

SWR2 Wissen

## **Süchtig im Netz –**

Kampf gegen die "Droge Facebook"

Von Christoph Drösser

Sendung: Mittwoch, 12. August 2020, 08.30 Uhr  
(Erstsendung: Montag, 4. Februar 2019, 08.30 Uhr)  
Redaktion: Gábor Paál  
Regie: Andrea Leclerque  
Produktion: SWR 2019

**Smartphone-abhängige Programmierer im Silicon Valley erfinden technische Tricks, um die eigene Internetsucht zu überlisten.**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## MANUSKRIFT

### ***Atmo: Humane Tech Meetup***

#### **Autor:**

Ein Samstagnachmittag in der App Academy in San Francisco. In dieser Schule lernen Studenten normalerweise, Apps für Smartphones zu programmieren. Aber heute haben sich hier etwa 20 Menschen eingefunden, für die Apps, Smartphones und soziale Medien eher zum Horror geworden sind.

#### **O-Ton - Will Mattei (ohne Übersetzung):**

Hi! So I'm Will Mattei, I'm one of the organizers of the event. Thank you all for coming out and actually making it here ... (ausblenden)

#### **Autor:**

Manche empfinden sich selbst als computer- oder handysüchtig, andere wollen der Technik Grenzen setzen – mit neuer Technik. „Humane Technologie“ nennen sie das. Das ist im vergangenen Jahr zu einem regelrechten Kampfbegriff im Silicon Valley geworden.

### ***Musikakzent***

#### **Autor:**

Ich bin hier, weil ich wissen will, wie sich diese Leute ein „menschlicheres Internet“ vorstellen. Aber ich frage mich auch, ob ich vielleicht selbst süchtig bin nach sozialen Medien und dem Internet? Ist unser ständiger Griff nach dem Smartphone, das permanente Checken von Facebook und Twitter nach neuen Nachrichten, vergleichbar mit Alkohol- und Nikotinsucht?

#### **Ansage:**

„Süchtig im Netz – Wie soziale Medien uns abhängig machen“. Von Christoph Drösser.

#### **Autor:**

Will Mattei, der die Gäste begrüßt, ist einer der Gründer dieser Graswurzel-Initiative. Der 24-jährige Programmierer hat gerade sein Studium abgeschlossen. Er sitzt naturgemäß viel am Computer – aber er stellte zunehmend fest, dass er dort nicht nur arbeitete, sondern immer mehr Zeit mit sozialen Medien vergeudete.

#### **O-Ton - Will Mattei:**

I was tracking how much time ...drop from what it was obviously.

#### **Übersetzung:**

Ich habe mein Internet-Zeitbudget sehr genau protokolliert, und es waren täglich sieben Stunden, die nichts mit meiner Arbeit zu tun hatten. Das wollte ich deutlich und messbar reduzieren, mein Ziel waren eineinhalb Stunden, also wirklich viel weniger.

**Autor:**

Welche Ideen Will Mattei dazu entwickelt hat, dazu später mehr. Seine Initiative ist eine Ortsgruppe des „Zentrums für Humane Technologie, Ortsgruppe San Francisco“, abgekürzt CHT. Dieses Zentrum hat in den letzten Monaten viel Presse bekommen. Die Organisation wurde gegründet von ehemaligen Mitarbeitern von Firmen wie Facebook und Google, die genau wissen, mit welchen Mitteln diese Unternehmen arbeiten, um möglichst viel von unserer Aufmerksamkeit zu bekommen.

Tristan Harris heißt der Vordenker dieser Gruppe, die noch nicht einmal ein eigenes Büro hat, aber schon ein enormes öffentliches Echo gefunden hat. Auf einer Konferenz im vergangenen Jahr in Washington beschrieb der ehemalige Google-Mitarbeiter, mit welchen Mitteln eine Firma wie Facebook kämpft, um für eine kostbare halbe Stunde pro Tag unsere Aufmerksamkeit zu fesseln.

**O-Ton - Tristan Harris:**

So even if Facebook ... are certain things that's hands off.

