

Smartphones

Prof. Dr. Erik Zenner, HSO – 17. November 2017

Das Thema „Smartphones an der Hochschule“ wird ja immer wieder mal diskutiert, und verschiedene Kollegen haben durchaus verschiedene Ansichten zum Thema. Die folgenden Seiten enthalten meine Sicht zum Thema – vielleicht entdecken Sie ja etwas Hilfreiches?

Sind Smartphones in der Vorlesung erlaubt?

In meinen Veranstaltungen sind Smartphones erlaubt, solange sie den Lehrbetrieb nicht stören. Das bedeutet vor allem, dass das Phone stummzuschalten ist.

Gelegentlich werde ich Sie sogar auffordern, ein Smartphone (so vorhanden) zu benutzen, z.B. als Taschenrechner oder um Texte oder Folien einzusehen. Ich habe also kein grundsätzliches Problem mit Smartphones im Unterricht.

Was ist mit der privaten Nutzung von Smartphones?

Als Studierende sind Sie normalerweise volljährig, d.h. Sie sind selbst verantwortlich für das, was Sie (auch in Lehrveranstaltungen) tun. Nicht alles davon ist sinnvoll, aber ich werde mich nur dann einmischen, wenn Sie durch Ihr Tun andere stören.

Das ist aber nicht gleichbedeutend damit, dass ich die private Nutzung von Smartphones in der Lehrveranstaltung¹ auch gutheiße. Im Gegenteil: Ich halte sie ausnahmslos für ein Zeichen, dass der/die Betreffende ein Problem hat – ganz gleich, ob das Problem nun „Ich langweile mich“, „Ich verstehe kein Wort“, „Ich kann mich nicht auf eine Sache konzentrieren“ oder „Ich kann die Finger einfach nicht von dem Ding lassen“ heißt.

Meist macht mich das traurig, weil ich weiß, dass viele der Smartphone-Nutzer letztlich an diesen Problemen scheitern werden. Aber ich habe leider weder die Zeit noch die Mittel, überall dort steuernd einzugreifen, wo ich es eigentlich für notwendig halte. Das müssen Sie letztlich selbst tun – oder mit den Konsequenzen leben.

Und wenn ich es nur unbenutzt auf dem Tisch liegen habe?

Eine Studie hat ergeben, dass bereits die bloße Anwesenheit eines Smartphones auf dem Tisch unser Denkvermögen reduziert². Erstaunlich, aber scheinbar verbrauchen wir so viel geistige Energie auf die Selbstbeherrschung, die nötig ist, um das Gerät nicht zu benutzen, dass es zu einem messbaren Nachlassen unserer geistigen Leistungsfähigkeit führt.

Daher würde ich Ihnen raten, das Smartphone im Rucksack zu lassen. Aber wie gesagt: Zwingen werde ich Sie nicht.

¹ Und glauben Sie bitte nicht, dass der Dozent das nicht merkt, wenn Sie verstohlen unter dem Tisch eine Nachricht tippen...

² A.F. Ward, K. Duke, A. Gneezy, M.W. Bos: “Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity”. JACR, volume 2, number 2. Published online April 3, 2017.

Anhang – Typische Smartphone-Probleme im Studium

Professoren sind ja oft nicht gut auf Smartphones zu sprechen. Und Studierende neigen dazu zu glauben, dass das daran liegt, dass Professoren kulturpessimistische „Digital Immigrants“ sind, die das Potential der neuen Technologie nicht erfassen und partout so weitermachen wollen wie vor hundert Jahren.

Ich hoffe zumindest für mich, das ausschließen zu können. Ich habe mein erstes Smartphone 2003 gekauft (also 4 Jahre vor dem ersten iPhone), konnte mit meinen Geräten immer ganz gut umgehen und habe sogar ein paar Jahre lang Android-Programmierung unterrichtet. Ich denke daher, dass ich die Möglichkeiten der neuen Technik durchaus kenne und auch zu nutzen weiß.

Trotzdem sehe ich einige Entwicklungen, die mit der übermäßigen Smartphone-Nutzung zusammenhängen, gerade mit Blick auf das Studium mit Sorge. Und diese Sorge gründet sich nicht auf einem diffusen Unbehagen gegenüber allem Neuen, sondern auf meinem Wissen darüber, wie Lern- und Denkprozesse im menschlichen Gehirn funktionieren und welche Auswirkungen übermäßige Handy-nutzung darauf hat.

Zeit

Die meisten Leute unterschätzen deutlich, wieviel Zeit sie unproduktiv mit dem Handy zubringen und sind erschrocken, wenn Sie tatsächlich mal (z.B. mit einer App wie Checky) alle Nutzungen protokollieren. Die einfache Rechnung sieht so aus: Je 10 Minuten, die Sie das Smartphone nutzen, verlieren Sie aufs Jahr gerechnet die wachen Stunden von 4 vollen Tagen. Und solange diese Nutzung keinem wichtigen Zweck dient, dann ist das einfach Zeit, die einem für anderes fehlt – zum Beispiel für das Studium, aber auch für Bewegung und Erholung.

