

«Die Algorithmen sind stärker als wir»

Smartphone-Sucht Ein 36-jähriger landet in der Psychiatrieklinik Hohenegg in Meilen. Um anderen zu helfen, erzählt er seine Geschichte. Der Psychiater Sebastian Haas warnt: «Wir sind alle mitbetroffen.»

Carina Blaser

«Nie im Leben hätte ich gedacht, dass ich in diese Situation komme», sagt Reto Meier, der eigentlich anders heisst. Seit sieben Wochen ist der 36-Jährige in der Privatklinik Hohenegg in Meilen in Behandlung. Die Klinik ist spezialisiert auf Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Reto Meier leidet an einer mittelgradigen Depression mit Erschöpfungssymptomen, weswegen er die Klinik aufsuchte.

Meier leidet aber auch an einer speziellen Form der Sucht: Er ist handysüchtig. Bis zu zehn Stunden am Tag verbringt er an seinem Smartphone – während nebenbei oft noch andere Bildschirme laufen. Dass er ein Problem hat, wurde ihm erst in der Klinik bewusst. Meier will seine Geschichte erzählen, weil er sich daran stört, dass die Thematik gesellschaftlich «ein Tabu» ist.

Herr Meier, wann haben Sie realisiert, dass Sie süchtig sind?
Diese Erkenntnis kam, als in der Gruppentherapie gefragt wurde, ob sich jemand von Smartphone- oder Internetsucht betroffen fühle. Bis zu diesem Zeitpunkt war es für mich kein Problem – ich habe mich ja bei meinen Ausflügen ins Internet grundsätzlich gut gefühlt.

Was hat Ihnen das Smartphone gegeben?
Ablenkung. Dank dem Handy hatte ich immer wieder etwas Neues im Kopf, konnte abschalten. Trotz meines ADHS habe ich mich damit für einmal auf etwas konzentriert und langweilige Situationen auch ausgehalten.

Wie hat sich die Sucht gezeigt?
Auf Tiktok befindet man sich alle paar Sekunden in einer anderen Welt. Meine Sucht ging so weit, dass ich am Abend oft bis zu drei Stunden gescrollt habe; ohne dieses Ritual konnte ich nicht mehr schlafen. Selbst wenn ich Serien geschaut habe, war ich nicht mehr bei der Sache, sondern am Handy – das ist, ehrlich gesagt, teilweise immer noch so. Sobald mich Gespräche gelangweilt haben, habe ich automatisch das Handy hervorgeholt, um mich abzulenken, statt einfach nur zuzuhören.

Was haben Sie auf dem Smartphone konsumiert?
Manchmal habe ich etwas recherchiert, aber hauptsächlich waren es Social-Media-Kanäle wie Facebook oder Tiktok. Durchschnittlich zehn Stunden am Tag habe ich mit «Doomscrolling» verbracht.



Sebastian Haas ist stellvertretender Ärztlicher Direktor der Klinik Hohenegg. Foto: Michael Trost

Meier sagt von sich selbst, dass er dem Sog von «Doomscrolling» verfallen sei. Ein Begriff, mit dem sich Sebastian Haas, stellvertretender Ärztlicher Direktor und Leiter des Behandlungsschwerpunkts Burn-out und Belastungskrisen, erst befassen musste: Bis vor kurzem kannte Haas den Begriff nicht. «Doomscrolling» steht in erster Linie für das ständige Durchstöbern von (negativen) Nachrichten im Netz. Abgeleitet ist es von «doom» (Unheil) und «scrolling» (Scrolle) aus dem Englischen.

Haas bezeichnet sich selbst als «Lernenden» in diesem Feld. «Wir mussten feststellen, dass es ein enorm weitverbreitetes Phänomen ist. Und wir sind alle mitbetroffen.» Handy- und Online-medien seien allgegenwärtig. «Sie können verstärkend auf die Symptome von Depressionen

und Erschöpfungssyndromen wirken», sagt Haas.

Doch was passiert dabei im Gehirn? Das menschliche Gehirn sei darauf ausgelegt, negative Nachrichten höher zu gewichten als positive, erklärt Haas. Die negativen Nachrichten sollen uns vor Gefahren bewahren. «Diese sind nun in den Medien immer und ständig verfügbar. Sie bedienen also diesen biologischen Mechanismus und überstrapazieren ihn.» Im gesunden Zustand könne man sich dem Sog der Medien einfacher entziehen. «Aber sobald es einem nicht so gut geht, so wie im Fall von Herrn Meier, ist es ein enormes Spielfeld für Ablenkung und Betäubung.»

Wovor haben Sie sich abgelenkt, Herr Meier?
Ich hatte bereits vor acht Jahren mit Depression zu kämpfen,

in den vergangenen zwei Jahren kam die Krankheit zurück. Vor allem meine Partnerin hat das gemerkt. Ich hingegen habe mir immer wieder selbst eingeredet, dass ich mich in den Ferien erholen würde. Dem war aber nicht so.

