

## Das Medium Handy zum Zeit totschiagen

Dosa, Darlien; Meyer, Enya; Rau, Julia; Krause, Steffen

Veröffentlichungsversion / Published Version

Sammelwerksbeitrag / collection article

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:

Verlag Barbara Budrich

### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Dosa, D., Meyer, E., Rau, J., & Krause, S. (2022). Das Medium Handy zum Zeit totschiagen. In *Kollaborative Autoethnographien digitaler Praktiken (Special Issue)* (S. 12-29). Opladen: Verlag Barbara Budrich. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-76870-0>

### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY Lizenz (Namensnennung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

### Terms of use:

This document is made available under a CC BY Licence (Attribution). For more information see:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

# DAS MEDIUM HANDY ZUM ZEIT TOTSCHLAGEN

**DARLIEN DOSA**

UNIVERSITÄT KASSEL

DARLIEN.SOZ@GMAIL.COM

**ENYA MEYER**

UNIVERSITÄT KASSEL

ENYA.MEYER@ICLOUD.COM

**JULIA RAU**

UNIVERSITÄT KASSEL

JULIARAU@ONLINE.DE

**STEFFEN KRAUSE**

UNIVERSITÄT KASSEL

STOP3@HOTMAIL.DE

In der Arbeit „Das Medium Handy zum Zeit totschiagen“ steht die Frage im Zentrum wann und wieso Menschen ihr Handy zum Zeitvertreib nutzen. Zur Beantwortung dieser Frage werden die Tagebucheinträge der Seminarteilnehmer\*innen erst auf Informationsgehalt durchsucht und schließlich mit wissenschaftlicher Literatur verglichen. Der Zeitvertreib zeigt sich so besonders deutlich beim Start in den Tag, als Belohnung und Ablenkung, oder zur Zeitüberbrückung. Außer den praktischen Funktionen eines Smartphones werden auch die negativen Effekte der häufigen Nutzung erkennbar. Deshalb wird neben dem Müßiggang auch die Tendenz zur Sucht beleuchtet und im Fazit das Problem der häufig unbewussten Nutzung neben dem Erholungsfaktor verdeutlicht.

**KEYWORDS: SMARTPHONE ZEITVERTREIB UNBEWUSST  
VERHALTEN**

# MOBILE PHONE - THE MEDIUM FOR WASTING TIME

**DARLIEN DOSA**  
UNIVERSITY OF KASSEL  
DARLIEN.SOZ@GMAIL.COM

**ENYA MEYER**  
UNIVERSITÄT KASSEL  
ENYA.MEYER@ICLOUD.COM

**JULIA RAU**  
UNIVERSITÄT KASSEL  
JULIARAU@ONLINE.DE

**STEFFEN KRAUSE**  
UNIVERSITÄT KASSEL  
STOP3@HOTMAIL.DE

The article „Mobile phone - the medium for wasting time“ deals with the question when and why people use their mobile phones in order to pass time. With the aim of answering this question, the diary entries of the seminar participants will be read through concerning their content and will then be compared to scientific literature. This pastime can especially be observed in morning routines, as a reward, as a distraction, and as time bridging. Beneath some convenient functions of a smartphone, there also is a negative side to the frequent use of mobile phones. Therefore, next to idleness, the tendency of addiction will be looked at and finally, the problem of repeated unconscious use will be elucidated in the conclusion.

**KEYWORDS: SMARTPHONE PASTIME UNCONSCIOUS  
IDLENESS**

## 1. EINLEITUNG

Diese Arbeit entstand in einem digitalen Semester während der Corona-Pandemie. Das bedeutet, dass das universitäre und private Leben ausschließlich online stattfinden konnte, weswegen das Thema von digitalen Praktiken nur noch weiter Relevanz gewann. Darüber hinaus sorgte die Anonymität, die die digitale Lehre mit sich bringt, für einen fehlenden Austausch, welcher durch das Verfassen von Tagebucheinträgen ausgeglichen wurde und einen persönlichen Bezug mit den anderen teilnehmenden Personen ermöglichte. Diese Autoethnographie zeichnet sich schließlich dadurch aus, dass sie die digitale Praktik und die dadurch beschriebenen Menschen veranschaulicht, weswegen der persönliche Bezug für das Verfassen dieser Arbeit relevant war (Bochner & Ellis 2016). Vielmehr aber ging es um den Stellenwert, den technische Geräte wie das Handy im Leben unserer Forschungsgruppe einnehmen.

„Die Maschine ist die souveräne Beherrscherin unseres gegenwärtigen Lebens“ (Friedell, Egon, *Ecce poeta* 2013). Dieses Zitat beschreibt den Umgang mit neuen oder generell technischen Innovationen bereits sehr treffend. Unser tägliches Leben besteht zu einem erheblichen Teil aus vielen verschiedenen digitalen Praktiken, die für uns ganz normal zu sein scheinen. Digitale Praktik meint in diesem Kontext die Nutzung eines digitalen Gerätes wie das Smartphone, das Tablet, den Laptop, etc. (siehe Beitrag Steinhardt in diesem Band). Digitale Geräte dienen dazu, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten bzw. mit ihnen zu interagieren. Über die Nutzung und das damit verbundene Handeln wird nicht mehr nachgedacht, sie ist inkorporiert: Sei es die Smartphone-Nutzung direkt nach dem Aufstehen, um sich über aktuelle Geschehnisse zu informieren (siehe Beitrag von Langguth et al. in diesem Band), oder die parallele Nutzung mehrerer Geräte. Meistens geschieht die Nutzung aus einer routinierten Handlung heraus, was wir als Praktik verstehen. Zumindest konnten wir dies bei uns selbst während des Verfassens der Tagebucheinträge oder des Lesens der Einträge unserer Kommiliton\*innen beobachten. Gerade das Smartphone stellte in den meisten Fällen einen stetigen Begleiter dar. Norbert Elias beschrieb in seinem 1988 veröffentlichten Werk „Über die Zeit“ Zeit als ein soziales Konstrukt, denn unser Handeln ist immer an Zeit gebunden. Unser Leben ist unterteilt in Arbeitszeit und Freizeit. Beides ist streng geregelt. Somit ist auch unser Handlungsspielraum zeitlich erfasst und begrenzt. Die Zeit wurde vom Menschen geschaffen und somit muss der Mensch auch eigenständig lernen mit eben dieser umzugehen. Bei dem Begriff Zeitvertreib spricht das Oxford Dictionary (2021) zuallererst von folgender Definition: „Beschäftigung, mit der jemand Zeit zu überbrücken, der Langeweile zu entgehen sucht“. Doch wann nutzten wir unser Smartphone oder weitere Geräte beim „Sich langweilen bei etwas“? Dieser Frage gingen wir in dieser Arbeit nach. Eine Projektarbeit zu dem Thema „Angst vor der Langeweile“ zeigte, dass gerade in Wartesituationen in erster Linie zum Smartphone gegriffen würde und somit die Zeitungen oder auch Bücher immer häufiger abgelöst werden würden (Fink et al. 2013). Dies lässt sich nicht nur auf die Wartesituation anwenden, sondern auch auf andere Momente des alltäglichen Lebens. In unserem Beitrag untersuchen wir, wann und wie häufig ein Handy genutzt wird, ohne dabei ein bestimmtes Ziel zu verfolgen. Dabei konnten wir sehen, dass die Nutzung des Handys genau

dann als Zeitvertreib vonstatten geht, wenn Zeit im Sinne von Wartezeit überbrückt werden soll, eine Belohnung in Form von Unterhaltung auf sozialen Plattformen stattfindet, oder Zeit im generellen Sinne überbrückt werden soll. Diese Ergebnisse stammen aus unseren Analysen der Tagebucheinträge aus dem Seminar „Digitale Praktiken“ (siehe Beitrag von Steinhardt in diesem Band). Der Zeitvertreib mittels Smartphones wurde auch in einer Studie von Heeg et al. (2018) in der Schweiz untersucht. Eine der Teilnehmerinnen veröffentlichte folgendes in ihrem Abschlusstext:

