

«Ohne Smartphone? Dann fehlt ein Teil von mir!»

Eine qualitative Inhaltsanalyse auf Basis empirischer Forschungsergebnisse zur Bedeutung des Smartphones für weibliche Jugendliche im Alter von 13 bis 15 Jahren

Esther Helfenstein
S 16-543-274

Departement Gesundheit
Institut für Gesundheitswissenschaften
Studienjahr: 2016
Eingereicht am: 30. April 2019
Begleitende Lehrperson: Dr. Birgit Ulrika Keller

**Bachelorarbeit
Gesundheits-
förderung und
Prävention**

Abstract

Die Entwicklung der digitalen Medien und deren Einfluss auf die Lebenswelten über die gesamte Lebensspanne hinweg sind markant. Die vorliegende empirische Arbeit befasst sich mit der Bedeutung des Smartphones für das persönliche Wohlbefinden von weiblichen Jugendlichen im Alter von 13 bis 15 Jahren sowie deren Vorstellungen von einer Zeit des Verzichts auf das Smartphone. Das Forschungsinteresse liegt in der subjektiven Sichtweise der Jugendlichen selbst, weshalb vier Jugendliche einerseits durch ein Tagebuch, andererseits mittels eines halbstandardisierten Leitfadeninterviews befragt wurden. Die anschliessende Datenauswertung erfolgte durch eine qualitative Inhaltsanalyse. Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass insbesondere die sozialen Kontakte und die Zeitressourcen in engem Zusammenhang mit der Smartphonennutzung stehen. Weiter wird deutlich, dass die Jugendlichen sich der Bedeutsamkeit eines verantwortungsvollen Umgangs mit ihren Smartphones durchaus bewusst sind. Unabhängig dieses Bewusstseins kann auf Basis der Ergebnisse ein Zusammenhang zwischen Smartphonennutzung und Stresserleben sowie Anzeichen von Abhängigkeit postuliert werden. Diskutiert wird, in welcher Weise das Smartphone für weibliche Jugendliche zur Vermittlungsgrösse von Zugehörigkeitsgefühl und sozialer Identifikation wird, denn ein Leben ohne Smartphone ist für die Befragten nach eigenen Aussagen unvorstellbar. Zugleich empfinden sie dem Smartphone gegenüber ambivalente Gefühle. Einerseits ermöglicht es die ständige Verbundenheit mit ihrem Umfeld, andererseits kann die dauernde Erreichbarkeit stressen.

Vorwort und Dank

Die vorliegende Bachelorarbeit ist im Rahmen meiner Ausbildung im Studiengang Gesundheitsförderung und Prävention an der Zürcher Fachhochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Gesundheit, entstanden. An dieser Stelle möchte ich allen danken, welche mich während dieser Zeit in menschlicher und fachlicher Hinsicht unterstützt haben. Dank derer grossen Unterstützung liegt diese empirische Arbeit vor.

Mein besonderer Dank gilt Frau Dr. Birgit Ulrika Keller, welche mich während der ganzen Zeitspanne der Bachelorarbeit massgebend unterstützt und ermutigt hat. Dank ihrer wertvollen Begleitung und fachlicher Beratung ist diese Arbeit gelungen.

Weiter möchte ich Frau Christina Meyer, Akzent Prävention und Suchttherapie, danken, welche mir als Expertin der qualitativen Forschung und persönliche Mentorin seit Beginn der Bachelorarbeit zur Seite gestanden ist.

Ebenfalls bedanken möchte ich mich bei den vier Jugendlichen, welche die Untersuchungsgruppe dieser empirischen Arbeit gebildet haben. Ohne ihre Mithilfe – in Form der Tagebuchführung und der Bereitschaft zur Befragung – wäre diese Forschungsarbeit nicht möglich gewesen.

«Last but not least» danke ich meinen Eltern Helene und Peter Helfenstein, meiner Lebenspartnerin Andrea Binder und all meinen Freunden für ihren Glauben an mich und ihre stetige grosse Unterstützung in Form von motivierenden Worten oder hilfreichen Diskussionen und Anregungen.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	I
Vorwort und Dank	II
1 Einleitung	1
1.1 Ausgangslage	1
1.2 Zielsetzung und Fragestellung	2
1.3 Aufbau der Arbeit	3
2 Theorie und Forschungsstand	4
2.1 Begriffserklärung	4
2.2 Engagierte Nutzung versus Smartphone-Sucht?	5
2.3 Zur Bedeutung des Smartphones aus psychosozialer Perspektive	9
2.4 Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien	10
2.5 Soziale Beziehungen und Zeit als zentrale Dilemmata	13
3 Methodik	15
3.1 Untersuchungsgruppe	15
3.2 Datenerhebung	15
3.3 Die Datenauswertung.....	18
4 Ergebnisse	20
4.1 Die Ergebnisse der Tagebücher.....	20
4.2 Die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015).....	23
5 Diskussion ausgewählter Ergebnisse	30
5.1 Das Smartphone im Zentrum der sozialen Kontakte	30
5.2 Was tun ohne Smartphone?	32
5.3 Das Smartphone – bester Freund und schlimmster Feind?	34
5.4 Kritische Würdigung der Methode	36
6 Schlussfolgerung	38
Literaturverzeichnis	40
Weitere Verzeichnisse	III
Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl	IV
Anhang	V

1 Einleitung

Einleitend widmet sich das Kapitel 1 der Themenwahl und deren Relevanz für das Berufsfeld Gesundheitsförderung und Prävention. Es werden der fachliche Kontext sowie die Zielsetzung und die Fragestellung erläutert. Das Kapitel schliesst mit einer Vorschau zum Aufbau der vorliegenden Arbeit.

1.1 Ausgangslage

Neben den zahlreichen gegenwärtig vorherrschenden gesellschaftlichen Megatrends wie Individualisierung, neue Arbeitswelt oder der Gesundheitsgesellschaft hat sich in den letzten Jahren auch die Digitalisierung zu einem bedeutsamen Megatrend entwickelt. Die Entwicklung der digitalen Medien und deren Einfluss auf die Lebenswelten über die ganze Lebensspanne hinweg sind dabei äusserst markant. So wurde im Juni 2018 beispielsweise die Computerspielsucht von der Weltgesundheitsorganisation in den neuen Katalog der Krankheiten ICD-11 aufgenommen (WHO, 2018). Smartphones haben in kurzer Zeit die Lebenswelt von Jugendlichen erobert. Man spricht auch von der «Generation Smartphone» (Heeg et al., 2018). Hierunter wird nach Genner und Suter (2018) die aktuelle Generation Jugendlicher subsummiert, für welche als erste Generation überhaupt das Smartphone im Alltag bereits im Jugendalter eine Selbstverständlichkeit darstellt. Im Jahr 2010 besass noch weniger als die Hälfte der 12- bis 19-Jährigen in der Schweiz ein Smartphone, 2018 waren es bereits 99 Prozent (Willemse et al., 2018). Die Meinungen über Jugend und digitale Medien sind in der Forschung sehr kontrovers: Der Psychiater und Hirnforscher Manfred Spitzer ist überzeugt, dass die aktuelle Generation der Jugendlichen unter Informationsüberlastung aufgrund ständiger Erreichbarkeit, digitaler Ablenkung und gar unter digitaler Demenz leidet (Spitzer, 2014). Zu einer ähnlichen Einschätzung kommt die amerikanische Psychologin Jean Twenge, welche ihre These als bestätigt sieht, dass die Smartphones die Generation von Jugendlichen so stark verändert hat, dass sie einsamer und depressiver sei als die Jugendlichen vorheriger Generationen (Heeg et al., 2018). Doch es gibt auch Gegenstimmen: Repräsentative Studien wie zum Beispiel die JAMES-Studie in der Schweiz, welche seit 2010 den Umgang der Jugendlichen mit digitalen Medien darstellt, zeigen auf, dass Jugendliche ihre Zeit trotz digitaler Medien auch weiterhin am liebsten mit ihren Freunden oder mit Sport verbringen (Waller, Willemse, Genner, Suter & Süss, 2016). Aktuellste Ergebnisse des partizipativen Forschungsprojektes «Generation Smartphone» der Zürcher Fachhochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW und der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW zeigen auf, dass die positiven Aspekte

der Smartphonennutzung im Vergleich zu den negativen überwiegen. Einige Chancen und Risiken lassen sich nicht trennen und stellen für die Jugendlichen ein Dilemma dar, beispielsweise, dass die Jugendlichen einerseits durch das Smartphone ständig mit ihrem sozialen Umfeld verbunden sind, andererseits die dauernde Erreichbarkeit auch zu Stress führen kann (Heeg et al., 2018). Es drängt sich also auf, den Fokus auf dieses Dilemma zu richten und dieses näher zu untersuchen. Denn der Wunsch nach Zugehörigkeit zu den Peers und gleichzeitiges Stressempfinden durch die ständige Erreichbarkeit stehen in engem Zusammenhang mit dem sozialen Wohlbefinden der Jugendlichen.

1.2 Zielsetzung und Fragestellung

In der vorliegenden empirischen Arbeit stehen die Bedeutung und der Umgang des multifunktionalen Smartphones in Bezug auf das persönliche Wohlbefinden von 13 bis 15-jährigen weiblichen Jugendlichen im Zentrum. Weiter soll durch die Befragung der Jugendlichen in Erfahrung gebracht werden, welche Bedeutung dem Verzicht auf das Smartphone während eines Tages zukommt. Die Erörterung, welche Bedeutung das Smartphone für sie in der Gegenwart hat, kann beispielsweise darüber erfolgen, dass sie sich damit auseinandersetzen, wie ihr Alltag tatsächlich und hypothetisch ohne Smartphone aussehen würde. Wissenschaftliche Studien zeigen auf, dass durch einen zeitlich begrenzten Verzicht auf bestimmte Verhaltensweisen der Konsum kurz- und mittelfristig abnimmt und ein verantwortungsvolles Verhalten gefördert wird (Raschke & Kalke, 2002). Durch die Reflexion über den eigenen Medienkonsum sollen mögliche Lösungsansätze erörtert werden, welche – nach den Grundsätzen der Gesundheitsförderung – zu einer Sensibilisierung hin zu einer gesunden Mediennutzung führen sollen. Die vorliegende Forschungsarbeit fokussiert sich auf das weibliche Geschlecht und soll als Basis für die Herleitung von zielgruppenspezifischen Handlungsempfehlungen für das Praxisfeld der Prävention dienen, wie beispielsweise zur Entwicklung von Interventionen im Schulsetting, welche einen gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit dem Smartphone fördern.

Das zentrale Forschungsinteresse liegt dabei in der Bedeutung einer Lebenswelt mit oder ohne Smartphone in Bezug auf das persönliche Wohlbefinden, welchem sich mittels folgender Fragestellungen genähert werden soll:

Welche Bedeutung hat das Smartphone für das persönliche Wohlbefinden weiblicher Jugendlicher im Alter von 13 bis 15 Jahren?

Wie stellen sich weibliche Jugendliche im Alter von 13 bis 15 Jahren einen Verzicht auf das Smartphone während eines Tages vor?

1.3 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Forschungsarbeit widmet sich im ersten Teil der Theorie und dem aktuellen Forschungsstand. Neben der Begriffserklärung werden die Themen Smartphone-nutzung, Bedeutung des Smartphones aus psychosozialer Perspektive wie auch der Umgang mit den digitalen Medien beleuchtet. Anschliessend wird das methodische Vorgehen beschrieben, wobei auf die Untersuchungsgruppe, die Datenerhebung und die Datenauswertung eingegangen wird. Nach dem methodischen Teil werden die empirischen Forschungsergebnisse präsentiert und im Anschluss diskutiert. Eine Schlussfolgerung mit Handlungsempfehlungen und Implikationen für das Berufs- und Praxisfeld der Gesundheitsförderung und Prävention schliessen die Arbeit ab.

2 Theorie und Forschungsstand

In diesem Kapitel wird zuerst auf die Begriffserklärung eingegangen und anschliessend durch einen biopsychosozialen Zugang zu verschiedenen Theorien und den aktuellen Forschungsstand Bezug genommen. Den theoretischen Rahmen dieser Arbeit bilden dabei die suchthartige Smartphonennutzung sowie neurobiologische Prozesse, die psychosoziale Perspektive und die Medienkompetenz.

2.1 Begriffserklärung

Im Folgenden werden die zentralen Begriffe erläutert, welche im Rahmen der Forschungsfragen in der vorliegenden empirischen Arbeit relevant sind.

Smartphone

Unter Smartphone werden Mobiltelefone mit den Betriebssystemen iOS oder Android verstanden. Die Begrifflichkeit Smartphone umfasst weiter alle Anwendungen, welche die Nutzung von Smartphone-Applikationen beinhalten. Somit geht es nicht nur um die Nutzung des Smartphones als Gerät selber, sondern auch um alle Anwendungen wie beispielsweise WhatsApp oder Instagram etc. und Nutzungsfelder, welche auch von anderen Geräten (beispielsweise Tablets oder Laptops) aus getätigt werden können.

Bedeutung des Smartphones

Die Bedeutung des Smartphones fokussiert auf den sozialen Bereich in der Lebenswelt der Jugendlichen. Im Zentrum steht dabei die Bedeutung des Smartphones für die Jugendlichen in Bezug auf sich selbst sowie auf das persönliche Umfeld, wie die Eltern oder die Peers.

Persönliches Wohlbefinden

Der Begriff Wohlbefinden wird in der Literatur sehr unterschiedlich definiert. In der vorliegenden Arbeit wird auf die Definition nach Perrig-Chiello (1997) verwiesen, welche Wohlbefinden in drei Komponenten unterteilt: das physische, das psychische und das soziale Wohlbefinden. Im Zentrum dieser Arbeit liegt das soziale Wohlbefinden der Jugendlichen, welches das Gefühl von Zugehörigkeit und Partizipation zum eigenen sozialen Umfeld, wie beispielsweise der Eltern, Freunde und Peers, umfasst.

2.2 Engagierte Nutzung versus Smartphone-Sucht?

Die Verbreitung des Smartphones unter Jugendlichen hat in den letzten Jahren konstant zugenommen. So sind Schweizer Jugendliche durchschnittlich 25 Prozent länger online als noch im Jahr 2014 (Waller et al., 2016). Durch seine Multifunktionalität wird das Smartphone zu einem ständigen Begleiter und zum Zugangsschlüssel des sozialen Umfelds (Jugend und Medien – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen, 2017). Wird der Stellenwert des Smartphones zu hoch, birgt dies die Gefahr einer gewissen Abhängigkeit. Es gibt bis heute keine offizielle Bezeichnung, welche die Problematik der Abhängigkeit vom Smartphone bezeichnet, auch wenn es immer wieder kontroverse Diskussionen zum Thema «Smartphone-Sucht» gibt. Wie bei jeder anderen Abhängigkeit ist der Übergang von problemfreier Nutzung zur problematischen Nutzung und Abhängigkeit fließend. 2015 veröffentlichte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen Bericht, welcher den exzessiven Gebrauch von Kommunikationstechnologien als ein ernstzunehmendes Problem für die öffentliche Gesundheit aufzeigt (Billieux & Vögele, 2018). Verhaltenssuchte wie Gaming oder Glücksspielsucht sind bereits in den beiden international anerkannten Klassifikationssystemen für Krankheiten, dem ICD-11 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) und dem DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) definiert und aufgenommen. Die suchartige Nutzung von Smartphones wird derzeit in beiden Klassifikationssystemen nicht als eigenständige Störung anerkannt, jedoch als Abhängigkeit konzeptualisiert (Billieux & Vögele, 2018). Verhaltenssucht in Bezug auf die Mediennutzung wird in verschiedenen Studien nach dem Modell von Brown operationalisiert (Brown, 1997). Das Modell kann auch auf andere Suchtformen, wie beispielsweise Internetsucht (Griffiths, 1998), Glücksspielsucht (Griffiths, 2005) oder die Smartphone-Sucht angewendet werden.

Tabelle 1: Diagnostische Kriterien der Verhaltenssucht nach Brown (1993, 1997)

Kriterium	Beschreibung
Salienz (Einengung der Gedanken und des Verhaltens)	Die Aktivität zieht grosse Aufmerksamkeit auf sich und zwar sowohl in Gedanken wie auch im Verhalten. Die Aktivität dominiert das Denken und Handeln.
Konflikte mit negativen Konsequenzen	Die andauernde Beschäftigung der Aktivität zieht Konflikte mit Personen aus dem sozialen Umfeld oder andere Aktivitäten nach sich. Auch innerpsychische Konflikte (Schuldgefühle, Gefühl des Kontrollverlusts) können auftauchen.

Euphorie/Erleichterung/ Stimmungsregulation	Während der Aktivität werden positive Emotionen wie Begeisterung oder Entspannung empfunden.
Toleranzaufbau	Um das Level der positiven Emotionen zu halten, muss die Ausübung der Aktivität fortlaufend gesteigert werden (Dosissteigerung).
Entzugserscheinungen	Es entstehen negative Emotionen, wenn die Aktivität nicht ausgeübt werden kann (Gereiztheit, Stimmungsschwankungen).
Rückfallerscheinungen	Tendenz zur Wiederaufnahme alter (exzessiver) Gewohnheiten nach Phasen von Kontrolle und Abstinenz.

In Bezug auf diese Suchtformen kann eine weitere Differenzierung vorgenommen werden, welche die beiden Dimensionen «Verhaltenssucht» und «engagierte Nutzung» ergeben (Charlton, 2002). Die Verhaltenssucht bringt – im Gegensatz zur engagierten Nutzung – deutlich negative Konsequenzen mit sich. Unter engagierter Nutzung werden gemäss Waller und Süss (2012) diejenigen Jugendlichen verstanden, welche die drei Kriterien der Dimension «engagierte Nutzung» erfüllen, jedoch nicht jene der Dimension «Verhaltenssucht» (siehe Tabelle 2 unten). Charlton (2002) definiert Personen, die sowohl die Aspekte der Dimension «engagierte Nutzung», wie auch mindestens zwei der vier Aspekte der Dimension «Verhaltenssucht» aufweisen, als verhaltenssüchtig. Der engagierte Nutzer wird, im Gegensatz des Verhaltenssüchtigen, von einem ausschliesslich positiven Belohnungseffekt durch Emotionen wie Euphorie oder Erleichterung angetrieben (Waller & Süss, 2012).

Tabelle 2: Verhaltenssucht und engagierte Nutzung (Charlton & Danforth, 2007)

Verhaltenssucht (pathologisch)	Engagierte Nutzung (nicht pathologisch)
Salienz (auf Verhaltensebene)	Salienz (auf Gedankenebene)
Konflikte mit negative Konsequenzen	Euphorie/Erleichterung/Stimmungsregulation
Entzugserscheinungen	Toleranzaufbau
Rückfallerscheinungen	

Laut der Studie «Handygebrauch der Schweizer Jugend – Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht» der ZHAW (Waller & Süss, 2012) können fünf Prozent der Schweizer Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren als handysüchtig bezeichnet werden, wäh-

rend 40 Prozent zu den engagierten Nutzern zählen (Waller & Süss, 2012). Eine spanische Studie (Sanchez-Martinez & Otero, 2009) weist darauf hin, dass ein Zusammenhang zwischen der Smartphone-Abhängigkeit und dem weiblichen Geschlecht vorliegt. Dieser Zusammenhang wurde in mehreren anderen Studien ebenfalls festgestellt (Waller & Süss, 2012).

Verhaltenssucht aus neurobiologischer Sicht

Zur Erklärung von Verhaltenssucht gibt es verschiedene Modelle. In der vorliegenden Arbeit wird die Entstehung von Verhaltenssucht aus neurobiologischer Sicht als besonders relevant erachtet. Wie in Kapitel 2.2 beschrieben, kann sich die intensive Smartphonennutzung zu einer Verhaltenssucht entwickeln. Es handelt sich hierbei um eine nicht stoffgebundene Abhängigkeit. Der Effekt entsteht durch körpereigene, biochemische Veränderungen, welche durch eine intensive Smartphonennutzung ausgelöst werden (Sucht Info Schweiz, 2010). «Die letzten Jahre brachten eine Reihe von wissenschaftlichen Erkenntnissen, die den Schluss nahelegen, dass die Entwicklung und Aufrechterhaltung von substanzungebundenen und substanzgebundenen Abhängigkeiten durch ähnliche, dem Verhalten zugrunde liegende neurobiologische Mechanismen vermittelt werden» (Bilke-Hentsch, Wölfling & Batra, 2014, S. 31). Laut Bilke-Hentsch et al. (2014) konnten wissenschaftliche Studien nachweisen, dass Glücksspielsucht und Substanzabhängigkeit für ähnliche Veränderungen im Gehirn verantwortlich sind. «Es kommt dabei zu einer Veränderung des natürlichen Belohnungsverhaltens des Menschen, welches dem Betroffenen einen positiven Effekt, beispielsweise Euphorie oder positive Erregung, vermittelt» (Bilke-Hentsch et al., 2014, S. 31). So entwickeln die Jugendlichen am Beispiel der Smartphonennutzung eine positive Erwartungshaltung bei eingehenden Nachrichten oder Aktivitäten über die Applikationen WhatsApp oder Instagram. Kommt es häufig zu diesem Erfahrungsmuster, wird dem Betroffenen bei Beginn der Handlung eine kommende Belohnung signalisiert. Neurowissenschaftliche Befunde zeigen auf, dass vor allem der Botenstoff Dopamin in seiner Verfügbarkeit im Gehirn beeinflusst wird. «So entstehen bleibende Veränderungen in sogenannten dopaminergen Belohnungssystem: Verstärker, die als Konsequenz eines bestimmten Verhaltens auftreten, erhöhen die Auftrittswahrscheinlichkeit dieses Verhaltens.» (Bilke-Hentsch et al., 2014, S. 32). Weiter beschreibt Bilke-Hentsch et al. (2014), dass sich der belohnende Effekt von übermässig durchgeführten Verhaltensweisen, wie beispielsweise beim Glücksspiel, aus körpereigenen biochemischen Veränderungen im Gehirn

ergibt. Bei intensiver Durchführung dieses Verhaltens lernt das Gehirn, besonders sensibel auf dieses zu reagieren. Dadurch verlernt das Gehirn jedoch auch andere, zuvor Spass bringende (belohnend wirkende) Verhaltensweisen zu aktivieren. Beispielsweise kann durch einen intensiven Smartphone-Gebrauch vermehrt Dopamin freigesetzt werden, welches für das Lustempfinden sorgt und ein Gefühl des Wohlbefindens auslöst. Erhält ein Jugendlicher eine Nachricht, löst dies also nicht nur ein Zugehörigkeitsgefühl aus, sondern es wird auch der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet (Pfeifer, 2018).

«Addictive Design» der sozialen Medien

Eine wichtige Rolle spielt das sogenannte «Addictive Design», das «süchtig machende Design», der Industrie (Pfeifer, 2018). Applikationen wie WhatsApp oder Instagram werden so konstruiert, dass sie die Aufmerksamkeit ihrer Nutzer binden. Jede neue Nachricht auf WhatsApp oder jedes Herz auf Instagram lösen ein Gefühl von Wohlbefinden aus (Swisscom AG, 2017). Eine erste, im Februar 2018 erschienene Hirnscan-Studie (Montag et al., 2018) beschreibt, dass exzessive Nutzer des WeChat, das chinesische Pendant von WhatsApp, einen dünneren cingulären Kortex haben. Dies ist ein Hirnbereich, der an der Steuerung des Suchtverhaltens beteiligt ist (Montag et al., 2018). In einer weiteren Studie von Montag et al. (2017) wurde beobachtet, dass die Probanden, die dauernd das Facebook-App auf ihrem Smartphone benutzten, einen kleineren Nucleus accumbens hatten. Der Nucleus accumbens ist ein Teil des Belohnungssystems im Gehirn. Dies kann als weiteres Indiz angesehen werden, dass dieses Hirnareal eine grosse Rolle spielt bei Verhaltenssucht. Positive soziale Interaktionen führen ebenfalls zu einer starken Ausschüttung von Dopamin (Honey, 2018). Damit es dazu kommt, braucht es laut Honey (2018) eine Motivation (Wunsch nach sozialem Kontakt), das Leichtfallen der Handlung (Smartphone zücken) und einen wahrzunehmenden Auslöser (Vibration oder Aufleuchten des Smartphones). Laut Montag et al. (2018) kann die Benutzung des Smartphones zu einer Gewohnheit werden und sich weiter zu einer Sucht entwickeln, wenn dieses immer wieder – beispielsweise aus Langeweile – in die Hand genommen wird und sich daraus ein Automatismus entwickelt. Durch die fest abgespeicherte Gewohnheit im Belohnungssystem können die Reaktionen bei einem Verzicht ähnlich ausfallen wie bei dem Verzicht auf Substanzen.

2.3 Zur Bedeutung des Smartphones aus psychosozialer Perspektive

Bei der Bedeutung des Smartphones spielen die sozialen Kontakte eine wichtige Rolle (Waller & Süss, 2012). Diese umfassen positive wie auch negative Aspekte. Während ein grösseres Zugehörigkeitsgefühl zu Peergruppen, eine höhere soziale Identifikation mit einer Gruppe sowie ein stärkeres Sicherheitsgefühl zu den positiven Aspekten zählen, handelt es sich bei den negativen Aspekten um Stress und Gruppendruck (Walsh, White & Young, 2009). Oft liegen die positiven und negativen Aspekte nahe, wenn nicht gar untrennbar zusammen. Im Folgenden wird auf die oben genannten Aspekte eingegangen.

Zugehörigkeitsgefühl durch das Smartphone

Das Smartphone nimmt einen wichtigen Stellenwert in Bezug auf das Zugehörigkeitsgefühl zu Peers im Jugendalter ein. Die physische Verbundenheit mit dem sozialen Umfeld über alle Distanzen hinweg und zu jeder Tages- und Nachtzeit führt bei den Jugendlichen zu einem Gefühl der Zugehörigkeit (Waller & Süss, 2012). Dies kann bei den Jugendlichen jedoch auch Stress auslösen, weil sie das Smartphone beispielsweise über Nacht eingeschaltet lassen, um ständig erreichbar zu sein (Waller & Süss, 2012). Der Wunsch nach Zugehörigkeit und sozialer Eingebundenheit ist ein menschliches Grundbedürfnis. Neurobiologisch betrachtet ist dafür der Botenstoff Oxytocin verantwortlich, welcher als «Chefsubstanz» für die soziale Einbindung gilt (Cacioppo & Patrick, 2011). Fühlt man sich also einer Gruppe zugehörig, ist die Oxytocin-Konzentration erhöht und führt zu körperlichem und sozialem Wohlbefinden (Cacioppo & Patrick, 2011).

