



## Weniger ist mehr

Von Uwe Haßelmann

Im Durchschnitt verbringen wir täglich etwa drei Stunden mit dem Smartphone. Manche von uns nutzen es wesentlich länger und konsumieren häufig soziale Medien. Fördern wir damit unsere seelische Gesundheit? Oder schädigen wir sie? Eine aktuelle Studie zeigt: Etwas weniger Smartphone-Zeit führt dauerhaft zu mehr Wohlbefinden und einer positiven Veränderung des Lebensstils, besonders bei Bewegung und Ernährung. Es gibt also gute Gründe, das Smartphone etwas zurückhaltender zu nutzen und sich weniger mit sozialen Medien zu beschäftigen. Dies gilt besonders für hoch durch Arbeit Belastete.

Schon eine Stunde weniger täglich reicht. Besser ist es, diese Stunde zu nutzen, um sich zu bewegen — etwa in unseren Betriebssportgruppen oder in der Natur.

Die Studie: Ein Team um die Bochumer Psychologin und Privatdozentin Dr. Julia Brailovskaia vom Forschungs- und Behandlungszentrum der Ruhr-Universität (RUB) untersuchte, wie sich verschiedene Nutzungsarten des Smartphones auf das Wohlbefinden und den Lebensstil auswirken. Es teilte über 600 Personen per Zufall für eine Woche in drei Gruppen ein. Die erste nutzte das Smartphone täglich eine Stunde weniger, die zweite gar nicht, die dritte wie zuvor.

Gesundheit und Wohlbefinden untersuchte das Team zu Beginn des Experiments und vier Monate später. Die Ergebnisse sind eindeutig. Brailovskaia: „Wir konnten zeigen, dass sowohl der komplette Verzicht auf das Smartphone, aber auch die einstündige Reduktion seiner täglichen Nutzung positive Effekte auf den Lebensstil und das Wohlbefinden hatte. In der Gruppe derer, die die Nutzung reduziert haben, hielten sich diese Effekte sogar länger als in der Abstinenzgruppe.“

Eine weitere Studie eines Teams um Brailovskaia untersuchte die Beziehung zwischen hoher Arbeitsbelastung, Smartphone-Nutzung und Wohlbefinden. Die Befunde: Wer sich durch die Arbeit sehr belastet fühlt, zeigt mehr depressive Symptome und ist weniger zufrieden mit seinen Lebensumständen. Einige haben eine Smartphone-Abhängigkeit entwickelt. Dadurch erreichen sie zwar kurzfristig eine Verbesserung ihres Stresslevels und Wohlbefindens. Aber sie verschlechtern langfristig ihre Gesundheit und beeinträchtigen ihre Lebenszufriedenheit — zusätzlich zu der ohnehin starken Arbeits-Belastung. Deshalb ist dringend zu empfehlen, Zeiten mit dem Smartphone zu reduzieren, besonders die Nutzung sozialer Medien: Diese fördern Vergleiche mit Menschen, die angeblich besser mit dem Leben klarkommen. Und das macht viele Menschen eher unglücklich.

Uwe Haßelmann 1 Stabsstelle Arbeitsschutz, Arbeitssicherheit und Gesundheit im Betrieb der Stadt Bochum