

## **Aufgaben Ethik, Klasse 7** **(Woche 03.05.2021 – 07.05.2021)**

### **Thema: „Meine Handynutzung“**

**Donnerstag, 06.05.2021:**

**1) Besprechung des Experiments „Ein Tag ohne Handy“**

**2) Lies den Text „Handysucht – gibt es das überhaupt?“ aufmerksam durch.**

### **Handysucht – gibt es das überhaupt?**

53 Mal am Tag – so oft aktivieren Smartphone-Nutzer laut einer Studie der Universität Bonn durchschnittlich ihr Handy. Wir haben uns daran gewöhnt, via Smartphone am Leben anderer teilzuhaben; wird diese Verbindung gekappt, fürchten wir, etwas zu verpassen. Die Briten haben bereits ein Wort kreiert für die Angst, ohne Mobiltelefon zu sein: Nomophobie. Der Begriff setzt sich zusammen aus „no mobile phone“ und „phobia“.

App-Entwickler befeuern diese Angst: Apps sind meist so programmiert, dass sie unser inneres Belohnungssystem aktivieren. Wenn etwa eine Nachricht auf dem Display erscheint, sorgt das für einen Überraschungsmoment. Unser Körper reagiert darauf und schüttet Dopamin aus. Der Botenstoff hat einen motivierenden Effekt: Wir wollen mehr davon.

Doch auch wenn Smartphones suchtähnliches Verhalten fördern können – eine offiziell anerkannte Krankheit ist die Handysucht nicht. In den offiziellen, international gültigen Diagnosekriterien wie dem Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen (DSM) taucht die Handysucht nicht auf, sondern nur die „Internet Gaming Disorder“ (Online-Spielsucht).

Allerdings sind sich Experten einig, dass sich die folgenden neun Kriterien für die Online-Spielsucht auch auf andere Internetanwendungen übertragen lassen – also auch aufs Handy. „Wenn fünf dieser Kriterien in den vergangenen zwölf Monaten erfüllt wurden, kann man von einer Abhängigkeit sprechen“, sagt Detlef Scholz vom Kompetenzzentrum für exzessive Mediennutzung und Medienabhängigkeit der ESM in Schwerin. Er geht allerdings davon aus, dass auch schon nach einem Zeitraum von sechs Monaten ein problematisches Verhalten vorliegt.

## **Anzeichen 1: Starke gedankliche und emotionale**

### **Eingenommenheit**

Gibt es längere Phasen, in denen Sie mehr darüber nachdenken, Whatsapp-Nachrichten oder Facebook-Post zu schreiben, als sich auf die Arbeit zu konzentrieren? Dann ist das ein Warnzeichen.

### **Anzeichen 2: Entzugerscheinungen**

Handy zuhause liegen gelassen oder Akku leer – das macht die meisten Handybesitzer nervös. Gibt es aber körperliche Auswirkungen wie Unruhe, Nervosität, Schweißausbrüche, wenn Sie Ihr Smartphone nicht nutzen können, ist das ein deutliches Alarmzeichen.

### **Anzeichen 3: Steigerung der Häufigkeit**

Früher haben Sie nur ab und zu mal nach Ihrem Handy gegriffen, um zu schauen, was es Neues gibt; heute haben Sie ständig den Drang, es zu tun? Wenn es Sie extrem unzufrieden macht, diesem Drang nicht nachzugeben, ist auch das ein Anzeichen für eine Abhängigkeit.

### **Anzeichen 4: Erfolgreiche Einschränkungsversuche**

Eigentlich wissen Sie, dass Sie zu viel Zeit am Handy verdaddeln? Und eigentlich wünschen Sie sich schon länger, das zu ändern, aber schaffen es nicht? Dann ist auch das ein möglicher Hinweis auf eine Handysucht.

### **Anzeichen 5: Wenig Interesse an anderen Aktivitäten**

Wenn sich die Freizeitgestaltung wegen des Handys verändert, sollte auch das eine Warnung sein. Treffen Sie sich weniger mit Freunden, weil Sie lieber mit Ihrem Handy auf der Couch sitzen und sich durchs Internet klicken? Oder gehen Sie nicht mehr regelmäßig einem Hobby nach, weil es für Sie verlockender ist, via Smartphone zu chatten?