Identifikationsprozesse im Jugendalter

Das Smartphone spielt auch in Bezug auf die soziale Identifikation eine grosse Rolle. Bei Identifikationsprozessen sind die Jugendlichen motiviert, in Kongruenz zu den Verhaltensweisen der anderen Gruppenmitglieder zu agieren. «Gruppennormen werden internalisiert und prägen das Verhalten der einzelnen Mitglieder» (Waller & Süss, 2012, S. 7). Diesen Effekt zeigt auch eine australische Studie (Walsh et al., 2009) auf: Gibt die Gruppennorm rasches Antworten auf Nachrichten vor, halten sich die Gruppenmitglieder daran, auch wenn dies Stress verursachen kann. Dasselbe Phänomen kann bei der Wahl der Smartphone-Marke beobachtet werden (Walsh et al., 2009). Das Smartphone spielt eine zentrale Rolle für die soziale Identifikation und kann als Katalysator derer angesehen werden. Gerade im Jugendalter, in dem das Zugehörigkeitsgefühl eine hohe Bedeutung hat, kann der Wunsch nach sozialer Identifikation normativen Druck verursachen (Waller & Süss,

2012). Verhält sich ein Jugendlicher in oben dargestellten Situationen anders als die anderen Gruppenmitglieder, zeigt dieser ein nonkonformes Verhalten. Nonkonformes Verhalten birgt ein erhöhtes Risiko für soziale Ausgrenzung (Keller, 2011). Im internationalen Forschungskontext wird dabei von Ostrazismus, der sozialen Zurückweisung gesprochen (Williams & Zadro, 2001). Williams und Zadro (2001) definieren diese als ein Ereignis, bei dem eine Person durch andere ausgegrenzt oder von anderen ignoriert wird. Als belegt gilt zugleich aber, dass soziale Eingebundenheit wesentlich zur Gesundheit und dem Wohlbefinden beiträgt. Das Ostrazismus-Modell von Williams (2007) zeigt auf, dass durch soziale Ausgrenzung vier menschliche Grundbedürfnisse bedroht werden: das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, die Selbstwertschätzung, die soziale Kontrolle und die Daseinsberechtigung. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit wird demnach durch den Ostrazismus verletzt. Dies kann von reduziertem Wohlbefinden bis hin zu «sozialem Schmerz» führen. Bedeutsam ist dabei, dass bei psychischem Schmerz dieselben Hirnareale aktiviert sind wie bei körperlichem Schmerz (Cacioppo & Patrick, 2011). So zeigen Aufnahmen mithilfe der Magnetresonanztomografie (fMRT), dass in Momenten erlebter Zurückweisung dieselbe für Emotionen zuständige Hirnregion aktiv ist, der sogenannte dorsale anteriore cinguläre Cortex. Dabei werden auch emotionale Reaktionen wie im Falle körperlichen Schmerzes registriert und es kann somit angenommen werden, dass soziale Exklusion insbesondere im Jugendalter mit chronischem Stresserleben und langfristigen psychischen Belastungen assoziiert ist. Wird beispielsweise eine Jugendliche nicht in den Klassenchat aufgenommen und somit durch die sozialen Medien ausgegrenzt, kann dies zu sozialem Schmerz führen.

2.4 Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien

In diesem Kapitel wird auf die Medienkompetenz, der Schlüssel zur gesellschaftlichen Partizipation, sowie dem Chancen- und Risikobewusstsein von Jugendlichen in der Schweiz eingegangen. Es wird dabei auf das partizipative Forschungsprojekt «Generation Smartphone» mit Jugendlichen der ZHAW und der FHNW Bezug genommen (Heeg et al., 2018).

Medienkompetenz als Schlüssel zur gesellschaftlichen Partizipation

Medienkompetenz wird zwar unterschiedlich definiert, gilt jedoch allgemein als Schlüssel der Informationsgesellschaft (Jugend und Medien – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen, 2016). Digitale Medien haben die Gesellschaft in den letzten Jahren

massgeblich verändert und geprägt. Medienkompetenz bedeutet, bewusst mit Medien umzugehen (Jugend und Medien – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen, 2016). Laut Jugend und Medien (2017) ist es sinnvoll, den Aufbau der Medienkompetenz mit der Entwicklung der Lebenskompetenzen zu verknüpfen, denn wer sich den Anforderungen des realen Lebens stellen kann, findet auch einen Umgang mit der virtuellen Welt. Die Jugendlichen müssen ein Bewusstsein dafür schaffen, welche Chancen und Risiken die digitalen Medien mit sich bringen. Die Definition von Medienkompetenz nach dem Modell von Dieter Baacke (1997) gliedert sich in vier Teilkomponenten. Es sind die technische Kompetenz, die Nutzungskompetenz, die Rezeptions- und Reflexionskompetenz sowie die soziale und ethische Kompetenz. Die beiden letztgenannten Kompetenzen sind vor allem im Hinblick auf das Sozialleben von Wichtigkeit. So umfasst die soziale und ethische Kompetenz den respektvollen Umgang mit der eigenen und der fremden Privatsphäre und die Kenntnisse über die Gefahren im Umgang mit digitalen Medien (Baacke, 1997). Damit sollen Jugendliche einerseits die positiven Aspekte der Smartphonennutzung, wie die Freundschaftspflege über Distanzen hinweg, erkennen und ein angemessenes Zeitmanagement für die zeitliche und inhaltliche Nutzung digitaler Medien, insbesondere dem Smartphone, entwickeln können (Jugend und Medien – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen, 2017). Eine weitere Teilkomponente von Medienkompetenz nach Baacke (1997) stellt die Rezeptions- und Reflexionskompetenz dar. Dazu gehört der kritische Umgang mit der Zuverlässigkeit von Informationsquellen, das Bewusstsein über den eigenen digitalen Fussabdruck sowie das Abschätzen der Konsequenzen der eigenen Mediennutzung (Jugend und Medien – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen, 2017). Erst durch die Aneignung dieser Fähigkeit kann es Jugendlichen gelingen, ihr Smartphone sinnstiftend und konstruktiv zu nutzen.

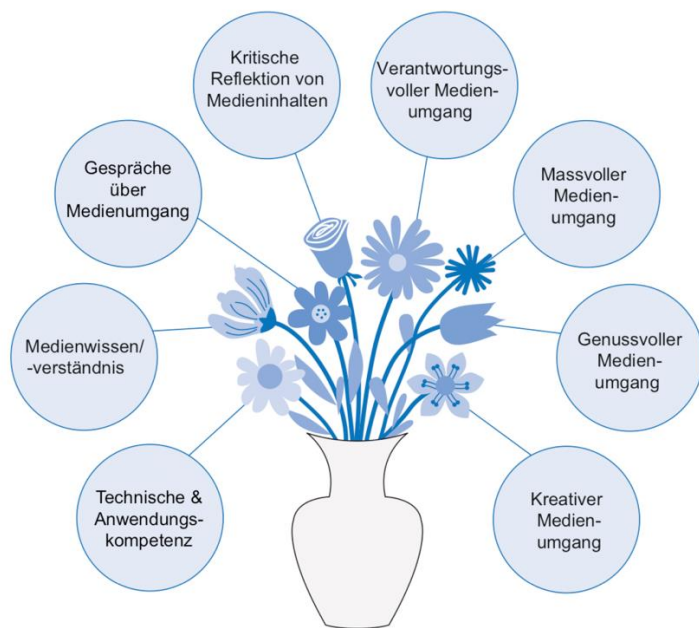


Abbildung 1: Medienkompetenz als Blumenstrauß (nach Hipeli, 2014, Abbildung von Willemse, 2016 angepasst und ergänzt)

Chancen- und Risikobewusstsein der Jugendlichen

Bei der allgemeinen Debatte um die Chancen und Risiken des Smartphones in Bezug auf die «Generation Smartphone» liegt der Fokus oft auf den Risiken wie Cybermobbing oder Smartphone-Sucht. Wie der Forschungsbericht «Generation Smartphone» der ZHAW und FHNW (Heeg et al., 2018) jedoch aufzeigt, überwiegen die von den Jugendlichen wahrgenommenen Chancen gegenüber den Risiken. In den folgenden beiden Abbildungen werden die wichtigsten Chancen und Risiken aus Sicht der Jugendlichen dargestellt.



Abbildung 2: Chancen der Smartphonennutzung (nach Genner und Suter, 2018, S. 65)

Die Kommunikation wird von den Jugendlichen als zentrale Chance wahrgenommen (Heeg et al., 2018). Diese ermöglicht ihnen, Kontakte aufzubauen und zu pflegen sowie die Erreichbarkeit im Notfall. Der Aspekt des Sicherheitsgefühls durch das Smartphone scheint vor allem bei weiblichen Jugendlichen von grosser Wichtigkeit zu sein (Walsh et al., 2009). Dabei scheint das Bedürfnis nicht nur von den Jugendlichen selbst zu kommen, sondern von deren Eltern aus Gründen der Kontroll- und Aufsichtsmöglichkeit (Waller & Süss, 2012).



Abbildung 3: Risiken der Smartphonennutzung (nach Genner und Suter, 2018, S. 65)

Die Studie «Handygebrauch der Schweizer Jugend: Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht» (Waller & Süss, 2012) zeigt auf, dass die Risikowahrnehmung die Smartphonennutzung der Jugendlichen beeinflussen könnte. Es wird davon ausgegangen, dass Jugendliche, welche über ein grösseres Risikobewusstsein verfügen, ihr Smartphone weniger nutzen als Jugendliche mit weniger Risikobewusstsein (Waller & Süss, 2012).

2.5 Soziale Beziehungen und Zeit als zentrale Dilemmata

Einige der in Kapitel 2.4 genannten Chancen und Risiken lassen sich nicht trennen und stellen dadurch für die Jugendlichen ein Dilemma dar. Wie der Forschungsbericht «Generation Smartphone» (Heeg et al., 2018) aufzeigt, sind dies insbesondere die beiden Dilemmata *soziale Beziehungen* und *Zeit*.

Als zentrale Chance wird die Kontaktknüpfung und Kontaktpflege zu Peers wahrgenommen, welche sehr wichtig für die *sozialen Beziehungen* sind (Genner & Suter, 2018). Dadurch werden wichtige soziale Funktionen wie das Zugehörigkeitsgefühl oder die Anerkennung anderer ermöglicht, was auch ein zentrales Bedürfnis der Jugendlichen darstellt.

«Apps wie WhatsApp, Snapchat oder Instagram werden von fast allen Jugendlichen täglich genutzt. Bilder, Infos über die aktuelle Tätigkeit und den Standort vermitteln den Jugendlichen ein „Wir“-Gefühl» (Heeg et al., 2018, S. 66). Dies führt zu dem Dilemma, dass das Smartphone zwar die Möglichkeit zu einem jederzeit möglichen Austausch führt, es andererseits einen negativen Erreichbarkeits- oder Gruppendruck auslösen kann (Genner & Suter, 2018). Wer nicht unmittelbar auf eine Nachricht antwortet, gefährdet seine sozialen Beziehungen und dies kann Stress und Verlustängste auslösen (Genner & Suter, 2018). Das zweite Dilemma, welches sich bei der Befragung der Jugendlichen im Rahmen des Forschungsprojektes «Generation Smartphone» (Heeg et al., 2018) herausstellt, ist die *Zeit*. So wird das Smartphone von den Jugendlichen selbst als Zeitfresser wahrgenommen. Alle Jugendlichen der Studie «Generation Smartphone» (Heeg et al., 2018) nutzen das Smartphone für Unterhaltung und Entspannung und setzen es damit gegen Langeweile ein. Im Zentrum stehen dabei YouTube-Videos oder Fotos, welche das Festhalten von Erlebnissen ermöglichen und dadurch das Wohlbefinden steigern (Genner & Suter, 2018). Das Dilemma besteht darin, dass der als positiv empfundene Zeitvertreib auch in Zeitverschwendung umschlagen kann, welcher eine sogartige Wirkung hat (Genner & Suter, 2018). So fehlt den Jugendlichen oft die Zeit, sich «nützlicheren oder sinnvolleren» Tätigkeiten zu widmen (Genner & Suter, 2018). Das Smartphone trägt also einerseits durch den Unterhaltungsaspekt zum Wohlbefinden der Jugendlichen bei, andererseits erwähnen die Jugendlichen im Forschungsprojekt «Generation Smartphone» (Heeg et al., 2018) das Suchtpotenzial, das sie dem Smartphone zuschreiben oder berichten von verschiedenen Formen emotionaler Abhängigkeit. Das Smartphone ist im Alltag unverzichtbar und oft in den Gedanken präsent (Genner & Suter, 2018).

3 Methodik

Das zentrale Interesse der vorliegenden empirischen Arbeit liegt in der subjektiven Sichtweise der Jugendlichen zum Thema Bedeutung des Smartphones und dessen Verzicht in Bezug auf das persönliche Wohlbefinden. Aufgrund dessen wurde ein qualitatives Untersuchungsdesign gewählt. Da es sich bei vorliegender Arbeit um eine explorative Studie handelt, wird auf die Formulierung konkreter Hypothesen verzichtet. Zur Untersuchungsgruppe zählten vier weibliche Jugendliche im Alter zwischen 13 und 15 Jahren. Die Daten wurden einerseits durch ein Tagebuch über die Smartphonennutzung während eines Tages und andererseits durch ein halbstandardisiertes, leitfadengestütztes Interview erhoben (Döring & Bortz, 2015). Die Datenauswertung erfolgte durch eine qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015). Im Folgenden werden die Untersuchungsgruppe, die Datenerhebung sowie die Datenauswertung genauer beschrieben.

3.1 Untersuchungsgruppe

Die Untersuchungsgruppe umfasst vier Mädchen im Alter von 13 bis 15 Jahren aus den Kantonen Luzern und Zürich. Die Alterskategorie entspricht dem Oberstufenalter. Zwei der befragten Mädchen besuchten zum Zeitpunkt der Befragung das Gymnasium, die anderen beiden die Sekundarschule. Alle Jugendlichen wohnen mit einem oder beiden Elternteilen und einem Bruder zusammen. Vor der Datenerhebung haben die Jugendlichen und ihre Eltern eine Einverständniserklärung (siehe Anhang II) unterschrieben. Zu den Auswahlkriterien gehörten neben dem Alter und dem Geschlecht auch die Voraussetzung, dass die Jugendlichen im Besitz eines eigenen Smartphones sind und dieses einen festen Bestandteil ihres Alltages darstellt. Das heisst, dass sie ihr Smartphone regelmässig (mehrmals täglich) nutzen. Weiter sollten die Jugendlichen die Motivation für eine aktive Teilnahme während der Datenerhebung mitbringen (Treffen für Instruktion, Tagebuchführung, Interview). Den potenziellen Interviewpartnerinnen wurde ein Factsheet (siehe Anhang I) mit allen relevanten Eckdaten zum Forschungsprojekt ausgehändigt.

3.2 Datenerhebung

Die Datenerhebung erfolgte mittels der beiden Erhebungsinstrumente Tagebuch und Interview. Einerseits führten die Jugendlichen im Vorfeld der Befragung ein Tagebuch über ihre Smartphonennutzung, andererseits wurde eine Befragung der Jugendlichen mittels halbstandardisiertem, leitfadengestütztem Interview durchgeführt. Im Vorfeld der Befragung wurde

mit jeder Jugendlichen ein Gespräch geführt, in dem über die vorliegende Forschungsarbeit informiert sowie das genaue Vorgehen der Tagebuchführung und der Befragung erklärt wurde. Die Jugendlichen erhielten dadurch die Möglichkeit, Fragen zu stellen und allfällige Unklarheiten zu klären.

Das Führen eines Tagebuchs als erstes Erhebungsinstrument zur Selbstreflexion

Das Tagebuch führten die Jugendlichen eine Woche vor der Befragung während 24 Stunden und dokumentierten dabei ihre Smartphonennutzung. Ziel dieses ersten Teils der Datenerhebung war, bei den Jugendlichen den Prozess der Selbstreflexion anzuregen und ein Bewusstsein über ihr Nutzungsverhalten zu schaffen. Durch das vorgängige Führen und Reflektieren eines Tagebuches setzten sich die Jugendlichen mit der Thematik auseinander, was einen persönlichen Erkenntnisgewinn über den Einsatz und die Bedeutung des Smartphones ermöglichte. Dadurch können die genannten wichtigen Vorinformationen vor der eigentlichen Befragung in Erfahrung gebracht werden (Helfferich, 2011). Den Jugendlichen wurde eine Tagebuchvorlage zur Verfügung gestellt.

Halbstandardisierte Leitfadenterviews als zweites Erhebungsinstrument

Der zweite Schritt der Datenerhebung erfolgte durch die Befragung der Jugendlichen mittels halbstandardisierten, leitfadengestützten Interviews (Döring & Bortz, 2015). Der Interviewleitfaden (siehe Anhang IV) wurde in Zusammenarbeit mit einer Expertin, Frau Christina Meyer von Akzent Prävention und Suchttherapie, nach dem SPSS-Verfahren (Helfferich, 2011, S. 128) entwickelt. Dieses Verfahren umfasst die vier Arbeitsschritte Sammeln, Prüfen, Sortieren und Subsumieren der Themen und Fragen. Dies Arbeitsschritte sind in untenstehender Tabelle beschrieben.

Tabelle 3: Arbeitsschritte des SPSS-Verfahren nach Helfferich (2011, S. 128)

Arbeitsschritt	
1. Sammeln	Nach dem Prozess der Themenfindung und einer gründlichen Literaturrecherche wurden aufgrund dieses Vorwissens durch ein offenes und breites Brainstorming viele Fragen formuliert.
2. Prüfen	Die gesammelten Fragen wurden im Austausch mit der Expertin geprüft. Als Kriterium galt dabei, dass die Fragen der Zielgruppe entsprechen. Weiter wurden Fragen gebündelt, das heisst mehrere Fragen zu einer Frage zusammengefasst oder gestrichen, weil es sich um nicht forschungsrelevante Fragen gehandelt hat.

3. Sortieren	Die ausgewählten Fragen wurden in einem nächsten Schritt inhaltlich und nach möglichen Themenbereichen sortiert. Weiter wurden die Fragen bereits nach Frageform (Erzählaufforderung oder Aufrechterhaltungsfrage) geordnet.
4. Subsumieren	In diesem Schritt erfolgte eine definitive Einteilung in Hauptfragen (Erzählaufforderung) und Unterfragen (Aufrechterhaltungsfragen).

Der Aufbau des Interviewleitfadens

Der Interviewleitfaden umfasst die Themenbereiche *Nutzung des Smartphones* sowie *Bedeutung und Verzicht des Smartphones*. Im Themenbereich *Nutzung des Smartphones* wird Bezug auf das Tagebuch genommen. Hierbei geht es um die zentralen Anwendungsgebiete sowie die Wichtigkeit des Smartphones im Alltag der Jugendlichen. Im Themenbereich *Bedeutung des Smartphones* wird auf den Verzicht, die sozialen Kontakte, alternative Zeitnutzung und die persönliche Bedeutung des Smartphones fokussiert. Durch diese Themenbereiche sollten einerseits die Beziehung zum Smartphone und dessen Wichtigkeit in Erfahrung gebracht werden. Andererseits soll die Bedeutung des Smartphones in Bezug auf das soziale Umfeld (Eltern oder Peers) aufgezeigt werden. Hier spielen vor allem Themen wie Zugehörigkeitsgefühl, soziale Identifikation und das Gefühl von Ausgeschlossenheit eine zentrale Rolle. Weiter wurde nach dem Prinzip der Selbstüberraschung vorgegangen (Kruse, 2015). Somit sollte es sich bei der Befragung nicht um eine reine Faktenabfrage handeln, sondern um das Generieren von neuen Erkenntnissen (Kruse, 2015). Nach der Entwicklung des Interviewleitfadens wurde ein Probeinterview mit einer Jugendlichen durchgeführt. Dieses zeigte auf, dass keine Anpassungen des Leitfadens nötig und die Fragen verständlich sind.

Die Befragungen fanden im November 2018 statt. Drei Interviews wurden bei den Befragten zuhause und ein Interview bei Akzent Prävention und Suchttherapie in Luzern durchgeführt. Bei der Befragung wurde Wert darauf gelegt, dass die beiden Prinzipien des qualitativen Interviews – Zurückhaltung durch den Forscher und Offenheit – berücksichtigt wurden (Lamnek, 2006). Dies bedeutet, dass die Befragten nicht als reine Datenquelle betrachtet, sondern als Gesprächspartner wahrgenommen wurden. Die Interviews dauerten zwischen 20 und 30 Minuten. Dies entspricht den empfohlenen Richtwerten von Helfferich (Lamnek, 2006). Die Interviews wurden mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet, damit sie für die Datenauswertung transkribiert werden konnten. Im Anschluss an das Interview

wurde ein abschliessendes Gespräch mit den Jugendlichen geführt, bei dem sie die Möglichkeit erhielten, zu berichten, wie es ihnen bei dem Interview ergangen ist. Bevor die Befragungen durchgeführt wurden, haben die Jugendlichen eine Einverständniserklärung (siehe Kapitel 3.1) unterzeichnet, welche den Schutz und die Verwendung der erhobenen Daten klärt. Als Incentive und Zeichen der Wertschätzung wurde den Befragten ein Kino- oder Büchergutschein übergeben.

3.3 Die Datenauswertung

Als Grundlage für die Datenauswertung wurden die Audioaufnahmen in einem ersten Schritt mittels wörtlicher Transkription mithilfe der Transkriptionsregeln nach Kuckartz (2016) in eine schriftliche Form gebracht. Das Material wurde dabei in Hochdeutsch übertragen und die Sprache sowie die Interpunktion leicht geglättet. Pausen, besondere Betonungen oder Geräusche, wurden mittels Sonderzeichen gekennzeichnet. Nonverbale Aktivitäten oder Äusserungen der Befragten, wie auch der interviewenden Person wurden in Doppelklammern festgehalten. Des Weiteren wurden alle Angaben, die einen Rückschluss auf die befragte Person erlauben, anonymisiert. Die Absätze der interviewenden Person wurden mit einem «I» und die der Befragten durch ein «B» gekennzeichnet. Den Befragten und deren Eltern wurde eine Löschung der Audioaufnahmen bis spätestens Ende 2019 zugesichert. Die Transkripte der vier Befragungen sind im Anhang Anhang V ersichtlich.

Die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring

Zur Datenauswertung wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) gewählt. Das Datenmaterial wurde regelgeleitet im 3-Schritt-Verfahren bearbeitet und ausgewertet. In einem ersten Schritt wurde das Datenmaterial erkundet, damit eine Übersicht über die erhobenen Daten entsteht (Kuckartz, 2016). Im zweiten Schritt wurde ein Kategoriensystem nach Mayring (2015) entwickelt. Die aus der Theorie deduktiv abgeleiteten Hauptkategorien sind in Anlehnung an den Interviewleitfaden entstanden und umfassen die drei Hauptkategorien Soziale Kontakte, Bewusstsein und Zeitmanagement. Diese wurden in einem ersten Auswertungsprozess am Material geprüft und mit weiteren, induktiv gebildeten Kategorien und Unterkategorien ergänzt. Abschliessend wurde das ganze Material erneut gesichtet und das Kategoriensystem überprüft. Bei der Erstellung des Kategoriensystems wurde auf die induktive Kategorienbildung grossen Wert gelegt, um dem Anliegen

der explorativen Forschung, neue Erkenntnisse zu gewinnen, gerecht zu werden. Als letzter Schritt wurden alle Interviews in einem iterativen Prozess codiert und ausgewertet. Die Datenauswertung erfolgte computergestützt mit der Software MAXQDA. Diese Software wurde einerseits gewählt, weil es sich um eine allgemein anerkannt geltende Software handelt und andererseits, weil einer der Entwickler, Udo Kuckartz, zugleich der Autor der gewählten Transkriptionsregeln ist.

4 Ergebnisse

In ersten Teil dieses Kapitels werden die nach Augenschein gewonnenen Ergebnisse der Tagebücher in Bezug auf die eigene Reflexion der Jugendlichen über ihren Medienkonsum vorgestellt. Im zweiten Teil des Kapitels werden die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse vorgestellt.

4.1 Die Ergebnisse der Tagebücher

Es werden wie folgt die Ergebnisse der geführten Tagebücher präsentiert und die zentralen Gedanken über die eigene Smartphonennutzung während eines Tages sowie Ergänzungen der Jugendlichen über die gemachte Erfahrung vorgestellt. Die geführten Tagebücher über 24 Stunden hinweg sind im Anhang III ersichtlich und werden an dieser Stelle nicht weiter erläutert.

Gedanken zur Smartphonennutzung

Die Befragten berichten, dass sie ihre eigene Smartphonennutzung nicht überrascht, ihnen durch das geführte Tagebuch jedoch bewusst geworden ist, wie oft sie am Smartphone hängen und dass dabei mehr Zeit verloren geht, als sie gedacht hätten. Diese Erkenntnis hat die Jugendlichen zum Nachdenken angeregt. Eine Jugendliche hat erwähnt, dass sie seit der Dokumentation ihr Smartphone bewusster nutzt. Sie überlegt sich seither zweimal, ob sie das Smartphone in die Hände nehmen soll oder nicht. Die eben beschriebenen Gedanken der Jugendlichen sind den untenstehenden Abbildungen entnommen.