“Eine weitere herausstehende Chance ist die Bekämpfung von jeglicher Langeweile oder breiter ausgedrückt, die konstante Beschäftigungsmöglichkeit. Mit dem Smartphone muss man sich eigentlich so gut wie nie denken: „so und was mache ich jetzt?“, denn sobald einem ein ähnlicher Gedanke durch den Kopf schießt, greift man zum Handy und spielt ein Spiel oder beschäftigt sich mit einer anderen Applikation. Diese Chance führt mich aber auch direkt zum, für mich, wichtigsten Risiko und zwar die Sucht und Überbenutzung vom Handy. Wenn man ständig einfach aus Langeweile in die Tasche greift und sich nicht mal mehr Gedanken darüber macht, was man vielleicht Gescheiteres tun könnte.“ (Heeg 2018).

Das Projekt kommt insgesamt zu dem Ergebnis, dass das Handy als Medium viele Dinge vereinfacht, wie das Recherchieren von Inhalten oder die schnelle Absprache untereinander, bei gleichzeitiger Gefahr der Sucht.

Auch unser Beitrag changiert zwischen der Vereinfachung des Zeitvertreibs und der Gefahr in eine Sucht zu verfallen. Zunächst beschreiben wir im Folgenden, wie wir bei der Auswertung der Tagebucheinträge vorgegangen sind. Dann erläutern wir, welche Facetten des Zeitvertreibs wir rekonstruieren konnten, und eruieren die gewonnenen Ereignisse mittels Analyse, um letztlich den Zeitvertreib als digitale Praktik einordnen zu können. Dabei werden die Chancen und Risiken der Handynutzung verdeutlicht, da das Medium Handy Fluch und Segen zugleich darstellen kann. Auf der einen Seite bedeutet das Handy eine schnelle Kommunikationsmöglichkeit, während auf der anderen Seite das Suchtpotential und die sinnlose Nutzung des Handys nicht unterschätzt werden darf.

## 2. METHODISCHES VORGEHEN

Das methodische Vorgehen unseres Beitrags wurde - wie Steinhardt auch in ihrem Beitrag beschrieb - von den Tagebucheinträgen unserer Kommiliton\*innen motiviert. Nach dem Lesen erster Tagebucheinträge überlegten wir uns zunächst verschiedene Themen für die unsere Analyse. Letztlich einigten wir uns auf das Thema „Das Medium Handy zum Zeit tötlichen“, da dieses Thema durch eine Reflexion des eigenen Umgangs mit dem Handy und durch das erste Lesen der anderen Tagebucheinträge motiviert wurde. Dabei ist uns aufgefallen, dass bei einigen unserer Kommiliton\*innen der Umgang mit den digitalen Praktiken kaum wegzudenken ist, wie es auch bei <Studentin\_23> der Fall ist:

„Währenddessen erreichten mich wieder Tiervideos von meiner Oma. Ich teile zwar nicht immer den gleichen Humor wie sie... aber ich kann mir auch keinen Tag vorstellen, an dem ich keine Nachricht mehr von ihr bekommen würde [...]. Mir würde ehrlich gesagt e[tw]a[s] fehlen, wenn dieser Part meiner „Morgenroutine“ wegfallen würde.“ (Tagebucheintrag 22.05.2020)

Diese Beobachtung erschien uns im Sinne von Carstensen (2017) für den Umgang mit digitalen Artefakten relevant. Anschließend haben wir die Tagebucheinträge aller Gruppenmitglieder untereinander aufgeteilt und diese separat gelesen, wobei uns von 23 Einträgen nur 14 Tagebücher für diese Arbeit nützlich schienen. Grund dafür war, dass nicht alle vorliegenden Tagebucheinträge passende Informationen darboten, denn Sinn der Tagebucheinträge war, den Tagesablauf und die dabei involvierten digitalen Praktiken zu erläutern, während jene ihre digitale Praktik eher in anderen Bereichen als denen des Handys sahen. Darunter wurden neun Tagebücher von Studentinnen und fünf von Studenten verfasst. Die Geschlechtszuweisung ist in dieser Arbeit jedoch irrelevant - auch wenn diese bei den Zitaten stattfindet - da wir ein geschlechtsunabhängiges Ergebnis vermuten.

Für das Erstellen der Tagebucheinträge erhielten alle Teilnehmer\*innen einen Zeitraum von vier Wochen, in dem jeweils knapp 18 Einträge erstellt werden sollten. Im Anschluss an diese Phase teilten wir uns in Gruppen auf und einigten uns schließlich auf unsere Themen. Anschließend verbrachten wir sechs Wochen mit der Analyse der Tagebücher und weitere sechs Wochen mit der Ausarbeitung der vorliegenden Arbeit.

Im Folgenden traten wir vergleichend analytisch an die Tagebücher heran. Wenn uns etwas Interessantes oder möglicherweise Wichtiges aufgefallen war, wie die häufige Nennung bestimmter Verhaltensmuster, wurden diese in einem gemeinsamen Dokument notiert. Das morgendliche zum Handy greifen, sowie das Überbrücken von Wartezeiten mit selbigen wurde dabei deutlich erkennbar. Besonders aber wurden die Informationen vermerkt, die auffällig häufig vorkamen, sei es bei der Person an sich oder auch bei den Tagebucheinträgen der anderen Kommiliton\*innen. Somit arbeiteten wir hauptsächlich mit Gemeinsamkeiten der Praktiken, um unserer Analyse eine umfangreichere Argumentationsbasis zu ermöglichen. Dabei fielen besonders kritisch selbstreflektierte Abschnitte über die Auffassung „Zeit am Handy verschwendet zu haben“ auf. Die Ergebnisse der gelesenen Tagebucheinträge haben wir dann besprochen und klärten dann ab, wie und mit welchen Aufgaben wir weitermachen würden. Während der Besprechung arbeiteten wir in einem Brainstorming einige Leitfragen heraus, die uns deutlich machen sollten, was die genauen Hintergründe und Motivationen der beobachteten Nutzungen waren. Diese Fragen resultieren aus den Erfahrungsberichten der Tagebucheinträge und fokussieren sich auf den Grund der Handynutzung sowie dessen Risiken und Chancen. Der Fokus liegt somit auf den Verhaltensmustern der beobachteten Personen sowie deren Gemeinsamkeiten und Unterschieden. Es darf an dieser Stelle nicht vergessen werden, dass die vorliegenden Tagebucheinträge ausschließlich von Teilnehmer\*innen unseres Seminars verfasst wurden und somit nur eine kleine Argumentationsbasis bieten. Daher kann es Schwierigkeiten geben, die ermittelten Ergebnisse auf eine Grundgesamtheit zu übertragen.