### **Anzeichen 6: Exzessive Nutzung trotz negativer Konsequenzen**

Sie merken, dass es körperliche Auswirkungen hat, wenn Sie sich zu viel mit Ihrem Handy beschäftigen – und können es dennoch nicht zur Seite legen. Zum Beispiel surfen Sie bis spät am Abend durchs Netz, obwohl Sie völlig übermüdet sind und normalerweise ins Bett gehen würden.

## **Anzeichen 7: Täuschung anderer**

Weil Sie selbst merken, dass Sie zu viel Zeit am Handy verbringen: Versuchen Sie das vor anderen zu verheimlichen, beispielsweise vor Ihrem Partner?

## **Anzeichen 8: Negativen Stimmungen entkommen**

Wenn Probleme Sie quälen oder schlechte Gedanken Sie auf Trab halten, greifen Sie zum Handy, um davor zu fliehen?

## **Anzeichen 9: Gefährdung des Berufs- oder Privatlebens**

Hat Ihre Handynutzung über längere Zeit dazu geführt, dass Sie ernsthafte Probleme mit Ihrem Partner, Ihrer Familien, Ihren Freunden oder Mitarbeitern hatten? Auch das ist ein Signal für eine Sucht.

## **Handysucht: So testen Sie sich selbst**

Scholz empfiehlt, sich selbst zu testen: „Man kann am Wochenende ausprobieren, was passiert, wenn man das Handy einen Tag lang ausschaltet und weglegt. Wenn man gut damit umgehen kann, ist alles im grünen Bereich. Reagiert man mit körperlichem Unwohlsein, können das Entzugserscheinungen sein.“

In diesem Fall rät der Experte dazu, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Anlaufstellen lassen sich über die Webseite des [Fachverbandes Medienabhängigkeit](#) finden.

## **Strategien gegen die Handysucht**

**Uhr tragen:** Scholz empfiehlt, eine Armbanduhr zu tragen: „Wenn ich jedes Mal aufs Handy schaue, wenn ich wissen will, wie spät es ist, checke ich automatisch auch, ob neue Nachrichten eingegangen sind oder jemand angerufen hat. Wenn ich eine Uhr am Handgelenk trage, habe ich keinen Vorwand zum Smartphone zu greifen.“

**Handy-Zeiten setzen:** „Richten Sie sich bewusst Zeitfenster für das Smartphone ein“, lautet ein weiterer Tipp des Therapeuten und Pädagogen. Es sei sinnvoller, zum Beispiel zweimal am Tag bewusst das Handy für Facebook oder SMS zu nutzen, als ständig darauf herumzutippen. Denn wenn Sie jedes Mal darauf reagieren, wenn das Handy vibriert oder blinkt, werden Sie ständig unterbrochen – bei der Arbeit, bei einem Gespräch, bei einem Gedankengang. Wenn Sie sich feste Handy-Zeiten setzen, können Sie sich effektiver Ihren aktuellen Aufgaben widmen.

„Es hilft auch, das Handy beispielsweise ab 18 Uhr nicht mehr für berufliche Zwecke zu nutzen“, sagt Scholz. Es gehe darum, sich bewusst Ruheräume zu schaffen und Zeit für Entspannung zu finden.

iPhones bieten außerdem die Funktion „Auszeit“: Mit ihrer Hilfe lassen sich Zeiträume festlegen, während der nur Anrufe und der Zugriff auf explizit definierte Apps möglich sind – alle anderen Apps sind gesperrt.

**3) Beantworte nun folgende Fragen:**

**a) Wann ist jemand süchtig nach dem Handy? Notiere mindestens 6 Anzeichen.**

**b) Welche Tipps empfiehlt Scholz gegen die Abhängigkeit? Notiere 3 Tipps.**

**Freitag, 07.05.2021:**

**Aufgabe 1: Schau dir dieses Video bis Minute 9.45 an:**

**<https://www.zdf.de/kinder/purplus/cybermobbing-mobbing-im-internet-100.html>**

**Aufgabe 2: Welche Gedanken gehen dir nach dem Ansehen dieses Experiments von Denise und Fabienne durch den Kopf? Schreibe deine Gedanken in die Gedankenblase:**

