

# „Homo technologicus“: Neue Medien verändern das Glücksgefühl – wie bei den Ratten im Labor

**Königstein** (hhf) – Unter dem Jahresthema „Zeit des Umbruchs – Ende alter Gewissheiten?“ erschütterte das Königsteiner Forum in seinem Juni-Vortrag sein Publikum generationenübergreifend mit einem kritischen Blick auf die Nutzung neuer Medien und deren mögliche Folgen. Nach Einführung und äußeren Bedingungen wolle man heute den Blick nach innen richten und wenn möglich auch etwas Selbstreflexion treiben, kündigte Moderator Professor Dr. Diether Döring an. Weiterhin freute er sich darüber, dass heute niemand frieren müsse, doch sorgte die Klimaanlage in der Volksbank, die wie üblich zum Hörsaal umfunktioniert worden war, für angenehme Temperaturen – und gab damit vielleicht auch einen kleinen Hinweis auf die Abhängigkeit des modernen Menschen von der Technik.

„Homo technologicus – Technik schafft eine neue humane Spezies“, mit dieser These war Professor Dr. Sarah Diefenbach zu Gast, die den Lehrstuhl für Wirtschafts- und Organisationspsychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München innehat. Der Weg dorthin hatte die gebürtige Darmstädterin über Würzburg und London geführt, seit 2007 widmet sie sich verstärkt der „Erforschung des Nutzererlebens und der Gestaltung interaktiver Produkte aus psychologischer Perspektive“. Besonders das emotionale Erleben, die Rolle der Technik für Wohlbefinden & Selbstverbesserung steht dabei im Fokus, sowohl als Prozess gesamtgesellschaftlicher Veränderungen wie auch in Form des subjektiven Glücksempfindens – oder eben auch nicht, ihr Buch „Digitale Depression – Wie neue Medien unser Glücksempfinden verändern“ spricht da Bände.

Smartphone und soziale Medien sind weder aus dem Alltag noch aus dem Berufsleben moderner Menschen wegzudenken und lösen damit – auch wenn der „Homo technologicus“ vielleicht noch etwas übertrieben ist – klar messbare Veränderungen in Physiologie und Psychologie der Nutzer aus. So löst die gebeugte Haltung auf Dauer nicht nur Nacken- und Rückenschmerzen aus, sondern kann sogar zu flacherer Atmung führen, weitaus größer sind aber die seelischen Folgen. Hier sind längst psychische Bedürfnisse entstan-



*Professor Dr. Sarah Diefenbach benutzt auch schon mal ihre Studenten als Versuchskaninchen: Wenn sie die Vorlesungsunterlagen einmal nicht vorab über das Internet verschickt, verzeichnet sie „positive Effekte“ in der Aufmerksamkeit.* Foto: Friedel

den, Glücksgefühl und Wohlbefinden hängen von „Likes“ in „facebook“ ab und auch die Selbstwirksamkeit scheint beeinflusst. Spätestens, wenn einen „Phantom-Vibrationen“ zum Handy greifen lassen, obwohl es sich gar nicht gemeldet hat, steht eine Überprüfung des Suchtstatus an, zur Therapie kann dann ein „No-Phone“ genutzt werden, eine funktionslose Attrappe aus Plastik, gegebenenfalls mit einem Spiegel als „Selfie“-Placebo. Wie bei anderen Süchten ist dieses Verhalten erlernt, durch „operante Konditionierung“, wie eine Ratte in der „Skinner-Box“. Drückt sie zufällig eine bestimmte Taste, bekommt sie eine Futterpille, so wird aus zufällig eine gezielte Handlung. Selbst wenn es nur noch ab und zu wieder Futter gibt, wird

die Ratte die Taste weiterhin möglichst oft drücken, wie ein Glücksspieler.

Konditioniert sind wir alle freilich schon lange, seit es Telefone gibt, wird abgehoben, sobald es klingelt. Früher gab es vielleicht noch Anstandsregeln, wann das persönliche Gespräch ausnahmsweise Vorrang hatte, heute löst das allgegenwärtige Handy längst feste Reflexe aus: Drangehen, aktuelles Gespräch unterbrechen oder per Multitasking parallel weiterführen. Sogar im Bundestag ein weit verbreitetes Phänomen, nur zum Rednerpult darf die „Lallgurke“ nicht mitgenommen werden ... Selbst ein abgeschaltetes Smartphone auf dem Tisch kann schon das Gesprächsverhalten im Café ändern.

„Mobile Etikette“, also einen Handy-Knigge, sähe die Referentin als sinnvoll an, doch besteht – im Gegensatz zu jahrhundertlang gewachsenen Normen über die Nutzung moderner Medien (noch) wenig Einigkeit. Vor allem, weil viele das eigene Verhalten besser bewerten, als wenn ein anderer dasselbe tut („verzerrte Wahrnehmung“): Ich versende schließlich wichtige Neuigkeiten zum Wohle anderer, während die solches nur tun, um sich wichtig zu machen und mit lächerlichen Meldungen nerven. 82 Prozent von 238 Befragten sehen auch lieber „andere Fotos“ als „Selfies“, 77 Prozent derselben Gruppe stellen aber regelmäßig Selbstporträts ins Internet (auch bekannt als das „Selfie-Paradoxon“). Die Triebfeder ist allerdings nicht neu: Das Selbstwertgefühl wird auf diesem Weg eines sozialen Wettbewerbs gepflegt (Mein Haus – mein Auto – meine Yacht...) und das Lob oder der „Like“ der anderen ist die Belohnung, also der Futterpille für die Ratte vergleichbar. Positive Rückmeldungen aus dem Umfeld führen zu einem Glücksgefühl, bleiben sie aus, droht Stimmungsabfall oder gar Depression.

Ein guter Grund also, mit noch mehr oder waghalsigeren „Selfies“ die Quote wieder anzuheben – oder durch schräge Geschäfte wie gekaufte oder getauschte „Likes“.

Einzig handyfreie Zeiten und bewusste Selbstreflexion können den Homo technologicus davor bewahren, zum „Smombie“ (Smartphone-Zombie oder Medien-Ferngesteuerten) zu werden, der trotz im Boden

eingelassener Ampeln immer noch vor die Straßenbahn läuft, weil er die reale Welt nicht mehr wahrnimmt.

Was am Arbeitsplatz vielleicht schon nicht mehr geht, muss dann eben wenigstens im Urlaub wieder trainiert werden: Abschalten heißt heute eben auch Smartphone abschalten, empfahl Sarah Diefenbach, denn: „Der Digitalisierung kann man sich nicht entziehen – aber man kann den Umgang mit ihr gestalten“. Aber vorsichtig bitte – denn wer das versucht, hat nun auch keinen Grund mehr, unangenehmen Gesprächen in der Realität zu entfliehen, weil es gerade wieder geklingelt hat. Tipp der Redaktion: Bereiten Sie für echte Notfälle SOS-Mails vor, zum Beispiel „Ruf mich dringend an, bin mit Schwiegermama alleine“ und trainieren Sie das unauffällige Einschalten ihrer externen Kommandozentrale durch Reibung der Tasche an Tischkanten oder Ähnlichem wie Zauberkünster so lange, bis Sie es selbst nicht mehr im Spiegel sehen können