Die Fragen sollten uns einen Leitfaden bieten, um die möglicherweise unbewussten Intentionen der Interviewten zu verstehen. Bei der ersten Sichtung unserer Interviewdaten ergaben sich bereits auffällige Muster, denen wir somit auf den Grund gehen wollten. Die Leitfragen, die während des Meetings entstanden sind und an denen wir uns orientiert haben, hießen wie folgt:

- Welchen Zweck hat die Handynutzung? Welche Motivation steckt dahinter?
- Welche Unterschiede gibt es bei den Verhaltensmustern?
- Wie wird über die eigene Handynutzung gedacht? Herrscht eine Unzufriedenheit oder eher das Gegenteil?
- Ist die (viele) Handynutzung bereits eine Sucht?
- Kann die Nutzung des Handys als eine Art Belohnung gesehen werden?
- Kann anhand unserer analysierten Praktik etwas über gesellschaftliche Zusammenhänge ausgesagt werden?

Diese Fragen haben wir versucht im Laufe dieser Arbeit zu beantworten, indem wir unseren vorliegenden Ergebnissen durch eigenständige Beobachtungen nachgegangen sind.

Damit die Zitationen aus den Tagebüchern unserer Kommiliton\*innen anonym bleiben, wurde von Dr. Steinhardt ein Anonymisierungsleitfaden entwickelt. Daher sind in dieser Arbeit Bezeichnungen wie <Studentin\_3> zu finden.

### 3. DIE HANDYNUTZUNG ZUM ZEITVERTREIB

Das Handy besitzt einen breiten Rahmen an Funktionen: „It allows accessing of internet for many purpose such as accessing of emails, online payment, online shopping, social networking. It helps to connect with all other wireless devices such as Bluetooth, Wi-Fi“ (Nalinipriya et al 2019). Darüber hinaus bietet das Handy auch neue Forschungswege: „[...] [D]evelop a smart phone based snoring sound technology“ (Markandeya/Abeyratne 2019) oder „A dynamic tracking system for smart phones“ (Nalinipriya et al. 2019). Das Handy dient als multifunktionales Gerät, welches in der Zeit der Technologie stetig weiter wächst und an Relevanz beibehält. Eine der zentralsten Fähigkeiten des Handys jedoch ist die schnelle und einfache Kommunikation der Handybesitzer untereinander.

Fromme et al. (2014) unterscheiden noch zwischen einem Handy und einem Smartphone. Sie gehen davon aus, dass es bald keine klassischen Handys mehr geben wird, da die Smartphones als All-in-One-Gerät die Rolle des Handys übernehmen (Fromme et al. 2014). Seine Vorstellung des Handys gleicht einem mobilen Telefon, welches einem ermöglicht, auch unterwegs ein Telefonat beginnen zu können, ohne eine Telefonzelle aufsuchen zu müssen. Jedoch schreibt er dem Handy auch die Möglichkeit zum Versenden von SMS und MMS zu. In dieser Arbeit wird aber nicht zwischen diesen Begriffen unterschieden, da bei uns und unseren Kommiliton\*innen der Begriff des Handys dem des Smartphones gleichgesetzt ist.

Der deutsche Soziologe Hans Paul Bahrdt beschreibt das Telefon als ein „Medium der Desorganisation“, das Anarchie schafft, indem es jedem Einzelnen ermöglicht, jeden anderen

ohne Beachtung formalisierter Kommunikationswege direkt zu erreichen“ (Geser 2006). Es kann auch schnell etwas nachgeschlagen werden, wie beispielsweise der Weg oder die Abfahrt der nächsten Straßenbahn. Das Handy dient nicht nur als reines Kommunikationsmittel, sondern auch als Ablenkung oder Zeitvertreib. „Der Bus kommt in drei Minuten, wir stehen nur fünf Minuten in der Schlange im Café, aber schon diese fünf Minuten sind zu viel – wir holen unser Handy raus.“ (Wittmann 2019). Besonders praktisch dabei ist die Mobilität des Handys, da es überall mit hingenommen werden kann und die Nutzung von Apps in wenigen Momenten ermöglicht. Selbst das Herunterladen einer App ist durch Datenroaming und flächendeckende Internetverbindungen nicht auf einen stationären Anschluss angewiesen (auch wenn es dadurch durchaus schneller ginge), was insbesondere bei der anschließenden Nutzung der Apps ihren Vorteil zeigt. Wir sitzen am Handy und tun etwas, das uns im Alltag nicht weiterbringt. Im Gegenteil – wir werden abgelenkt, weil wir womöglich abgelenkt werden wollen. Dies lässt sich sehr gut in den Tagebüchern aus dem Seminar „Digitale Praktiken“ beobachten. So gut wie jeder besitzt ein Smartphone, welches regelmäßig genutzt wird. Sobald ein paar Minuten nichts zu tun ist, wird das Handy direkt als Zeitvertreib in die Hand genommen – sei es in der Bahn, im Wartezimmer oder auch zu Hause. Mit dem Handy und dessen Kommunikationsfähigkeit auf der einen Seite, ist auch die Ablenkung durch Social Media Apps auf der anderen Seite zu vernehmen, wie bei <Studentin\_3> sichtbar:

„Ich muss zugeben, dass ich mich sehr oft am Handy befinde, gerade auf den Apps Instagram und Twitter. Ich finde das eigentlich gar nicht so super.. aber ist sag ich mal einfach „normal“ geworden, wie ein Reflex. Es klaut mir einfach Zeit in der ich was wirklich sinnvolles machen könnte – sei es etwas für die Uni oder etwas für meine Familie/ Freunde.“ (Tagebucheintrag 07.07.2020).

Zwar kann die Nutzung von Social Media Apps wie Whatsapp auch als eine Art der Kommunikation gesehen werden, jedoch wird diese Art der Kommunikation in Teilen auch als einseitig beschrieben, da es dabei vor allem um die Anschaffung von Informationen geht, als um das Führen eines Dialogs. Das Handy stellt in unserer Arbeit also eher ein Mittel zum Zeitvertreib dar, da es die betroffene Person von anderen Tätigkeiten ablenkt und nicht zielführend ist. In der folgenden Analyse werden wir einen allgemeinen Einblick in das Thema „Zeitvertreib“ liefern. Insgesamt konnten wir drei Situationen ausmachen, die als typisch für den Zeitvertreib der Seminarteilnehmenden galten: Erstens der Zeitvertreib beim Start in den Tag, zweitens der Zeitvertreib als Belohnung und Ablenkung und drittens in Wartesituationen und zur Überbrückung.

### 3.1 ZEITVERTREIB ALS START IN DEN TAG

Bereits morgens beginnt der Drang zum Zeitvertreib am Handy. Sobald wir wach wurden nahm der Großteil des Seminars sein oder ihr Handy in die Hand, um eingegangene Nachrichten zu beantworten, aber auch, um sich von den Sozialen Medien und Ähnlichem, wie z.B. von verschiedenen Zeitungen oder verschiedenen Nachrichten Anbietern, auf den neuesten Stand



bringen zu lassen. <Student\_5> schrieb dazu:

„So erweckte mich der Klingelton meines Smartphones gegen circa 11 Uhr. Die erste Reaktion danach, war das Nachschauen meiner aktuellsten Benachrichtigungen auf meinem Smartphone wie beispielsweise Whatsapp um auf dem neuesten Stand zu bleiben und mit meinen Mitmenschen in Kontakt zu bleiben.“ (Tagebucheintrag 06.05.2020).