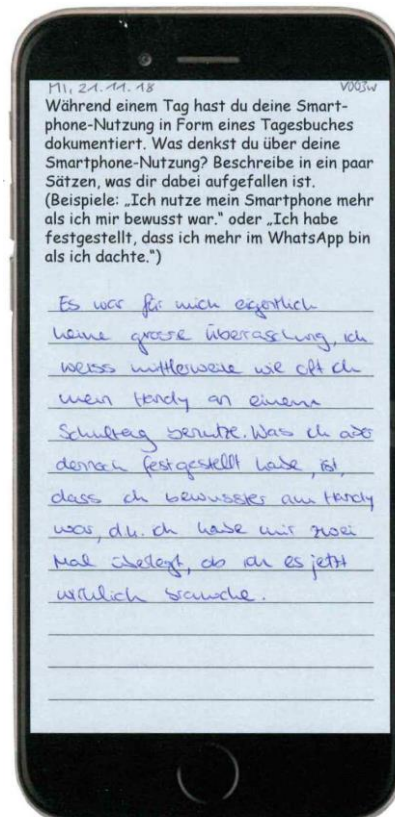
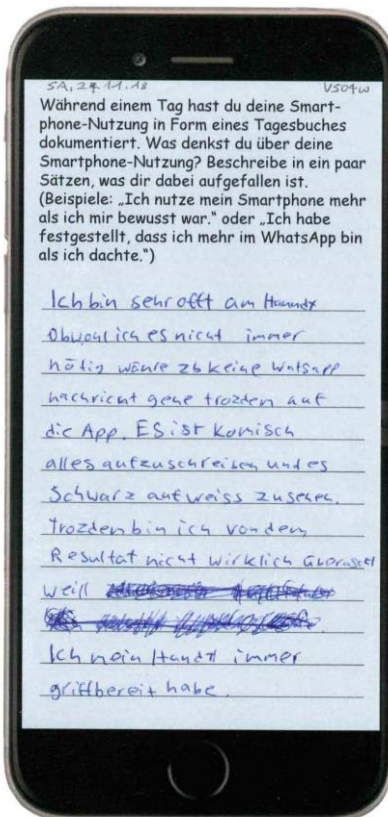
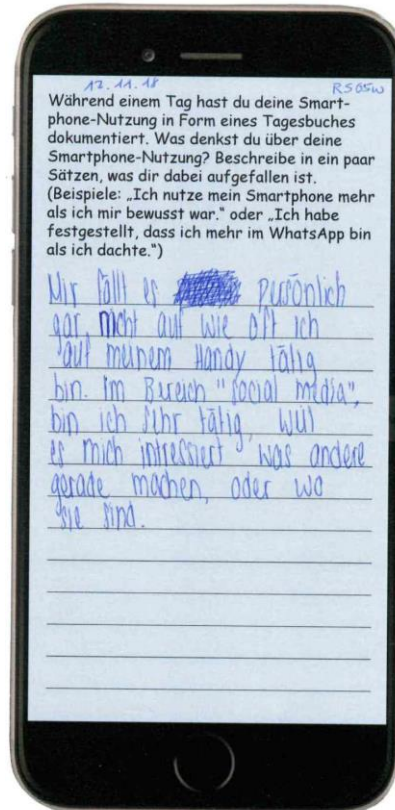
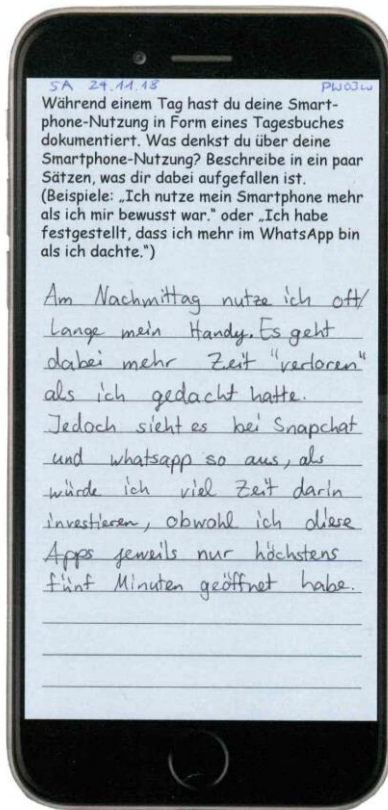
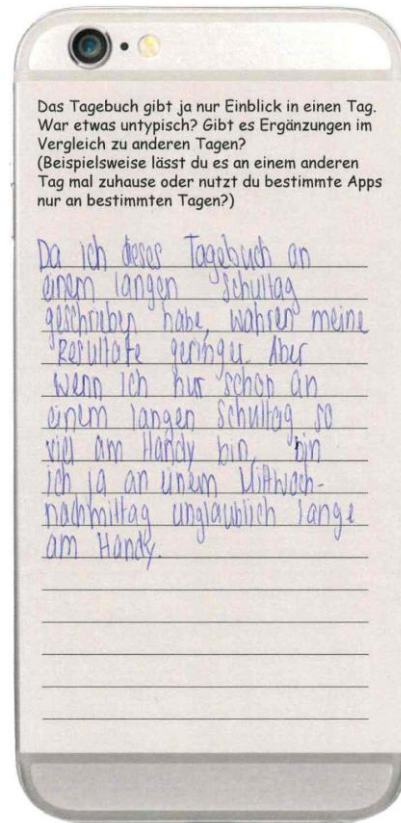
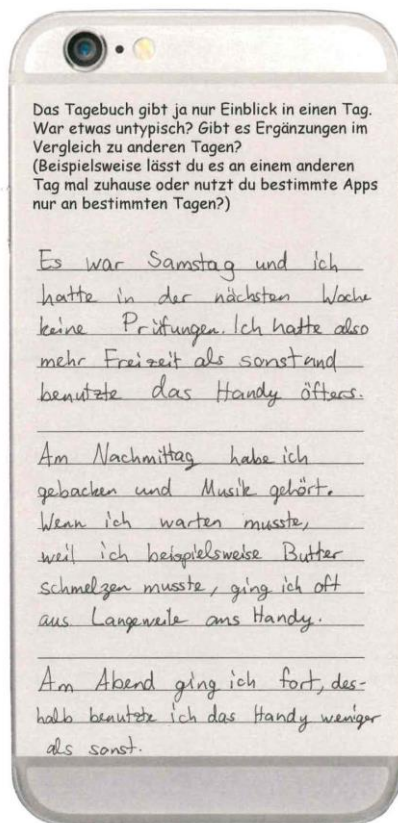


Abbildung 4: Vier Tagebucheinträge mit Gedanken zur Smartphonennutzung

Ergänzungen der Jugendlichen

Da die Smartphonennutzung nicht jeden Tag dieselbe ist und das Tagebuch von den Jugendlichen nur an einem Tag geführt wurde, werden untenstehend Ergänzungen zur Smartphonennutzung aufgeführt. Die Jugendlichen berichten, dass sie ihr Smartphone an schulfreien Tagen tendenziell öfter und während eines längeren Zeitraums nutzen. Die Nutzung erfolgt in diesen Zeiträumen aus Langeweile oder Automatismus. Weiter haben die Jugendlichen erkannt, dass sie nicht nur in der Freizeit, sondern auch an Schultagen viel Zeit in das Smartphone investieren. Die oben beschriebenen Erkenntnisse sind den untenstehenden Abbildungen entnommen.



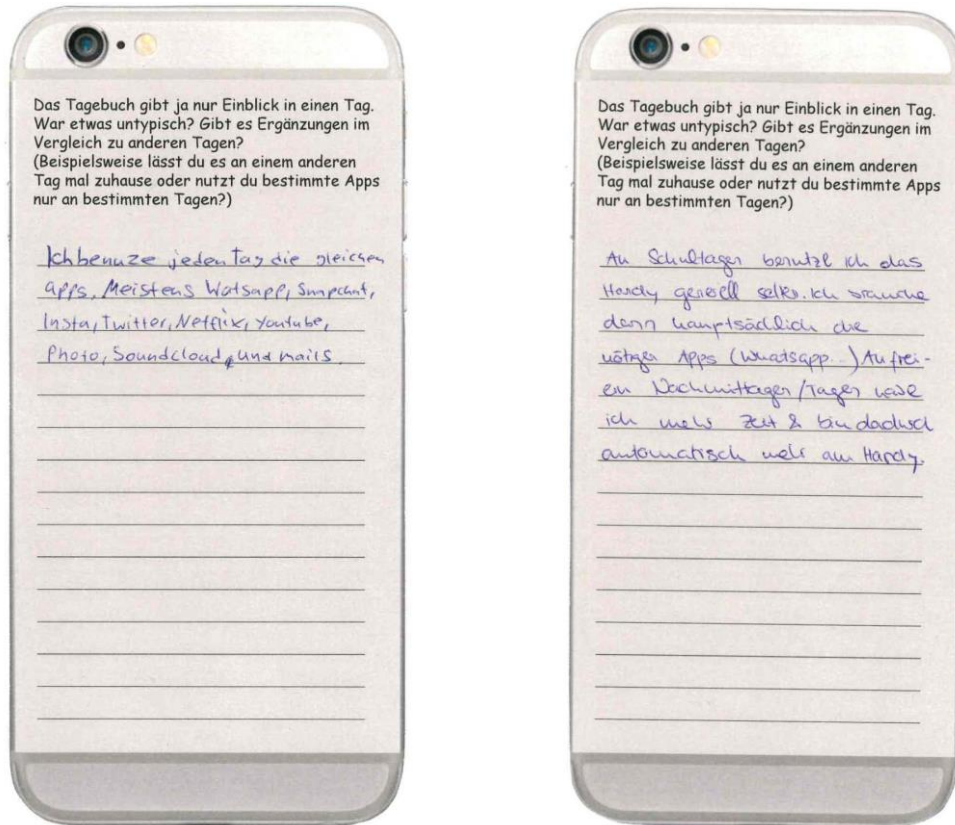


Abbildung 5: Vier Ergänzungen der Jugendlichen zum geführten Tagebuch

4.2 Die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015)

Im Folgenden werden die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse vorgestellt. Die einzelnen Abschnitte, welche die Kategorien (fett dargestellt) und Unterkategorien (kursiv dargestellt) beinhalten, enthalten die relevanten Erkenntnisse aus den Befragungen und werden jeweils durch Ankerbeispiele ergänzt. Diese sind mit dem Kürzel des Befragten und der Zeilenangabe in den Transkripten (siehe Anhang V) versehen. Vorliegende Ergebnisse spiegeln die Aussagen der befragten Jugendlichen wieder. Das gesamte Kategoriensystem ist in Anhang VI aufgeführt.

Soziale Kontakte

Die Ergebnisse machen deutlich, dass soziale Kontakte in der Lebenswelt der Jugendlichen in engem Zusammenhang mit der Smartphonennutzung stehen. In dieser Kategorie werden die Aspekte *Zugehörigkeitsgefühl*, *soziale Identifikation*, *Sicherheitsgefühl durch das Smartphone* und *Hilflosigkeit ohne Smartphone*, *alternative Kontaktmöglichkeiten* sowie das *Gefühl von Ausgeschlossenheit ohne Smartphone* thematisiert.

Zu den wichtigsten Kommunikations-Applikationen für die Aufrechterhaltung der sozialen Kontakte zählen WhatsApp, Instagram und Snapchat. Diese verbinden die Jugendlichen mit ihren Freunden und Familienmitgliedern und führen zu einem Gefühl der Zugehörigkeit. Das Smartphone ermöglicht somit die Pflege sozialer Kontakte über grosse Distanzen hinweg. Darüber hinaus ermöglicht es den Jugendlichen einen Informationsaustausch und eine erleichterte Alltagsorganisation.

«Das Wichtigste ist WhatsApp, so kann ich immer mit Freunden in Kontakt bleiben und kann auch abmachen. Zum Beispiel wie jetzt, ich habe soeben auch meinen Freunden geschrieben: „Hey, machen wir heute Abend etwas zusammen?“. Instagram ist mir auch sehr wichtig. Da bin ich immer auf dem neusten Stand.» B2, Zeilen 6–9

Die *soziale Identifikation* spielt eine wesentliche Rolle in Bezug auf die Smartphonennutzung. Bei Freizeitaktivitäten in Gruppen fühlen sich die Gruppenmitglieder durch das Verhalten der anderen beeinflusst. Dies führt bei den Befragten zu einer Reduktion oder Steigerung der Smartphonennutzung.

«Es gibt eigentlich keinen wirklichen Grund. Meistens ist es so, dass die anderen vorher ein App haben und sagen: „Lade es auch herunter, wir haben einen Gruppenchat.“ Irgendwann macht man das mit der Zeit.» B4, Zeilen 24–26

Weiter gibt es auf Basis der vorliegenden Ergebnisse Belege dafür, dass bei den weiblichen Jugendlichen das *Sicherheitsgefühl* durch das Smartphone eine wichtige Rolle spielt. Das Wissen um die dauernde Erreichbarkeit gibt einerseits den Jugendlichen ein Gefühl von Sicherheit, andererseits wird dies von deren Eltern geschätzt und teilweise sogar gewünscht. Ein Leben ohne Smartphone führt zum Gefühl der Hilflosigkeit aufgrund fehlender Verbundenheit mit der Familie und den Peers.

«Ich wäre schon etwas aufgeschmissen. Ich weiss, dass meine Mutter froh ist, wenn ich erreichbar bin und ich bin auch froh, wenn ich ein Handy dabei habe und ich weiss, es funktioniert.» B1, Zeilen 118–120

Die Vorstellung, kein Smartphone zu besitzen, ist für Jugendliche mit einem *Gefühl der Ausgeschlossenheit* verbunden. Relevante Informationen und Abmachungen würden ihnen entgehen, da in der Gruppe beinahe ausschliesslich per WhatsApp kommuniziert wird.

«Wenn meine Freunde gegenseitig in die Chats schreiben und ich dann keines hätte, würde ich mich ausgeschlossen und verletzt fühlen.» B4, Zeilen 143–144

Die Untersuchung kommt zum Ergebnis, dass die Jugendlichen neben den oben genannten Kommunikations-Applikationen über keine *alternativen Kontaktmöglichkeiten* verfügen. Briefe, Telefon oder E-Mail werden nicht als Alternative betrachtet.

«Der Kontakt zwischen meinen Schulkollegen würde weiterhin bestehen. Wenn ich meine Verwandte zum Beispiel nicht so häufig sehe und dann diese Apps nicht hätte, würde es wahrscheinlich schon zu einem Kontaktbruch kommen.» B2, Zeilen 26–28

Bewusstsein

Die vorliegende Untersuchung zeigt auf, dass die Jugendlichen einen *verantwortungsvollen Umgang* mit ihren Smartphones pflegen. Aus den Daten geht weiter hervor, dass die Jugendlichen aus eigenem Interesse Apps löschen oder ihre Zeit am Smartphone kontrollieren. Dies, um nicht in Versuchung zu kommen, online zu gehen oder um unnötige Zeitverschwendung zu verhindern. Die aktivierte Zeit-Limite am Smartphone, welche die Datennutzung zeitlich eingrenzt, wird von den Jugendlichen geschätzt und eingesetzt.

«Ich habe gemerkt, dass es besser ist. Ich nutze mein Smartphone viel bewusster und nutze es nicht mehr so oft.» B1, Zeilen 224–225

Weiter geht aus den Daten hervor, dass die Jugendlichen ein *Risikobewusstsein* haben. Es liessen sich drei Risikofelder eruieren: die Kenntnis über gesundheitliche Folgeschäden durch Strahlung oder übermässige Smartphonennutzung, das Suchtpotenzial sowie die Gefährdung der Privatsphäre. Folgende Aussage zeigt auf, dass das Suchtpotenzial durchaus ein Thema ist unter den Jugendlichen:

«Meine Freundinnen und ich fragen uns, weshalb das Handy nicht später erfunden wurde. Es ist aber unsere Schuld, dass wir es so falsch nutzen. Ich denke, sie haben das Smartphone nicht mit der Absicht erfunden, eine Sucht zu entwickeln. Das denken wir uns. Es liegt in unseren Händen, das Smartphone so zu nutzen, dass es nicht ausartet.» B3, Zeilen 430–434

Die Interviews zeigen weiter auf, dass in einer Welt ohne Smartphone die *Selbstauseinandersetzung* einen höheren Stellenwert hätte. Dies macht deutlich, dass das Bewusstsein darüber, dass das Smartphone das eigene Leben dominiert, bei den Jugendlichen vorhanden ist.

«Ich würde versuchen, mehr über mich zu erfahren. Im ersten Moment tönt dies vielleicht etwas komisch. Man überrascht sich doch selber manchmal.» B3, Zeilen 296–297

Weiter zeigt die Befragung auf, dass die Jugendlichen gegenüber ihrem Smartphone *ambivalente Gefühle* empfinden. Das Smartphone verkörpert einerseits den «besten Freund», andererseits den «schlimmsten Feind». Positiv wird die Nützlichkeit durch Informationsbeschaffung oder die Kontaktpflege und ständige Verbundenheit mit dem sozialen Umfeld genannt. Negativ gewertet wird die Zeitverschwendung durch das Smartphone wie auch die Risiken von Abhängigkeit oder Cybermobbing.

«Das Kriterium für den besten Freund ist, dass das Smartphone immer für einen da ist, wenn man jemandem anrufen oder Nachrichten schreiben muss. Es ist sehr praktisch. Aber auch schlimmster Feind, weil es eine Zeitverschwendung ist und man merkt das nicht. Immer wieder diese Nachrichten und alles.» B3, Zeilen 364–367

Stress

Es zeigt sich, dass das Smartphone mit all seinen Vorteilen auch Stress mit sich bringt. Die ständige Erreichbarkeit löst das Gefühl aus, sofort auf eingehende Nachrichten zu reagieren. Die Zeit ohne Smartphone bedeutet für die Jugendlichen einerseits Entspannung, weil sie dadurch nicht unmittelbar auf eine Nachricht reagieren müssen. Folgende Aussage zeigt auf, dass sich die Jugendlichen von diesem Stress befreien, indem sie freiwillig Applikationen löschen:

«Dieses ewige Hin und Her snapen morgens und abends. Es hat mich gestresst.» B1, Zeilen 37–38

Andererseits erhöht die Smartphone-freie Zeit den sozialen Druck, auf alle zwischenzeitlich eingetroffenen Nachrichten reagieren zu müssen, sobald das Smartphone wieder verfügbar ist.

«Am nächsten Morgen öffne ich meinen Chat und er explodiert fast wegen den vielen Nachrichten.» B1, Zeilen 85–86

Abhängigkeit

Die Ergebnisse zum Thema Abhängigkeit werden in diesem Kapitel präsentiert. In den dazugehörigen Unterkategorien wird auf die *Identifikation mit dem Smartphone*, die *Verlustgefühle* und den *Verzicht* eingegangen. Trotz des Bewusstseins über den verantwortungsvollen Umgang mit dem Smartphone und das Risikobewusstsein der Jugendlichen (siehe S. 25) zeigt sich auch eine Abhängigkeit zwischen den Jugendlichen und dem multifunktionalen Gerät. Aus den Daten geht hervor, dass sich die Jugendlichen eine Welt ohne Smartphone nicht vorstellen können. Das Gefühl der *Abhängigkeit* macht sich im Alltag bemerkbar, indem das Smartphone mehrheitlich auf laut gestellt ist und die Jugendlichen es immer bei sich tragen, egal wo sie sich aufhalten. Die Vorstellung darüber, dass das Smartphone verlorengehen könnte, löst starke Emotionen wie Hilflosigkeit und Panik aus. *«Mein zweites Leben ist sozusagen weg. Das wäre ein Schock. Wenn ich mein Handy zuhause nicht finde, bekomme ich schon leicht Panik. Es fehlt ein Teil von mir.»*
B2, Zeilen 78–80

Laut Aussagen der Befragten stufen diese ihr eigenes Verhalten als Suchtverhalten ein. Die Jugendlichen selbst sprechen von Sucht. *«Es ist wie eine Sucht. Wenn jemand raucht, weiss derjenige auch, dass es nicht gut für ihn ist. Er macht trotzdem weiter. Das Gefühl ist stärker als der Wille.»*
B3, Zeilen 147–148

Gleichzeitig äussern sie sich auch über ihre Hilflosigkeit bezüglich eines massvollen Umgangs mit dem Smartphone (siehe S. 26). Versuche, von der Abhängigkeit wegzukommen, scheitern bei den Befragten, wie folgende Aussage darlegt: *«Mein Wille ist einfach nicht stark genug. Ich hatte sogar ein App, welches mir sagte, dass ich nur eine Stunde am Handy sein darf. Ich habe es einfach weggeklickt und habe weitergemacht.»* *B3, Zeilen 383–385*

Die Relevanz des Smartphones in der gemeinsam verbrachten Zeit mit anderen Peers stufen die Jugendlichen sehr hoch ein. Das Smartphone ist omnipräsent, auch wenn die Jugendlichen in Gruppen unterwegs sind und zusammen ihre Freizeit verbringen. Die Studie zeigt auf, dass die Jugendlichen sich auch mit dem Smartphone beschäftigen, wenn sie beispielsweise zusammen einen Filmabend verbringen, draussen unterwegs sind oder zusammen essen.

Die *Identifikation mit dem Smartphone* beschreiben die Befragten als Verbundenheit oder Freundschaft mit dem Gerät. Der Gedanke daran, ohne Smartphone zu leben, löst *Verlustängste* aus, wie es folgende Aussage deutlich macht:

«Wenn ich kein Handy mehr hätte, würde es sich anfühlen, als ob ich Freunde verloren hätte.» B2, Zeilen 311–312

Die Frage nach dem *Verzicht* auf das Smartphone ergibt widersprüchliche Antworten. Einerseits wird die Vorstellung auf den Verzicht positiv gewertet, weil dadurch der Druck der ständigen Erreichbarkeit nachlassen und mehr Zeit für andere Tätigkeiten zur Verfügung stehen würde. Andererseits löst die Vorstellung negative Gefühle aus. Den Verzicht stellen sich die Jugendlichen somit schlimm vor.

«Man ist nicht mehr so süchtig nach dem Handy. Man muss nicht immer nachschauen, ob jemand geschrieben hat und man kann sich auf normale Sachen konzentrieren. Aber eigentlich wäre es schon schlimm für mich.» B2, Zeilen 106–108

Zeitmanagement

Die vorliegende Studie zeigt auf, dass der zeitliche Aspekt in Bezug auf die Smartphone-nutzung eine zentrale Rolle spielt. Die *Zeitressourcen* der Jugendlichen werden durch das multifunktionale Gerät positiv und negativ beansprucht. Beim Gedanken, das Smartphone weniger zu nutzen, sehen die Jugendlichen vor allem den Zeitgewinn für die Schule oder Freizeitbeschäftigungen, denn durch das Smartphone geht mehr *Zeit verloren* als gewünscht.

«Ich denke, dass ich wahllos auf diese „Suchmaschine“ geklickt habe und endlos runterscrollen kann. Ich habe einfach gesucht bis ich etwas gefunden habe, was mich interessiert. So viel Zeit ist dabei verloren gegangen und es ist eigentlich nicht das, was ich möchte.» B1, Zeilen 55–58

Wie in Kapitel 4.1 erwähnt, zeigt das im Vorfeld geführte Tagebuch über die Smartphone-nutzung auf, dass sich die Jugendlichen dadurch über den Zeitverlust durch das Smartphone bewusst geworden sind. Vor allem in die Applikationen WhatsApp und Snapchat wird viel Zeit investiert.

Weiter dient das Smartphone als *Unterhaltung* und überbrückt damit die *Langeweile*, welche die Jugendlichen ohne Smartphone empfinden. Als Hauptunterhaltungs-Applikation gilt YouTube. Bei gemeinsamen Aktivitäten in der Gruppe – wie beispielsweise Bus fahren – wird das Smartphone von den Befragten aus Langeweile genutzt, wenn ihre Peers alle mit dem Smartphone beschäftigt sind.

«Es ist naheliegend, aus Langeweile das Smartphone zu nutzen. Dann schaue ich etwas auf YouTube an oder surfe, schreibe jemandem.» B1, Zeilen 257–258

Die vorliegende Untersuchung zeigt auf, dass *Alternativen für die Freizeitgestaltung ohne Smartphone* vorliegen. Diese umfassen Musik hören, Lesen sowie kreative Beschäftigungen wie Basteln oder Häkeln. Jedoch zeigt sich, dass durch die intensive Smartphone-nutzung diese Beschäftigungen zu kurz kommen.

«Ich habe mir schon viele Sachen vorgenommen, die ich gerne machen würde. Ich bin nie dazu gekommen und sage mir, ich habe zu wenig Zeit. Ich habe festgestellt, dass ich eigentlich schon viel Zeit habe, diese aber oft am Handy verbringe. Ich benutze mein Handy gerne, könnte es aber schon weniger benutzen, um andere Sachen unternehmen zu können.» B4, Zeilen 111–115

Die Befragung macht jedoch auch deutlich, dass die alternativen Freizeitideen zu wenig hergeben und die Jugendlichen die Smartphone-freie Zeit als Leere empfinden würden. Der obengenannte Unterhaltungsaspekt würde fehlen.

Erinnerungen

Die obigen Kategorien haben die vielfältigen Bedeutungen des Smartphones aufgezeigt. Eine weitere zentrale Bedeutung weisen Erinnerungen auf, welche durch das Smartphone erhalten werden. Die Erinnerungen in Form von Fotos ermöglichen einerseits, erlebte Momente mit den Peers oder der Familie festzuhalten und andererseits, das Erlebte in Erinnerung zu behalten. Die Vorstellung darüber, ohne Smartphone zu sein, löst bei den Jugendlichen Verlustängste über oben genannte Aspekte auf.

«Auf dem Smartphone befinden sich so viele Fotos, Erinnerungen und so und es ist einfach schlimm, wenn man diese plötzlich nicht mehr hat.» B3, Zeilen 79–81

5 Diskussion ausgewählter Ergebnisse

Die vorliegende Untersuchung befasst sich mit der Bedeutung des Smartphones sowie der Vorstellung über dessen Verzicht während eines Tages in Bezug auf das soziale Wohlbefinden von 13 bis 15-jährigen weiblichen Jugendlichen. In diesem Kapitel werden die Ergebnisse (siehe Kapitel 4) anhand der im Kapitel 2 aufgeführten Theorie und Forschungsstands kritisch diskutiert und die beiden Forschungsfragen beantwortet. Abschliessend erfolgt eine kritische Würdigung des methodischen Vorgehens in der vorliegenden Untersuchung.