**Übersetzung:**

Selbst wenn Facebook nur diese halbe Stunde Ihrer Aufmerksamkeit behalten will, muss es tiefer in Ihren Hirnstamm hineinkriechen und eine Gewohnheit, eine unbewusste Sucht erzeugen, etwas, das sie impulsiv immer wieder tun wollen. Ich habe das selbst in den Laboren gelernt. Die Firma muss die raffiniertesten Beeinflussungs-Techniken anwenden und sich die Aufmerksamkeit im Gehirn des Tiers Mensch greifen. Das ist eine existenzielle Bedrohung, und so wie einst die Umweltbewegung, so müssen auch wir sagen: Irgendwo muss Schluss sein.

**Autor:**

Zum Beispiel YouTube: Hat man dort ein Video abgespielt, fängt gleich das nächste an, Autoplay nennt sich das. Und in der Randspalte sind weitere Videos aufgelistet, auf die man klicken könnte – damit der Nutzer bloß nicht die Seite verlässt. Das gleiche im Newsfeed von Facebook, der Spalte mit den neuesten Nachrichten. Nie kommt der Nutzer an einen Punkt, wo Facebook sagt: „Das war's, es gibt nichts Neues für dich.“

**O-Ton - Tristan Harris:**

Because when you hit ... light you up and then keep you scrolling?

**Übersetzung:**

Wenn man dieses blaue F anklickt, denkt man vielleicht: Oh, jetzt bekomme ich die neusten Postings meiner Freunde. Aber in Wirklichkeit hat man damit einen Supercomputer aktiviert, der überlegt: Wie spiele ich Schach gegen deinen Geist und zeige dir das perfekte Ding, das dein Gehirn zum Leuchten bringt und dich weitermachen lässt?

**Autor:**

Der Vergleich mit dem Schachspiel ist natürlich beabsichtigt – im Schach haben Computer uns längst geschlagen, weil sie unsere Züge vorausberechnen und effektiv kontern können. Das sind heftige Vorwürfe an Facebook und die anderen Internet-

Firmen: Sie manipulieren uns mit ausgeklügelten Methoden, um noch mehr Werbemilliarden zu verdienen.

Insbesondere Facebook hat im vergangenen Jahr an Ansehen eingebüßt. Die russischen Trolle in dem sozialen Netzwerk, die Skandale um den Datenschutz, die windigen PR-Kampagnen. Und dann wird der Firma auch noch vorgeworfen, uns ganz gezielt süchtig zu machen.

Jetzt muss ich erst einmal ein paar Worte zu meinem eigenen Konsum sagen. Ich bin Journalist, sitze also schon berufsmäßig den ganzen Tag vor dem Bildschirm, wenn ich nicht draußen recherchiere. Und ich benutze auch Facebook beruflich – dort erscheinen wichtige Nachrichten praktisch sofort, und mein Freundeskreis besteht selbstverständlich aus hochintelligenten Leuten, die ständig sehr anregende Dinge posten. Aber ich merke, dass ich soziale Medien auch zur Prokrastination benutze, also um mich vor der Arbeit zu drücken. Und dass ich zum Beispiel abends Zeit auf der Plattform verbringe, statt etwa ein Buch zu lesen.

Es mag sein, dass die Algorithmen der Firmen das noch verschlimmern, aber das ist es nicht alleine, was uns süchtig macht. Mit Facebook ist es so ähnlich wie mit Zigaretten: Die Werbung der Tabakkonzerne mag die Sucht unterstützen, aber letztlich kommt sie von dem, was im Produkt drinsteckt.

## ***Musikakzent***

### **Autor:**

Und was für Suchtsubstanzen sind das bei den technischen Medien? Dazu besuche ich einen Forscher, Robert Lustig. Er hat sich schon mit der Lebensmittelindustrie angelegt, die er unter anderem für die zunehmende Fettleibigkeit der Menschen verantwortlich macht. Robert Lustig ist Endokrinologe an der University of California in San Francisco. Er untersucht, was im Gehirn passiert, wenn wir in sozialen Medien unterwegs sind. Und da gibt es erstaunliche Parallelen zu anderem Suchtverhalten. Lustigs Buch ist gerade unter dem Titel „Brainwashed“ in Deutschland erschienen. Der Mann redet gern in Aufzählungen, also erstens, zweitens, drittens.