Oder auch <Student\_15>, welcher schrieb:

„Zunächst schalte ich wie jeden Morgen den Flugmodus meines Handys aus und schaue auf Instagram und Twitter.“ (Tagebucheinträge 17.05.2020).

Einige sortierten morgens vor dem Aufstehen ihre Nachrichten nach den Kategorien „wichtig“ und „unwichtig“. Die als „unwichtig“ eingestuftten Nachrichten wurden im Laufe des Tages jedoch trotzdem beantwortet. So schrieb <Student\_9>:

„Kurz nach 11 Uhr stehe ich auf. Natürlich habe ich wieder zuerst auf das Handy geschaut und wichtige Nachrichten beantwortet um anschließend am Computer die längeren oder nicht ganz so wichtigen Dinge zu schreiben.“ (Tagebucheintrag 28.05.2020).

Dabei wird nicht darüber nachgedacht – jedenfalls ist dies nicht aus den Tagebucheinträgen ersichtlich – warum diese Nachricht es plötzlich wert ist, beantwortet zu werden. Vor allem aber die häufige Nennung nach dem Bedürfnis in einen Austausch mit Freunden, Familie und Bekannten zu treten, ließ uns darüber nachdenken, inwieweit diese Art der Kommunikation auch zu einem Zeitvertreib werden kann, da digitale Unterhaltungen nicht zwingend aus informativen und notwendigen Beiträgen entstehen, sondern sich auch schlichtweg aus Smileys oder GIFs zusammensetzen können. Dadurch wird ein ständiger Austausch mit den Mitmenschen gewährleistet.

### 3.2 ZEITVERTREIB ALS BELOHNUNG UND ABLENKUNG

Tagsüber wird das Handy nach getaner Arbeit genutzt, um sich zu entspannen, beispielsweise mit „Spiel-Apps“, die auf dem Handy installiert sind, durch Videos auf YouTube, TikTok, etc. <Student\_15> schrieb hierzu:

„Zwischendurch mache ich immer wieder kleine Pausen, die ich nutze um auf Twitter zu schauen (...).“ (Tagebucheintrag 13.05.2020).

Während oder nach den Arbeitsphasen tendieren die Teilnehmer\*innen schnell dazu nach dem Handy zu greifen und sich abzulenken bzw. um sich für die geleistete Arbeit zu belohnen. Hierzu schrieb <Student\_15>:

„(...) Sofort tauchten einige Benachrichtigungen von Twitter auf und ohne zu überlegen verbrachte

ich die nächsten 20 Minuten in der App. Da ich so zufrieden war mit dem was ich heute geschafft hatte, war es mir vollkommen egal, dass ich Twitter weniger nutzen wollte“ (Tagebucheintrag 18.05.2020).

Die Nutzung des Handys wirkt nach Analyse der Tagebucheinträge stark wie eine Belohnung nach getaner Arbeit, nach dem Motto „Noch eine Seite lesen, dann antworte ich meinen Whatsapp-Kontakten!“ Zudem fungiert es auch als Ablenkung, da man sich mit dem Handy befasst, obwohl man etwas anderes, wichtigeres zu tun hätte, beispielsweise um sich von der Arbeit eine Pause zu gönnen, aber auch um in stressigen Situationen Ruhe zu finden. So schrieb <Studentin\_6> dazu:

„Eigentlich wollte ich noch vor dem Schlafengehen an meiner Hausarbeit zu einem philosophischen Modul weiterarbeiten, aber ich hatte keine Lust und Kraft mehr dazu und surfte nur im Internet.“ (Tagebucheintrag 07.05.2020).

Jedoch schauen die meisten nicht nur in Momenten, in denen sie nichts zu tun haben auf ihr Handy, sondern auch bei Seminaren, Vorlesungen oder Zusammenkünften mit Freunden oder Familie, wie <Student\_15>:

„Abends schaute ich mit meinem Bruder etwas fern. Da er sich dies wünschte schauten wir Super RTL, die Zeit nutzte ich auch um das aufzuholen, was ich in den Sozialen Netzwerken verpasst hatte in den vorherigen Stunden“ (Tagebucheintrag 09.05.2020).

In dieser Zeit werden dann auf Instagram Videos und Storys angeschaut oder über WhatsApp mit Freunden geschrieben. Auf die Überlegung, wie wir dies definieren würden, sind wir zu dem Entschluss gekommen, dass das Beantworten von WhatsApp Nachrichten oder das Spielen von Apps ein persönliches Belohnungssystem darstellt und somit auch eine Art der Motivation bietet. Wenn das Handy in die Hand genommen wird, wird es also meistens nicht nur für einen Zweck verwendet – wie z.B. für reine Kommunikation – sondern auch für die Anschaffung von Informationen oder den reinen Zeitvertreib. So schrieb <Student\_15>:

„Bis 21:00 Uhr saß ich wieder an meiner Hausarbeit, bevor ich bis 1:00 Uhr die Zeit mit Netflix, Twitter und Instagram verbrachte.“ (Tagebucheintrag 14.05.2020).

oder <Studentin\_19>:

„Auch da schaue ich noch weiter TV und bin gleichzeitig am iPhone auf Instagram oder Pinterest unterwegs.“ (Tagebucheintrag 05.05.2020).

### 3.3 ZEITVERTREIB ALS ÜBERBRÜCKUNG

Auch wenn wir auf etwas warten, wie auf Freunde, den Bus oder auf das Rufen unseres Namens in der Arztpraxis, nennen wir den Griff zu unserem Handy als eine der ersten Tätigkeiten

des Zeitvertreibs. <Student\_11> musste beim Arzt im Wartezimmer sitzen und schrieb zu seiner Nutzung des Handys währenddessen:

„Ich verbringe ca. 30 Minuten im Wartezimmer, die ich permanent an meinem Handy verbringe, da die Langweilige hier sehr groß ist. Wieder überfliege ich Instagram, schreibe nun vermehrt auf Whatsapp, damit jemand mit mir kommuniziert und lese die Nachrichten indem ich die Apple App News durchstöbere. All dies tue ich in der Hoffnung, dass die Zeit schneller rum geht und um mich von der Langweile abzulenken.“ (Tagebucheintrag 13.05.2020).

Aber nicht nur in Situationen, in denen auf etwas gewartet wird, sondern auch in Momenten, die überbrückt werden müssen, bietet das Handy die beliebteste Alternative zum Zeitvertreib. Die Zeit wird ebenso überbrückt, wenn von der ausgeführten Tätigkeit vorgegeben wird, dass jetzt „Pause“ ist, also inhaltlich nichts Relevantes passiert und quasi eine Zeitspanne zum nächsten Inhalt stattfindet, wie es bei der Werbung beim Fernsehen der Fall ist. <Studentin\_3> schreibt dazu, was sie in der Werbepause der TV-Sendung „Germany’s Next Topmodel by Heidi Klum“ macht:

„In der Pause habe ich geschaut was es neues auf Instagram gibt und mir die Beiträge und Kommentare zu GNTM auf Twitter durchgelesen.“ (Tagebucheintrag 07.05.2020).