Wie hat sich die Depression gezeigt?
Ich ging am Morgen zur Arbeit, am Abend nach Hause und habe mich nur noch ins Bett gelegt. Ich war ständig gereizt. Ich habe meine schlechte Laune an meiner Partnerin ausgelassen und den Sport vernachlässigt. Ich zog mich sozial zurück und beschäftigte mich stattdessen mit dem Handy. Irgendwann kam ein Tag, an dem gar nichts mehr ging.

Was hat Sie so erschöpft?
Ich konnte bei der Arbeit nichts abgeben und schlecht Nein sa-

gen. Zudem war ich ständig erreichbar – sogar krank habe ich weitergemacht. Verlangt hat das niemand von mir. Auch jetzt in der Klinik habe ich ständig das Gefühl, sofort auf Nachrichten antworten zu müssen.

Mit dem Gefühl, ständig erreichbar zu sein, kämpfen gemäss Sebastian Haas viele. Das Perfide daran ist: Ein kompletter Verzicht, wie bei einer Alkoholsucht, ist fast unmöglich. In der Arbeitswelt sind Smartphone und Laptop vielerorts Standard. Gemäss einer Umfrage von Comparis zeigen 30'000 Kinder und Jugendliche in der Schweiz eine suchtartige Bildschirmnutzung. Aber auch bei 40 Prozent der Erwachsenen sind Anzeichen einer Smartphone-Abhängigkeit auszumachen.

Herr Meier, die Sucht ist Ihnen nun bewusst. Aber wie werden Sie sich dieser entziehen?
Heute kommt man ohne Smartphone kaum noch aus, aber es gibt einfache Massnahmen für eine seltenere Nutzung. Ich trage wieder eine Uhr. Bei Langeweile versuche ich zu lesen, statt das Smartphone zu zücken. Und wenn ich etwas schaue oder esse, bemühe ich mich, das Handy aktiv beiseitezulegen.

Würden Sie sich als Betroffener eine Regulation oder eine stärkere Prävention wünschen?
Bereits in den Schulen sind die Geräte Thema – man kann sich dem schlecht entziehen. Wichtig wäre, das richtige Mass zu finden: Was ist noch produktiv, was nicht mehr? Es stellt sich die Frage, ab wann ein Konsum gefährlich wird.

Sebastian Haas, der auch Präsident des Schweizer Experten Netzwerks für Burn-out ist, ist überzeugt, dass Unternehmen am Arbeitsmarkt attraktiver werden, wenn sie künftig gesundheitsfördernde Massnahmen stärker gewichten. Er fordert zudem eine gesamtgesellschaftliche Debatte: Es gelte, die Medienkompetenz zu stärken, damit Menschen mit der Nachrichtenflut umgehen könnten.

Ein Verbot kann er sich nur für Kinder bis zur Einschulung vorstellen. «Jungen Menschen hingegen können wir die Nutzung nicht verbieten.» Die Handynutzung solle jedoch stufengerecht immer wieder zum Thema gemacht werden. «Sonst sind wir als Gesellschaft geliefert. Die Algorithmen sind stärker als wir.»

Haas sagt, das menschliche Gehirn könne sich den Anreizen und Bildern nicht entzie-

hen. Und er sagt auch: «Diese Kreisläufe sind sehr schädlich – sie führen zu Erschöpfung oder Vereinsamung.» Einfache Antworten auf das Problem gebe es derzeit nicht.

Herr Meier, glauben Sie auch, dass die Algorithmen stärker sind als die Menschen?
Sie sind definitiv ein Problem. Man kriegt genau das zu sehen, was man sehen möchte. Wären die Videos und Inhalte weniger personalisiert, würde ich das Handy schneller wieder beiseitelegen. Ein anderes Problem ist die Endlosigkeit – es kommt ja immer wieder etwas Neues.

Wie wird in der Klinik mit dem Thema umgegangen?
Wir haben das Thema in der Therapie nun aufgegriffen. Ab und zu lasse ich das Smartphone auch mal im Zimmer.

Dass Reto Meier ein Problem hat, wurde ihm erst in der Klinik bewusst.

Die Internetsucht gehöre zu den «nicht stoffgebundenen Süchten», sagt Haas. Es gehe in der Behandlung insbesondere darum, Strategien zu erlernen. «Was beim Einzelnen greift, ist unterschiedlich.» Reto Meier müsse beispielsweise darin unterstützt werden, dass er die Dinge tue, die ihm grundsätzlich guttäten. «Wie Sport. Oder dass er seine Angehörige als Unterstützung miteinbezieht.»

Selbstkritisch hält Haas fest, dass auch in Meilen ständig neue und weitere Erfahrungen mit der Smartphone-Sucht gemacht werden müssen. «Als sich Reto Meier aktiv bei uns geäussert hat, wurde seine Sucht auch Thema in seiner Psychotherapie.»

Das Thema Handysucht müsse konstant diskutiert werden. «Es ist ein permanentes Ringen.» Für Haas ist der gesunde Umgang mit den neuen Medien «nicht selbstverständlich» und «keine Kunst». Und er sagt auch: «Wir sind einer enormen Herausforderung ausgesetzt. Gerade auch für die junge Generation.»

ANZEIGE

am 30. November

JA zur Mobilität für alle

Durchkommen auf Hauptstrassen – Leben retten