### **O-Ton - Robert Lustig:**

There have been five major ... many problems as not enough.

### **Übersetzung:**

Fünf Dinge haben unsere westliche Kultur gewaltig verändert: Technik, industriell verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Schlafmangel, Drogen. Und denen allen ist gemeinsam, dass sie im Gehirn Dopamin ausschütten. Dopamin ist der Neurotransmitter für Spaß und Belohnung. Das ist wichtig, sonst kämen wir morgens gar nicht aus dem Bett. Aber zu viel Dopamin ist nicht gut, es erzeugt genauso viele Probleme wie zu wenig Dopamin.

### **Autor:**

Das Hormon Dopamin wird ausgeschüttet, wenn wir kleine Spaßerelebnisse haben – sei es ein Stück Schokolade, der Nikotinschub durch eine Zigarette oder wenn

jemand unser Posting auf Facebook liket. Diese kleinen Belohnungen sind nicht zu verwechseln mit Glück – dafür ist ein anderer Neurotransmitter zuständig.

**O-Ton - Robert Lustig:**

Serotonin is a different neurotransmitter ... you seek, the more unhappy you get.

**Übersetzung:**

Serotonin. Das ist ein ganz anderer Neurotransmitter, der Glücks-Neurotransmitter. Während Dopamin sagt: „Das fühlt sich gut an, ich will mehr davon“, sagt Serotonin: „Das fühlt sich gut an, mehr brauche ich nicht.“ Dopamin führt zum Zelltod, wenn es ständig in hohen Dosen ausgeschüttet wird. Denn es regt die Gehirnzellen an. Neuronen mögen es, angeregt zu werden, dafür haben sie Rezeptoren, aber sie wollen gekitzelt werden und nicht niedergeknüppelt. Überstimulierung lässt sie absterben, und das führt zu einer höheren Toleranz und schließlich Sucht. Umgekehrt reduzieren die fünf genannten Dinge die Ausschüttung von Serotonin, und das heißt: Alles, was uns kurzfristig Spaß macht, macht uns in hohen Dosen auf die Dauer unglücklich und kann zu klinischen Depressionen führen. Je mehr Spaß wir suchen, umso unglücklicher werden wir.

**Autor:**

Aber ist der Begriff „Sucht“ angebracht für die exzessive Nutzung der digitalen Medien? Bis vor ein paar Jahren bedeutete Sucht im medizinischen Sinne, dass es eine Substanz gibt, von der unser Körper abhängig wird. Das gilt für Nikotin, das gilt für Alkohol, aber schon beim Zucker zieht diese Definition nicht mehr. Die großen medizinischen Organisationen haben in den vergangenen Jahren begonnen, den Suchtbegriff weiter zu fassen, und sie haben die Definition abgewandelt – nun können auch zwanghafte Verhaltensweisen als Sucht bezeichnet werden. Die Spielsucht ist schon in den Anhang des Handbuchs für psychische Krankheiten aufgenommen worden, und der Mechanismus bei Computerspielen und sozialen Medien ist im Prinzip derselbe.

***Musikakzent***

**Autor:**

Das Gehirn von Kindern und Teenagern ist ganz besonders anfällig für den Dopamin-Rausch. Um mehr darüber zu erfahren, besuche ich den Kinderpsychologen Richard Freed. Auch er lebt im Großraum San Francisco und hat ein Buch mit dem Titel „Wired Child“, „Das verdrahtete Kind“, geschrieben. Er sieht die Folgen des frühen Onlinekonsums täglich, wenn Kinder und Jugendliche in seine Praxis kommen.

**O-Ton - Richard Freed:**

In my practice I see... for addiction and kids truly meet those.