Auch wird die Zeit bis zum Einschlafen mit dem Handy überbrückt. Hierzu schreibt <Studentin\_17>:

„Da ich ausgeschlafen hatte war ich leider auch noch nicht müde und spielte am Handy Schiffe versenken. So eine blöde Werbung hat mich aber gleich dazu verleitet noch eine App runterzuladen, die den Kopf etwas trainieren soll.“ (Tagebucheintrag 04.05.2020)

Häufig nutzen wir nicht nur unser Handy, sondern verwendeten es in Kombination mit anderen Geräten. Oftmals ist dies der Fernseher, aber auch die Spielkonsole oder der Laptop boten Alternativen zum Smartphone. Hierzu schrieb <Studentin\_19>:

„Ich sehe mir noch meine Serie auf Netflix im TV an und schaue nebenbei kurz nochmal bei Instagram rein.“ (Tagebucheintrag 18.05.2020)

Dies, also ein zweites digitales Gerät, wird auch als Second Screen (Herbers et al., 2017) bezeichnet. Dabei wird neben dem Fernsehen parallel am Handy mit Freunden geschrieben oder andere Apps wie Instagram oder Twitter werden genutzt, so wie es auch <Studentin\_3> beschrieb:

„An diesem Donnerstag bin ich erst gegen 3 Uhr schlafen gegangen da ich oft Schlafstörungen habe, solange habe ich The Circle Brazil auf Netflix geschaut und war am Handy auf Twitter und Instagram unterwegs.“ (Tagebucheintrag 07.05.2020).

Dass dies nicht wirklich parallel funktioniert, wird durch Textstellen aus den Tagebüchern deutlich, wie <Studentin\_13> beschrieb:

„Immer wenn ich nebenbei noch an meinem Smartphone schreibe oder irgendetwas durchlese, bin ich leider immer sehr unaufmerksam und bekomme nicht sehr viel von dem mit was ich gerade schaue [...]. Das stört mich und stresst mich irgendwo auch.“ (Tagebucheintrag 27.05.2020).

Dabei wird deutlich, dass immer ein Gerät dominiert und wir nicht mehreren Geräten gleichzeitig unsere Aufmerksamkeit schenken können. Auffällig ist, dass das Handy tendenziell das dominierende Gerät darstellt und der Fernseher eher als Geräuschkulisse im Hintergrund fungiert (siehe Beispiel oben, <Studentin\_13>, 27.05.2020).

Besonders spannend für uns war, dass wir all diese gefundenen Verhaltensweisen genau in dieser Art und mindestens auch in diesem Ausmaß bei uns selbst wiederentdecken konnten. Dadurch wurde für uns ersichtlich, dass diese digitale Praktik zahlreiche Chancen bietet. Somit haben wir durch das Handy auch die Möglichkeit der ständigen Unterhaltung und des einfachen und zielführenden Zeitvertreibs, nämlich, dass wir Spaß haben und die Zeit aus dem Blick verlieren.

## 4. DAS AMBIVALENTE VERHÄLTNISS ZUM DIGITALEN ZEITVERTREIB

Wie der Titel dieses Kapitels schon verrät, gibt es nicht nur ein Verhältnis bzw. eine Einstellung zum Zeitvertreib mittels des Handys. Im Folgenden wird angesprochen, inwiefern der Zeitvertreib durch das Handy auch positive Seiten haben kann, wann es als Zeitverschwendung gewertet werden kann und wie es mit einem möglichen Suchtverhalten aussehen kann.

### 4.1 MÜSSIGGANG

Wenn von einem Zeitvertreib gesprochen wird, dann passiert dies meistens in einem negativen Kontext. So hat auch das Handy an sich eine negative Konnotation. Die meisten Teilnehmer\*innen unserer Gruppe hatten bereits häufiger Sätze wie „Lies doch lieber ein Buch, anstatt am Handy zu sein!“ oder „Heutzutage sind alle nur noch am Handy...“ gehört. Auch in unserer eigenen Arbeitsgruppe wird der Zeitvertreib mit Hilfe eines digitalen Geräts in einem negativen Licht gesehen, da es Zeit verbraucht, in der man etwas Produktives, also etwas mit Sinn, erledigen könnte. Allerdings ist diese Art des Zeitvertreibs nicht zwingend schlecht. So ist die Nutzung des digitalen Geräts oft auch eine Art Pause vom produktiv sein, in der der Kopf freigemacht wird bzw. in der die Person auf andere Gedanken kommen kann. Dies kann dann dabei helfen die Produktivität wieder zu steigern. Der Zeitvertreib mit dem Handy kann ein Teil der Müßigkeit, also eine freie Zeit und Ruhe in der die Person ihren eigenen Intentionen und Bestrebungen nachgehen kann, sein. Die Muße stellt einen Zustand dar, indem es viele verschiedene Möglichkeiten gibt die vorhandene Zeit selbstbestimmt zu gestalten (Zöllner 2013 S. 144).

Es ist sehr wichtig der Muße nachzugehen, indem man eine Auszeit für sich nimmt. Jeder

Mensch schaltet anders ab bzw. kommt auf unterschiedliche Weise zur Ruhe. Dies ist durch die verschiedenen Möglichkeiten die das Smartphone bietet möglich. <Student\_2> nutzt die digitalen Geräte in diesem Fall auf unterschiedliche Weise, um sich zu entspannen. Er schreibt hierzu:

„Ich schaue mir auf Netflix einige Filme an, esse dabei Chips und spiele am Handy rum, bin auf Twitter unterwegs, telefoniere. Das ist für mich Erholung, was manch andere vielleicht gar nicht verstehen können, da ich ja sowieso den ganzen Tag am PC verbringe, aber ich bin wohl der Typ Mensch den man sehr gut als "Gamer" bezeichnen kann, Erholung dadurch das man manchmal auch in kompetitiven Spielen komplett ausflippt vor Wut und doch hilft es abzuschalten“ (Tagebucheintrag 20.05.2020).

Das Handy bietet mit seinen Funktionen, besonders aber durch die verschiedenen Apps und die Möglichkeit das Internet zu nutzen, eine Art der Flucht aus der Realität. Während dieser Flucht kann von der Außenwelt abgeschaltet sowie Probleme und Sorgen für einen kurzen Augenblick vergessen werden. Apps, wie z.B. Calm ([www.calm.com](http://www.calm.com)), sind dazu konzipiert dabei zu helfen, Programme zur Entspannung und für Meditationen anzubieten. Der Zeitvertreib mit dem Handy ist also nicht, wie angenommen, zwingend etwas Schlechtes - er kann sogar förderlich und ein Teil der erforderlichen Muße sein.

## 4.2 ZEITVERSCHWENDUNG

Es ist bequem das Handy immer bei sich zu haben und die vielen Optionen damit stets in Reichweite zu wissen. Telefonate werden durch Kurznachrichten ersetzt und ein schnellstmögliches Antworten wird erwartet. Jedoch stößt es nicht nur im privaten Bereich unangenehm auf, wenn jemand länger auf eine Antwort warten muss, auch im Berufsleben verlassen sich inzwischen viele Bereiche darauf, dass eine konstante Erreichbarkeit gewährleistet ist (BAuA 2016, S. 176ff). <Student 9> schrieb dazu:

„Wie an beinahe jedem Tag habe ich eine SMS und eine Mail von der Arbeit bekommen. SMS scheinen mir schon äußerst veraltet zu sein, aber auf diese Weise bekomme ich Zusatzschichten angeboten, die ich oft annehme.“ (Tagebucheintrag 05.05.2020)

Gesetzlich fällt das natürlich nicht in die Arbeitszeit und kann somit auch nicht gefordert werden. Trotz allem entsteht ein regelrechter Zwang der ständigen Erreichbarkeit; das Handy bleibt immer in der Nähe und ist im Notfall – sowie sonst auch immer – griffbereit. Außerhalb dieses Gadgets, so scheint es, kann kaum noch ein soziales Leben stattfinden, da eine anhaltende Erreichbarkeit einen regelrecht an das Gerät fesselt. Dies steht im Gegensatz zu unserer Kindheit, als wir auf den nächsten Schultag warten mussten, um den Freunden die spannenden Neuigkeiten zu erzählen. Heute kann dies innerhalb von Sekunden geschehen. Dies ist auch <Student\_9> aufgefallen:

„Das Gefühl etwas zu verpassen und jemanden warten zu lassen verstärkt sich durch dieses Denkmuster und ließ mich immer öfter zum Handy greifen. Wenn es dann erst in der Hand ist, schaue ich auch nach unwichtigen Dingen. Zeit verschwende ich dann mit Apps wie 9GAG, oder einfach auf Youtube und diversen Newsseiten.“ (Tagebucheintrag 07.07.2020).