5.1 Das Smartphone im Zentrum der sozialen Kontakte

Das Smartphone hat sich in kurzer Zeit zum zentralen Zugangsschlüssel des sozialen Umfelds entwickelt und nimmt im Leben der Jugendlichen einen wichtigen Stellenwert in Bezug auf das Zugehörigkeitsgefühl (siehe S. 9) zu ihrem sozialen Umfeld ein. Laut Waller und Süss (2012) führt die physische Verbundenheit über alle Distanzen hinweg und die jederzeit mögliche Erreichbarkeit bei den Jugendlichen zu einem Gefühl der Zugehörigkeit. Der Wunsch nach Zugehörigkeit und sozialer Eingebundenheit stellt ein elementares menschliches Grundbedürfnis dar. Neurobiologisch betrachtet ist dafür der Botenstoff Oxytocin verantwortlich, der als «Chefsubstanz» (siehe S. 9) der sozialen Einbindung gilt (Cacioppo & Patrick, 2011). Die Ergebnisse vorliegender Untersuchung lassen sich dabei äusserst passgenau in die neurobiologischen Erklärungsansätze einfügen. Die Daten zeigen auf, dass die Jugendlichen ihre sozialen Kontakte über Kommunikations-Applikationen pflegen und dies ein Gefühl der sozialen Zugehörigkeit vermittelt. Die Pflege sozialer Kontakte über alle Distanzen hinweg und der Informationsaustausch sind den Jugendlichen sehr wichtig. Die Jugendlichen verfügen über keine alternative Kontaktmöglichkeit, was laut deren eigener Einschätzung zu Kontaktabbrüchen mit Menschen in ihrem Umfeld führen würde, wenn sie kein Smartphone besitzen würden. Alternative Kommunikationswege wie Briefe, Telefon oder E-Mail werden von den Befragten nicht in Betracht gezogen. Vor diesem theoretischen Hintergrund und gestützt auf die empirischen Daten ist anzunehmen, dass die soziale Zugehörigkeit im Jugendalter also in engem Zusammenhang mit dem Smartphone steht. Dies bedeutet, dass ein Leben ohne Smartphone das Zugehörigkeitsgefühl negativ beeinflusst und die Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten bedroht wäre. Diese Interpretationen lassen darauf schliessen, dass die oben genannten Faktoren bei den Jugendlichen zu Stress führen können. Aus den Befunden geht ausserdem hervor, dass die soziale Identifikation (siehe S. 24) in Bezug auf die Smartphonennutzung eine

wesentliche Rolle spielt. Bei Freizeitaktivitäten in Gruppen fühlen sich die Befragten durch das Verhalten der anderen beeinflusst. Dies führt dazu, dass die Befragten ihr Smartphone mehr nutzen, um es ihren Peers gleichzutun. Auch wenn sie selbst keinen Bedarf an bestimmten Applikationen haben, laden sie diese herunter, wenn es ihre Freunde tun. Dies zeigt folgendes Ankerbeispiel:

«Es gibt eigentlich keinen wirklichen Grund. Meistens ist es so, dass die anderen vorher ein App haben und sagen: „Lade es auch herunter, wir haben einen Gruppenchat.“ Irgendwann macht man das mit der Zeit.» B4, Zeilen 24–26

Ein ähnliches Verhalten wird im Freizeitverhalten beobachtet. Eine Jugendliche äussert sich dazu, dass sie das Smartphone bei einer gemeinsamen Busfahrt nur benutzt, weil es die anderen tun. Zwar bedauert sie es, dass sie sich mit ihren Freundinnen nicht persönlich austauschen kann, passt sich aber dem Verhalten derer an und weicht auf die Nutzung des Smartphones anstelle der persönlichen Unterhaltung aus. Eine weitere Aussage zeigt jedoch auf, dass das Verhalten der sozialen Identifikation auch im Umkehrschluss funktioniert. Eine Befragte hat sich dazu geäußert, dass sie ihr Smartphone weglegt und auf Musik hören verzichtet, wenn ihre Freundinnen das Smartphone nicht bei sich tragen. Diese Erkenntnisse stimmen mit dem Forschungsstand überein. Wie Waller und Süss (2012) beschrieben haben, sind die Jugendlichen motiviert, in Kongruenz zu den Verhaltensweisen der anderen Gruppenmitglieder zu agieren. Gerade im Jugendalter kann der Wunsch nach sozialer Identifikation normativen Druck verursachen. Verhält sich ein Jugendlicher anders und zeigt damit ein nonkonformes Verhalten, birgt dies ein erhöhtes Risiko für soziale Ausgrenzung (Keller, 2011). Das Ostrazismus-Modell von Williams (2007) zeigt auf, dass soziale Zurückweisung zu reduziertem Wohlbefinden bis hin zu sozialem Schmerz führen kann. Dies lässt den Schluss nahe, dass Jugendliche, welche nicht im Besitz eines Smartphones sind, dem Risiko von Ostrazismus ausgesetzt sind. Denn wie folgendes Ankerbeispiel zeigt, geht aus den erhobenen Daten hervor, dass sich die Jugendlichen diesem Schmerz ausgesetzt fühlen würden, wenn sie nicht im Besitz eines Smartphones wären:

«Wenn alle anderen ein Handy haben, schreiben sie in die Chats und mittags benutzen wir auch unsere Handys. Wenn meine Freunde gegenseitig in die Chats schreiben und ich dann keines hätte, würde ich mich ausgeschlossen und verletzt fühlen.»

B4, Zeilen 141–144

Diese Erkenntnisse lassen die Schlussfolgerung zu, dass Interventionen bei Jugendlichen, welche einen bewussten Smartphone-Verzicht über einen gewissen Zeitraum hinweg anstreben, im Klassenverband zu empfehlen sind. Die soziale Identifikation könnte dabei positiv genutzt werden, um ein solches Experiment – ganz im Sinne der Gesundheitsförderung – als Gemeinschaftsaktion erfolgreich durchzuführen.

Wie die Studie von Walsh et al. (2009) bestätigt, vermittelt das Smartphone vor allem bei weiblichen Jugendlichen ein erhöhtes Sicherheitsgefühl (siehe Kapitel 2.3). Zum selben Ergebnis kam auch die vorliegende Untersuchung. Das Wissen um die dauernde Erreichbarkeit gibt den weiblichen Jugendlichen ein Gefühl der Sicherheit. Ein Leben ohne Smartphone führt zum Gefühl der Hilflosigkeit aufgrund fehlender Verbundenheit mit dem Umfeld. Durch das Smartphone fühlen sich jedoch nicht nur die Jugendlichen, sondern laut deren Aussagen auch die Eltern sicherer, welche mit ihren Kindern dadurch ständig verbunden sein können.

5.2 Was tun ohne Smartphone?

Aus der Befragung geht hervor, dass die Jugendlichen sich ein Leben ohne Smartphone nicht vorstellen können. Die Befragten identifizieren sich mit dem Smartphone, so dass der Gedanke an dessen Verlust Gefühle der Panik auslöst. Eine Jugendliche äussert, dass ein Leben ohne Smartphone vermutlich möglich, aber sehr schwierig wäre. Eine weitere Befragte stellt sich einen Smartphone-Verzicht so vor, als hätte sie dadurch ihr zweites Leben verloren, weil sie ihre Fotos und Instagram verlieren würde. Diese Aussagen legen den Schluss nahe, dass Kriterien für eine starke Bindung zum Smartphone durchaus vorhanden sind. Es können Parallelen zu dem Modell der Verhaltenssucht nach Brown (1997) gemacht werden (siehe S. 5). Die Ergebnisse einer qualitativen Studie lassen sich vergleichen mit den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung (Walsh et al., 2009). So kennen die Jugendlichen aus ihrem Alltag suchtspezifische Aspekte nach Brown (1997) im Umgang mit dem Smartphone. Das Kriterium der Salienz auf Verhaltensebene kennen die Jugendlichen. In der Befragung äussert sich eine Jugendlichen folgendermassen:

«Wenn ich am Duschen bin, im Bad oder im Bett, ist mein Handy immer bei mir. Auch in der Schule ist es immer bei mir in der Tasche.» B2, Zeilen 221–222

Auch das Kriterium des Toleranzaufbaus wird in vorliegender, wie auch in der qualitativen Studie nach Walsh et al. (2009), von den Jugendlichen beschrieben. Dieser äussert sich dadurch, dass das Smartphone länger als beabsichtigt benutzt wird oder dass auch auf das Smartphone geschaut wird, wenn keine Nachrichten eintreffen. Aus den Daten lässt sich schliessen, dass bei den Jugendlichen Entzugserscheinungen auftreten, wenn ihnen ihr Smartphone über einen längeren Zeitraum nicht zur Verfügung steht. Die Jugendlichen fühlen sich negativ verstimmt, wenn sie ihre Nachrichten nicht prüfen können oder befürchten, wichtige Informationen aus ihrem Umfeld zu verpassen. Die Jugendlichen können es sich nicht vorstellen, längere Zeit ohne ihr Smartphone zu sein. Laut der Aussage einer Jugendlichen ist diese lieber bereit, zwei Stunden während des Unterrichts auf ihr Smartphone zu verzichten, als das Risiko einzugehen, dass ihr dieses von ihrem Lehrer für zwei Tage weggenommen wird. Diese Befunde lassen schlussfolgern, dass die Tendenz einer Verhaltenssucht in Bezug auf die Smartphonennutzung vorliegt. Diese Schlussfolgerung lässt sich auch in den im Kapitel 2.2 genannten Erkenntnisse aus der Neurobiologie verorten, welche die Entwicklung und Aufrechterhaltung von substanzungebundenen – wie beispielsweise dem Smartphone – und substanzgebundenen Abhängigkeiten durch ähnliche, dem Verhalten zugrunde liegende neurobiologische Mechanismen zuordnen. Kommt es häufig zu diesem Verhaltensmuster, hat dies einen nachhaltigen Einfluss auf die Veränderung in dem sogenannten dopaminergen Belohnungssystem (Bilke-Hentsch et al., 2014). Diese Erkenntnisse sprechen für die Notwendigkeit von entsprechenden, suchtpreventiven Interventionen für Jugendliche im Praxisfeld der Gesundheitsförderung und Prävention.

Die Forschungsergebnisse der vorliegenden Arbeit zeigen auf, dass für die Jugendlichen eine Freizeit ohne Smartphone denkbar ist. Alternative Beschäftigungen sind Musik hören, Lesen sowie kreative Beschäftigungen wie Basteln oder Häkeln. Die Jugendlichen gestehen jedoch, dass sie gar nicht zu diesen Beschäftigungen kommen, weil sie durch die intensive Smartphonennutzung keine Zeit dafür haben. Sie sehen dies selber als Zeitverschwendung, doch übt das Smartphone eine Art Sogwirkung auf die Jugendlichen aus. Weiter dient das Smartphone als Unterhaltung und soll damit Langeweile überbrücken. Dies geschieht vor allem über die Applikation YouTube, wo sich die Jugendlichen Videos anschauen. Zu diesem Ergebnis kommt auch die Studie «Generation Smartphone» (Heeg et al., 2018). So wird das Smartphone von den Jugendlichen selbst als Zeitfresser wahrgenommen.

nommen. Alle Jugendlichen der Studie «Generation Smartphone» (Heeg et al., 2018) nutzen das Smartphone für Unterhaltung und Entspannung und setzen es damit gegen Langeweile ein. Im Zentrum stehen dabei YouTube-Videos oder Fotos, welche das Festhalten von Lebensmomenten ermöglicht und dadurch das Wohlbefinden steigern.

5.3 Das Smartphone – bester Freund und schlimmster Feind?

Die digitalen Medien haben die Gesellschaft in den letzten Jahren massgeblich geprägt und verändert. So zählt die «Generation Smartphone» zur ersten Generation überhaupt, für die das Smartphone bereits im Jugendalter eine Selbstverständlichkeit ist (Genner & Suter, 2018). Trotzdem muss der Umgang mit Smartphones geübt sein und die Jugendlichen müssen sich ein Bewusstsein darüber schaffen, welche Chancen und Risiken die digitalen Medien mit sich bringen. Dafür ist die Erlangung von Medienkompetenz unumgänglich. Laut Jugend und Medien (2017) ist es sinnvoll, der Aufbau der Medienkompetenz mit der Entwicklung der Lebenskompetenzen zu verknüpfen, denn wer sich den Anforderungen des realen Lebens stellen kann, findet auch einen Umgang mit der virtuellen Welt. Das in Kapitel 2.4 vorgestellte Modell von Dieter Baacke (1997) gliedert sich in vier Teilkomponenten, von welchen in dieser Diskussion die beiden Komponenten soziale und ethische Kompetenz sowie die Rezeptions- und Reflexionskompetenz von Bedeutung sind. So umfasst die soziale und ethische Kompetenz den respektvollen Umgang der eigenen und der fremden Privatsphäre und die Kenntnisse über die Gefahren im Umgang mit digitalen Medien (Baacke, 1997). Damit sollen Jugendliche einerseits die positiven Aspekte der Smartphonennutzung erkennen und ein angemessenes Zeitmanagement für die zeitliche und inhaltliche Nutzung digitaler Medien, insbesondere des Smartphones entwickeln können (Jugend und Medien – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen, 2017). Die zweite, in dieser Diskussion relevante Teilkomponente von Medienkompetenz nach Baacke (1997) stellt die Rezeptions- und Reflexionskompetenz dar. Wie in Kapitel 2.4 beschrieben, gehört der kritische Umgang mit der Zuverlässigkeit von Informationsquellen, das Bewusstsein über den eigenen digitalen Fussabdruck sowie das Abschätzen der Konsequenzen der eigenen Mediennutzung (Jugend und Medien – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen, 2017) dazu. Erst durch die Aneignung dieser Fähigkeit kann es den Jugendlichen gelingen, ihr Smartphone sinnstiftend und konstruktiv zu nutzen. Aus den Daten vorliegender Untersuchung geht hervor, dass die Befragten diese Kompetenz nur teilweise erfüllen. Weiter geht aus den Daten hervor, dass

die Jugendlichen aus eigenem Interesse Applikationen löschen oder ihre Zeit am Smartphone zu regulieren versuchen, weil sie sich über den Zeitverlust bewusst sind. Doch zeigt sich ein kontroverses Verhalten bezüglich der Privatsphäre. Zwar sind sie sich über die Wichtigkeit vom Schutz der Privatsphäre bewusst, erwähnen aber bei einem «Snap» trotzdem, wo sie sich gerade befinden. Ausserdem stellt es für die Jugendlichen eine Schwierigkeit dar, das Smartphone in angemessener Zeit zu nutzen und sich dabei selber Grenzen zu setzen. Weiter erkennen die Jugendlichen zwar das Suchtpotenzial des Smartphones und besprechen dies auch untereinander, doch fehlen Strategien, um den Umgang mit dem Smartphone zu regulieren. Eine Jugendliche äusserte sich dazu, dass ihr Wille einfach nicht stark genug sei, um ihre Smartphonennutzung selbständig zu reduzieren. Dieser Befund lässt den Schluss nahe, dass das alleinige Wissen um die Medienkompetenz nicht ausreichend ist, damit die Jugendlichen einen gesunden Smartphone-Umgang finden, sondern dass zusätzliche Unterstützungsformen nötig sind. Eine mögliche Handlungsempfehlung könnte die Schaffung eines Smartphone-Coachings für Jugendliche sein, welches im Rahmen eines Präventionsangebots durch Professionsangehörige der Gesundheitsförderung und Prävention entstehen könnte. Das Aufzeigen von Alternativen zum Smartphone und die gezielte Stärkung der Medienkompetenz würden die Jugendlichen dazu befähigen, selber einen gesunden und bewussten Umgang mit dem Smartphone zu finden.

Wie der Forschungsbericht «Generation Smartphone» der ZHAW und der FHNW (Heeg et al., 2018) aufzeigt, überwiegen die von den Jugendlichen wahrgenommenen Chancen gegenüber den Risiken. Wie aus dem Bericht weiter hervorgeht, sind für die Jugendlichen andere, auf den ersten Blick minime Risiken relevanter als jene, die im Fokus der allgemeinen Debatten um die Smartphonennutzung stehen. Es sind dies Zeitverschwendung, Ablenkung, Stress durch den Druck, informiert zu sein und antworten zu müssen. So lassen sich einige Chancen und Risiken nicht trennen und stellen ein Dilemma dar, was auch in den vorliegenden Befunden deutlich wird. Die Befragten empfinden ihrem Smartphone gegenüber ambivalente Gefühle, wie folgendes Ankerbeispiel deutlich zeigt:

«Das Kriterium für den „besten Freund“ ist, dass das Smartphone immer für einen da ist, wenn man jemanden anrufen oder Nachrichten schreiben muss. Aber auch „Schlimmster Feind“, weil es eine Zeitverschwendung ist und man merkt das nicht. Immer wieder diese Nachrichten und alles. Da frage ich mich, was los ist.» B3, Zeilen 364–367

In dem Forschungsbericht «Generation Smartphone» von Heeg et al. (2018) handelt es sich bei den Dilemmata um die beiden Themen *soziale Beziehungen* und *Zeit*. Als zentrale Chance wird die Kontaktknüpfung und Kontaktpflege zu Peers wahrgenommen (Genner & Suter, 2018). Dies führt zu dem Dilemma, dass das Smartphone zwar die Möglichkeit zu einem jederzeit möglichen Austausch führt, aber auch einen negativen Erreichbarkeitsdruck auslösen kann (Genner & Suter, 2018). Wer nicht unmittelbar auf eine Nachricht antwortet, gefährdet damit seine sozialen Beziehungen und dies löst bei den Jugendlichen Stress und Verlustängste aus (Genner & Suter, 2018). Das zweite Dilemma, welches in Kapitel 2.5 näher beleuchtet wurde, ist das Thema *Zeit*. Alle Jugendlichen der Studie «Generation Smartphone» (Heeg et al., 2018) nutzen das Smartphone für Unterhaltung und Entspannung und setzen es damit gegen Langeweile ein. Das Dilemma besteht darin, dass der als positiv empfundene Zeitvertreib auch in Zeitverschwendung umschlagen kann, welche eine sogartige Wirkung hat (Genner & Suter, 2018). So fehlt den Jugendlichen oft die Zeit, sich anderen Tätigkeiten zu widmen (Genner & Suter, 2018). Zu diesen Ergebnissen kommt auch vorliegende Untersuchung. Die Befragung zeigt auf, dass das Smartphone für die Jugendlichen einerseits der beste Freund und andererseits der schlimmste Feind verkörpert hinsichtlich der oben genannten Dilemmata. Positiv wird die Kontaktpflege und ständige Verbundenheit mit ihrem sozialen Umfeld oder die leichte Informationsbeschaffung genannt. Als negativ wird jedoch die Zeitverschwendung durch das Smartphone sowie dessen Suchtpotenzial erwähnt.

5.4 Kritische Würdigung der Methode

Die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse und die leitfadengestützte Interviewführung haben sich für die vorliegende Forschungsarbeit bewährt. Auch die im Vorfeld geführten Tagebücher über die Smartphonennutzung erwiesen sich als nützlich und haben einen wertvollen Teil zur Datenerhebung beigetragen. Dies ermöglichte, dass die Jugendlichen im Vorfeld der Interviews ihre Smartphonennutzung reflektierten, was zu einem Erkenntnisgewinn über die Bedeutung des Smartphones geführt hat. Da die Interviews mit Jugendlichen durchgeführt wurden, verlangte das Alter der Befragten nach besonderem Augenmerk. Die Fragen mussten alters- und zielgruppengerecht formuliert sein, um die Jugendlichen in ihrer Erlebniswelt abzuholen. Dies stellte besonders bei den hypothetischen Fragen eine besondere Herausforderung dar. Der Fragenkatalog wurde von den Jugendlichen jedoch verstanden und bei Unklarheiten fragten sie direkt nach. Die Ergebnisse aus den Interviews führten zu einem hohen Erkenntnisgewinn, was für das Gelingen dieser

Untersuchung spricht. Die soziale Erwünschtheit scheint bei den Jugendlichen kein Thema zu sein. Eine Schwäche stellt die kleine, geschlechter-spezifische Stichprobe und die eingeschränkte Altersspanne dar, aufgrund dessen die vorliegenden Ergebnisse gewissen Limitationen unterliegen und deshalb nicht verallgemeinert werden können. Die Ergebnisse und die Erkenntnisse aus der Literatur decken sich mehrheitlich.

6 Schlussfolgerung

Die Forschungsergebnisse vorliegender Arbeit zeigen auf, dass sich die Jugendlichen der «Generation Smartphone» ein Leben ohne Smartphone nicht mehr vorstellen können. Das multifunktionale Gerät ist ein fester Bestandteil ihres Alltags und hat einen hohen Stellenwert in ihrem Leben. Die explorative Untersuchung zeigt weiter auf, dass das persönliche Wohlbefinden der Jugendlichen in engem Zusammenhang mit dem Smartphone steht und dass dieses – in Bezug auf ihr soziales Umfeld – eine zentrale Rolle spielt. Zwar wissen die Jugendlichen die Vorteile des Smartphones zu schätzen und zu nutzen, sind sich jedoch auch mannigfaltiger Nachteile bewusst. Jedoch fällt es ihnen selber schwer, sich selber Grenzen bei der Smartphonennutzung zu setzen oder sich vor dem Druck der ständigen Erreichbarkeit zu schützen. Aufgrund dieser Erkenntnisse wird von der Notwendigkeit ausgegangen, entsprechende präventive Interventionen für Jugendliche im Praxisfeld der Gesundheitsförderung und Prävention zu implementieren. Bisher besteht ein Mangel an wissenschaftlich evaluierten spezifischen Präventionsangeboten, weshalb in der Praxis auf suchtspezifische, ressourcenorientierte Programme der Lebenskompetenzförderung, sogenannte Life-Skills-Ansätze, zurückgegriffen wird. Durch die vorliegende Forschungsarbeit lässt sich schlussfolgern, dass weitere Implikationen nötig sind. Im Folgenden werden mögliche Handlungsempfehlungen für die Praxis genannt. Suchtspezifische Interventionen wie beispielsweise einen Smartphone-Verzicht über einen gewissen Zeitraum lassen die Jugendlichen einen bewussten Verzicht erleben, wobei sie sich mit dem eigenen Medienverhalten auseinandersetzen müssen. Im Rahmen einer solchen Intervention werden den Jugendlichen Alternativen zur Smartphonennutzung aufgezeigt. Aufgrund dieser Selbsterfahrung des Verzichts wird die Selbstwirksamkeit gefördert und eine verantwortungsvolle, selbstbestimmte Nutzung des Smartphones angestrebt. Die höchste Dringlichkeit und der zentrale Appell an die Professionsangehörigen der Gesundheitsförderung und Prävention lauten daher, dass Interventionen, welche einen bewussten Smartphone-Verzicht über einen gewissen Zeitraum hinweg anstreben, im Klassenverband zu empfehlen sind. Die soziale Identifikation kann dabei positiv eingesetzt werden, um ein solches Experiment – ganz im Sinne der Gesundheitsförderung – als Gemeinschaftsaktion erfolgreich durchzuführen. Als weitere Intervention ist ein individuelles Coaching-Angebot zu empfehlen, welches die Jugendlichen dabei unterstützt, ihren Umgang mit dem Smartphone zu reflektieren und zu verändern. Das Aufzeigen von Alternativen zum Smartphone und die gezielte Stärkung der Medienkompetenz würden die Jugendlichen dazu befähigen, selber einen gesünderen und bewussteren Umgang mit dem Smartphone zu finden.

Ein solches Angebot könnte im Rahmen eines Präventionsangebots durch Professionsangehörige der Gesundheitsförderung und Prävention geschaffen werden. Denn diese wie auch Multiplikatoren, wie beispielsweise Eltern oder Lehrpersonen, sollen Verantwortung übernehmen und Rahmenbedingungen schaffen, welche die Jugendlichen befähigen, sich selber Grenzen im Umgang mit digitalen Medien zu setzen.

Die vorliegende Arbeit, welche sich auf das weibliche Geschlecht fokussiert, lässt geschlechterspezifische Erkenntnisse gewinnen und soll als Grundlage für weitere Forschungsprojekte dienen.

Literaturverzeichnis

- Baacke, D. (1997). *Medienpädagogik*. Berlin: De Gruyter.
- Bilke-Hentsch, O., Wölfling, K. & Batra, A. (2014). *Praxisbuch Verhaltenssucht. Symptomatik, Diagnostik und Therapie bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen*. Stuttgart: Georg Thieme.
- Billieux, J. & Vögele, C. (2018). Die Erweiterung von Konzepten und Definitionen von Suchtverhalten. *Verhaltenstherapie*, 28(4), 209–211. Abgerufen von <https://doi.org/10.1159/000495093> am 20.01.2019.
- Brown, R. I. F. (1997). A theoretical model of the behavioural addictions - Applied to offending. In J. E. Hodge, M. McMurrin, & C. R. Hollins (Eds.), *Addicted to Crime?* Chichester: Wiley, 13-65.
- Cacioppo, J. T. & Patrick, W. (2011). *Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt*. Heidelberg: Spektrum.
- Charlton, J. P. & Danforth, I. (2007). Distinguishing Addiction and High Engagement in the Context of Online Game Playing. *Computers in Human Behavior*, 23, 1531-1548. Abgerufen von <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002> am 20.01.2019.
- Charlton, J. P. (2002). A Factor-Analytic Investigation of Computer Addiction and Engagement, *British Journal of Psychology*, 93(3), 329–344. Abgerufen von <https://doi.org/10.1348/000712602760146242> am 20.01.2019.
- Döring, N. & Bortz, J. (2015). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (4. Aufl.). Berlin: Springer.
- Genner, S. & Suter, L. (2018). Generation Smartphone: 900 Tage Smartphone-Nutzung Jugendlicher: Chancen, Risiken und Dilemmata. *Medien + Erziehung*, 62(5), 60–66.
- Griffiths, M. (1998). Internet Addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications*. New York: Academic Press, 61-75.
- Griffiths, M. (2005). Relationship between Gambling and Video-game Playing: A Response to Johansson and Gotestam, *Psychological Report*, 96(3), 644–646. Abgerufen von <https://doi.org/10.2466/pr0.96.3.644-646> am 19.01.2019.

- Heeg, R., Genner, S., Steiner, O., Schmid, M., Suter, L. & Süss, D. (2018). *Generation Smartphone. Ein partizipatives Forschungsprojekt mit Jugendlichen*. (Projektbericht). Hochschule für Soziale Arbeit FHNW und ZHAW Zürcher Fachhochschule für Angewandte Wissenschaften. Abgerufen von www.generationsmartphone.ch am 12.09.2018.
- Helfferrich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Aufl.). Wiesbaden: VS-Verlag.
- Hipeli, E. (2014). *Medien-Kids. Bewusst umgehen mit allen Medien – von Anfang an*. Zürich: Beobachter-Edition.
- Honey, C. (2018). Smartphone-Abhängigkeit: Bin ich süchtig nach meinem Smartphone? *Die Zeit*, 9. April 2018. Abgerufen von <https://www.zeit.de/digital/mobil/2018-04/smartphone-abhaengigkeit-handysucht-unterschied/komplettansicht?print> am 22.01.2019.
- Jugend und Medien – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen. (2017). *Medienkompetenz im Schulalltag*. Abgerufen von https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload_redesign/Broschüren_Flyer/Broschüre_Medienkompetenz_Schule/Broschüre_Medienkompetenz_im_Schulalltag_2017.pdf am 17.01.2019.
- Jugend und Medien – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen. (2016). *Medienkompetenz -Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien: für Eltern und alle, die mit Kids zu tun haben*. Abgerufen von https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/5272/3/2015_Genner_Medienkompetenz_Tipps_zum_sicheren_Umgang_mit_digitalen_Medien_2015_Auflage_5.pdf am 17.01.2019.
- Keller, B. U. (2011). „Na? Geht’s gut?“ *Zur subjektiven Gesundheitseinschätzung von Kindern und Jugendlichen mit externalisierenden Verhaltensproblemen* (Masterarbeit Hochschule Ravensburg-Weingarten).
- Kruse, J. (2015). *Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Kuckartz, U. (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (3. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung* (4. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse Grundlagen und Techniken* (12. Aufl.). Weinheim: Beltz.