**Übersetzung:**

In meiner Praxis sehe ich viele Kinder, die eindeutig ein Suchtverhalten zeigen. Sie sind besessen von Computerspielen oder sozialen Medien, sie tun das heimlich, lügen darüber, wollen immer mehr Zeit damit verbringen, obwohl es schon zu viel ist.

Ihr Familienleben und ihre Schulleistungen leiden darunter. Damit erfüllen sie wissenschaftlich bestätigte Kriterien für Sucht.

**Autor:**

Eltern, die zum großen Teil selbst an ihr Handy gefesselt sind, nehmen dieses Suchtverhalten häufig gar nicht wahr. Sie kommen zum Psychologen, weil ihr Kind Probleme in der Schule hat, und der muss ihnen erst einmal erklären, was mit ihren Kindern los ist.

**O-Ton - Richard Freed:**

So a lot of families are going ... to bed until 12:00 or 1:00 o'clock at night.

**Übersetzung:**

Viele Familien kommen zu mir und sagen: Hier ist mein sehr begabter Sohn. In der Grundschule war er extrem gut, und jetzt wissen wir nicht, warum er in der Schule versagt und warum er ständig allein in seinem Zimmer sitzt. Dann bitte ich den Jungen, mir von seinem Tagesablauf nach der Schule zu erzählen, und er sagt: Ich komme nach Hause, greife mir einen Snack und dann fange ich an zu spielen. „Und was noch?“, frage ich. Das ist alles, sagt er. Ich spiele und gehe nicht vor 12 oder 1 schlafen.

**Autor:**

Es gibt einen deutlichen Unterschied zwischen den Geschlechtern: Exzessives Computerspielen hat schon in den 90er-Jahren dafür gesorgt, dass manche Jungen in der Schule den Anschluss verloren. Mit den sozialen Netzwerken haben die Medien nun auch Mädchen voll im Griff. Sie sind abhängig von der sozialen Bestätigung, die sie in diesen Netzwerken erfahren, posten möglichst attraktive Fotos von sich und sind anfällig für Cyber-Mobbing, wenn sich die eigene Bezugsgruppe gegen sie wendet.

**Jingle: „This is an ABC News Special Report ...”**

**Autor:**

Benutzen Internetfirmen diese Suchtmechanismen bewusst? Als der Facebook-Chef Mark Zuckerberg 2018 vor dem US-Kongress aussagte, fragte ihn der Senator Ben Sasse, ein besorgter Vater, ob die Firmen Berater einstellen, um den Dopamin-Kick zu verstärken und die Menschen damit auf ihren Seiten zu halten.

**O-Ton - Kongress-Hearing:**

**Sen. Ben Sasse:** Do social media companies hire consultant firms to help them figure out how to get more dopamine feedback loops, so that people don't want to leave the platform?

**Mark Zuckerberg:**

No, Senator, that's not how we talk about this or how we set up our product teams. We want our products to be valuable to people, and if they're valuable, then people choose to use them.

**Sasse:**

Are you aware of other social media companies that do hire such consultants?

**Zuckerberg:**

No, not sitting here today.

**Übersetzung:**

**Zuckerberg:** Nein, Senator, so reden wir nicht darüber. Wir wollen, dass unsere Produkte wertvoll sind für die Menschen, dann benutzen sie sie auch.

**Sasse:**

Ist ihnen von anderen Firmen bekannt, dass sie solche Berater beschäftigen?

**Zuckerberg:**

Nein, zum heutigen Zeitpunkt nicht.

**Autor:**

Zuckerbergs Beteuerungen in allen Ehren – aber die Firmen beschäftigen Psychologen, und das bringt Richard Freed auf die Palme.

**O-Ton - Richard Freed:**

Childhood is now dominated ... poses risks to their well-being.

**Übersetzung:**

Die Kindheit wird heute von Bildschirmen dominiert, die Kinder verbringen damit mehr Zeit als mit jeder anderen Aktivität, sogar mehr als mit Schlafen. Es geht nicht an, dass Psychologen ihre intimen Kenntnisse über menschliches Verhalten dazu einsetzen, Nutzer und insbesondere Kinder auf diese Seiten zu locken, die für sie ein Risiko darstellen.

