

«Geht es noch ohne Smartphone?»

Annina Imholz, Fachmaturandin am Theresianum Ingenbohl, verzichtete während zwei Wochen auf ihr Handy.

Jasmin Reichlin

Wer einmal ein Smartphone besitzt, kann sich ein Leben ohne den technischen Alleskönner schon beinahe nicht mehr vorstellen. Das Handy begleitet uns überall hin. Sei es für ein Telefonat auf der Arbeit, für den schnellen Schnappschuss unterwegs oder nur für den Zeitvertreib im ÖV. Dass das Smartphone fest zum Alltag gehört, hat auch Annina Imholz aus Bürglen gemerkt. «Es ist beinahe unmöglich, jemanden zu finden, der heutzutage kein Smartphone besitzt», stellte die Schülerin fest. In ihrer Fachmaturitätsarbeit im Theresianum Ingenbohl widmete sie sich der Thematik Handysucht.

Während sich der theoretische Teil um die Handysucht, die heutigen Funktionen des Mobiltelefons in der Gesellschaft sowie auch die damit verbundenen Risiken und Probleme dreht, wagte sich die 19-Jährige in ihrem praktischen Teil an einen Selbstversuch.

Zwei Wochen auf das Handy verzichten

Während vierzehn Tagen verzichtete Annina Imholz gemeinsam mit fünf weiteren Probandinnen und Probanden auf ihr Handy sowie auf den Konsum von jeglichen sozialen Medien und Unterhaltungsplattformen. «Es war gar nicht so leicht, die Mitmenschen für das Experiment zu begeistern», gesteht sie. Mit diesem Versuch wollte die Urnerin den Handy-Konsum der Teilnehmenden analysieren sowie eine eventuelle Sucht oder Abhängigkeit beobachten. «Geht es noch ohne Smartphone, oder sind wir alle schon zu tief verwickelt in dessen Fängen?», fragte sich Imholz zu Beginn der Arbeit.

Sie selber sei nie handysüchtig gewesen, da sie erst relativ spät das erste Handy hatte. «Ich habe es schon

einmal geschafft, einen Monat ohne Handy klarzukommen, da ich in Frankreich kein W-Lan hatte.» Die Urnerin brauche das Mobiltelefon vor allem zur Unterhaltung und zum Herunterfahren. Annina Imholz hat durch ihr Projekt aber Folgendes festgestellt. «Meine Gedanken kreisen schon relativ oft um das Handy.» Deswegen schaue sie jetzt vor dem Schlafengehen nur noch kurz darauf, stelle den Wecker und lege es dann weg.

Für den Selbstversuch legte die Fachmaturandin klare Vorgaben und Spielregeln, was den Umgang mit dem Smartphone anbelangt, fest.

Allgemeine Zufriedenheit hat sich verbessert

Am Ende des Experiments habe sich ihre allgemeine Zufriedenheit verbessert und Langeweile sowie eine Veränderung zu sozialen Kontakten seien kein Thema gewesen, hält Imholz fest.

Auch die fünf weiteren Probanden haben den Selbstversuch grundsätzlich positiv erlebt. Die gewonnene Zeit wurde mehrheitlich kreativ oder mit Freunden genutzt. Vereinzelt wurde dann aber trotzdem nach dem Handy gegriffen.

Das Selbstexperiment habe sich als eine gute Erfahrung erwiesen, da sie nun wisse, dass sie auch ohne Handy sein könne, resümiert Annina Imholz. «Der Alltag ohne Smartphone ist ganz klar noch möglich, aber heutzutage eher selten», zieht die Studentin ihr Fazit.

Annina Imholz verzichtete für ihre praktische Arbeit auf ihr Handy und jegliche Unterhaltungsplattformen.

Bild: Jasmin Reichlin



Ratgeber

Mein Partner chattet auch erotisch und erzählt mir davon

Beziehungen Mein Partner (36) ist viel in Chats unterwegs, wo er sich mit Männern und Frauen austauscht. Manchmal wird es recht persönlich und auch erotisch. Er erzählt mir (32) dann davon. Und ich finde es noch reizvoll, dass andere ihn begehren. Er schlägt mir vor, auch zu chatten. Könnte das frischen Wind in unsere Partnerschaft bringen?