Tipp: Messen Sie mal eine Woche lang konsequent, wie lange und zu welchem Zweck Sie ihr Smartphone nutzen. Schauen Sie sich die Zahlen dann ganz nüchtern an: Haben Sie alles im Griff? Nutzen Sie das Phone, weil Sie tatsächlich ein konkretes Anliegen haben, das gelöst werden muss? Oder hätten Sie die gleichen Ziele (sei es nun Information, Kommunikation oder Erholung) auf andere Weise besser erreichen können?

Fehlende Downzeiten

Wir neigen dazu, das Smartphone zu benutzen, sobald sich eine Ruhephase (oder gar Langeweile) ergibt. Dadurch entfallen zunehmend die Ruhezeiten für das Gehirn. Diese sind aber gerade für geistig Arbeitende essentiell, weil das Gehirn diese Phasen braucht, um Gelerntes zu verarbeiten (speichern, verknüpfen...) und neue Ideen zu produzieren. Und natürlich auch, um sich zu erholen - bei Smartphonennutzung erholen sich Gehirn, Augen und Körper nicht.

Tipp: Planen Sie Erholungszeiten für ihr Gehirn ein, in denen es sich vom Dauer-Input erholen kann. Das kann je nach Temperament ein Spaziergang, eine Runde Joggen, eine Meditation oder auch der Abwasch sein. Hauptsache, Sie lassen in der Zeit tatsächlich einmal Ruhe für Augen, Ohren und Denken zu.

Nachschlagen statt nachdenken

Das Smartphone verführt dazu, Informationen durch Nachschlagen statt durch Wissen/Nachdenken zu gewinnen. Leider wird dadurch die Fähigkeit zum Selberdenken weniger trainiert. Und der beliebte Ansatz "Man muss nichts wissen, man muss nur wissen wo es steht" hat den offensichtlichen Nachteil, dass man Dinge, von deren bloßer Existenz man nichts weiß, offensichtlich auch nicht nachschlagen kann. Hinzu kommt, dass man nur Dinge, die man verstanden und im eigenen Kopf gespeichert hat, auch in Denkprozesse einbeziehen und zum Produzieren von Ideen und Lösungen nutzen kann. Nachschlagen ist also gut, wenn ich nur eine Information brauche, aber schlecht, wenn ich selbst denken will.

Tipp: Widerstehen Sie der Versuchung, jedes Problem gleich durch Nachschlagen lösen zu wollen. Versuchen Sie (zumindest an der Hochschule) immer zuerst, nachzudenken. An was können Sie sich zu dem Thema erinnern? Auf welche Ideen kommen Sie selbst? Können Sie das Problem schon ein Stückweit lösen, ohne jemanden (online oder offline) um Rat zu fragen? Sie werden überrascht sein: Oft schaffen Sie es ganz allein. Und selbst wenn nicht, haben Sie beim Versuch, das Problem selbst zu bearbeiten, mehr gelernt, als Sie je durch Nachschlagen lernen werden.

Kleinteilige Informationen

Smartphones liefern uns Unmengen von Informationen, allerdings nur in kleinen, meist leichtverdaulichen Häppchen³. Die Fähigkeit, längere (oder auch richtig lange), anspruchsvolle Texte zu lesen und durch sie größere Zusammenhänge und komplexere Herleitungen zu verstehen, geht dadurch zunehmend verloren.

Tipp: Lesen Sie regelmäßig Bücher⁴. Als Faustregel würde ich mindestens eine halbe Stunde am Tag empfehlen. Ob Sachbuch oder Roman ist dabei zunächst zweitrangig, Hauptsache Sie trainieren Ihre Konzentration, ihr Vorstellungsvermögen und Ihre Fähigkeit, einem Gedankengang über einen längeren Zeitraum zu folgen. Falls Sie nicht „in Form“ sind und Ihnen das Lesen anfangs schwer fällt: Keine Sorge, man wird durch regelmäßiges Üben schnell besser. Und sobald das der Fall ist, können (und sollten) Sie sich auch zunehmend anspruchsvollere Texte zumuten.

Nachlassende Frustrationstoleranz

Smartphones sind Dauerlieferanten von Erfolgserlebnissen. Sowohl Spiele als auch Soziale Medien sind darauf optimiert, uns ständig neue Reize und Erfolge zu verabreichen. Leider verkümmert dadurch die Frustrationstoleranz, also die Fähigkeit, auch einmal längere Phasen ohne Erfolge auszuhalten.

Tipp: Solange Sie neben dem Online-Leben noch ein richtiges Leben haben, haben Sie immer auch genug Möglichkeiten, an Ihrer Frustrationstoleranz zu arbeiten. Das Studium, der Sport, das kreative Hobby, ja sogar die meisten Partnerschaften konfrontieren uns immer wieder mit Situationen, in denen wir nicht jetzt und sofort Erfolg haben können. Nehmen Sie solche Herausforderungen an, um daran zu wachsen. Und feiern Sie die Erfolge, die daraus resultieren – Erfolge, die Sie sich wirklich verdient haben!

³ Das liegt sowohl an der Bildschirmgröße als auch an der menschlichen Bequemlichkeit.

⁴ Ob auf Papier oder als E-Book ist dabei völlig Geschmackssache.