**Autor:**

Zusammen mit 50 anderen Psychologen hat Richard Freed einen offenen Brief an seinen Berufsverband geschrieben: Die amerikanische Psychologengemeinschaft solle die Arbeit von Psychologen an solchen Manipulationstechniken verurteilen, die nur darauf aus sind, die Jugendlichen noch länger an den Bildschirm zu fesseln.

Die Social-Media-Konzerne sind derweil dabei, spezielle Produkte für Kinder zu entwickeln, die noch unter der Altersgrenze für die „erwachsenen“ Medien sind, für Facebook und Instagram etwa muss man mindestens 13 sein.

**O-Ton - Richard Freed:**

Facebook just recently rolled out ... health risks to the older kids.

**Übersetzung:**

Facebook hat gerade Messenger Kids auf den Markt gebracht, eine App für Kinder ab 5 oder 6 Jahren. Das sei laut Zuckerberg das Aufregendste, was Kinder heute tun wollen. Nein, nein, nein! Was sie aufregend finden sollten, ist draußen zu spielen oder mit ihren Eltern ein Buch zu lesen, nicht in diese Welt von sozialen Medien und

Smartphones hineingesaugt zu werden, die sie auffressen und ein wirkliches Gesundheitsrisiko darstellen.

**Autor:**

Ich möchte von Facebook selbst hören, was die Firma zu dem Vorwurf sagt. Es hat mehrere Monate gedauert, bis ich in die Firmenzentrale eingeladen wurde. David Ginsberg, als Vizepräsident bei Facebook zuständig für die Nutzerforschung, ist mein Gesprächspartner. Ich spreche ihn auf dieses Facebook für Kinder an.

**O-Ton - David Ginsberg:**

While it's gotten some criticism ... and safe and controlled by the parents.

**Übersetzung:**

Wir haben dafür Kritik eingesteckt, aber in Wirklichkeit ist es genau andersrum. Die Eltern wollen, dass die Kinder per Video mit Oma und Opa chatten, mit den Eltern auf der Arbeit oder mit ihren besten Freunden in der Schule. Also geben die Eltern ihnen den Zugang zu Apps, die nicht für diese Altersgruppe gedacht sind. Der Gedanke hinter Messenger Kids war, dass die Kinder eine Nachrichten-App bekommen, kein soziales Netzwerk, um mit ihrer Familie und engen Freunden zu kommunizieren – auf eine Art, die ihnen Spaß macht und die sicher ist und unter der Kontrolle der Eltern abläuft.

***Musikakzent***

**Autor:**

Das ist natürlich schon ein pfiffiges Argument, das die Schuld an die Eltern zurückspielt: Ihr selbst wollt doch mit den Kindern ständig verbunden sein, Ihr gebt ihnen die Smartphones mit Apps, die für ihr Alter nicht angemessen sind. Da ist es doch besser, eine kindersichere Version der sozialen Netze anzubieten.

Und schon sind die Kleinen angefixt. Was der soziale Druck durch die Online-Netzwerke bei Jugendlichen anrichtet, darüber gibt es Zahlen, die sehr nachdenklich machen, berichtet Robert Lustig.

**O-Ton - Robert Lustig:**

We have in children's hospitals ... the smartphone is almost exact.

**Übersetzung:**

In Kinderkliniken hier in den USA hat sich die Zahl der Selbstmordfantasien verdreifacht, die Zahl der Suizidversuche steigt von Jahr zu Jahr. Dazu kommt noch der zunehmende Konsum von Opioiden und die Selbsttötungen mit Schusswaffen – all diese Zahlen steigen, seit das Smartphone im Jahr 2007 eingeführt wurde. Ich kann nicht beweisen, dass das die Ursache ist, aber der Zusammenhang ist sehr frappierend.