Das kann tatsächlich so sein, wenn man neugierig und offen ist wie Sie beide. Vor allem am Anfang. Die Erzählungen des anderen über Erlebnisse beim Chatten können sehr spannend sein und das eigene Begehren anfachen. Auch Fantasien werden angeregt, was die Leidenschaft verstärken kann.

Bei manchen Paaren kippt es aber irgendwann: Einer von beiden realisiert vielleicht, dass die Bedeutung eines Chatpartners stark zunimmt – dass diese Person nicht mehr eine von vielen, sondern jemand Besonderes geworden ist: Fotos werden ausgetauscht, jede neue Nachricht wird mit Spannung erwartet. Und es wird dem Lebenspartner auch nicht mehr alles erzählt.

Die Chatbeziehung wird zu einer Nebenbeziehung. Oftmals möchte oder fordert der andere dann aus Sorge um

die Partnerschaft, dass der betreffende Chat zu beenden sei. Der chattende Partner ist dazu aber vielleicht nicht bereit. Nicht selten versucht er dann, die Chatbeziehung zu erhalten, indem sie im Geheimen weitergeführt wird.

Das Chatten kann auch zur Sucht werden: Es ist aufregend,

Kurzantwort

Chatten kann sehr anregend sein, birgt aber gerade deshalb Risiken. So kann sich seine Bedeutung bis zur Sucht steigern. Zudem besteht die Gefahr, dass man dem eigenen Partner Dinge verheimlicht. Darum lohnt sich die Frage, ob man die Bedürfnisse, die das Chatten befriedigt, vielleicht auch innerhalb der Beziehung erfüllen kann. (are)

Hormone werden ausgeschüttet, man fühlt sich aktiviert und vital. Im Chat kann ein anderer Teil des Selbst gezeigt, entwickelt und ausgelebt werden. Riskant wird es wie bei jeder Suchtproblematik, wenn andere Lebensinhalte wie Hobbys oder soziale Kontakte vernachlässigt werden.

Fehlt etwas im Leben?

Es könnte sinnvoll sein, sich zu fragen, welche Bedürfnisse das Chatten abdeckt: Vermutlich fehlt dem Betreffenden etwas in seinem Leben: Geht es darum, verstanden zu werden, Bestätigung zu erhalten? Fehlen Abwechslung und Neues? Welche anderen Möglichkeiten gäbe es, diese Bedürfnisse zu erfüllen?

In Ihrem Fall könnte folgende Fragen interessant sein: Welche Alternativen gäbe es, um wieder frischen Wind in

die Partnerschaft und Sexualität zu bringen? Was möchten Sie miteinander erleben – wieder einmal oder endlich einmal? Was möchten Sie gemeinsam entwickeln? Was ist so wertvoll, dass Sie es erhalten und eventuell intensiver pflegen wollen? Und was möchten Sie hinter sich lassen, da es nicht mehr bereichernd, langweilig oder störend ist? Nützen Sie Ihre Offenheit, um sich miteinander über Ihre Partnerschaft und Sexualität auszutauschen.

Wenn das Chatten dann zu den Dingen gehört, die Sie ausprobieren möchten, tun Sie es! Seien Sie sich der Risiken bewusst und besprechen Sie miteinander, wie Sie damit umgehen wollen. Und seien Sie insbesondere ehrlich sich selbst gegenüber, wenn Sie zu verheimlichen beginnen: Warum tun Sie das und was

bedeutet es? Können Sie dazu stehen oder sollten Sie offenlegen? Beziehungen in Chats beginnen sehr unverbindlich und anonym. Sie können sich aber verändern und persönlicher werden. Dessen sollte man sich bewusst sein.



Birgit Kollmeyer
Dipl.-Psychologin, Paar- und Sexualtherapie, Bern

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf www.luzernerzeitung.ch/ratgeber

Bote

Die besten Bilder und News werden jährlich mit bis zu Fr. 300.- prämiert.



Reporterphone
079 810 19 19