

## **Zieht das Smartphone ganze Generationen in seinen Bann ?**



### **Schlagwörter**

Allgemeine Psychotherapie, Belohnung, Beziehung, Copingstrategie, Einsicht, Kommunikation, Leistung, Lernen, Lerntheorie, Logotherapie, nachhaltige Behandlung, Paartherapie, Pathologie, Realität, Salutogenese, Sinn, Skinner-Box, Smartphone, Strafe, Therapie, Verarbeitung, Virtualität

### **Inhalt**

- 1 Lerntheoretische Ansätze
- 2 Mögliche Definition einer Pathologie
- 3 Therapeutische Intervention
- 4 Gangbare Wege finden
- 5 Kommunikation ohne elektronische Hilfsmittel
- 5.1 Die fünf Sprachen der Liebe

## **1 Lerntheoretische Ansätze**

Das Smartphone war zur Zeit von Burrhus Frederic Skinner (US-amerikanischer Psychologe) zwar noch nicht bekannt, doch sprach man wohl auch schon damals davon dass der Mensch Gewohnheiten nachhängt, sprich der Mensch - in der Umgangssprache - ein "Gewohnheitstier" ist. Nun wollte Skinner etwas gegen schlechte Gewohnheiten tun, und hat Forschungen betrieben, um herauszufinden was gegen Lernfaulheit oder besser für das unterstützen des Lernens getan werden kann. Seine Ergebnisse liefen damals darauf hinaus, Menschen (und auch Tiere, mit welchen er seine selbst entworfene Skinner-Box testete) welche von der Gesellschaft oder Wissenschaft aus gesehen - also objektiv betrachtet - gute Verhaltensweisen zeigten, zu belohnen, um die positiven Ergebnisse zu würdigen und auch zu weiteren Leistungen anzuspornen. Negativ bewertete Leistungen (nicht lernen wollen, Faulheit, - damals - zu lange vor dem Fernseher sitzen - heute - zu viel mit dem Smartphone hantieren) bestrafte er, um den Personen damit zu zeigen, dass sie so genannte "unerwünschte" Leistungen gebracht hätten. Da die Strafe bei Skinner auch physische, also körperliche Schmerzen beinhalten konnten (und auch meistens taten), und zudem nur Strafe oder Belohnung enthielten, legte er zwar die Grundlage für weitere, also auch heutige Forschungen, ist heute aber nicht mehr halt- oder vertretbar.

## **2 Mögliche Definition einer Pathologie**

Aktuelle Studien zu salutogenetischen Ansätzen zeigen auf, welche Copingstrategien ("Bewältigungsstrategien" um negative Ereignisse verarbeiten zu können) Menschen helfen können, wieder gesund zu werden oder gar nicht erst zu erkranken. Es konnte aufgezeigt werden, dass der Konsum von Fernsehen, Internet, Computer- oder Konsolenspielen, aber auch Smartphones - wenn dieser gering gehalten wird (z.B. eine Stunde täglich), helfen kann, negative Ereignisse (Streit mit Eltern oder Freunden, verbale Konflikte, und anderes) zu verarbeiten. Wird jedoch eines dieser erwähnten Geräte mehrere Stunden täglich (beispielsweise jeden Tag acht Stunden lang, über eine Mindestzeitdauer von zwei Wochen) verwendet, müsste von einem pathologischen also krankhaften Gebrauch gesprochen werden. Generell kann dann von krankhaft, krankmachend oder krank gesprochen werden, wenn die entsprechenden Kriterien von Menge und Dauer der "Internationalen Klassifizierung der Krankheiten" (ICD-10 = International Classification of Diseases - Version 10 = aktuellste Version im Jahr 2017) der Weltgesundheitsorganisation WHO erfüllt sind.