***Atmo: Humane Tech Meetup***



**Autor:**

Inzwischen haben viele Menschen erkannt, dass wir mit dem Smartphone und sozialen Medien ein Problem geschaffen haben, zumindest für Menschen, die anfällig für die digitale Sucht sind. Die Frage ist: Was tut man dagegen? Natürlich kann man den radikalen Entzug praktizieren, sich bei Facebook und den anderen Diensten abmelden, wie es von einigen gefordert wird. Die Verfechter der humanen Technik dagegen wollen das Problem mit mehr Technik angehen. Will Mattei, der junge Programmierer in San Francisco, der fand, dass er zuviel vor dem Computer sitzt, hat ein Plugin entwickelt – ein kleines Zusatzprogramm für die Internet-Browser, mit dem er zunächst seine Onlinesucht in den Griff bekommen will, das er aber auch anderen anbietet. Es heißt „Foundoff“. Es sperrt nicht einfach den Zugang etwa zu Facebook, wie es andere Erweiterungen tun, sondern schlägt Alternativen vor.

Wer dann zum Beispiel zu Facebook gehen will, wird auf eine Seite umgeleitet, die ihm einen Spaziergang vorschlägt oder attraktive Freizeitangebote in der Umgebung. Wenn man die wahrnimmt, hat man zwar immer noch nicht gearbeitet, ist aber wenigstens an die frische Luft gekommen.

**O-Ton - Will Mattei:**

The goal of Foundoff is ... sitting on a computer procrastinating.

**Übersetzung:**

Das Ziel ist es, die Leute dazu zu bringen, dass sie nicht mehr vor dem Computer prokrastinieren, also die wirkliche Arbeit aufschieben, sondern das im echten Leben tun. Ich glaube, die psychologischen Mechanismen hinter der Prokrastination sind so tief im Menschen verankert, die Leute machen das seit Jahrtausenden, dass das mit so einer App nicht plötzlich verschwinden wird. Aber für mich persönlich ist es besser, mich abseits des Computers vor der Arbeit zu drücken statt am Computer. Das fühlt sich erheblich gesünder und erfüllender an.

**Autor:**

Einen anderen Ansatz verfolgen Bill Loundy und sein Geschäftspartner. Loundy stört sich vor allem daran, dass wir nur noch auf reißerische Überschriften im Netz anspringen und entsprechende Artikel in den sozialen Netzwerken teilen, die wir nicht einmal komplett gelesen haben. Wie wäre es mit einem Programm, das genau das verhindert: Wer einen Artikel nicht gelesen hat, kann ihn auch nicht kommentieren und teilen, erzählt Loundy beim Treffen in San Francisco, wo er und Gleichgesinnte sich über solche „Humanen Technologien“ austauschen.

**O-Ton - Bill Loundy:**

And so we had this idea ... which people are discussing.

**Übersetzung:**

Wir dachten, wenn wir all die Leute blockieren, die den Artikel nicht gelesen haben, führt das zu einer besseren Gesprächsatmosphäre. Das heißt, 99 Prozent der Leute müssen draußen bleiben.

**Autor:**

Zusammen mit einem alten Schulfreund hat auch Loundy dafür ein Browser-Plugin entwickelt. Dieses Tool mit dem Namen „Readup“ ermittelt mithilfe einer patentierten Technik, wie viel wir tatsächlich von den Artikeln lesen, die wir anklicken. Die Ergebnisse sind erstaunlich.

**O-Ton - Bill Loundy:**

Maybe you might think ... then leave having gotten nothing out of it.

**Übersetzung:**

Vielleicht glauben Sie, dass Sie nicht viel Zeit vergeuden mit minderwertigen Artikeln oder Nachrichten über Trump. Aber wenn Sie sich unsere Daten anschauen, dann stellen Sie fest: 80 Prozent der Artikel, die sie anklicken, sind genau solche. Das habe ich am eigenen Leib festgestellt, auch dass ich fast nichts zu Ende gelesen habe. Das ist wirklich schwer – das Internet lenkt vom Lesen ab. Mein Rat: Wenn Sie eine Stunde Zeit haben, lesen sie drei 20-Minuten-Artikel über Dinge, die Ihnen wichtig sind, und bekämpfen Sie den Drang, 200 oberflächliche Artikel zu lesen, die Ihnen nichts bringen.