- Montag, C., Markowetz, A., Blaszkiewicz, K., Andone, I., Lachmann, B., Sariyska, R., ... Markett, S. (2017). Facebook Usage on Smartphones and Gray Matter Volume of the Nucleus Accumbens. *Behavioural Brain Research*, 329, 221–228. Abgerufen von <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2017.04.035> am 17.01.2019.
- Montag, C., Zhao, Z., Sindermann, C., Xu, L., Fu, M., Li, J., ... Becker, B. (2018). Internet Communication Disorder and the Structure of the Human Brain: Initial Insights on WeChat Addiction. *Scientific Reports*, 8(1), 2155. Abgerufen von <https://doi.org/10.1038/s41598-018-19904-y> am 16.01.2019.
- Perrig-Chiello, P. (1997). *Wohlbefinden im Alter. Körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen*. München: Juventa.
- Pfeifer, D. (2018). Das Smartphone muss in den Beutel. *Der Tagesanzeiger*, 14. August 2018. Abgerufen von <https://www.tagesanzeiger.ch/ausland/amerika/Das-Smartphone-muss-in-den-Beutel/story/10360455> am 11.01.2019.
- Raschke, P. & Kalke, J. (2002). *Lernen durch Verzicht: Konzept und Wirkungen des suchtpräventiven Unterrichtsprogramms "Gläserne Schule"*. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag Hohengehren.
- Sánchez-Martínez, M. & Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychology and Behavior*, 12(2), 131-137. Abgerufen von <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0164> am 21.08.2018.
- Spitzer, M. (2014). *Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*. München: Droemer Knaur.
- Sucht Info Schweiz. (2010). *Onlinesucht. Sucht Schweiz*. Abgerufen von https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload/Angebote/fokus-onlinesucht-1.pdf am 15.01.2019.
- Swisscom AG. (2017). „Kopfstark“. *enter. Ratgeber digitale Medien*, 10. Abgerufen von <https://www.swisscom.ch/content/dam/swisscom/de/sai-new/enter/kopfstark/documents/enter-10-2017-kopfstark.pdf> am 15.01.2019.
- Waller, G. & Süss, D. (2012). *Handygebrauch der Schweizer Jugend: Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Waller, G., Willemse, I., Genner, S., Suter, L. & Süss, D. (2016). *JAMES: Jugend, Aktivitäten, Medien - Erhebung Schweiz*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Abgerufen von <https://doi.org/10.21256/zhaw-4303> am 15.08.2018.

- Walsh, S., White, K. & Young, R. (2009). Over-connected? A Qualitative Exploration of the Relationship between Australian Youth and their Mobile Phones. *Journal of Adolescence*, 31(1), 77–92. Abgerufen von <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.004> am 05.01.2019.
- WHO. (2018). *ICD-11 - Mortality and Morbidity Statistics*. Abgerufen von <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> am 04.10.2018.
- Willemse, I., Waller, G., Süss, D., Genner, S. & Huber, A.-L. (2012). *JAMES - Jugend, Aktivitäten, Medien - Erhebung Schweiz*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich. Abgerufen von https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/95171/1/Ergebnisbericht_JAMES_2012.pdf am 15.08.2018.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452.
- Williams, K. D. & Zadro, L. (2001). *Ostracism: On being Ignored, Excluded and Rejected*. Oxford: University Press.

Weitere Verzeichnisse

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Medienkompetenz als Blumenstrauss (nach Hipeli, 2014, Abbildung von Willemse, 2016 angepasst und ergänzt)	12
Abbildung 2: Chancen der Smartphonenuztzung (nach Genner und Suter, 2018, S. 65) ...	12
Abbildung 3: Risiken der Smartphonenuztzung (nach Genner und Suter, 2018, S. 65)	13
Abbildung 4: Vier Tagebucheinträge mit Gedanken zur Smartphonenuztzung	21
Abbildung 5: Vier Ergänzungen der Jugendlichen zum geführten Tagebuch	23

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Diagnostische Kriterien der Verhaltenssucht nach Brown (1993, 1997)	5
Tabelle 2: Verhaltenssucht und engagierte Nutzung (Charlton & Danforth, 2007)	6
Tabelle 3: Arbeitsschritte des SPSS-Verfahren nach Helfferich (2011, S. 128)	16

Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl

«Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig, ohne Mithilfe Dritter und unter Benutzung der angegebenen Quellen verfasst habe.»

Winterthur, 30. April 2019



Esther Helfenstein

Wortzahl

Wortzahl des Abstracts: 200

Wortzahl der Bachelorarbeit: 9'930 (exklusive Abstract, Danksagung, Tabellen und Abbildungen sowie deren Beschriftungen, Inhalts- und Literaturverzeichnis sowie weitere Verzeichnisse, Eigenständigkeitserklärung und Anhänge)

Anhang

- Anhang I Factsheet zum Forschungsprojekt
- Anhang II Einverständniserklärung
- Anhang III Geführte Tagebücher während 24 Stunden
- Anhang IV Interviewleitfaden
- Anhang V Transkripte
- Anhang VI Kategoriensystem

Anhang I: Factsheet zum Forschungsprojekt

Factsheet zum Forschungsprojekt

Befragung zur Bedeutung des Smartphones für weibliche Jugendliche im Alter von 13 bis 15 Jahren

Für meine Bachelorarbeit zum Thema «Bedeutung des Smartphones für weibliche Jugendliche» bin ich auf die Mithilfe von vier motivierten, 13 bis 15 Jahre alten, weiblichen Jugendlichen angewiesen!

Um was geht es?

- Das Experiment beinhaltet das **Führen eines Smartphone-Tagebuches während 24 Stunden**. Dabei hält die Jugendliche die eigene Smartphone-Nutzung in einfacher Form (in Stichworten) fest. Dazu werde ich ihnen eine Tagebuch-Vorlage zur Verfügung stellen. Anschliessend soll das Tagebuch von den Jugendlichen selber kurz reflektiert werden (Erkenntnisse/Fazit in drei bis vier Sätzen. Natürlich ist auch mehr erlaubt). Diese Reflexion wird auch einen Teil der Befragung darstellen.
- Für die **mündliche Befragung** möchte ich mit jeder Jugendlichen ein ca. halbstündiges Gespräch führen. Dabei werde ich mit ihnen in einem ersten Teil gemeinsam das Tagebuch reflektieren und mit ihnen anschliessend ein Interview führen.

Im Zentrum der Befragung stehen die beiden Fragen:

- *Welche Bedeutung hat das Smartphone für das persönliche Wohlbefinden weiblicher Jugendlicher im Alter von 13 bis 15 Jahren?*
- *Wie stellen sich weibliche Jugendlichen im Alter von 13 bis 15 Jahren einen Verzicht des Smartphones während einem Tag vor?*

Was sollen die vier Smartphone-Forscherinnen mitbringen?

Gesucht sind vier weibliche Jugendliche im Alter zwischen 13 und 15 Jahren

- welche im Besitz eines eigenen Smartphones sind
- das Smartphone einen festen Bestandteil ihres Alltages darstellt (das heisst, dass sie ihr Smartphone täglich mehrmals nutzen)
- motiviert und offen sind für eine aktive Teilnahme – von der selbstständigen und ehrlichen Tagebuchführung bis hin zu einem Interview im Anschluss an die Tagebuchführung.

Für weitere Fragen oder Auskünfte stehe ich sehr gerne zur Verfügung.

E-Mail: helfeest@students.zhaw.ch

Herzlichen Dank!

Esther Helfenstein

Anhang II: Einverständniserklärung

Einverständniserklärung

Das Interview wird von Esther Helfenstein im Rahmen ihrer Bachelorarbeit zum Thema «Bedeutung des Smartphones für Jugendliche» an der ZHAW Zürcher Fachhochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Gesundheit, durchgeführt. Durch die Befragung sollen folgende Forschungsfragen beantwortet werden:

Welche Bedeutung hat das Smartphone für das persönliche Wohlbefinden weiblicher Jugendlicher im Alter von 13 bis 15 Jahren?

Wie stellen sich weibliche Jugendlichen im Alter von 13 bis 15 Jahren einen Verzicht des Smartphones während einem Tag vor?

Der Datenschutz verlangt eine ausdrückliche und informative Einwilligung des/der Jugendlichen, dass das geführte Interview mit einem digitalen Aufnahmegerät aufgenommen wird, verschriftlicht und ausgewertet werden darf. In die Bachelorarbeit fliessen einzelne Zitate aus den Interviews mit ein, um wichtigen Resultaten besonderes Gewicht zu schenken. Alle Angaben werden absolut vertraulich behandelt und alle persönlichen Daten werden anonymisiert. Die Aufnahmen der Interviews werden bis Ende 2019 aufbewahrt und anschliessend vollständig gelöscht.

Einverständniserklärung

Ich wurde von Esther Helfenstein über den Zweck und das Ziel der Befragung informiert. Ich habe freiwillig am Interview teilgenommen und wurde über die Nutzung der Daten im Rahmen der Bachelorarbeit informiert.

Bei Fragen oder Unklarheiten können ich oder meine Eltern uns jederzeit bei Esther Helfenstein melden (E-Mail: helfeest@students.zhaw.ch).

Ort und Datum _____

Name Jugendliche _____

Unterschrift Jugendliche _____

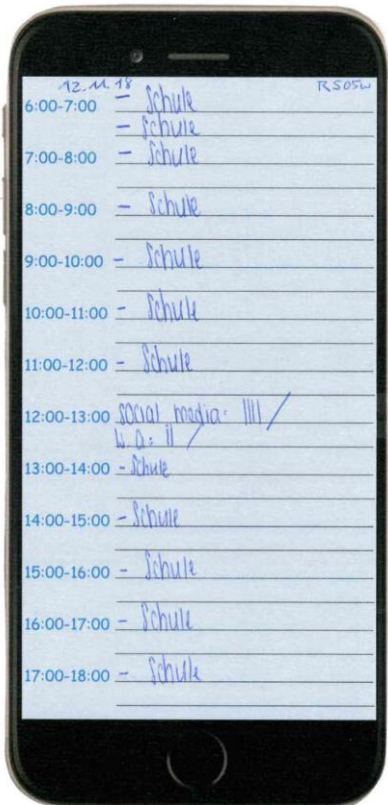
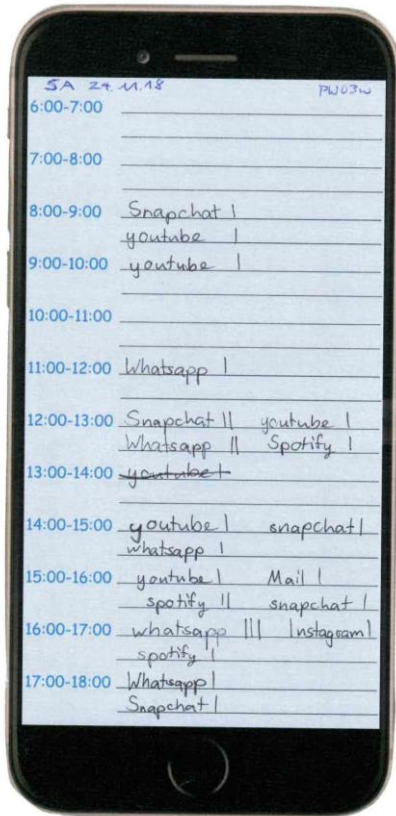
Unsere Tochter darf an der Befragung teilnehmen.

Ort und Datum _____

Unterschrift Eltern: _____

Die unterzeichneten Einverständniserklärungen sind im Original bei der Autorin abgelegt.

Anhang III: Geführte Tagebücher während 24 Stunden





Anhang IV: Interviewleitfaden

Interviewleitfaden

Interviewleitfaden

Im Zentrum der Befragung stehen die beiden Forschungsfragen:

- Welche Bedeutung hat das Smartphone für das persönliche Wohlbefinden weiblicher Jugendlicher im Alter von 13 bis 15 Jahren?
- Wie stellen sich weibliche Jugendlichen im Alter von 13 bis 15 Jahren einen Verzicht des Smartphones während einem Tag vor?

Zur Beantwortung der Forschungsfragen sollen die formulierten Fragen in vorliegendem Interviewleitfaden dienen. Es werden Fragen gestellt zu folgenden Bereichen:

- Nutzung des Smartphones (Bezug zum Tagebuch)
- Bedeutung des Smartphones für die Befragten

Einleitung

Ich begrüße dich zum Interview und möchte dir an dieser Stelle nochmals herzlich für deinen wichtigen Beitrag danken, den du leistest.

In der nächsten halben Stunde werde ich dir ein paar Fragen über deine Smartphone-Nutzung und über die Bedeutung des Smartphones für dich und dein Umfeld stellen. Wenn wir über die Smartphone-Nutzung sprechen, meine ich damit immer auch alle Aktivitäten, welche du anstelle vom Smartphone auf dem Laptop oder Tablet ausführen könntest.

Manche Fragen sind recht allgemein gestellt. Wenn du sie nicht verstehst oder nicht genau weisst, was gemeint ist, fragst du einfach nach. Du kannst immer ganz spontan antworten, was dir dabei einfällt und wie du die Frage verstehst. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, denn deine persönliche Meinung ist das Einzige, was zählt. Wenn du eine Frage nicht beantworten willst, dann ist das in Ordnung und wir lassen sie einfach aus.

Hast du noch Fragen? Wenn nicht, dann starten wir gleich das Interview.

Esther Helfenstein bittet die befragte Person, das Smartphone von sich wegzulegen (ausser Sicht- und Reichweite inklusive Flugmodus während der Befragung).

→ Hinweis auf Audioaufnahmen und Start der Audioaufnahmen (Startzeit notieren)

Nutzung des Smartphones (Bezug zum Tagebuch)

1. Erzählaufforderung: Du hast während 24 Stunden ein Tagebuch über deine Smartphone-Nutzung geführt. Ist dir dabei aufgefallen, was dir am Wichtigsten ist an deinem Smartphone?
 - 1.1 Aufrechterhaltungsfrage: Auf was könntest du gut verzichten?
 - 1.2 Aufrechterhaltungsfrage: Auf was möchtest du nicht verzichten müssen?
2. Erzählaufforderung: Was machst du mit dem Smartphone über Nacht?
 - 2.1 Aufrechterhaltungsfrage: Schaltest du es aus?
 - 2.2 Aufrechterhaltungsfrage: Stellst du den Ton aus?
 - 2.3 Aufrechterhaltungsfrage: Schaust du auf dein Smartphone, wenn du nachts aufwachst oder nicht schlafen kannst?

Interviewleitfaden

Bedeutung des Smartphones

3. Erzählaufforderung: Stell dir vor, es ist Samstag-Abend und du bist an der Chilbi auf einer Achterbahn und dein Smartphone fliegt dir aus der Tasche. Am Sonntag hat der Mobilezone-Shop geschlossen und du musst die Zeit ohne dein Smartphone überbrücken. Welche Gefühle löst es in dir aus, wenn du daran denkst, ohne dein Smartphone zu sein?
 - 3.1 Aufrechterhaltungsfrage: Was wäre für dich das Gute daran?
 - 3.2 Aufrechterhaltungsfrage: Was wäre für dich das Schwierige daran?
 - 3.3 Aufrechterhaltungsfrage: Was würde dir fehlen?
 - 3.4 Aufrechterhaltungsfrage: Denkst du, dass du etwas verpassen würdest?
4. Erzählaufforderung: Stell dir vor, du könntest mehrere Stunden deine Nachrichten nicht checken auf dem Smartphone. Was löst dies für Gefühle in dir aus?
5. Erzählaufforderung: Was löst es für ein Gefühl aus, wenn du daran denkst, dass du dein Smartphone für 24 Stunden weglegst und ausschaltest, deine Freunde aber nicht?
 - 5.1 Aufrechterhaltungsfrage: Was meinst du, was deine Freunde darüber denken würden, wenn du dein Smartphone mal einfach ausschaltest für eine gewisse Zeit?
6. Erzählaufforderung: Welche Rolle spielt das Smartphone für dich und deine Freundinnen, wenn ihr zusammen Zeit verbringt?
 - 6.1 Aufrechterhaltungsfrage: Wo habt ihr eure Smartphones?
7. Erzählaufforderung: Welche Auseinandersetzungen hast du mit deinen Eltern bereits erlebt wegen dem Smartphone?
 - 7.1 Aufrechterhaltungsfrage: Gibt es Regeln, die du einhalten musst?
8. Erzählaufforderung: Wie würdest du deine Zeit alternativ nutzen?
 - 8.1 Aufrechterhaltungsfrage: Was gibt es für Alternativen, um mit deinen Freunden in Kontakt zu bleiben?
9. Erzählaufforderung: Was bedeutet dir dein Smartphone?
 - 9.1 Aufrechterhaltungsfrage: Was denkst du über die Aussage „Das Smartphone: bester Freund **und** schlimmster Feind?“ – somit beides, Freund und Feind.

Abschliessende Fragen

1. Herzlichen Dank für das Interview! Gibt es Dinge, die du noch ergänzen möchtest?
2. Wie hat dir das Interview gefallen?

Demografische Angaben

Geburtsdatum: _____

Zusammenleben mit Eltern und Geschwistern (Anzahl):

Ich besitze ein Smartphone, seit ich ____ Jahre alt bin

Anhang V: Transkripte

1 Interview B1

2

3 I: Du hast dich während 24 Stunden am Mittwoch mit deiner Smartphone-Nutzung
4 auseinandergesetzt. Ist dir dabei aufgefallen, was dir das Wichtigste an deinem Smartphone
5 ist?

6

7 B1: Ich habe gemerkt, dass ich vor allem WhatsApp sehr, sehr oft benutze. Eigentlich am
8 meisten. Ich brauche es oft, um mich mit anderen auszutauschen, zum Beispiel über
9 Hausaufgaben, was das Schulische betrifft oder wenn mir jemand etwas erklärt oder ich
10 jemandem etwas erkläre. Ich kommuniziere aber auch sehr gerne mit Freundinnen über
11 WhatsApp, die ich nicht so oft sehe. Ich schreibe oft WhatsApp-Nachrichten anstatt meinen
12 Freundinnen einen Brief zu schreiben, um so mit ihnen in Kontakt zu bleiben. Insofern finde
13 ich es cool und benutze dieses App oft. Der Rest sind Sachen, die ich zu meinem
14 Vergnügen benutze wie Instagram. Dies ist nicht zentral. Ich benutze WhatsApp oft; nicht nur
15 für schulische Zwecke, sondern auch um zu tratschen.

16

17 I: Genau. Du hast aber nicht das Gefühl, dass du mit deinen Freundinnen weniger im realen
18 Leben sprichst anstatt über WhatsApp zu kommunizieren?

19

20 B1: Nein, eigentlich nicht. Ich merke aber, dass, wenn man sich ein Wochenende lang nicht
21 sieht und man doch Fragen hat, es extrem wichtig ist, dass ich jemanden fragen kann, der in
22 der gleichen Situation steckt, sprich in der gleichen Klasse. Dann können wir uns
23 austauschen ((unsicher)). Ich finde nicht, dass wir mehr auf WhatsApp kommunizieren
24 anstatt real. Dies ist nicht so. WhatsApp ist anders als im realen Leben zu kommunizieren,
25 es ist praktisch.

26

27 I: Hast Du in diesen 24 Stunden gemerkt, worauf du problemlos verzichten könntest?

28

29 B1: (...) Nein, eigentlich nicht. Ich habe mir bereits selber ein paar Apps gelöscht, weil ich
30 denke, dass diese unnötig sind. Instagram zum Beispiel habe ich gelöscht auf meinem
31 Smartphone und mich dazu entschieden, einmal pro Woche die Sachen, die mich auf
32 Instagram interessieren auf meinem Laptop anzuschauen. Mir ist es wichtig, dass ich nicht
33 immer in Versuchung komme und online gehe, um zu schauen, was andere unternehmen.
34 Grundsätzlich interessiert es mich nicht, was andere unternehmen. Wenn ich das App sehe,
35 ist die Versuchung aber gross, um kurz online zu gehen und man verliert sich. Das
36 handhabe ich schon länger so. Bei einem anderen App namens Snapchat habe ich zu mir
37 gesagt, ich benötige diese «Snapdays» nicht mehr. Dieses ewige Hin und Her snapen
38 morgens und abends. Es hat mich gestresst. Schlussendlich ist es nicht so, dass man dann
39 Kontakt hat zu anderen Personen, nur weil du am Morgen und am Abend kurz «Guten
40 Morgen» oder «Gute Nacht» schreibst. Ich habe mir gedacht, dass es mir einfach reicht und
41 brauche dieses App gar nicht. Die Menschen, die mir wichtig sind, umgeben mich oder ich
42 treffe sie. Genau deswegen habe ich mir gedacht, dass ich das nicht mehr brauche. Insofern
43 habe ich mir gesagt, dass das so okay ist und es funktioniert gut. Ich fühle mich ein Stück
44 weit nicht mehr so gestresst und habe nicht mehr diesen Stress, dass ich jetzt noch einen
45 Snap schicken muss, damit diese «Snapdays» nicht verschwinden.

46

47 I: Gab es einen Auslöser, dass der Tag X gekommen ist und du dir gesagt hast: «So, ich
48 möchte das selber regulieren.»?

49

50 B1: Also, dass ich das von mir aus lösche?

51

52 I: Genau.

53

54 B1: Ich weiss es nicht. Instagram habe ich schon seit längerer Zeit gelöscht. Ich weiss nicht,
55 was damals der Auslöser war. Ich denke, dass ich wahllos auf diese «Suchmaschine»
56 geklickt habe und endlos runter scrollen kann. Ich habe einfach gesucht bis ich etwas
57 gefunden habe, was mich interessiert. So viel Zeit ist dabei verloren gegangen und es ist
58 eigentlich nicht das, was ich möchte. Mir ist bewusst geworden, dass ich dieses App gar
59 nicht brauche. Und wenn ich nun einmal pro Woche bewusst auf Instagram gehe, dann
60 mache ich das Wesentliche und schaue mir die Sachen an, die mich wirklich interessieren
61 und das war es wieder für eine Woche. So benötige ich auch viel weniger Zeit. Ich weiss
62 nicht, was wirklich der Auslöser war. Beim anderen App war der Grund, dass ich wirklich
63 keine Lust mehr hatte und mir gesagt habe: «Erstens muss ich mich jetzt auf die Schule
64 konzentrieren und zweitens ist es einfach nicht mehr nötig. Es stresst mich einfach nur
65 noch.»

66
67 I: Wie haben deine Freunde darauf reagiert?

68
69 B1: (...) Es war schon so, dass sie gesagt haben: «Oh, das ist jetzt schade, jetzt haben wir
70 all unsere «Snapdays» (Punkte) verloren.» Ich habe dann einfach gesagt, dass ich mich jetzt
71 auf die Schule konzentrieren muss. Es hat sich eigentlich nicht viel geändert. Manchmal ist
72 es schon so, dass ich bemerkt habe, dass man auf Instagram Chats haben kann und nur
73 dann, wenn man das App auf dem Smartphone heruntergeladen hat. Ich bin in einer Gruppe
74 und das sehe ich halt nie. Da fragen mich meine Freunde, ob ich nicht gesehen habe, dass
75 sie mir geschrieben haben. Ich sehe es wirklich nicht mehr.

76
77 I: Die anderen sind also nach wie vor Teil dieses Instagram-Chats?

78
79 B1: Ja, ich habe mir gesagt, dass das Wesentliche wirklich bei uns in der Schule passiert
80 und ich merke es mit dieser Bildschirmzeit. Mittwochnachmittags habe ich frei und als ich
81 diese Bildschirmzeit gehabt habe, war diese Zeit bereits nach dem Mittagessen
82 aufgebraucht. Wenn ich alleine esse, benutze ich mein Smartphone länger und ist schon
83 aufgebraucht. Und dann bin ich vom Mittag bis zum Abend nicht mehr an meinem
84 Smartphone und die anderen haben dann auch schulfrei und haben dann Zeit zum
85 Schreiben. Am nächsten Morgen öffne ich meinen Chat und er explodiert fast wegen den
86 vielen Nachrichten. Ich frage dann meistens, ob etwas Relevantes passiert ist, weil ich keine
87 Lust und Zeit habe, alles zu lesen. Dieser Chat entwickelt sich weiter auch ohne mich, aber
88 das ist okay, weil ich jeweils kurz nachfrage, ob was Wichtiges geschehen ist. Und es teilt
89 mir dann jemand mit oder wir kommunizieren gerade live in der Schule.

90
91 I: Super. Was machst du mit deinem Smartphone über Nacht?

92
93 B1: Genau. Das ist bei mir eigentlich immer so, ich gehe um 21:30 Uhr ins Bett und als ich
94 aufs Gymnasium kam habe ich mir gesagt, dass ich eine Stunde vor dem Schlafengehen
95 nicht mehr am Smartphone sein möchte. Ich habe viel darüber gehört, dass man eine
96 Stunde vorher nicht mehr ans Natel gehen soll oder wenn man am Lernen ist. Deshalb
97 schalte ich meistens gegen 20:00 Uhr/20:30 Uhr den Flugmodus ein. Es befindet sich auch
98 nie in meinem Zimmer, ich lade den Akku auf. Erstens kann ich nicht schlafen, wenn ich das
99 Gefühl habe, es könnte gleich klingeln. Das macht mich ganz nervös. Wenn es
100 ausgeschaltet ist, kann es gar nicht mehr klingeln und dann ist dies besser für mich. Auch
101 wegen der Strahlung habe ich gedacht, ist es nicht so sinnvoll. Für mein Gefühl ist es
102 besser. Wenn ich dann bei jemandem übernachtete, der sein Smartphone auflädt, denke ich
103 immer: «Möchtest du es nicht lieber ausschalten?» Aber ja. Es befindet sich nie in meinem
104 Zimmer.

105
106 I: Das heisst, du erwachst auch nicht nachts und denkst dir: «Oh, ich schaue, ob etwas
107 passiert ist?»

108

109 B1: Nein.

110

111 I: Stell dir vor, es ist Albanifest oder ein anderes Fest in Winterthur und du gehst auf eine
112 Achterbahn, hast dein Smartphone dabei, aber nicht mehr lange, denn es fliegt dir aus
113 deiner Tasche und ist weg. Du kannst auch nicht in den nächsten Swisscom- oder
114 Mobilezone-Shop, um dieses Problem zu lösen, weil die Läden geschlossen sind. Du bist
115 also wirklich ohne dein Smartphone. Welche Gefühle werden in dir ausgelöst, wenn du an
116 diese Situation denkst?

117

118 B1: (..) Ich wäre schon etwas aufgeschmissen. Ich weiss, dass meine Mutter froh ist, wenn
119 ich erreichbar bin und ich bin auch froh, wenn ich ein Handy dabei habe und ich weiss,
120 es funktioniert. Eine Zeit lang hatte ich kein Guthaben auf meinem Handy und ich wusste,
121 dass ich niemanden erreichen könnte, wenn etwas wäre. Ich kann nur SMS schreiben. Das
122 ist schon komisch. Einerseits fühlt man sich mit dem Smartphone sicherer und auf der
123 anderen Seite brauche ich mein Handy nicht aktiv, wenn ich draussen bin. Mehr, um mich
124 mitzuteilen, dass ich später nachhause komme. Auswärts kontrolliere ich meine Apps nicht.
125 Für mich ist das Smartphone eine Sicherheit. Auch meine Mutter mag es, wenn ich
126 erreichbar bin. Ich denke, dass ich aufgeschmissen wäre. Oft, wenn ich mein Handy
127 vergessen habe, zum Beispiel in der Schule, frage ich meine Freunde, ob ich kurz eine
128 Mitteilung schreiben darf mit deren Handy. Letzten Mittwoch zum Beispiel sind wir noch
129 spontan in die Stadt gefahren und habe dann gefragt, ob ich meiner Mutter kurz schreiben
130 darf, dass sie weiss, wo ich mich aufhalte. Dann hätte ich etwas Panik, wenn ich mich nicht
131 mitteilen könnte, wenn etwas ist.