In der modernen Gesellschaft sind wir täglich einer großen Menge an verschiedenen Reizen ausgesetzt. Regelmäßig treffen wir in der realen sowie digitalen Welt auf Werbung; wir erfahren Neuigkeiten aus der gesamten Welt und unsere sozialen Kreise beschränken sich nicht länger nur auf unser Stadtviertel. In den wenigen ruhigen Situationen die uns bleiben, entsteht durch den Kontrast eine Art Vakuum, das durch das Handy perfekt gefüllt wird. Es vermittelt uns das Gefühl, weiter Teil dieses Lebensstils zu sein und nicht zurückzubleiben. Schütz und Luckmann beschreiben die Wirklichkeit als alltägliche Lebenswelt. „Die Lebenswelt ist der Inbegriff einer Wirklichkeit, die erlebt, erfahren und erlitten wird. Sie ist aber auch eine Wirklichkeit, die im Tun bewältigt wird, und die Wirklichkeit, in welcher - und an welcher - unser Tun scheitert.“ (Schütz, Luckmann 1984). Aus unserer sogenannten Lebenswelt gibt es auch eine Art Flucht, in diesem Zusammenhang als Phantasiewelt bezeichnet, in die wir alle mal abtauchen. Während der Zeit in dieser Phantasiewelt ist der Mensch nicht fähig auf die Außenwelt zu wirken, er kann in diesem Sinne nichts leisten. Es ist quasi ein Ausbruch aus der derzeitigen Lebenssituation. Dies kann aus vielen Gründen entstehen, z.B. in Stress- oder Wartesituationen oder auch als Prokrastinationsmittel. Entfernt lässt sich das auch mit der Zeitvertreibung an den digitalen Geräten vergleichen. Wenn wir unser Smartphone in die Hand nehmen, um dort ein Spiel zu spielen oder um uns von den sozialen Medien berieseln zu lassen, ist dies mit einer Art Flucht aus dem Alltag zu vergleichen.

Dies liegt auch daran, dass Spiele uns „Achievements“ und Belohnungen beschaffen. <Student\_9> schrieb passend dazu:

„[...] verfallende ich in einen Sog. Noch ein Level schaffen, noch ein Achievement sammeln und so weiter.“ (Tagebucheintrag 25.05.2020).

Dadurch erhalten wir das Gefühl, etwas geleistet zu haben, selbst wenn wir in einer Reflexion das Gefühl hatten, dass es absolute Zeitverschwendung war, wie wir in unserer Gruppe festgestellt haben. Social Media macht uns zu einem Teil der großen digitalen Gesellschaft, baut aber auch gleichzeitig weiter den Druck, auf unsere Zeit effizient zu nutzen, um die gleichen Errungenschaften online stellen zu können, wie andere es zu tun scheinen.

Der Großteil der Tagebucheinträge verdeutlicht, dass der eigene Umgang mit dem digitalen Medium Handy einen nicht zufrieden stellt. Zu oft wird das Handy als Zeitvertreib genutzt, sodass ein allgemeines Unwohlsein entsteht, da die Informationen durch die Tagebucheinträge preisgegeben wurden, oder mit Erschrecken eine hohe Bildschirmzeit erkennbar wird. Dies ist auch <Studentin\_21> aufgefallen, wie sie im Folgenden beschrieb:

„Auf dem Smartphone gibt es ein Tool, welches die Bildschirmzeit von Tag, Woche oder Monat zeigt. [...] Die Wochenübersicht verrät mir, wie viele Stunden ich welche App die ganze Woche benutzt habe [...]. Diese Anzeige finde ich sehr hilfreich, vor allem um einem bewusster zu werden, wie oft man das Handy tatsächlich benutzt. Ich hatte das Gefühl, in letzter Zeit sei die Benutzung gesunken, anscheinend ist sie das auch aber finde es trotzdem etwas erschreckend“ (Tagebucheintrag 10.05.2020).

Oft ist der Drang das Handy in die Hand zu nehmen und es zu entsperren einfach da; unbewusst wird nachgesehen, ob es eine Benachrichtigung gibt und antwortet auf jene (sofern sie wichtig und nicht aufschiebbar ist, wie bereits oben aufgegriffen). Dies wird auch bei <Studentin\_17> sichtbar. Sie schrieb:

„Ich glaube ich schaue einfach nur so auf mein Handy, vielleicht aus Langeweile oder vielleicht, weil ich hoffe, dass irgendeine interessante Nachricht aufkommt.“ (Tagebucheintrag 26.05.2020).

Um dieses nicht zufriedenstellende Nutzerverhalten zu unterbinden, werden zum Teil handyfreie Zeiten eingelegt, wie es z.B. bei <Studentin\_23> der Fall war. Sie schrieb dazu

„Es gibt Tage an denen ich mir bewusst eine Handy-freie-Zeit setze, wie beispielsweise beim Lernen oder bei Übungsaufgaben, um nicht abgelenkt zu werden.“ (Tagebucheintrag 24.05.2020).

Auch einzelne Apps haben einen gewissen „Suchtfaktor“. Das Interessante dabei ist, dass einen die Zeit – also wie oft und lange die App genutzt wird – dazu veranlasst, sich über die Nutzung schlecht zu fühlen, obwohl einen der Inhalt der App in gewisser Weise glücklich macht. So ist <Student\_15> aufgefallen, dass er verhältnismäßig viel Zeit auf Twitter verbringt, weswegen er dies ändern möchte. Er schrieb:

„Bewusst verzichtete ich direkt nach dem Aufwachen auf Twitter und Instagram, da ich mich beim Verfassen der Tagebucheinträge darüber ärgerte, wie dies zu einer Art Ritual werden konnte. Stattdessen schaute ich in meine Youtube Abo-Box.“ (Tagebucheintrag 08.05.2020)

Er bewertete diese Ausweichhandlung aber direkt mit „Auch nicht so viel besser“ (Tagebucheintrag 08.05.2020). Dieses Bewusstsein des „zu viel am Handy seins“ war zum Teil zwar schon vor dem Seminar präsent, allerdings nicht bei jedem, wie <Studentin\_1> darlegte:

„Mir war das anfangs gar nicht so sehr bewusst, dass ich wirklich so viel an meinem Handy bin. Ich bin zwar nicht ständig am Handy, aber über den Tag summiert sich das.“ (Tagebucheintrag 07.07.2020).

oder <Studentin\_2> :

„In den letzten Tagen habe ich gemerkt, dass ich abends vor dem Schlafen nicht einfach das Handy weglege und mich darauf konzentriere zu Schlafen. Sondern ich schaue mir so lange Videos/Serien etc an bis ich merke, dass ich schlafen will und lege dann das Handy weg. So wie diesen Abend. Ich bin heute auf Youtube und schaue, was mich auf der Startseite erwartet. Hier werden ähnliche Videos

angezeigt, was ich schonmal geschaut habe.“ (Tagebucheintrag 15.05.2020).