**Autor:**

Es mehren sich die Stimmen, die nach Regulierung rufen. Schließlich hat die Gesellschaft auch die Hersteller anderer Suchtmittel mit Einschränkungen belegt. In der Digitalwirtschaft herrscht dagegen noch das Gesetz des wilden Westens.

Aber wie sollen die Regeln aussehen? Schreibt uns der Staat bald vor, wieviel Zeit wir täglich auf Facebook verbringen dürfen? Solche Maßnahmen klingen absurd. Wenn es um Kinder geht, ist die Antwort noch am einfachsten. Schließlich haben die Eltern es in der Hand, wann ihr Kind ein Smartphone bekommt, und sie können dem Medienkonsum Grenzen setzen, auch wenn das nicht ohne Kämpfe abgeht. Schulen können Handys aus dem Unterricht verbannen. Prävention beginnt im jungen Alter. Ausgerechnet die Manager großer Technikkonzerne sehen das genauso und halten ihre Kinder von den eigenen Produkten fern. Und die Waldorfschule im Silicon Valley ist besonders bei dieser Zielgruppe beliebt.

***Musikakzent*****Autor:**

Natürlich fürchten Firmen wie Facebook nichts so sehr wie eine staatliche Einschränkung ihres lukrativen Geschäfts. Facebooks Antwort auf die Diskussion: Wir sehen das Problem. Aber es ist ja noch nichts wissenschaftlich bewiesen. Und wir glauben, dass wir das selber in den Griff bekommen können.

Ein Veteran wie Robert Lustig kennt diese Argumente – er hat sie schon von den Tabakfirmen und den Zuckerherstellern gehört.

**O-Ton - Robert Lustig:**

Self-policing has not worked for ..., they cannot be trusted to police themselves.

**Übersetzung:**

Selbstregulierung hat noch für keine Industrie funktioniert, das können wir mit Daten beweisen. Hier an unserer Universität haben wir gerade eine Bibliothek über die Nahrungsmittelindustrie eingeweiht, als Ergänzung zu unserer Sammlung über die Tabakindustrie. Wir können zeigen, wann die Firmen Bescheid wussten, und wie sie ausdrücklich gegen alle freiwilligen Beschränkungen kämpften, obwohl sie verbal dafür eintraten. Und wie gut die Online-Medien sich selbst regulieren, konnten wir in den letzten drei Jahren bewundern. Mark Zuckerberg und seine Facebook-Geschäftsführerin Sheryl Sandberg haben nun großen Ärger. Nein, die werden sich nicht selbst regulieren.

**Autor:**

Aber solange es noch keine Regulierung gibt, müssen wir selbst versuchen, unsere Sucht in den Griff zu bekommen. Etwa mit Plugins, wie sie oben vorgestellt wurden. Tristan Harris, der Gründer des Zentrums für Humane Technologie, empfiehlt, das Handy möglichst langweilig zu machen – er stellt sein Display auf schwarz-weiß, lässt nur noch Benachrichtigungen von echten Menschen zu und nicht von Apps oder Spielen, die sich mal wieder in Erinnerung bringen wollen. Der Gedanke dahinter: Je weniger Gelegenheit man den Geräten gibt, einen zu unterbrechen, umso weniger greift man ohne eigentlichen Grund zum Handy.

Robert Lustig, der griffige Listen mag, hat vier Tipps, wie man seine Dopaminschübe reduziert, das Serotonin erhöht und das Stresshormon Cortisol unterdrückt. Im Englischen beginnen sie alle mit dem Buchstaben C. Überdies sind sie alle kostenlos und funktionieren garantiert.

**O-Ton - Robert Lustig:**

The first one is connect. Connect does not ... that's called real food.

**Übersetzung.:**

Erstens: verbinden. Nicht auf Facebook, sondern mit richtigen Menschen, Auge in Auge. Zweitens: beitragen. Nicht zu Ihrem Bankkonto, sondern zu einem größeren Gut, zum Nutzen der Menschheit. Drittens: bewältigen, durch Schlaf, Achtsamkeit und Bewegung. Und schließlich, viertens: kochen. Bemühen Sie sich um eine Ernährung, die reich ist an Tryptophan und Omega-3-Fettsäuren und wenig Zucker enthält. Man nennt das auch „echtes Essen“.

