforscher Matthias Horx prophezeit gesellschaftliche Sanktionen: In wenigen Jahren werde die Sucht nach elektronischen Medien so missbilligt wie heute das Rauchen. »Man wird dann als ungebildet und charakterschwach gelten, wenn man auf sein Smartphone starrt. Und an vielen Orten wird die Nutzung elektronischer Geräte verboten sein«, erklärt Horx in einem Interview mit der Deutschen Presse-Agentur. Auch Stegbauer weist auf die negativen Aspekte einer intensiven Nutzung digitaler Medien hin und nennt ein Beispiel: »Je mehr uns digitale Medien und Apps das Leben vereinfachen, desto mehr bringen sie auch die Gesellschaft und damit uns alle in ihre Abhängigkeit. Es ist so einfach alles online zu erledigen. Wenn das allerdings viele Menschen machen, schmälert sich das Angebot in der realen Welt, die Geschäfte stehen leer und die Städte büßen an Urbanität ein.«

### Lückenbüßer – so kommt keine Langeweile mehr auf

Wie Raucher an ihrer Zigarette ziehen, während sie



### Links zu den Studien

[www.ard-zdf-onlinestudie.de/  
fileadmin/Onlinestu-  
die\\_2016/0916\\_Koch\\_Frees.pdf](http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/fileadmin/Onlinestudie_2016/0916_Koch_Frees.pdf)

[www.sciencedirect.com/  
science/article/pii/  
S0306987713005598](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987713005598)

auf den Bus warten, nutzen andere ihr Smartphone. Manche schaffen es sogar synchron. Einfach mal dastehen und nichts zu tun, fällt vielen immer schwerer. Das kleine Gerät ist zum Lückenbüßer oder Pausenfüller geworden. Langeweile scheint es nicht mehr zu geben, womöglich wird dieser Begriff bald aus unseren Wörterbüchern verschwinden. Wir haben verlernt, nichts zu tun. Ich selbst erwische mich oft dabei, in der Bahn sofort mein Handy zu zücken. Inzwischen versuche ich, dieser Versuchung häufiger zu widerstehen und beobachte, wie ich diesen Automatismus bewusst unterbinden muss. »Kurze Momente des Alleinseins werden durch Online-Nutzung gefüllt, um mit anderen in Kontakt zu bleiben und nichts zu verpassen. Das gilt auch für Inhalte, wie etwa Nachrichten. Mit dem Smartphone trägt man schließlich »das Wissen der Welt« mit sich herum, sofern man online ist«, sagt Stegbauer.

Doch das Gerät, was uns vermeintlich keine Pause gönnt, kann auch selbst dafür sorgen, dass wir uns eine Auszeit verordnen. Ein Beispiel ist die App »Offtime«. Mit ihr lässt sich einstellen, welche Funktionen wie lange während der Handy-Pause abgeschaltet werden, seien es Anrufe, SMS oder Apps. So lassen sich beispielsweise auch Ausnahmen hinzufügen, um nur für die Familie erreichbar zu bleiben. So richtig »off« ist man letztlich dann auch nicht: Sobald die Auszeit abgelaufen ist, erhält der Nutzer eine Auflistung über die verpassten Ereignisse. ●



### Die Autorin

**Katharina Frerichs**, schon 30 – wie die Zeit doch vergeht – hat Medienwissenschaften in Paderborn studiert. Nach dem kulturwissenschaftlichen Master in Braunschweig absolvierte sie ein PR-Volontariat in der Abteilung PR & Kommunikation der Goethe-Universität, zurzeit arbeitet sie in der Online-Redaktion und für das Veranstaltungsprogramm der Frankfurter Bürger-Universität.

[frerichs@pvw.uni-frankfurt.de](mailto:frerichs@pvw.uni-frankfurt.de)