132

133 I: Würde diese Situation auch Gutes mit sich bringen?

134

135 B1: Klar, man weiss ganz genau, dass die Nutzung des Smartphones nicht möglich ist.
136 (.....) Man braucht es automatisch weniger. Das kann schon auch gut sein. Trotzdem, wenn
137 man zurückkommt oder ich kein WLAN hatte, und dann wieder online gehe, explodieren die
138 Chats. Ansonsten fehlt mir nichts. Man ist automatisch nicht am Smartphone und dies kann
139 schon auch gut sein, wenn man es einfach mal nicht braucht.

140

141 I: Hättest du dann nicht das Gefühl: «Oh, jetzt verpasse ich etwas»?

142

143 B1: Nein, ich denke nicht. Wobei ich schon manchmal das Gefühl habe, wenn die
144 Bildschirmzeit schon vorbei ist, jetzt würde ich gerne noch dieses oder jenes mitteilen oder
145 fragen. Ich habe nicht das Gefühl, etwas zu verpassen. Es ist in meinem Interesse, mich
146 mitzuteilen, etwas zu fragen oder ähnliches. Ich kann alles mehr oder weniger nachholen,
147 wenn ich das Bedürfnis habe.

148

149 I: Wenn du dir vorstellst, dass du mehrere Stunden deine Nachrichten nicht lesen könntest,
150 welche Gefühle löst diese Vorstellung in dir aus?

151

152 B1: ((möchte Frage wiederholt haben))

153

154 I: ((wiederholt Frage))

155

156 B1: Ich bin etwas aufgeschmissen, weil ich immer denken würde, dass mir jemand etwas
157 mitteilen möchte und ich es dann nicht sehe. Wenn ich mein Handy vergessen habe, teile ich
158 das gerne anderen mit (durch das Handy meiner Kollegin), dass die Person weiss, sie soll
159 mir auf ein anderes Handy schreiben zum Beispiel, dass ich heute alleine zu Hause bin oder
160 nicht abgeholt werden kann. Da würde ich gerne darüber informiert werden und glaube, dass
161 ich nicht sehr happy damit wäre, meine Nachrichten nicht lesen zu können. Ich wäre ein
162 bisschen aufgeschmissen und nervös. Ich trage es eigentlich immer bei mir, vor allem wenn
163 ich alleine unterwegs bin und zum Beispiel mit dem Bus zur Geigenstunde fahre.

164

165 I: Welche Gefühle löst es in dir aus, wenn du selbst entscheidest, dein Handy nicht zu
166 benutzen, weil es für dich Komponenten gibt, die dich belasten und du legst es für einen
167 oder zwei Tage weg, deine Freunde aber nicht. Wie wäre das für dich?

168

169 B1: (..) Ich weiss es nicht, ich hatte letztens eine Situation, da habe ich mein Handy zu
170 Hause vergessen und wir waren beim Mittagessen. Alle meine Freunde hatten ihr Handy
171 dabei und haben es benutzt und ich habe mir gedacht: «Ja super, ich habe es nicht einmal
172 dabei. Wenn ich es dabei hätte, hätte ich es jetzt auch benutzt.» Es ist nicht so, dass es mich
173 stört. Es ist auch nicht so, dass meine Freunde finden: «Hey, du bist auch uncool, hast du
174 dein Handy nicht dabei.» Es stört mich nicht. Ich halte mich meistens mit denen auf, die
175 ähnlich denken wie ich oder nicht süchtig sind. Wir kommunizieren mehr miteinander als
176 über die Handys wie andere es machen.

177

178 I: Es gibt also Gruppen, die ihr beobachtet, bei denen es anders ist?

179

180 B1: Ja, definitiv. Einige Jungs unserer Klasse und auch welche der alten Klasse würde ich
181 fast schon als süchtig bezeichnen. Auf dem Schulhof ist die Nutzung des Handys erlaubt,
182 verglichen zur Sekundarschule, wo es nicht so war und es einen Eintrag gegeben hat. An
183 der Kantonsschule wurde es nicht klar kommuniziert. Während den Pausen und zwischen
184 den Doppelstunden im Klassenzimmer darf man das Handy nutzen nur während des
185 Unterrichts nicht. Die Jungs zücken ihre Handys und gamen, machen quasi Game-Gemein-
186 schaften und unterhalten sich über Spiele.

187

188 I: Fortnite zum Beispiel.

189

190 B1: Genau. Ich finde, dass die jüngeren noch mehr an ihren Smartphones sind und ich finde,
191 das macht nicht so eine schöne Stimmung. Ab und zu ist es laut im Klassenzimmer. Ich
192 benutze mein Handy während den Pausen nie. Ich habe das Gefühl, dass wenn ich mein
193 Handy nutze, das gerade Gelernte gerade wieder verschwindet und bis ich mich eingeloggt
194 habe, das ist mir viel zu blöde. Da benutze ich es lieber während der Mittagspause. Es gibt
195 tatsächlich Jungs und Mädchen, die ihre Smartphones oft nutzen. Die Mädchen sind dann
196 auf den sozialen Netzwerken wie Instagram, Snapchat usw. aktiv, während die Jungs
197 gamen.

198

199 I: Das heisst, wenn ich nochmals anknüpfe, dass das Smartphone nicht so eine grosse Rolle
200 spielt, wenn du dich mit deinen Freunden triffst?

201

202 B1: Nein. (denkt nach) Mehr, wenn ich zu Hause etwas mitteilen muss, zum Beispiel, dass
203 ich noch in die Stadt gehe. Es ist nicht so, dass wir untereinander das Gefühl haben, dass
204 wir mit der Aussenwelt noch Kontakt haben müssen.

205

206 I: Ihr habt es auch nicht auf dem Tisch oder in der Hand, wenn ihr zusammen unterwegs
207 seid?

208

209 B1: Nein, eigentlich wirklich nicht.

210

211 I: Hast du schon einmal eine Auseinandersetzung zwischen dir und deinen Eltern erlebt
212 bezüglich des Thema's Smartphone?

213

214 B1: Ja, erst kürzlich. Wenn mein Vater abends nachhause kommt, ist das eigentlich genau
215 die Zeit, wenn ich am Natel bin. Wenn ich bis um 16:00 oder 17:00 Uhr Schule habe,
216 meine Hausaufgaben gemacht habe, nichts mehr lernen muss und ich die Zeit am
217 Smartphone verbringe. Ich verbringe dann zum Beispiel die Zeit zwischen 18:30 Uhr und
218 19:00 Uhr am Smartphone, das ist genau meine Zeit. Mein Vater meint oft: «Jetzt verbringst

219 du schon wieder Zeit am Handy. Immer wenn ich nach Hause komme, bist du am
220 Smartphone.» Das ist natürlich auch meine Zeit. Vorher mache ich ja anderes. Da habe ich
221 mich gefragt, wann soll ich die Zeit denn sonst noch irgendwo her nehmen, um meine
222 Nachrichten zu checken? Ich habe das Gefühl er übertreibt und mein Vater meinte, er
223 müsse etwas einstellen, damit ich nicht mehr so lange am Smartphone bin. Die
224 Bildschirmzeit haben wir dann eingeführt. Ich habe gemerkt, dass es besser ist. Ich nutze
225 mein Smartphone viel bewusster und nutze es nicht mehr so oft. Vielleicht möchte ich am
226 Abend mein Smartphone nochmals nutzen und so spare ich mir die Bildschirmzeit auf.
227 Vierzig Minuten sind schnell aufgebraucht. Morgens zum Beispiel zehn Minuten WhatsApp
228 und Mails checken, das frisst die Zeit. Manchmal nutze ich es am Mittag nochmals und am
229 Abend nochmals. Es hält mich wirklich davon ab, mein Handy immer dann zu nutzen, wann
230 es die Gelegenheit zulässt. Es stresst mich manchmal auch etwas. Zum Beispiel, wenn ich
231 weiss, dass ich dieses Wochenende Bilder von meinem Natel auf den PC hochladen wollte
232 und es irgendwie nicht geklappt hat. Dann musste ich immer drei auf einmal hochladen und
233 meine Bildschirmzeit wäre längst ausgelaufen gewesen. Ich nutze mein Handy ja nicht nur
234 zum Vergnügen. Ich nutze es auch zum Mails schreiben, schaue mir Videos an oder drucke
235 Sachen aus. Ich arbeite jetzt mehr am PC, habe vorher oft das Handy für Recherche
236 benutzt. Recherche würde auf die Bildschirmzeit gehen und das stresst mich schon etwas.
237 Ich denke, mit der Zeit habe ich bemerkt, dass es gar nicht nötig ist so ein Drama daraus zu
238 machen. Es ist okay. Wenn man nicht gerade Filme schaut, reichen die vierzig Minuten aus.
239 Mein Vater meint, ich sei zu viel am Handy. Er und meine Mutter sehen es natürlich aus
240 einer anderen Sichtweise und ich bin noch lange nicht süchtig. Ich habe einmal gelesen,
241 dass man ab zwei Stunden süchtig ist. Ich habe gedacht, dass ich mich dann auch nicht
242 gerade schlecht fühlen muss, wenn ich mal eine Stunde am Handy verbringe. Das kann man
243 sich ab und zu gönnen zum Beispiel, wenn man einmal ein Video schaut. Da meint mein
244 Vater dann oft, dass es nicht nötig wäre, das Smartphone so oft zu nutzen.

245
246 I: Da gehen die Sichtweisen also auseinander?

247
248 B1: Ja. Wir haben das jetzt geregelt. Mal schauen, wohin der Weg führt.

249
250 I: So wie ich es verstanden habe, hast du auch Möglichkeiten, deine Zeit alternativ, sprich
251 ohne Smartphone, zu nutzen?

252
253 B1: Ja, eigentlich schon. Ich höre sehr gerne Musik, was ich auch am Smartphone jeweils
254 gemacht habe. Wenn ich etwas auf YouTube hören möchte, zählt das auch zur
255 Bildschirmzeit. Das ist mühsam und ich entscheide mich, es am PC zu hören. Oder ich höre
256 oft Detektivgeschichten via Smartphone oder arbeite gerne kreativ, bastle Karten. Doch ich
257 weiss mich schon zu beschäftigen. Es ist naheliegend, aus Langeweile das Smartphone zu
258 nutzen. Dann schaue ich etwas auf YouTube an oder surfe oder schreibe jemandem. Inso-
259 fern ist es nicht so, dass ich verloren bin, wenn ich mein Smartphone nicht nutzen kann und
260 dann nicht weiss, was mit mir anzufangen.

261
262 I: WhatsApp ist für dich sehr wichtig, um mit deinen Freunden in Kontakt zu bleiben. Gäbe es
263 auch eine alternative Möglichkeit?

264
265 B1: Ich denke nein. E-Mails schreiben würde für mich nicht in Frage kommen. Oft sind es
266 auch unnötige Konversationen, bei welchen man hin und her schreibt. Es fällt mir nur das
267 App Snapchat ein, bei welchem man hin und her schreiben kann. Ich benutze hauptsächlich
268 WhatsApp, um mit meinen Freunden in Kontakt zu bleiben.

269
270 I: Und wenn du denkst, dass du kein Smartphone oder WhatsApp hättest, wie wäre der
271 Kontakt zu deinen Freundinnen dann?

272
273 B1: Zu denen, die ich in der Schule sowieso jeden Tag sehen, denke ich, dass der Kontakt

274 gleich bleibt. Es ist nicht so ein grosser Unterschied, ob man sich von zu Hause aus noch
275 was schickt oder es erst am nächsten Tag bespricht. Es würde vor allem die Kontakte
276 treffen, die zum Beispiel irgendwo anders auf dieser Welt leben oder jene Freunde, die man
277 nicht so oft sieht. Diese würden schon darunter leiden. Früher gab es WhatsApp ja nicht, da
278 hat man sich halt Briefe geschrieben. Das ist heute trotzdem nicht mehr so.
279

280 I: Man schreibt eher ein WhatsApp als einen Brief?
281

282 B1: Ja, das ist so.
283

284 I: Wenn du überlegst, wenn ich dich frage, was bedeutet dein Smartphone für dich?
285

286 B1: Es bedeutet mir Sicherheit. Wenn etwas ist, kann ich darauf zurückgreifen und kann mit
287 anderen in Kontakt treten. Ein Stück weit auch Unterhaltung, ich schaue mir Videos an oder
288 chatte mit Freundinnen.
289

290 I: Was meinst du zu dieser Aussage, die auch von einem Jugendlichen stammt: «Das
291 Smartphone; bester Freund und schlimmster Feind.»?
292

293 B1: (...) Es hat etwas Wahres. Eigentlich ist das Smartphone etwas sehr Nützliches. Um in
294 Kontakt zu bleiben, wenn etwas ist. Um sich zu informieren. Insofern bin ich Fan von diesem
295 Gerät. Andererseits ist es so, dass man es auch zu viel nutzen kann und man dann abhängig
296 werden kann. Davor habe ich wirklich grossen Respekt. Ich fühle mich schnell schlecht,
297 wenn ich mein Handy etwas länger benutze und sage mir, du musst schon etwas schauen.
298 Solange man nicht abhängig ist und anderes vernachlässigt, finde ich es eine gute Sache.
299

300 I: Es gibt immer zwei Seiten.
301

302 B1: Ja.
303

304 I: Wunderbar, herzlichen Dank, das war's bereits. Kommt Dir noch etwas in den Sinn?
305

306 B1: Ja, ich habe mein Smartphone erhalten, als ich aufs Gymnasium kam.
307

308 I: Wie alt warst Du da?
309

310 B1: Zwölf und bin kurze Zeit später dreizehn geworden. Vorher habe ich es nicht gebraucht,
311 bin in der Nähe zur Schule gegangen, bin mittags immer nachhause gekommen und war
312 noch nicht so selbstständig wie heute. Damals bin ich noch nicht alleine in die Stadt
313 gefahren, nicht alleine zur Geigenstunde gefahren oder nicht alleine zur Ballettstunde
314 gefahren. Danach habe ich mein Smartphone wirklich gebraucht. Es ist die Zeit gekommen,
315 Selbstverantwortung zu übernehmen und sich selber zu organisieren.
316

317 I: Stimmt, da ist das Smartphone natürlich eine grosse Hilfe.
318

319 B1: Ja. Ich habe immer das Gefühl, eine der «Späten» gewesen zu sein, die ihr Smartphone
320 bekommen hat. Viele meiner Mitschüler haben ein Smartphone vor mir erhalten und ich habe
321 mich immer gefragt: «Wann bekomme ich auch endlich eines?» Ich habe lange gespart und
322 habe mir mein Smartphone selber gekauft. Ich habe mein Handy nun seit drei Jahren.
323

324 I: Immer noch das gleiche?
325

326 B1: Ja.
327

328 I: Super, dann stoppen wir die Aufnahme.

1 **Interview B2**

2
3 I: Während 24 Stunden hast du deine Smartphone-Nutzung mittels eines Tagebuchs
4 dokumentiert. Ist dir dabei aufgefallen, was dir an deinem Smartphone am wichtigsten ist?

5
6 B2: Das Wichtigste ist WhatsApp, so kann ich immer mit Freunden in Kontakt bleiben und
7 kann auch abmachen. Zum Beispiel wie jetzt, ich habe soeben auch meinen Freunden
8 geschrieben: «Hey, machen wir heute Abend etwas zusammen?». Instagram ist mir auch
9 sehr wichtig. Da bin ich immer auf dem neusten Stand.

10
11 I: Auf was könntest du gut verzichten?

12
13 B2: Eigentlich auf fast nichts mehr ((beide lachen)). Ich bin mir gewohnt, mein Smartphone
14 so häufig zu nutzen. Wenn ich auf die Apps Bezug nehme, könnte ich auf Snapchat
15 verzichten. Instagram und WhatsApp sind mir schon sehr wichtig.

16
17 I: Was ist dir an diesen beiden Apps am wichtigsten?

18
19 B2: Der Kontakt, dass ich immer weiss, wer sich wo gerade befindet und kann immer
20 nachschauen: «Ah, du bist gerade hier.» So habe ich auch Einblick in andere Leben wie
21 zum Beispiel Stars. Da kann ich nachschauen, was diese/dieser soeben gemacht hat.

22
23 I: Hast du das Gefühl, dass wenn du diese Apps nicht benutzen könntest, der Kontakt zu
24 deinen Freunden wegfallen würde?

25
26 B2: Nicht unbedingt. Der Kontakt zwischen meinen Schulkollegen würde weiterhin bestehen.
27 Wenn ich meine Verwandte zum Beispiel nicht so häufig sehe und dann diese Apps nicht
28 hätte, würde es wahrscheinlich schon zu einem Kontaktbruch kommen.

29
30 I: Auf was möchtest du auf keinem Fall verzichten?

31
32 B2: WhatsApp. Wegen dem Kontakt.

33
34 I: Was machst du mit deinem Smartphone über Nacht?

35
36 B2: Ich stelle mir meistens den Wecker, vor allem dann, wenn ich Schule habe. Ansonsten
37 stelle ich den Flugmodus ein. Aber mein Handy ist eigentlich immer eingeschaltet.

38
39 I: Aber im Flugmodus?

40
41 B2: Ja. Ansonsten würde ich nachts Nachrichten von Freundinnen erhalten, die zum Beispiel
42 am nächsten Tag keine Schule haben. Das würde mich stören.

43
44 I: Wenn du nachts nicht schlafen kannst, deaktivierst du also nicht den Flugmodus, um
45 nachzuschauen, ob dir jemand geschrieben hat?

46
47 B2: ((lacht)) Doch, ab und zu auch dann, wenn ich am nächsten Tag keine Schule habe.
48 Dann interessiert es mich auch, ob etwas Neues passiert ist. Wochentags während der
49 Schule eigentlich nicht.

50
51 I: Und dann erwachst du einfach am Wochenende, weil es auf eine Art auch triggert «Jetzt
52 muss ich nachschauen, was passiert ist.»?

53
54 B2: Ja. ((lacht))

55

56 I: Kannst du das also gut trennen, wann Wochenende ist und wann wochentags, weil du dies
57 unter der Woche nicht machst?
58
59 B2: Ja, meistens eigentlich schon. Aber ich merke es montags oft, wenn ich früher ins Bett
60 muss. Die Umstellung. Da möchte ich nochmals kurz online gehen und es zieht sich in die
61 Länge.
62
63 I: Aber du hast nicht das Gefühl, dass du während deinem Schlaf gestört wirst?
64
65 B2: Nein, das nicht.
66
67 I: Du merkst aber, dass es nachts einen Unterbruch gibt?
68
69 B2: Ja.
70
71 I: Stell dir vor, es ist Samstagabend, du bist am Albanifest oder sonst an einer Chilbi und du
72 fährst eine Achterbahn mit Freunden. Dabei fällt dir dein Smartphone aus deiner Tasche. Es
73 ist weg. Da es Samstagabend ist, hast du nicht die Möglichkeit, in einen Swisscom-Shop zu
74 gehen und dir ein Ersatzgerät zu besorgen. Deine SIM-Karte ist auch weg. Welches Gefühl
75 löst es aus, wenn du wirklich daran denkst, dass dein Smartphone weg ist?
76
77 B2: Es wäre sicher ein ungutes Gefühl. Auf meinem Handy befinden sich alle Fotos und ich
78 habe diese meistens nicht an einem anderen Ort nochmals gespeichert. Mein zweites Leben
79 ist sozusagen weg ((beide lachen)). Das wäre ein Schock. Wenn ich mein Handy zuhause
80 nicht finde, bekomme ich schon leicht Panik. Es fehlt ein Teil von mir!
81
82 I: Wenn du sagst, dein zweites Leben wäre weg in Bezug auf Fotos. Das heisst, es gibt
83 wie ein zweites Leben für dich? Könntest du das beschreiben?
84
85 B2: Wie beschreiben?
86
87 I: Was das für ein Leben ist. Ist es ein «Insta-Leben» oder ein anderes?
88
89 B2: Auf allen meinen Accounts habe ich Bilder gepostet. Wenn ich keinen Zugriff habe, zum
90 Beispiel, wenn ich mein Passwort vergesse, dann wäre es wie weg.
91
92 I: Da kannst du also wie nicht weitermachen?
93
94 B2: Ja.
95
96 I: Beschreibe deine Panik, dass etwas fehlen würde. Wäre es in Bezug auf deine
97 Nachrichten, dass du so nicht mit anderen in Kontakt sein könntest?
98
99 B2: Ja. Aber auch Erinnerungen, Fotos. Ohne Fotos kann ich mich nicht mehr genau
100 erinnern. Wenn ich dann aber die Fotos sehe, kann ich mich gut daran erinnern. Ansonsten
101 wäre alles weg.
102
103 I: Hätte diese Situation auch etwas Positives, wenn du denkst, dass dein Handy weg ist und
104 du nicht immer online sein könntest? Gibt es da auch ein gutes Gefühl?
105
106 B2: Man ist nicht mehr so süchtig nach dem Handy. Man muss nicht immer nachschauen, ob
107 jemand geschrieben hat und man kann sich auf «normale» Sachen konzentrieren. Aber
108 eigentlich wäre es schon schlimm für mich.
109
110 I: Mit «normalen» Sachen meinst du weg vom Virtuellen?

111

112 B2: Ja, genau. Wieder einmal nach draussen gehen. Auch wenn ich mit Freunden nach
113 draussen gehe, sind fast alle immer am Handy, hören Musik oder so. Wir sind eigentlich
114 immer am Handy.

115

116 I: Das ist gut, ich werde auf diese Antwort zurückgreifen. Wenn wir nochmals daran denken,
117 dass dein Smartphone weg ist, was wäre wirklich das Schwierigste? Die Fotos?

118

119 B2: Ja, die Fotos, die nicht mehr existieren würden.

120

121 I: Noch vor WhatsApp sogar.

122

123 B2: Ja, weil Fotos noch mehr Erinnerungen sind. WhatsApp-Chatverläufe schaue ich schon
124 manchmal an. Fotos sind die besseren Erinnerungen.

125

126 I: Hättest du auch das Gefühl, etwas zu verpassen während dieser Zeit?

127

128 B2: Ja, sicher. Zum Beispiel auch auf Instagram. Wenn ich Handyverbot hätte – ein paar
129 Freunde von mir haben das manchmal – ich eigentlich nicht, weil ich gut damit umgehen
130 kann, und ich sie dann frage: «Hey, hast Du meine Nachricht nicht erhalten? Warst du nicht
131 an diesem Fest?», dann haben sie etwas verpasst – somit würde ich Sachen verpassen.

132

133 I: Würdest du dich auch etwas ausgeschlossen fühlen?

134

135 B2: Ja, das sicher auch. Wir haben auch viele Chats (von der Schule, Kollegen). Wenn
136 andere dann fragen: «Hey, gehen wir heute Nachmittag in den Park?», dann erhalte ich
137 diese Information nicht.

138

139 I: Du fühlst dich nicht gezwungen, sondern du weisst, wenn ich es nicht mache, bin ich
140 ausgeschlossen? Es ist nicht so, dass deine Freunde von dir verlangen, dass du immer
141 verfügbar bist?

142

143 B2: Nein, das nicht. Eher meinerseits.

144

145 I: Dein Gefühl also.

146

147 B2: Ja.

148

149 I: Wenn du dir jetzt vorstellst, dass du mehrere Stunden nicht online gehen kannst, um deine
150 Nachrichten zu kontrollieren; was löst das für ein Gefühl in dir aus?

151

152 B2: Das Gefühl, etwas zu verpassen. Obwohl, manchmal denke ich mir, dass ich bestimmt
153 eine Nachricht erhalten habe. Dann gehe ich online und habe keine erhalten. Da denke ich
154 mir, jetzt hättest du einfach schlafen können.

155

156 I: Gibt es noch ein anderes Gefühl als: «Jetzt hätte ich einfach schlafen können.» wie zum
157 Beispiel: «Warum schreibt mir denn keiner»?

158

159 B2: Ja. Das natürlich auch. ((lacht))

160

161 I: Löst das in dir Verlustgefühle aus?

162

163 B2: Ja, man denkt sich schon, warum hat mir denn niemand geschrieben?

164

165 I: Du hast das Gefühl auch nachts, wenn so oder so viele schlafen?

166

167 B2: Ja, ich denke mir, was ist los? Habe ich etwas falsch gemacht?

168

169 I: Was löst es für ein Gefühl aus, wenn du daran denkst, dein Smartphone während
170 24 Stunden wegzulegen, aber deine Freunde nicht?

171

172 B2: Ich hätte wieder das Gefühl, etwas zu verpassen. Im Klassenlager, wenn man das
173 Smartphone nicht benutzen darf, dann benutzt es niemand. Da verpasst man auch nichts.
174 Aber wenn du alleine kein Smartphone hast, fühlt man sich schon ausgeschlossen. Ich war
175 eine, die ihr Smartphone erst spät erhalten hat. Zuerst dachte ich mir, dass ich keines
176 brauche; doch seitdem ich eines habe, kann ich mir nicht vorstellen, es wegzulegen.

177

178 I: Was denkst du, was deine Freunde über dich denken würden, wenn du von dir aus sagst:
179 «Jetzt lege ich mein Smartphone zur Seite.»?

180

181 B2: Ich denke, dass es von Person zu Person unterschiedlich wäre. Einige fänden es
182 bestimmt gut, würden mitmachen und andere würden denken: «Und wie kann man dich nun
183 erreichen, was wenn wir einen Überraschungstest hätten, dann würdest du nichts
184 mitbekommen?» Es wäre für sie schwierig, weil sie zum Beispiel bei mir klingeln müssten
185 oder das Haustelefon benutzen.

186

187 I: Du hast vorhin schon davon berichtet; welche Rolle spielt das Smartphone, wenn du und
188 deine Freunde/Freundinnen Zeit miteinander verbringen?

189

190 B2: Wenn wir uns treffen, um einen Film zu schauen, läuft der Film im Hintergrund und wir
191 alle sind am Smartphone beschäftigt ((beide lachen)). Es war schon so, dass wir einen Film
192 geschaut haben und parallel haben ich und meine Freundinnen miteinander geschrieben;
193 das war komisch. Beide waren im selben Raum und trotzdem haben wir uns per Chat
194 geschrieben. Wir hätten ja auch so miteinander sprechen können.

195

196 I: Waren noch andere Leute um Raum?

197

198 B2: Wir waren mehrere. Aber wollten die anderen nicht stören und haben dann miteinander
199 geschrieben.

200

201 I: Ihr habt euch also gar nicht mehr auf den Film konzentriert, sondern auf einander? War es,
202 im Nachhinein gesehen eine wichtige Unterhaltung?

203

204 B2: Nein, eigentlich nicht. Unnötige Sachen. Wir hätten genauso gut einen schönen Film
205 zusammen schauen können. Wir haben uns zusammen ausgegrenzt.