**Autor:**

Kochen gegen die Internetsucht? Das klingt noch nicht so wirklich überzeugend. Und dass Robert Lustig selber Probleme hat, seine Finger von den technischen Geräten zu lassen, zeigte sich bei einer Podiumsdiskussion in San Francisco. Minutenlang fummelte der Professor an seinem iPad herum, und eine Frau aus dem Publikum beschwerte sich anschließend.

**O-Ton - Frau aus dem Publikum:**

Do you have any idea... You were surfing the Internet.

**Übersetzung Frau:**

Wissen Sie eigentlich, was für einen Eindruck das gemacht hat? Sie haben wirklich lange im Internet gesurft.

**O-Ton - Robert Lustig:**

No, I wasn't. I was ... trying to find the slide.

**Autor:**

Er habe doch nur ein Bild in seiner Powerpoint-Präsentation gesucht, erklärt Lustig.

**O-Ton - Frau:**

But the point is, you were ... positive to the overall evening

**Übersetzung:**

Ich frage doch nur: Was hat das Positives zur Diskussion beigetragen, dass sie so lange abwesend waren?

**Autor:**

Will Mattei, der Programmierer, der auch auf dem Podium sitzt, springt der Zuschauerin bei:

**O-Ton - Will Mattei:**

I'm going to coopt the question ... trying to find that thing.

**Übersetzung:**

Ich springe da mal ein und sage: Unterm Strich war das negativ, weil Menschen andere Menschen imitieren, und wenn einer auf seinen Bildschirm schaut, dann fangen andere auch damit an, und die Verbindung zwischen den Menschen reißt ab, wenn man sich nicht mehr in die Augen schaut. Sie sind dann in Ihrer eigenen Welt.

**Autor:**

Und schließlich entschuldigt sich Lustig.

**O-Ton - Robert Lustig:**

I, I, I knew and I apologize ... and it still sucked.

**Übersetzung:**

Ich weiß, und ich entschuldige mich. Ich bin auch Vater, und meine Frau und meine Kinder hassen es, wenn ich das tue. Ich hab's gemerkt, als ich es tat, und es ist einfach blöd.

**Autor:**

Die Frage der Zuschauerin brachte es auf den Punkt: Wir sollten uns immer fragen, ob der Blick aufs Handy, das schnelle Googeln im Restaurant nach einer Information wirklich einen Zugewinn für alle Beteiligten bedeutet – oder ob wir uns buchstäblich aus den Augen verlieren, je mehr wir auf unsere Geräte starren.

In der Vergangenheit hat sich gezeigt, dass Public-Health-Regelungen, also gesetzliche Einschränkungen im Sinne der öffentlichen Gesundheit, zunächst einmal einen Aufschrei erzeugen. Aber auf lange Sicht werden sie angenommen und gelten dann als völlig normal. Zum Beispiel Sicherheitsgurte im Auto, Rauchverbote in der Öffentlichkeit, leichter Zugang zu Kondomen gegen die Aids-Gefahr. Robert Lustig hat eine Erklärung dafür, wieso das funktioniert:

### ***Musikakzent***

#### **O-Ton - Robert Lustig:**

And the answer is: because we ... because they are clearly addicted.

#### **Übersetzung:**

Die Antwort ist: Weil wir es den Kindern beigebracht haben. Und die sind jetzt im wahlberechtigten Alter. Und all die, die von staatlicher Bevormundung gesprochen haben, sind jetzt tot, es dauert eben eine Generation. Ich glaube, wenn Sie in 25 Jahren jemanden auf der Straße sehen, der eine Cola trinkt, dann werden Sie ihn bedauern, so wie Sie jetzt einen Raucher bedauern. Und sie werden diejenigen bedauern, die ständig an ihrem Handy hängen, weil sie ganz klar süchtig sind.

\* \* \* \* \*