

# NoPhone gegen Handysucht

**Königstein** Psychologin lässt tief in die Selfie-Seele blicken

**Bei manchen Menschen wirkt der ständige elektronische Begleiter in der Hosentasche fast schon wie eine geheime Kommandozentrale, die ihn steuert – und nicht umgekehrt. Beim Königsteiner Forum erklärte eine Psychologin, was dahintersteckt.**

Mit diesem Erfolg hatten die Macher des NoPhones nicht gerechnet: Innerhalb von 48 Stunden sammelten sie auf der Crowdfunding-Plattform Kickstarter genug Geld ein, um die Produktion starten zu können.

Es hat die Form eines Smartphones, doch keine Funktionen – wie auch, ist es doch nichts weiter als eine Plastikscheibe. Mittlerweile gibt es auch eine Selfie-Version mit einem Spiegel auf einer Seite. Für

fünf Dollar ebenfalls erhältlich: Das unsichtbare NoPhone Air, mit null Gigabyte Speicherplatz.

Die Attrappen und Luftnummern sind ein Gag, mit dem sich die Entwickler über die Allgegenwärtigkeit der kleinen technischen Begleiter lustig machen wollten.

Das NoPhone gilt heute aber als ein Therapieansatz, der Handysüchtigen möglicherweise die Entwöhnung erleichtern kann. Smartphones beeinflussen längst das Verhalten und die Gefühle vieler Menschen.

Professor Dr. Sarah Diefenbach vom Lehrstuhl für Wirtschafts- und Organisationspsychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München hat ein ganzes Buch darüber geschrieben. Beim Königsteiner Forum gab sie Einblicke,

wie neue Medien das Glücksgefühl verändern.

Besonders anschaulich, weil leicht nachvollziehbar, ist die Skinner Box. Vereinfacht ausgedrückt ist das eine gängige Testanordnung, mit der Ratten neues Verhalten erlernen. Drücken sie einen Knopf, bekommen sie Futter – aber nur manchmal. Da sie nicht wissen, wann, versuchen sie es immer wieder. „Ein sehr effektives Lernen“, berichtete Diefenbach, da das antrainierte Verhalten nur sehr schwer wieder zu löschen sei.

Bei Menschen funktioniert das auch. Eine spannende Nachricht oder ein lustiges Filmchen auf dem Smartphone wirken wie eine Belohnung. Der Blick fällt allerdings bei vielen Menschen mittlerweile sehr oft auch auf das Gerät, wenn es nicht vibriert, geklingelt oder geleuchtet hat.

„Es ist wie beim Glücksspielautomat: Vielleicht ist dieses Mal ein Gewinn dabei.“ Eine reale Konsequenz aus diesem konditionierten Verhalten: Die Stimmung verschlechtert sich, wenn mal wieder nichts passiert ist.

Der Digitalisierung kann man sich nicht entziehen, fasste die Diplompsychologin zusammen – aber man könne den Umgang mit ihr gestalten. *dsc*

## Das Selfie-Paradoxon

238 Menschen haben Prof. Dr. Sarah Diefenbach und ihr Team befragt und herausgefunden, dass 82 Prozent der Probanden auf Facebook lieber andere Fotos als Selfies anschauen. Gleichzeitig sagten 77 Prozent, dass sie regelmäßig selbst Selfies machen. Eine Erklärung könnte die „selbstwert-

dienliche Verzerrung“ sein. Psychologen wissen, dass Menschen unbewusst ihr eigenes Selbstwertgefühl schützen. Während die Befragten eigene Selfies als authentisch und selbstironisch werteten, unterstellten sie anderen eher Selbstdarstellung. Diefenbach: „Für eigene Selfies gibt es immer gute Gründe.“