Während andere regelrecht genervt sind von dieser ständigen Ablenkung, finden einige aktiv Möglichkeiten, um dieses Verhalten zu ändern, wie <Studentin\_13>:

„Um das zu unterbinden, stelle ich mein Smartphone auf Flugmodus bzw. mache das Internet aus“ (Tagebucheintrag 27.05.2020).

Noch nicht immer war das Handy das übliche digitale Medium zum Zeitvertreib, gerade da die meisten erst nach der Grundschule ein Handy bekommen haben, wie es bei <Student\_15> der Fall war:

„Auf dem Gymnasium waren plötzlich Handys wichtig [...]. Nach und nach fühlte ich mich in meinen Möglichkeiten im Bereich der digitalen Medien wirklich "überholt" und ich wünschte mir ein neues, internetfähiges Handy. [...] Ab der 10. Klasse bekam ich zudem einen besseren Handyvertrag und konnte mir seitdem einige Smartphones aussuchen. (Tagebucheintrag 14.06.2020).

Davor wurde als digitales Medium zum Zeitvertreib nicht das Handy genutzt, sondern Spielkonsolen wie die Playstation oder auch der Gameboy. <Student\_15> schrieb dazu:

„Glücklicherweise brauchte die Tochter der besten Freundin meiner Mutter ihren Gameboy nicht mehr und schenkte ihn mir zusammen mit dem Spiel "Pokemon Gelbe Edition". Die Pokemonspiele spielten noch einige Jahre eine Rolle in meinem Leben. Bei Freunden und später meinem Cousin spielte ich in der Grundschulzeit noch häufiger gemeinsam mit dem Gameboy oder der Playstation.“ (Tagebucheintrag 10.06.20)

oder <Studentin\_18>:

„Zur selben Zeit hat auch mein Bruder seine erste Playstation bekommen, ich kann mich noch erinnern, dass wir damals sehr viel Zeit vor der Konsole verbracht haben.“ (Tagebucheintrag 14.06.20).

Es gab also schon vor dem Handy digitale Medien, die das Prokrastinieren vereinfachten. Diese Medien werden heute auch noch genutzt, doch steht nun das Handy im Vordergrund und ist das wohl beliebteste digitale Medium zum Zeitvertreib.

Verbindet man die Nutzung des Handys als Zeitvertreib mit einer anderen Tätigkeit – z.B. dem Fernsehen – so verbindet man gleichzeitig auch zwei verschiedene digitale Praktiken miteinander. Digitale Praktiken sind, wie die Analyse der Tagebücher zeigte, im Leben von fast jedermann integriert und Teil des sozialen Lebens geworden. Sie beeinflussen das Miteinander, indem z.B. oft auch zusammen statt allein an einer Spielekonsole gespielt wird. <Student\_15> schreibt hierzu:

Bei Freunden und später meinem Cousin spielte ich in der Grundschulzeit noch häufiger gemeinsam mit dem Gameboy oder der Playstation.“ (Tagebucheintrag 10.06.2020).



Beim Großteil der Kursteilnehmer\*innen fand der erste Kontakt mit einer digitalen Praktik im Kindesalter statt; dabei handelte es sich um erste Grundgerüste der digitalen Welt wie einem Gameboy, alten Tastenhandys uvm. Die digitalen Praktiken wurden ihnen im Laufe der Zeit zwar gewissermaßen ansozialisiert. So erinnern sie sich trotzdem an eine Zeit, die nicht so sehr von digitalen Praktiken dominiert wurde wie die heutige.

## 4.3 SUCHT

<Studentin\_22>:

„Würde es euch nervös machen, nicht alle Dinge checken zu können, wie E-Mail, ‚Whats-App‘, ‚Instagram‘ und der digitale Kontakt zu Freunden und Bekannten? Mich schon!“ (Tagebucheintrag 14.05.2020).

Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD, englisch: international Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) (ICD 2017) schreibt Störungen gewissen Krankheiten zu, sobald eine gewisse Menge an Symptomen aus einer zugehörigen Liste auftreten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verabschiedete bereits im Jahr 2019 die ICD-11, welche 2022 in Kraft treten soll. In der Neuauflage wird unter anderem auch die Computerspielsucht aufgenommen. Die Handysucht wiederum, welche für den Großteil der Gesellschaft einen bekannten Ausdruck darstellt, bildet von offizieller Stelle noch kein Krankheitsbild mit dazugehörigen Symptomen. Schlussfolgernd bedeutet dies, dass offiziell kein krankhafter Zwang des „auf das Handy Schauen[s]“ existiert.

In der Praxis wird Handysucht bisher bei besonders schweren Fällen in Kombination verschiedener Abhängigkeiten behandelt. Die unbewusste Nutzung des Handys kann als Kontrollverlust gedeutet werden, die steigende Gebrauchsdauer auf eine Toleranzentwicklung und schließlich können sogar Entzugserscheinungen auftreten. Das ICD-10 beschränkt sich auf einzelne Abhängigkeiten wie Shopping, Social Media und Ähnlichem, unsere Smartphones bieten jedoch gleich eine Bandbreite an solchen Möglichkeiten und somit eine neue Gefahr sich in allem auf einmal zu verlieren. Generell werden Abhängigkeiten nur dann als Krankheiten eingestuft, wenn sie den Alltag der/s Betroffenen einschränken. Natürlich können diese Anzeichen unbemerkt an die/den Betroffene/n vorbeigehen, weshalb die ICD-Einstufungen hilfreiche Richtlinien bieten. Trotzdem ist nicht gleich jeder Zeitvertreib besorgniserregend, selbst dann nicht, wenn das Ziel die Prokrastination darstellt.

Dieser Vorstellung eines hochproduktiven Tagesablaufs können jedoch die wenigsten gerecht werden. Es spielt keine Rolle, welche Definition von Erfolg der Nutzer dabei für sich festlegt, es erfordert immer einen gewissen Aufwand und steht dank der großen Anzahl an anderen Nutzern im direkten Vergleich. Apps wie Strava reduzieren dies auf Sportaspekte, funktionieren jedoch nach dem gleichen Prinzip. Strava ist eine Art Netzwerk bei dem die User\*innen ihre sportlichen Aktivitäten tracken und mit anderen austauschen können ([www.strava.com](http://www.strava.com)).

Es ist also verständlich, dass durch die regelmäßige Überprüfung des Handys auf Neuigkeiten

bei vielen Menschen ein regelrechter Automatismus entstanden ist. Natürlich ist nicht jedes Mal auch etwas Relevantes darauf zu finden, doch für solche Fälle bietet das Smartphone ebenfalls einige Optionen, die genutzt werden könnten. In der schnelllebigen Zeit der modernen Gesellschaft kann dies dazu verwendet werden, kurz zu entspannen. Sei es durch lustige Bilder auf Social Media Kanälen, oder durch ein Telefonat mit der Familie. Es entsteht ein Kreislauf, der den Nutzer\*innen unter allen Umständen am Gerät festhalten kann und die Nutzung des Handys somit wie eine Endlosschleife wirkt (Kap. 3.3 <Studentin\_17>, Tagebucheintrag 12.05.2020). Dabei ist fraglich, ob diese Zeit auch wirklich erholsam ist, oder nur einem weiteren Zwang unterliegt, doch in beiden Fällen fördert es die Praktik des Zeitvertreibs durch das Handy. Die scheinbar ziellose Handlung spiegelt das moderne Verlangen nach Effektivität und den damit verbundenen, fehlenden sozialen Kontakten wider.

