

## Digitaler Burnout: Wenn das Handy zum Stressfaktor wird

WhatsApp im Bus, E-Mails checken beim Bäcker, Instagram beim Essen: Im Zuge des digitalen Fortschritts sind wir jederzeit erreichbar und kommunizieren überall. Warum auch nicht? Instant-Messenger, digitale Terminkalender & Co. sind eine enorme Erleichterung. Doch ist die exzessive Handy-Nutzung noch normal? Und viel wichtiger: Ist sie gesund und wann ist man Smartphone süchtig?

### Wer kontrolliert wen?

Rund 46 Millionen Deutsche nutzen Smartphones. Viele von ihnen haben sich vielleicht schon einmal gefragt, ob ihr Leben dadurch wirklich einfacher geworden ist. Ob Smartphones möglicherweise das Gegenteil bewirken und dafür sorgen, dass wir gestresst sind und krank werden, hat der Informatik-Professor Alexander Markowetz analysiert. Seine Untersuchungen zum Nutzungsverhalten von Smartphones haben ergeben, dass der durchschnittliche Nutzer sein Gerät insgesamt 88 Mal am Tag einschaltet. Alle 18 Minuten unterbrechen wir demnach unsere Tätigkeit, um einen Blick aufs Display zu werfen oder Apps zu nutzen. Hochgerechnet verbringen wir demnach satte zweieinhalb Stunden täglich mit unserem Handy in der Hand, Jugendliche sogar drei Stunden.

### Dopamin per Display: Die Handy-Sucht

Markowetz ist der Ansicht, dass dieses Nutzungsverhalten Risiken für die Gesundheit birgt. Die ständigen Unterbrechungen seien der Grund dafür, dass sich der Nutzer einer Tätigkeit niemals uneingeschränkt widmen könne. Das wiederum führe zu Konzentrationsschwäche, Unproduktivität und letztlich zum „digitalen Burnout“. Und auch die Handy-Sucht ist vorstellbar: Der Informatiker stellte einen Zusammenhang zwischen Handynutzung und Dopamin-Stoffwechsel her. Das würde bedeuten, dass jemand, der ständig zum Smartphone greift, ähnlich handelt wie ein Suchtkranker.

### Digitale Diät halten

Als Prävention empfiehlt Markowetz eine „digitale Diät“. Die könnte so aussehen, dass Nutzer das Schlafzimmer zur handyfreien Zone erklären oder eine sogenannte Mental App installieren, die die Nicht-Nutzung des Smartphones belohnt. Neben der digitalen Diät fordert er eine verbindliche digitale Etikette, die etwa das Versenden „unwichtiger Dinge“ unterbinden würde.

Weiterführende Links:

[Projekt von Alexander Markowetz von der Uni Bonn](#)

[Studie zum Handy-Nutzungsverhalten](#)

### Gegen den digitalen Burnout: Einfach mal offline sein!

Markowetz' Thesen sind nicht unumstritten. Das Phänomen Handy-Sucht beispielsweise ist als diagnostische Kategorie in psychologischen Indizes (noch) nicht aufgeführt. Andererseits warnen Experten im Zusammenhang mit starker Smartphone-Nutzung seit Jahren vor Gefahren wie Elektrosmog oder „Handy-Nacken“. Als gesichert dürfte gelten, dass das Handy einen großen Einfluss auf unser Leben hat.

### Analog tut auch mal gut!

Ein bewusster Umgang mit dem ständigen digitalen Begleiter, wie ihn Professor Markowetz vorschlägt, kann also gewiss nicht schaden – und dem digitalen Burnout beugt es in jedem Fall vor. Unser Tipp zur Entspannung: Machen Sie doch einfach mal wieder ganz analog einen Spaziergang – und lassen Sie das Handy dabei in der Tasche oder sogar ganz zu Hause.