206

207 I: Wie haben die anderen reagiert?

208

209 B2: Sie fanden es komisch. Ab und zu haben wir gelacht und die anderen wussten nicht
210 weshalb. Auch sonst benutzen wir unser Smartphone oft. Wenn wir zusammen in den Park
211 gehen, spielt jemand Musik ab und wir reden zusammen. Es sind immer mehrere am Handy.
212 Wir sind fast nie ohne Handy.

213

214 I: Das findest du auch nicht komisch, es ist also fast normal?

215

216 B2: Ja, das ist normal.

217

218 I: Wenn ihr also zusammen unterwegs seid, dann ist das Smartphone immer in euren
219 Händen?

220

221 B2: Ja. Wenn ich am Duschen bin, im Bad oder im Bett, ist mein Handy immer bei mir. Auch
222 in der Schule ist es immer bei mir in der Tasche.
223
224 I: Hast du schon Mal eine Auseinandersetzung zwischen dir und deiner Mutter erlebt
225 aufgrund deines Smartphones?
226
227 B2: Nein, komischerweise nicht. Ich habe aber von meinen Freunden gehört, dass sie oft
228 Handyverbot bekommen. Bei mir war das noch nie ein Problem. Ich denke, dass ich oft am
229 Handy bin, aber es auch gut zur Seite legen kann wie zum Beispiel beim Lernen. Ich schau
230 dann ab und zu darauf, bin aber nicht abhängig.
231
232 I: Wenn du am Lernen bist, dann ist dein Handy auf lautlos geschaltet?
233
234 B2: Nein.
235
236 I: Auf laut?
237
238 B2: Ja.
239
240 I: Wenn du also eine Nachricht bekommst, passiert was?
241
242 B2: Dann schaue ich sie an. Ja, so wird man abgelenkt. Gerade vorhin war ich am Lernen
243 und eine Freundin hat mir geschrieben, da musste ich ihr schreiben, dass ich am Lernen bin
244 und noch nicht abmachen kann. Mein Handy ist immer auf laut eingeschaltet; sogar in der
245 Schule.
246
247 I: Sogar.
248
249 B2: Ja, ich habe kein Internet. Es ist mir unangenehm, wenn es auf lautlos eingestellt ist.
250
251 I: Weil du etwas verpassen könntest?
252
253 B2: Ja. Wenn ich in der Küche Essen zubereite, höre ich, wenn ich eine Nachricht erhalten
254 habe und renne zu meinem Handy ((lacht)).
255
256 I: Du unterbrichst also deine Tätigkeit, weil dein Handy geklingelt hat?
257
258 B2: Ja und am Schluss war es etwas Unnötiges wie: «Es ist eine neue Folge erschienen.»
259
260 I: Du hättest also deine Tätigkeit nicht unterbrechen müssen?
261
262 B2: Genau.
263
264 I: In der Schule ist es kein Thema, dass es Regeln gibt?
265
266 B2: Doch, es gibt Regeln. Man darf das Handy nicht aus der Tasche nehmen, ausser der
267 Lehrer erlaubt es. Für mich ist das etwas doof, wenn sie uns sagen, wir dürfen etwas
268 Googeln. Ich habe ja kein Internet zur Verfügung. Ich benötige unbedingt ein solches Abo.
269 Ich fühle mich manchmal ausgeschlossen, wenn jeder dann sein Smartphone benutzt. Ich
270 muss bei Freunden mitschauen. In der Schule ist das Benutzen des Handys grundsätzlich
271 verboten. Es gibt aber Leute, die das nicht beachten.
272
273 I: Auch unter deinen Freunden?
274
275 B2: Ja. Ich würde dieses Risiko nicht eingehen wollen. Wenn man vom Lehrer erwischt wird,

276 wird das Handy weggenommen und man darf es erst am nächsten Tag am Abend wieder
277 abholen. Das wäre für mich schlimmer, zwei Tage ohne Handy sein zu müssen als zwei
278 Stunden.
279

280 I: Das heisst, es funktioniert auch ohne Handy und du kannst bewusst sagen: «Jetzt brauche
281 ich es nicht.»
282

283 B2: Ja.
284

285 I: Hast du Ideen, wie du deine Zeit alternativ nutzen könntest, wenn dein Handy nicht
286 griffbereit wäre?
287

288 B2: Ja, ich könnte mehr lernen oder mein Zimmer aufräumen. Allgemeine Sachen. Wenn ich
289 auf mein Handy schaue und ich keine neuen Nachrichten erhalten habe, denke ich mir, dass
290 ich während dieser Zeit eigentlich schon meine Schultasche hätte packen können. So könnte
291 ich mir Stress ersparen.
292

293 I: Du verlierst also auch Zeit durch deine Smartphonennutzung?
294

295 B2: Ja, ein wenig. Nächste Woche haben wir vier Prüfungen und ich muss noch viel
296 nachholen, weil ich gestern nicht viel lernen konnte. Da denke ich mir schon, dass ich mehr
297 hätte lernen können, wenn ich nicht so lange am Smartphone gewesen wäre.
298

299 I: Gibt es auch Alternativen, wie du mit deinen Freunden in Kontakt bleiben könntest?
300

301 B2: Nein, ich denke nicht. Früher bin ich zu meinen Freunden nach Hause gefahren und
302 habe geklingelt, aber in unserer Schule wohnen wir weiter auseinander und es lohnt sich
303 nicht, zu klingeln. Viele besitzen kein Haustelefon mehr. Es lohnt sich kaum, bei jemandem
304 zu klingeln und dann zu erfahren, dass er/sie nicht zu Hause ist.
305

306 I: Wenn du beschreiben müsstest, was dir dein Smartphone bedeutet, was würdest du
307 sagen?
308

309 B2: Das Smartphone bedeutet mir recht viel. Ich habe manchmal das Gefühl, dass es mein
310 «Freund» ist. Es ist ein Gerät, welches alle meine Freunde beinhaltet, zumindest die
311 meisten. Wenn ich kein Handy mehr hätte, würde es sich so anfühlen, als ob ich Freunde
312 verloren hätte. Deshalb weiss ich nicht, was mir mein Handy sonst bedeutet.
313

314 I: «Freund» sagt fast alles. Das ist spannend. Ich habe eine Aussage mitgebracht, die auch
315 von einem Jugendlichen stammt. «Smartphone ist mein bester Freund und schlimmster
316 Feind.» Könntest du das unterschreiben?
317

318 B2: Ja. Ich habe auf Snapchat schon Fotos gemacht und habe sie ausversehen zu meiner
319 «Story» hinzugefügt, weil ich es mit dem «Speichern-Feld» verwechselt habe. Ich habe
320 Panik bekommen und musste es löschen. Das Handy kann schon viele Sachen verursachen.
321 Ich finde, dass das Handy mehr positive Sachen hat.
322

323 I: Dessen bist du dir also bewusst. Alles hat Vor- und Nachteile.
324

325 B2: Ja.
326

327 I: Snapchat merke ich, ist dir recht wichtig oder Instagram.
328

329 B2: Instagram ist mir viel wichtiger als Snapchat. Snapchat benutze ich nur um zu schauen,
330 wo sich meine Freunde befinden auf dieser Karte. Das finde ich sehr lustig. Dann sehe ich,

331 diese ist gerade in der Schule und die andere zuhause, weil sie z.B. krank ist. Ich sehe
332 zum Beispiel, dass eine Kollegin in der Stadt ist und schreibe ihr, ob ich auch kurz kommen
333 soll. Instagram benutze ich viel öfters. Von Serien sehe ich zum Beispiel, was sie neu
334 gedreht haben und habe das Gefühl, dass man mit anderen Menschen, die man nicht kennt,
335 in Kontakt ist und sieht ihr privates Leben.

336
337 I: Was dir wieder das Gefühl von Zugehörigkeit vermittelt.

338
339 B2: Ja.

340
341 I: Wunderbar. Wir sind am Ende unseres Interviews; hast du noch Fragen oder möchtest du
342 noch etwas mitteilen?

343
344 B2: Während dem Gespräch habe ich es als komisch empfunden, aufgezeichnet zu werden.
345 Es war lustig und war interessant speziellere Fragen zu hören, die tiefgründiger (Thema
346 Gefühle) sind. Das war komisch. Ansonsten fand ich es gut.

347
348 I: Herzlichen Dank!

1 **Interview B3**

2
3 I: Du hast während 24 Stunden ein Tagebuch über deine Smartphone-Nutzung geführt. Ist
4 dir dabei aufgefallen, ob es etwas gibt, was dir am Wichtigsten ist an deinem Smartphone?

5
6 B3: Mir ist es sehr wichtig, dass ich meine sozialen Medien habe und schauen kann, was
7 meine Freunde beispielsweise während den Ferien machen, was jetzt gerade läuft, wenn ich
8 krank bin. Zum Beispiel an einem Anlass, an welchem ich gerade nicht dabei sein kann. Das
9 ist mir sehr wichtig.

10
11 I: Gibt es etwas, auf das du gut verzichten könntest?

12
13 B3: (...) Verzichten? Ich könnte auf Social Media verzichten, wenn es sein müsste. Ich würde
14 aus meiner Sicht behaupten, dass ich nicht süchtig bin, ich aber Social Media brauche. Es
15 dient zu meiner Unterhaltung. Ich schaue kein Fernsehen, dafür schaue ich, was die anderen
16 unternehmen und das interessiert mich.

17
18 I: Welche sozialen Medien nutzt du zum Beispiel oder welche am meisten?

19
20 B3: Instagram, Snapchat. Ich weiss nicht, ob du das kennst: TikTok, Musically.

21
22 I: Ja, genau. Ehemals Music.ly.

23
24 B3: Facebook nicht.

25
26 I: Warum Facebook nicht?

27
28 B3: Ich denke, dass Facebook nicht mein Typ von Social Media ist. Das nutzen auch eher
29 ältere Leute, auch bei Instagram. Es ist für mich nicht so ansprechend.

30
31 I: Deine Freundinnen und du sind alle auf diesen Social-Media-Kanälen, die du gerade
32 genannt hast?

33
34 B3: Ja.

35
36 I: Tauscht ihr euch auch sonst aus oder läuft der Austausch vor allem über diese Kanäle?

37
38 B3: Nein, in der Schule und so tauschen wir eigentlich alles aus was wir machen. Über diese
39 Kanäle läuft vom Austausch her eigentlich nichts. Und wenn etwas läuft, dann sprechen wir
40 auch noch persönlich, im echten Leben, darüber ((beide lachen)).

41
42 I: Also wenn die virtuelle Welt auf die reale Welt trifft?

43
44 B3: Ja.

45
46 I: Hast du das Gefühl, wenn du dich nicht in dieser virtuellen Welt bewegen würdest, hättest
47 du im echten Leben dann trotzdem etwas mit deinen Freundinnen zu besprechen?

48
49 B3: Ja, ich denke schon. Wir sprechen sowieso nur über «die echte Welt», also über
50 Probleme oder Streit mit jemandem. Über das sprechen wir eigentlich per Chat.

51
52 I: Was machst du mit deinem Smartphone über Nacht?

53
54 B3: Über Nacht schalte ich es in den Flugmodus. Ein Smartphone gibt Strahlungen ab, was
55 nicht so gesund ist, wenn man schläft. Ich schalte es auch auf lautlos, Flugmodus,

56 Nachtmodus, alles.
57
58 I: Das heisst, wenn du zu Bett gehst, dass du im Bett noch Nachrichten liest und dann
59 abschaltest oder dass du wirklich schon bewusst, bevor du ins Bett gehst den Flugmodus
60 einschaltest, es auf das Pult legst und dann ins Bett gehst?
61
62 B3: Nein, wenn ich im Bett bin schaue ich vielleicht noch ein paar Videos oder so. Meistens
63 bin ich am Abend nicht müde und muss etwas tun damit ich müde werde. Erst dann schalte
64 ich es aus, stecke es ein und lege es neben das Bett.
65
66 I: Bist du nachts auch schon erwacht und hast dir gedacht, dass du jetzt noch nachschauen
67 könntest, ob du Neuigkeiten auf deinem Smartphone erhalten hast und es einschalten
68 könntest?
69
70 B3: Nein, eigentlich nicht. Wenn ich aufwache, möchte ich einfach schlafen. Da möchte ich
71 keine Nachrichten oder sonstiges lesen. Da möchte ich einfach meine Ruhe haben.
72
73 I: Gut. Stell dir vor es ist Albanifest. Du bist auf einer Achterbahn, dein Smartphone fliegt dir
74 aus der Tasche und ist weg. Du findest es nicht mehr, bist nicht mehr im Besitz davon und
75 kein Mobilezone- oder Swisscom-Shop ist geöffnet. Du weisst, dass du mindestens einen
76 Tag ohne das Smartphone auskommen musst. Wenn du dir diese Situation vorstellst, welche
77 Gefühle löst diese Vorstellung in dir aus?
78
79 B3: Ich würde mir erst einmal denken: «Scheisse, du bist jetzt am Arsch.» Auf dem
80 Smartphone befinden sich so viele Fotos, Erinnerungen und so und es ist einfach schlimm,
81 wenn man diese plötzlich nicht mehr hat. Vielleicht schreibt mir auch jemand. Wie man sieht,
82 habe ich soeben eine Nachricht erhalten, auf meinem Homebildschirm ist nur «Mitteilung» zu
83 erkennen, damit andere es nicht lesen können, was andere mir schreiben. Ich glaube, dass
84 ich es schlimm finden würde. Der Gedanke «es ist ja nur ein Handy» hilft, wenn man aber
85 nicht mehr im Besitz davon ist, wird einem bewusst, dass man auf etwas verzichten muss.
86 Das ist vor allem das Schlimme.
87
88 I: Du hast dein Handy gesperrt; es könnte also niemand darauf zugreifen?
89
90 B3: Ja.
91
92 I: Gäbe es auch etwas Gutes, wenn das Smartphone weg wäre? Nicht unbedingt, dass es
93 zwangsläufig wegfliegt, sondern dass es einfach einmal weg wäre.
94
95 B3: Ja, ich denke es würde sehr viele Vorteile geben. Zum Beispiel würde ich mich mehr auf
96 die Schule konzentrieren und würde nicht immer sagen: «In fünf Minuten, in fünf Minuten».
97 Plötzlich ist es 22:00 Uhr und ich muss alles schnell erledigen. Ich glaube, dass, wenn das
98 Smartphone weg wäre, würde ich mehr über mich selber erfahren, würde mehr nach
99 draussen gehen oder was weiss ich was. Ich würde mehr von der Welt erfahren.
100
101 I: Hast du das Gefühl, das kommt zu kurz? Du nutzt die Zeit, um am Handy zu sein, aber
102 weisst, dass du diese Zeit auch anders nutzen könntest?
103
104 B3: Ich denke schon. Wenn ich draussen bin mit Freundinnen, merkt man, dass wir immer
105 Fotos machen müssen. Auch vom Essen. Wir machen zuerst Fotos und essen danach.
106
107 I: Das heisst, wenn ihr zusammen Zeit verbringt, dann ist das Handy auch immer dabei?
108
109 B3: Ja, eigentlich schon.
110

111 I: Dann macht ihr also Fotos vom Essen und postet es auf Instagram zum Beispiel?
112
113 B3: Nein, meistens auf Snapchat.
114
115 I: Genau, Snapchat.
116
117 B3: Meistens mache ich ein Video von meinem Essen und ihrem Essen und so. Wir
118 geben vieles Preis, wo wir sind. Wenn wir zum Beispiel nach Zürich gehen, schreiben wir
119 unten «Zürich» hin. Das birgt auch Gefahren und ist Ansichtssache. Ich weiss, wer meine
120 Snaps sieht. Es gibt aber bestimmt auch Fake-Accounts. Mittlerweile poste ich nicht mehr so
121 viel. Das liegt aber auch daran, dass ich kein Interesse mehr daran habe, mein Leben zu
122 zeigen. Irgendwann denkt man: «Andere sollte es nicht interessieren, was ich gerade
123 unternehme.» Auf eine Art ist es auch schön zu zeigen, was man gerade unternimmt.
124
125 I: Gab es ein Schlüsselerlebnis, als du bemerkt hast, dass du eigentlich nicht mehr so viel
126 preisgeben möchtest?
127
128 B3: Eigentlich nicht. Ich habe meine Social Media-Apps schon lange, sicher zwei bis drei
129 Jahre. Wir mussten für unseren Stellwerktest einen Aufsatz schreiben. Da gab es drei
130 Themen zur Auswahl. Ich habe das Thema «Berühmt durch Social Media» gewählt. Ich
131 habe geschrieben, dass Social Media gute und auch sehr schlechte Seiten haben kann. Es
132 bringt alles ein Nachspiel mit sich. Schlussendlich weiss ich nicht, wer meine Sachen
133 anschaut; vor allem auf Instagram. Deswegen ist es wichtig, ein privates Konto zu führen.
134 Manchmal denkt man, dass es sehr schlimm ist, wenig Follower zu haben und nimmt alle
135 Anfragen an. Es ist schlimm, dass man so viel von sich preisgibt. Wie gesagt, es dient der
136 Unterhaltung. Diese Generation wächst damit auf und wird mitgezogen; man sieht die
137 Gefahren nicht richtig.
138
139 I: Hast du mit deinen Freundinnen schon darüber gesprochen?
140
141 B3: Wir haben bereits ein wenig darüber gesprochen, dass es unnötig ist, wieviel Zeit wir für
142 dieses dumme Gerät verschwenden – oder auch Geld! Ein Apple-Handy kostet zwischen
143 600 und 2'000 Franken. Das ist sehr viel Geld. Dann hat man noch Spotify und so weiter.
144
145 I: Trotzdem ist es stärker. Ihr sprecht zwar darüber, aber es bleibt bestehen.
146
147 B3: Ja. (...) es ist wie eine Sucht. Wenn jemand raucht, weiss derjenige auch, dass es nicht
148 gut für ihn ist; er macht trotzdem weiter. Das Gefühl ist stärker als der Wille.
149
150 I: Genau. Habt ihr das auch schon diskutiert oder sind das deine Gedanken?
151
152 B3: Nein, das haben wir schon ein paar Mal diskutiert.
153
154 I: Weil euch selber auffällt, dass es eine grosse Rolle spielt?
155
156 B3: Ja.
157
158 I: Aber, dass ihr sagen würdet, ihr versucht es ohne, war nie Thema? Oder mit weniger, nicht
159 ohne. Zum Beispiel, dass ihr sagt, ihr fotografiert dieses Essen nicht oder postet nicht, dass
160 ihr gerade nach Zürich fährt?
161
162 B3: Mein Bruder hat schon eine Woche ohne Social Media verbracht. Ihm ist aufgefallen, auf
163 was man eigentlich verzichten muss und wie man sich selber unterhalten muss. Es ist nicht
164 so, dass wir heute noch nach draussen gehen und Verstecken spielen. Das liegt auch ein
165 wenig an dem. Wir sehen auf Instagram so viele Menschen, die heutzutage als «perfekt»

166 gelten. Das ist bei mir nicht so. Es gibt aber viele Mädchen, die das Gefühl haben, sie
167 müssen auch so aussehen und man wird dadurch auch ausgegrenzt, wenn man dies nicht
168 tut. Bei uns ist es nicht der Fall. Ich weiss aber, dass es bei einigen so ist.
169
170 I: Du kennst also Mädchen, denen es so ergeht?
171
172 B3: Ja.
173
174 I: Hast du selber insgeheim auch Ängste, über welche du mit deinen Freundinnen nicht
175 sprichst, dass wenn du Social Media nicht mehr nutzen würdest, du vielleicht ausgegrenzt
176 werden würdest oder dass sie es doof finden würden?
177
178 B3: So wie ich meine Freundinnen kenne, denke ich nicht, dass sie das machen würden. Wir
179 sind ein enger Freundschaftskreis und haben es schon lange gut untereinander. Ich habe
180 eine Freundin, die hier wohnt, die kenne ich seit fast elf Jahren und denke nicht, dass sie
181 mich wegen Social Media nicht mehr gernhaben würde.
182
183 I: Da besteht eine zu feste Verbindung.
184
185 B3: Ja.
186
187 I: Ihr hattet auch kein Handy als ihr euch kennengelernt habt.
188
189 B3: Nein.
190
191 I: Wir haben es schon angesprochen, was schwierig ohne Handy wäre; Social Media würde
192 wegbrechen und wäre eher schwierig.
193
194 B3: Es wäre auch schwierig, Kontakt zu meiner Mutter aufzunehmen ohne Handy. Zum
195 Beispiel, wenn ich sie fragen möchte, wo sich etwas befindet. Sie arbeitet 100 Prozent. Oder
196 wenn ich Geld benötige. Das wäre schwierig. Ich habe jetzt ein Bankkonto.
197 Meine Mutter schickt mir Geld, wenn ich es benötige. Wenn sie nicht zu Hause ist, kann sie
198 mir kein Geld geben, wenn ich es brauche. Das ist ein Vorteil am Handy, etwas Praktisches.
199
200 I: Das einem das Leben erleichtert. Würdest du auch denken, ohne Handy etwas zu
201 verpassen?
202
203 B3: Ich denke schon. Ich verpasse nicht viel, würde aber schon ein paar Sachen verpassen.
204 Zum Beispiel an einem Konzert; man filmt und schaut vom Handy aus das Konzert anstatt im
205 «echten Leben».
206
207 I: ((lacht)) Genau. Ja und alle anderen sehen es auch und wenn man schaut, sieht man nur
208 noch die Glühwürmchen von Smartphones, alle nehmen das Konzert auf, streamen live und
209 dabei verpassen sie das Konzert selber fast.
210
211 B3: Da kann man genauso gut auf YouTube «Konzert von» eingeben.
212
213 I: Da ist man auch dabei und ist billiger. ((lacht))
214
215 B3: Genau. ((lacht))
216
217 I: Wenn du dein Handy nicht dabei hättest; gibst es etwas was du auf deinem Handy
218 verpassen würdest?
219
220 B3: Ja. Ich war krank und konnte dieses Jahr für einen Tag nicht zum Albanifest gehen.

221 Meine Freunde haben mir Face Time gemacht damit ich dabei sein konnte. Natürlich haben
222 sie es auf den Bahnen weggelegt, was ich verstanden habe, sonst wäre es irgendwo
223 weggeflogen.
224
225 I: Dann wäre es wirklich weg gewesen. ((beide lachen)) Wir haben schon darüber
226 gesprochen, Frage es jetzt explizit. Wenn du dir vorstellst, du bist mehrere Stunden nicht am
227 Handy und könntest deine Nachrichten nicht kontrollieren, die du über die verschiedenen
228 Social-Media-Kanäle erhältst; welches Gefühl löst das in dir aus?
229
230 B3: Leere. Man kann sich schon beschäftigen. Wenn ich jemand dabei habe, würde ich
231 reden, Kartenspiele spielen wie UNO. In der Schule muss ich es auch ohne Handy
232 aushalten. Ich bin nicht die Schülerin, die immer aufpasst. Irgendwann reicht es jedem, man
233 passt nicht mehr auf und man beginnt miteinander zu sprechen. Das ist das, was ich tue,
234 wenn ich mein Handy nicht dabei habe. Natürlich ist es doof, wenn ich von der Schule
235 komme; alle haben ihr Handy dabei und hören Musik mit den Kopfhörern. Ich hätte es dann
236 nicht dabei und alle sind mit der Musik und so beschäftigt.
237
238 I: Hast du das in diesem Fall schon einmal erlebt?
239
240 B3: Ja, es passiert immer wieder. Viele haben ihr Handy nicht immer dabei. Obwohl, wenn
241 ich sehe – ich habe auch Freundinnen, die das so machen – dass meine Freundinnen kein
242 Handy dabei haben, höre ich keine Musik. Wir sprechen miteinander. ((lacht))
243
244 I: ((lacht)) Wow, sie sprechen sogar!
245
246 B3: ((lacht)) Ja.
247
248 I: Das ist auch schön und zeigt, dass die Verbindung – was du vorhin gesagt hast – die ist
249 da, egal ob mit oder ohne Handy. Wenn du dein Handy 24 Stunden weglegen würdest, deine
250 Freundinnen aber nicht, wie wäre das für dich? Hast du das Gefühl, dass es schwierig oder
251 einfach für dich wäre?
252
253 B3: Es wäre schwierig. Nur schon aus dem Grund, da ich umgezogen bin. Wenn ich nun
254 fragen möchte, ob jemand abmachen oder nach draussen kommen möchte, würde dieser
255 Kontakt fehlen. Ich habe keine Lust, extra hier hin zu fahren, um zu fragen und haben
256 schlussendlich keine Zeit oder was weiss ich was. Hier kommt das Praktische: das
257 Telefonieren, das WhatsApp Schreiben. (Handy klingelt) ((beide lachen))
258
259 I: Das Handy macht auf sich aufmerksam.
260
261 B3: ((lacht)) Ja.
262
263 I: Was denkst du, würden deine Freunde über dich denken, wenn du sagen würdest, dass du
264 dein Handy einen Tag lang weglegen würdest und du nicht erreichbar wärst?
265
266 B3: Sie fänden das nicht schlimm.
267
268 I: Sie würden also sagen: «Okay.» ?
269
270 B3: Ja, sie würden «okay» sagen. Ich musste mein Handy auch schon zur Reparatur bringen
271 und habe gesagt, dass ich es jetzt weglege und keine Lust mehr habe.
272
273 I: Echt? Das gab es schon?
274
275 B3: Ja. Sie haben es akzeptiert und fanden es eine gute Idee.

276

277 I: Was war der ausschlaggebende Punkt, dass du gesagt hast, dass du keine Lust mehr auf
278 dieses Ding hast und es weggelegt hast?

279

280 B3: Irgendwann wurde es mir zu viel. Wenn du sonntags bei schlechtem Wetter fünf Filme
281 schaust, merkst du, dass man einfach müde wird. Man hat keinen besseren Grund dafür,
282 man wird einfach müde und hat schlussendlich auch keine Lust mehr.

283

284 I: Genau. Das ist gerade spannend und passt hier dazu: Was denkst du, wie würdest du
285 deine Zeit alternativ nutzen ohne Handy?

286

287 B3: Ich würde Hausaufgaben erledigen. Ich habe auch ein Hobby, Singen. Ich würde
288 vielleicht schauen, dass ich da vorwärtskomme. Vielleicht würde ich versuchen, ein Lied zu
289 schreiben.

290

291 I: Ohne TikTok. ((beide lachen))

292

293 B3: Ja. Poesie finde ich auch sehr schön, lese es auch sehr gerne und würde mich vielleicht
294 damit beschäftigen. Ich wüsste nicht, was ich sonst machen würde. Vielleicht würde ich
295 einfach mit Freunden nach draussen gehen. Man kann aber nicht die ganze Zeit draussen
296 sein. Ich würde versuchen, mehr über mich zu erfahren. Im ersten Moment tönt dies
297 vielleicht etwas komisch. Man überrascht sich doch selber manchmal.