## 5. FAZIT

Die scheinbar ziellosen Griffe zum Handy haben die Gemeinsamkeit sich im Spiel, im realen Leben und durch den Blick auf die Nachrichten mit anderen zu vergleichen oder sich auf einfache Weise, im Grunde bei der Erholung noch produktiv zu fühlen. Zunehmend in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird dadurch der 'digital minimalism' (Newport 2019), der genau diesen Widerspruch von Effizienz und Zeitverschwendung aufnimmt und Lösungen und Alternativen bietet, sowie psychologische Hintergründe beleuchtet. Die wachsende Relevanz dieser Bewegung zeigt die Wichtigkeit des Themas und deutet auf ein großes entstandenes Problem in unserer modernen Gesellschaft hin; obwohl ein Großteil der Bevölkerung die Auswirkungen bereits am eigenen Körper spürt, sind sich einige noch nicht über ihre ziellose Nutzung des Mediums Handy bewusst. Grund dessen könnte sein, dass die sozialen Kreise eines Individuums sich im Medium Handy komplett widerspiegeln. Das bedeutet also, dass Themen wie Religion, Sport, Familie, Arbeit und viele weitere Bereiche, die das Leben eines Menschen beeinflussen, von dem Handy abgedeckt und verbunden werden. Besonders spannend für uns war, dass wir alle gefundenen Verhaltensweisen genau in dieser Art und mindestens auch in diesem Ausmaß bei uns selbst wiederentdecken konnten. Es wurde für uns ersichtlich, dass diese digitale Praktik zahlreiche Chancen bietet. Somit haben wir durch das Handy auch die Möglichkeit der ständigen Unterhaltung und des einfachen und zielführenden Zeitvertreibs, nämlich, dass wir Spaß haben und die Zeit aus dem Blick verlieren. Die Handynutzung erfüllt also das Dilemma von Risiken und Chancen. Es kann als Belohnung nach getaner Arbeit oder zur schnellen und einfachen Kommunikation eingesetzt werden, aber gerade der Zeitvertreib und die schnelle Sucht bergen Risiken mit sich, die ernst genommen werden müssen. Kommunikation und Belohnung können auch außerhalb des Handys geschehen und sollten zumindest auch dort wahrgenommen werden. Es ist unvorhersehbar in welche Richtung sich die Technologie noch weiterentwickeln und wie das soziale Leben auf die Errungenschaften reagieren wird. Solange keine Bedürfnisse und Pflichten vernachlässigt werden, blicken wir jedoch positiv in eine digitale Zukunft mit Handys.

## LITERATUR

- BAuA (2016). Arbeitszeitreport Deutschland 2016. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- Bochner, A., & Ellis, C. (2016). *Evocative Autoethnography: Writing Lives and Telling Stories*. Routledge.
- Carstensen, T. (2017). Digitalisierung als eigensinnige soziale Praxis. *Arbeit*, 26(1), 87–110. <https://doi.org/10.1515/arbeit-2017-0005>
- Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) unter Beteiligung der Arbeitsgruppe ICD des Kuratoriums für Fragen der Klassifikation im Gesundheitswesen (KKG) (Hrsg.) (2017): ICD-10-GM Version 2017. Systematisches Verzeichnis Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (10. Revision, German Modification).
- Elias, Norbert (1988): *Über die Zeit*. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Friedell, Egon (2013). *Ecce poeta*. Bremen: Europäischer Literaturverlag GmbH.
- Fromme, Johannes/Biermann, Ralf/Kiefer, Florian (2014): Medienkompetenz und Medienbildung: Medienpädagogische Perspektiven auf Kinder und Kindheit. In: Tillmann, Angela/Fleischer, Sandra/Hugger Kai-Uwe (Hg.), *Handbuch Kinder und Medien*. Wiesbaden: Springer VS, S. 59-75.
- Geser, Hans (2006): Untergräbt das Handy die soziale Ordnung? Die Mobiltelefonie aus soziologischer Sicht. Abrufbar unter: [https://mediarep.org/bitstream/handle/doc/2019/Daumenkultur\\_25-39Geser\\_Mobiltelefonie\\_soziolog\\_.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://mediarep.org/bitstream/handle/doc/2019/Daumenkultur_25-39Geser_Mobiltelefonie_soziolog_.pdf?sequence=4&isAllowed=y), Letzter Zugriff am 17. Oktober 2020.
- Göttlich, Udo/Heinz, Luise/Herbers, Martin R. (2017): Mediatisierte Medienrezeption: Der Second Screen und seine gegenwärtige Nutzung. In: Göttlich, Udo/Heinz, Luise/Herbers, Martin R. (Hg.) (2017): *Ko-Orientierung in der Medienrezeption. Praktiken der Second-Screen-Nutzung*. Wiesbaden: Springer VS, S. 9-28.
- Heeg, Rahel/Genner, Sarah/Steiner, Olivier/Schmid, Magdalene/Suter, Lilian/Süss, Daniel (2018): *Generation Smartphone. Ein partizipatives Forschungsprojekt mit Jugendlichen*. Zürich: Hochschule für Soziale Arbeit FHNW und ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Zugriff am 19. Oktober 2020. Zugang über: [www.generationsmartphone.ch](http://www.generationsmartphone.ch).
- Markandeya, Mrunal N./Abeyratne, Udantha R. (2019): Smart Phone based Snoring Sound analysis to Identify Upper Airway Obstructions. Abrufbar unter: <https://ieeexplore-1iee-1org-1i04dtr35076a.han.ub.uni-kassel.de/stamp/stamp.jsp?tp=&arnumber=8857016>, Letzter Zugriff am 18. Oktober 2020.
- Nalinipriya, G./Israve, I./Lokesh Kumar, N. (2019): A dynamic tracking system for smart phones - A secure approach. Abrufbar unter: <https://ieeexplore-1iee-1org-1i04dtr35076c.han.ub.uni-kassel.de/stamp/stamp.jsp?tp=&arnumber=8882860>, Letzter Zugriff am 18. Oktober 2020.
- Newport, Cal (2019): *Digital Minimalism, Choosing a Focused Life in a Noisy World*, Portfolio/Penguin, New York.
- Schütz, Alfred/Thomas Luckmann (1979, 1984): *Strukturen der Lebenswelt Band 1.*- Frankfurt a.M.: Suhrkamp 1979; Band 2.- Frankfurt a.M.: Suhrkamp 1984.
- Stevenson, Angus (2010): *Oxford Dictionary of English*. New York, London: OUP Oxford.
- Wittmann, Marc (2019): *Wie das Smartphone uns die Zeit klaut*. Abrufbar unter: [https://www.zeit.de/campus/2019-01/zeitempfinden-zeitforschung-langeweile-smartphone-psychologie?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com](https://www.zeit.de/campus/2019-01/zeitempfinden-zeitforschung-langeweile-smartphone-psychologie?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com), Letzter Zugriff am 18. Oktober 2020.
- Zöllner, Oliver (Hg.) (2013): *Nutzung mobiler Medien. Struktur und Ordnung – drei Projektberichte*. Stuttgart: Hochschule der Medien.