### **3 Therapeutische Intervention**

Eine nachhaltige Behandlung oder Therapie (griechisch θεραπεία therapeia - Heilung, gesund machen) beinhaltet zentral die Art und Weise wie Menschen allgemein und die von der Smartphone-Abhängigkeit betroffene Person im Speziellen lernt, respektive wie sie ihre eigene Handlung bewertet. Eine effektive Therapie würde dem Patienten also helfen zu reflektieren / darüber nachzudenken, einerseits was sie während des Smartphone-Konsums tut, dies in Verbindung dazu, was sie in derselben Zeit nicht tut, respektive was sie tun könnte oder was sie während des Konsums verpasst. Diese Technik nennt sich "Lernen durch Einsicht" und wird in der Allgemeinen Lerntheorie, der Logotherapie (griechisch λόγος λόγος - das gehaltvolle, sinnvolle Wort oder die Lehre von etwas (z.B. Psychologie - die Lehre von der menschlichen Seele) - Logotherapie bedeutet also "die Therapie / Heilung nach dem Sinn(vollen) oder "Heilung die Sinn macht") oder auch in der Allgemeinen Psychotherapie nach Klaus Grawe oder spezifischer in der Allgemeinen Psychotherapie und Seelsorge nach Michael Dieterich gelehrt.

### **4 Gangbare Wege finden**

Zusammengefasst würde der ratsuchenden Person in der Beratung oder Therapie aufgezeigt, dass sie beispielsweise den Kontakt zu realen Menschen (ausserhalb des Smartphone-Universums, d.h. ausserhalb von SMS, MMS, Chats, Snapchat, Whatsapp, sozialen Medien wie Instagram, Facebook, Twitter, usw.) verliert, bzw. verloren hat. Sie hat zwar die Fähigkeit mittels Smartphone elektronisch oder virtuell mit anderen zu kommunizieren, erlebt aber keinen emotionell-humanen ("Menschlichen Austausch auf Gefühlsebene") mehr, und stumpft gefühlsmässig immer mehr ab, respektive erkaltet emotionell. Als Beispiel kann hier angeführt werden, dass (nach Wiedemann Schultz von Thun) Menschen mehr Non-Verbal (ohne die Sprache zu benutzen) kommunizieren, als dass sie es mit Worten tun; ein ermutigender Blick oder ein liebevoller Blick kann mehr in einem Menschen mehr auslösen, ihn mehr bestärken, als Worte wie "Du kannst das", "du schaffst das schon" oder aber auch wie die reinen Worte "Ich liebe dich". "Ich liebe dich" ohne liebevolle Blicke, Umarmungen, Küsse, etc. ergeben nichts anderes als leere Worte - auch in einer Textmessage. Diese erlernten Muster des "Nicht-emotionalen Kommunizierens" sind in den Hirnnerven, den Synapsen, gespeichert und müssen von neuem "Lernen", von neuen "Mustern" überschrieben werden.

## 5 Kommunikation ohne elektronische Hilfsmittel

Der Mensch ist auf Beziehung angelegt. Die Menschheit weiss dies schon seit vielen Jahrtausenden, und zwar durch verschiedene Quellen. Der Schöpfer sagt dies höchstpersönlich. Ganz am Anfang, im Ersten Buch Mose, lesen wir im ersten Kapitel: «Gott schuf den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie.» Genesis / 1. Mose 1.27. Wenn Gott also nicht nur einen Adam (hebräisch bedeutet אָדָם «der Mensch») erschaffen hat, müssen «Adams» miteinander kommunizieren. Dazu Paul Watzlawik, österreichischer Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut, in seinem berühmt gewordenen Satz: «Man kann nicht nicht kommunizieren!» Wie aber kommunizieren Menschen, wenn nicht durch das miteinander reden?

### 5.1 Die fünf Sprachen der Liebe

Gary Chapman, ein US-amerikanischer Seelsorger und Beziehungsberater drückt dies durch sein mittlerweile zum Standardwerk in der Paartherapie gewordenen «Fünf Sprachen der Liebe» wie folgt aus:

Sprache der Liebe	Kommunikationsart	Sprachlicher Ausdruck,
Lob und Anerkennung	Sehen	Siehst du mich? Siehst du was ich tue?
Zweisamkeit	Sprechen	Hörst du mich? Verbringst du Zeit mit mir?
Geschenke	Geben	Teilst du mit mir was dir wichtig ist?
Hilfsbereitschaft	Helfen	Hilfst du mir? Unterstützt du mich?
Zärtlichkeit	Berühren	Spürst du mich?

---

Kontaktadresse: Alexander Haus, Poststrasse 4, 5018 Erlinsbach-Aarau  
Praxisadresse: Alexander Haus, Beratungsstelle Sela, Rathausgasse 2, 5000 Aarau  
[www.alexanderhaus.net](http://www.alexanderhaus.net) – [info@alexanderhaus.net](mailto:info@alexanderhaus.net) – +41 (0)79 / 836 53 20