298

299 I: Ja, dass du einfach wieder mehr Zeit hättest, um dir Gedanken zu machen und um dich
300 auf dich zu konzentrieren. Man ist nicht immer abgelenkt. Manchmal ist man beinahe ein
301 Diener des Smartphones. Wenn es ruft, dann ist man bereit und nicht das Smartphone ruft
302 und man nimmt es dann. Du hast gesagt, dass du Poesie magst, du dich dafür interessierst.
303 Besitzt du Poesiebücher oder nutzt du dein Handy dazu?

304

305 B3: Bücher.

306

307 I: Okay und welche Art von Poesie, darf ich fragen?

308

309 B3: Allgemeine Poesie. Ich besitze Bücher namens «Milk and honey» und «The sun and her
310 flowers». In diese Richtung.

311

312 I: Hast du dir schon überlegt, selbst etwas Poetisches zu verfassen oder hast du das
313 vielleicht schon getan?

314

315 B3: Ich habe es mir schon oft überlegt. Mir fehlen die Gedanken über was ich schreiben
316 könnte bzw. ich habe Gedanken, aber weiss nicht so richtig, wie ich sie zusammenfassen
317 könnte.

318

319 I: Du meinst, dass es auch nach Poesie tönt? ((lacht))

320

321 B3: Ja, Gedanken auf Papier zu bringen ist schwierig.

322

323 I: Genau, die Umsetzung ist schwierig. Die Ideen hat man ja, diese dann umzusetzen ist
324 schwierig. Ich sehe aber, dass du Alternativen hast.

325

326 B3: Ja.

327

328 I: Welche Alternative gäbe es, ohne Smartphone mit Freunden in Kontakt zu bleiben?

329

330 B3: Briefe. Ich denke, wir wohnen zu wenig weit weg voneinander. Vielleicht könnten wir

331 zusammen nach draussen gehen, bleibt nur noch die Frage, wie man ein Treffen vereinbart.
332
333 I: ((lacht)) Genau.
334
335 B3: Briefe. Briefe sind etwas kritisch. Es lohnt sich nicht, einen Brief zu schreiben, wenn wir
336 gerade einmal einen Kilometer voneinander entfernt wohnen.
337
338 I: ((lacht)) Bis der Brief ankommt, hättet ihr euch wahrscheinlich schon längstens getroffen.
339
340 B3: Ja. ((lacht)) In der Schule abmachen. Wenn man sich sieht, könnte ich fragen: «Kommst
341 du morgen?»
342
343 I: Was bedeutet dir dein Smartphone?
344
345 B3: Es bedeutet mir viel, recht viel. Ich denke, dass ich ohne schon leben könnte, aber es
346 wäre schwierig. Ich bin damit aufgewachsen und habe mich hineingesteigert und habe es
347 jeden Tag dabei. Es ist wie eine Verbindung, auch wenn es nur ein Gegenstand ist. Es
348 bedeutet mir schon recht viel, weil ich auch viele Erinnerungen auf dem Smartphone
349 gespeichert habe.
350
351 I: Eine Aussage von einem Jugendlichen: «Smartphone – bester Freund und schlimmster
352 Feind.» Könntest du diese Aussage unterschreiben?
353
354 B3: Ja.
355
356 I und B3: ((lachen))
357
358 I: Du kennst das in diesem Fall?
359
360 B3: Ja.
361
362 I: Warum diese Ambivalenz: bester Freund und schlimmster Feind?
363
364 B3: Das Kriterium für den «besten Freund» ist, dass das Smartphone immer für einen da ist,
365 wenn man jemanden anrufen oder Nachrichten schreiben muss. Es ist sehr praktisch.
366 Aber auch «schlimmster Feind», weil es eine Zeitverschwendung ist und man merkt das
367 nicht. Immer wieder diese Nachrichten und alles. Da frage ich mich, was los ist. Irgendwie
368 muss man seine Grenzen kennen und selber zu sich sagen: «Schau jetzt nicht auf dein
369 Handy, es ist nicht so wichtig.»
370
371 I: Kannst du dir diese Grenzen selber setzen?
372
373 B3: Nein.
374
375 I: Hast du es schon einmal versucht?
376
377 B3: Ja.
378
379 I und B3: ((lachen))
380
381 I: Weshalb hat es nicht geklappt?
382
383 B3: Mein Wille ist einfach nicht stark genug. Ich hatte sogar ein App, welches mir sagte, dass
384 ich nur eine Stunde am Handy sein darf. Ich habe es einfach weggeklickt und habe
385 weitergemacht. Ich habe mir gedacht, es ist nicht schlimm, wenn ich das noch fertig schaue

386 und sehe das nächste.
387
388 I: Dann klickst du darauf, weil du denkst, es ist auch spannend.
389
390 B3: Ja.
391
392 I: Hattest du schon einmal Auseinandersetzungen mit deinen Eltern wegen des
393 Smartphones?
394
395 B3: Also, ich denke, dass es immer ein bisschen Thema ist. Wenn ich eine schlechte Note
396 nachhause bringe, ist es nicht so, dass meine Mutter mich scheltet. Sie meint aber, dass es
397 wegen meines Smartphones sei und ich es nicht schaffen würde, es wegzulegen. Auf eine
398 Art stimmt es ja, es liegt aber nicht nur daran.
399
400 I: Es ist nicht so, dass sie sagt, dass du es weglegen musst oder sie es dir sogar wegnimmt?
401
402 B3: Nein.
403
404 I: Es gibt in diesem Sinn auch keine Regeln, die von den Eltern aus kommen?
405
406 B3: Nein.
407
408 I: Es ist mehr so, dass du dir selber versucht hast, Regeln zu setzen, es aber nicht wirklich
409 geklappt hat.
410
411 B3: Ja. Meine Mutter denkt sich, dass ich in einem Alter bin, in welchem ich meine Grenzen
412 selber setzen könnte. Auf eine Art kann ich das, andererseits dauert es lange. Bei einigen
413 Sachen kann ich klar sagen, jetzt mache ich das. Bei anderen Sachen denke ich, jetzt habe
414 ich noch fünf Stunden Zeit. Die Zeit vergeht schnell und ich frage mich, weshalb ich es nicht
415 früher erledigt habe. Dies jeden Tag. Man lernt irgendwie nicht davon.
416
417 I: Wie mit den Hausaufgaben; du weißt eigentlich, dass du Hausaufgaben hast, aber zuerst
418 kommt das Smartphone. Du wirst gestresst, weil die Hausaufgaben kaum Platz haben. Dies
419 ist eine Art Stressfaktor.
420
421 B3: Ja.
422
423 I: Du würdest sagen, dass das Gute trotzdem noch überwiegt?
424
425 B3: Ja.
426
427 I: Herzlichen Dank, das war es auch schon. Die Zeit ist um und alle Themen haben wir
428 bearbeitet, die ich ansprechen wollte. Gibt es Sachen, die du noch ergänzen möchtest?
429
430 B3: Meine Freundinnen und ich fragen uns, weshalb das Handy nicht später erfunden wurde.
431 Sprich wenn wir älter wären und wir jetzt noch ein bisschen Zeit gehabt hätten. Es ist aber
432 unsere Schuld, dass wir es so falsch nutzen. Ich denke, sie haben das Smartphone nicht mit
433 der Absicht erfunden, eine Sucht zu entwickeln. Das denken wir uns. Es liegt in unseren
434 Händen, das Smartphone so zu nutzen, dass es nicht ausartet.
435
436 I: Das ist sehr schwierig. Ich denke alle, die mit dem Smartphone in Berührung kommen,
437 sind herausgefordert.
438
439 B3: Ja.
440

441 I: Ich gehöre zur Generation «Digital Immigrant» - es gibt verschiedene und du bist
442 «Generation Smartphone». Wenn ich nur schon sehe, wie viel Mühe ich habe. Das was du
443 beschrieben hast, kann ich unterschreiben. Ich denke, das ist die Schwierigkeit. Wie geht
444 man damit um? Ihr seid auf eine Art ausgeliefert, habt ein Smartphone erhalten, ihr habt die
445 Möglichkeit, ein Smartphone zu besitzen. Das macht es auch schwierig und ist nicht nur toll.
446
447 B3: Auch in der Schule, wenn man mit dem Computer Sachen macht, Aufgaben,
448 PowerPoint-Präsentationen. Man wird noch mehr motiviert, die elektronischen Geräte zu
449 nutzen und seine Arbeit auf/mit diesen elektronischen Geräten zu erledigen. Auf eine Art
450 vergisst man, dass es das «richtige Leben» noch gibt und man diese Arbeit auch so
451 erledigen könnte – es geht schneller.
452
453 I: Eigentlich wäre es dir lieber, wenn es nicht so viel Gewicht hätte. Du hast auch ein paar
454 Mal das Wort «süchtig» genannt. Du bist schon fast Smartphone süchtig. Hast du das
455 Gefühl, dass du oder deine Freundinnen süchtig sind, weil es unkontrollierbar ist?
456
457 B3: Ja. Man bekommt sein Smartphone, möchte alles ausprobieren und von diesem Tag an
458 ist es passiert.
459
460 I: Man kommt schnell rein und nicht mehr daraus oder nur schwierig.
461
462 B3: Ja.
463
464 I: Sehr, sehr spannend. Danke. Ich würde an dieser Stelle die Aufnahme stoppen.

1 Interview B4

2
3 I: Du hast während 24 Stunden letzten Samstag ein Tagebuch über deine Smartphone-Nut-
4 zung geführt. Ist dir dabei aufgefallen, was dir an deinem Smartphone am Wichtigsten ist?

5
6 B4: Das Wichtigste am Smartphone ist für mich, mit Freunden kommunizieren zu können.
7 Genau an diesem Tag sind wir weggegangen. Da war es sehr praktisch, kurz miteinander
8 schreiben zu können. Dafür benötige ich mehrere Apps. Snapchat, Instagram und
9 WhatsApp. Ansonsten benutze ich auch oft YouTube zur Unterhaltung, ab und zu schaue ich
10 längere Videos. Das dauert auch etwas länger.

11
12 I: Hast du auch festgestellt, ob es etwas gibt, worauf du ganz gut verzichten könntest?

13
14 B4: Ja ((zögert)). Ich könnte sicher auf ein Kommunikationsapp verzichten. In unserer
15 Chat-Gruppe befinden sich sowieso immer die gleichen Leute, da würde ein App wie
16 WhatsApp völlig ausreichen. Natürlich ist Instagram nicht nur da, um zu chatten, sondern
17 auch zur Unterhaltung. Instagram hat zwei Funktionen ((lacht)). Zur Unterhaltung kann man
18 es auch noch brauchen. Es ist nützlicher als Snapchat und ich würde somit Snapchat
19 weglassen.

20
21 I: Du hast gesagt, dass ihr verschiedene Apps braucht. Magst du mir den Grund dafür
22 erzählen?

23
24 B4: ((lacht)) Es gibt eigentlich keinen wirklichen Grund. Meistens ist es so, dass die
25 anderen vorher ein App haben und sagen: «Lade es auch herunter, wir haben einen
26 Gruppenchat.» Irgendwann macht man das mit der Zeit.

27
28 I: Wie muss ich mir das vorstellen? Du hast gesagt, dass ihr am Samstag abgemacht habt.
29 Das heisst, ihr schreibt auf WhatsApp, wann ihr euch wo trifft und du sendest über Snapchat
30 ein Foto, wo du dich gerade befindest? Wie läuft das ab?

31
32 B4: Meistens ist es so, dass wir, um Treffen zu vereinbaren, WhatsApp nutzen. Snapchat
33 benötigen wir, um Momente im Leben festzuhalten, die wir gerade erleben, um ein Foto
34 davon zu erstellen. Instagram benutzen wir nur, um Sachen weiterzusenden, um gemeinsam
35 darüber lachen zu können.

36
37 I: Welche Sachen sind das zum Beispiel?

38
39 B4: Lustige Videos oder Bilder mit Sprüchen. Ja.

40
41 I: Weniger Aufnahmen von euch selber oder so?

42
43 B4: Nein, das nicht. Das ist eher auf Snapchat.

44
45 I: Okay. Gibt es etwas, auf das du gar nicht verzichten möchtest?

46
47 B4: WhatsApp würde ich sagen, weil zum Beispiel der Klassenchat mir schon oft geholfen
48 hat, wenn ich nicht wusste, welche Hausaufgaben ich machen muss oder sonstige Sachen.
49 Je nach dem – bei mir es nicht so – gibt es Leute, die mit ihren Instrumentallehrperson
50 sogar einen Chat haben, um sich auszutauschen, wenn man Fragen hat. Das ist heutzutage
51 fast normal ist, dass man WhatsApp besitzt.

52
53 I: Was machst du mit deinem Smartphone über Nacht?

54
55 B4: Also am Abend surfe ich oft auf YouTube, einfach zur Unterhaltung, um mir Videos

56 anzuschauen. Ab und zu – je nach dem – nutze ich abends WhatsApp, um mit Freunden zu
57 schreiben. Ansonsten mache ich nicht viel.
58
59 I: Du schaltest es über Nacht also aus?
60
61 B4: Ja.
62
63 I: Du schaltest nicht den Flugmodus ein, sondern schaltest es wirklich aus?
64
65 B4: Nein, das mache ich nicht ((beide lachen)). Ich schalte es auf lautlos.
66
67 I: Wenn es aufleuchtet, dann würdest du dein Smartphone nicht sehen?
68
69 B4: Nein, ich drehe es jeweils um.
70
71 I: Hast du die Situation schon erlebt, dass du nachts nicht schlafen konntest und dir gedacht
72 hast: «Jetzt schaue ich kurz nach, ob ich eine Nachricht oder sonstiges erhalten habe»?
73
74 B4: (...) Das ist bestimmt schon einmal vorgekommen. Das ist zwar etwas ironisch, ich denke
75 dann: «Ich kann sowieso nicht einschlafen, dann schaue ich kurz auf mein Handy.» Ich habe
76 gehört, dass das noch wacher macht, weil das Gehirn noch mehr verarbeiten muss. Wenn
77 man aber nichts zu tun hat und sich wälzt, warum nicht.
78
79 I: Es ist verlockend. Du hast gesagt, dass du viele YouTube-Videos anschaust. Darf ich
80 fragen, was für Videos du dir anschaust (auf die Handlung bezogen)?
81
82 B4: Eher lustige Videos, ich habe auch Youtuber. Ich habe zwar keinen Account, habe
83 immer Tabs offen, um auf ihre Kanäle zugreifen zu können und ihre letzten Videos
84 anschauen zu können. Bei keinem Youtuber würde ich sagen, dass ich ihre Accounts genau
85 anschau oder verfolge und dann warte bis sie ein neues Video hochgeladen haben. Ich
86 schau gerne Videos an.
87
88 I: Und deine Freundinnen, schauen sie die gleichen Videos an; verfolgt ihr die gleichen
89 Youtuber oder ist es individuell?
90
91 B4: Von ein paar Youtubern schauen wir die gleichen Videos an; grösstenteils nicht. Wir
92 sprechen kaum darüber.
93
94 I: Stell dir vor, es ist Samstagabend, es ist Mäas in Luzern, du bist auf einer Achterbahn und
95 dein Smartphone fliegt dir dabei aus deiner Hosentasche. Weg. SIM-Karte weg. Sonntags
96 sind alle Läden in Luzern geschlossen. Du kannst also nicht mit einem anderen Smartphone
97 überbrücken. Stell dir das so vor, spontan, welche Gefühle löst dieser Gedanke in dir aus?
98
99 B4: Scheisse. ((beide lachen)) Ich denke, dass ich viel mehr mit meinem Handy verbinde als
100 mit einem anderen Nutzgegenstand. Es ist ziemlich viel wert und wenn ich sonst so viel am
101 Handy bin am Tag und am Sonntag nicht, muss dann noch ein Neues kaufen, wäre keine
102 gute Situation.
103
104 I: Es würde keine Angst oder Panik in dir auslösen?
105
106 B4: Nein, ich würde mir einfach denken: «Na toll, das musste mir wieder passieren.»
107
108 I: ((lacht)) Wenn du dir vorstellst, ganz ohne Smartphone zu sein, hätte es auch eine gute
109 Seite?
110

111 B4: Ich denke schon, ich habe mir schon viele Sachen vorgenommen, die ich gerne machen
112 würde. Ich bin nie dazu gekommen und sage mir, ich habe zu wenig Zeit. Ich habe
113 festgestellt, dass ich eigentlich schon viel Zeit habe, diese aber oft am Handy verbringe. Ich
114 benutze mein Handy gerne, könnte es aber schon weniger benutzen, um andere Sachen
115 unternehmen zu können.

116
117 I: Aber es ist so einfach, einfach kurz auf das Handy zu schauen.

118
119 B4: Ja. Ich habe festgestellt, als ich es aufschreiben musste, wann ich mein Handy nutze,
120 habe ich mir zweimal überlegt, ob ich mein Handy wirklich nutzen soll, weil ich es
121 aufschreiben muss. Ich denke, wenn das Handy begrenzt verfügbar wäre oder schwieriger
122 zu benutzen wäre, dann würde ich es bestimmt weniger nutzen.

123
124 I: ((bejaht)) Was denkst du, würde es dir das Leben erschweren, ohne Smartphone zu sein,
125 auch wenn es nur für eine begrenzte Zeit wäre?

126
127 B4: Keinen Kontakt zu Freunden zu haben. Das wäre das Schlimmste sozusagen. Vor
128 allem sonntags, wenn am nächsten Tag Schule ist. Meistens vergesse ich Sachen ins
129 Hausaufgabenheft einzuschreiben, da ist es praktisch kurz in den Chat zu schreiben. Wenn
130 ich E-Mails schreiben würde, würde das sicherlich niemand anschauen.

131
132 I: Was würde dir spontan fehlen? Ich höre heraus, dass dir deine Kommunikationskanäle
133 fehlen würden. Wäre es das, was dir fehlen würde?

134
135 B4: Ja, um Informationen auszutauschen oder einem etwas in den Sinn kommt, was man
136 fragen möchte, kann man sein Handy kurz herausnehmen und fragen und muss nicht noch
137 daran denken, was man noch mitteilen möchte.

138
139 I: Hast du auch das Gefühl, du würdest etwas verpassen?

140
141 B4: Ja, ich denke schon. Wenn alle anderen ein Handy haben, schreiben sie in die Chats
142 und mittags benutzen wir auch unsere Handys. Nicht den ganzen Mittag, aber gegen den
143 Schluss. Wenn meine Freunde gegenseitig in die Chats schreiben und ich dann keines hätte,
144 würde ich mich ausgeschlossen und verletzt fühlen.

145
146 I: Ansonsten wenn du mitmachen kannst, erlebst du das Gefühl von Zusammenhalt?

147
148 B4: Ja.

149
150 I: Hast du ab und zu Stress, weil du online sein «musst», um dazuzugehören?

151
152 B4: Ja, manchmal schon (...). Wenn jemand auf WhatsApp gerade etwas Lustiges
153 schreibt und ich auf dem Homebildschirm eine Meldung erhalte, dass alle anderen auch
154 noch schreiben, interessiert es mich schon, was sie alle so schreiben und möchte
155 mitschreiben.

156
157 I: Die nächste Frage bezieht sich auf ein ähnliches Thema. Stell dir vor, du könntest für ein
158 paar Stunden diese Nachrichten nicht anschauen, denkst dir aber, dass viele schreiben
159 könnten. Welche Gefühle löst diese Vorstellung in dir aus?

160
161 B4: Das wäre nicht schlimm für ein paar Stunden offline zu sein. Wenn ich danach die
162 Nachrichten wieder anschauen könnte, dann habe ich während dieser Zeit bestimmt etwas
163 zu tun gehabt. So kann ich mich rechtfertigen. Das tönt komisch. Ich könnte mich
164 rechtfertigen, weshalb ich die Nachrichten erst später gelesen habe. Ich würde die
165 Nachrichten nachlesen. Das stört mich nicht.

166

167 I: Hast du schon einmal eine Situation erlebt in welcher du die Nachrichten nicht sofort lesen
168 konntest und du dann gefragt wurdest, was los sei oder du nicht gerade antworten würdest?

169

170 B4: Ein einziges Mal. Jemand hat mir etwas geschrieben, was kritisch hätte ankommen
171 können bei mir. Es war etwas angreifend gewesen. Ich habe nicht umgehend geantwortet,
172 weil ich in einem anderen Chat etwas gelesen habe und da kam bereits die nächste Antwort:
173 «Oh entschuldige, hast du das jetzt falsch verstanden?» Ich habe es nicht als schlimm
174 empfunden, aber die andere Person ist unsicher geworden.

175

176 I: Das ist positiv für dich, weil sich diese Person Gedanken um dich gemacht hat.

177

178 B4: Ja.

179

180 I: Welche Gefühle werden in dir ausgelöst, wenn du dein Smartphone einen Tag lang
181 weglegen würdest, deine Freunde aber nicht?

182

183 B4: Ich fände es nicht schlimm. Wie gesagt, die meiste Zeit verbrache ich für Social
184 Media oder YouTube. ((Versprecher)) Social Media bräuchte ich gar nicht, da ich meine
185 Freunde um mich hätte. YouTube-Videos bleiben bestehen und so könnte ich sie später
186 anschauen.

187

188 I: Was denkst du, würden deine Freunde über dich denken, wenn du ihnen erzählen würdest,
189 dass du für einen Tag dein Handy weglegen würdest und sie nichts von dir hören würden.
190 Fänden sie dies komisch oder würden sie es okay finden?

191

192 B4: Ich denke nicht; sie sind ziemlich offen. Wir schreiben nicht extrem oft.

193

194 I: ((lacht)) Das ist immer eine Frage der Definition.

195

196 B4: Ja, es gibt auch Tage, an denen wir uns gar nichts schreiben. Sie hätten bestimmt
197 nichts dagegen.

198

199 I: Wenn ihr nicht über eure Apps kommunizieren könntet, gäbe es auch andere
200 Kommunikationswege?

201

202 B4: Ja, Telefon oder E-Mail, SMS. Ich kenne die E-Mailadressen meiner Freunde nicht,
203 weil wir das heutzutage kaum mehr brauchen, ausser in der Schule.

204

205 I: Dafür hat man heute die Handynummer, oder?

206

207 B4: Ja.

208

209 I: Welche Rolle spielt das Smartphone für dich und deine Freundinnen, wenn ihr zusammen
210 Zeit verbringt?

211

212 B4: ((zögert)) Wenn wir ein Treffen vereinbaren, verbringt eigentlich niemand Zeit am
213 Handy. Ab und zu benutzen wir es im Bus und ich merke, dass es meine Freundinnen öfters
214 benutzen als ich, was ich ab und zu schade finde, da wir die Zeit nutzen könnten, um uns zu
215 unterhalten. Gerade dann, wenn es an einem Schultag ist; da muss man arbeiten und hat
216 keine Zeit, sich zu unterhalten. Wenn sie es benutzen, benutze ich es auch, weil ich nichts
217 anderes zu tun habe.

218

219 I: Ist dies schon einmal zum Thema geworden; hast du es schon einmal angesprochen, dass
220 deine Freundinnen am Handy sind?

221
222 B4: Zum Spass habe ich dies schon einmal getan. Es ist nicht vorgekommen, dass sie es
223 dann weggelegt haben. Bei uns ist es normal, das Smartphone zu nutzen.
224
225 I: Das heisst, es ist für euch normal, das Smartphone zu nutzen, wenn man irgendwo
226 unterwegs ist?
227
228 B4: Ja.
229
230 I: Wenn ihr euch aber bewusst trifft, legt ihr die Smartphones nicht auf den Tisch oder
231 ähnliches?
232
233 B4: Wir haben es immer dabei, weil es ein Wertgegenstand ist. ((B4 möchte Frage
234 wiederholt haben.))
235
236 I: ((wiederholt Frage))
237
238 B4: Es ist von Situation zu Situation unterschiedlich. Logischerweise in der Schule, wenn
239 man es nicht nutzen darf oder beim Mittagessen, benutzen wir es nicht. Wenn es ruhig am
240 Tisch wird nach dem Essen und wir fast alles berichtet haben, nutzen es ein paar Leute.
241
242 I: Da ist die Situation so, dass du es dann auch nutzt?
243
244 B4: Ja.
245
246 I: Weil die anderen das Handy nutzen oder weil es dich interessiert, was läuft?
247
248 B4: Beides.
249
250 I: Es ist nicht so, dass du dich gezwungen fühlst, jetzt dein Smartphone zu nutzen; es ist
251 mehr die Langeweile?
252
253 B4: Ja, weil niemand da ist, um zu reden.
254
255 I: Das findest du schade und du vermisst verständlicherweise etwas, weil man vis-à-vis
256 voneinander sitzt und alle in das Kästchen schauen.
257
258 B4: Ja.
259
260 I: Hattest du schon einmal eine Auseinandersetzung mit deinen Eltern bezüglich des
261 Themas Smartphone?
262
263 B4: Ja. ((lacht))
264
265 I: ((lacht)) Das habe ich fast erwartet, danke.
266
267 B4: Ja, sie meinen ich würde mein Handy sehr oft nutzen und liege nur auf dem Bett. Am
268 Wochenende ist das extremer, weil ich keine Schule habe. Für mich ist das meine Freizeit
269 und brauche das auch ab und zu, was meinen Eltern nicht gefällt.
270
271 I: Wie schätzt du die Situation ein. Bist du oft am Handy?
272
273 B4: ((lacht)) Ja, ich finde es gibt schlimmere Fälle, die fast immer online sind und
274 während des Unterrichts Spiele spielen. Ich denke, dass ich im Durchschnitt liege.
275

276 I: Gibt es Regeln, an welche du dich von deinen Eltern aus halten musst?
277
278 B4: Von den Eltern aus nicht. In der Schule gibt es bestimmte Zonen, in welchen wir das
279 Handy nutzen dürfen. In der Mensa dürften wir es auch nicht nutzen. Man muss wachsam
280 sein, weil die Lehrpersonen auch dort essen. Die Leute sind sowieso am Handy und man
281 muss es mitnehmen, weil es ein Wertgegenstand ist. Wenn es nichts mehr zu bereden gibt,
282 nutzen wir einfach unser Handy.
283
284 I: Wie würdest du deine Zeit alternativ nutzen, wenn du dein iPhone nicht hättest?
285
286 B4: Ich hätte mehr Hobbies, würde mehr ausprobieren. Auf Pinterest habe ich eine ganze
287 Liste erstellt, die ich gerne machen würde. Ich denke, dass ich etwas in dieser Richtung tun
288 würde. Ich würde mehr backen, häkeln würde ich auch und allgemein basteln.
289
290 I: Sind das Dinge, die du schon vor deinem iPhone gemacht hast, die jetzt etwas in den
291 Hintergrund gerückt sind?
292
293 B4: Ja, meistens mache ich diese Sachen heute noch, finde oft keine Zeit dafür wegen
294 der Schule oder weil ich mein Smartphone nutze. Während den Ferien nehme ich mir mehr
295 Zeit für meine Hobbies. Mit der Zeit langweilt mich mein Smartphone. Es ist oftmals das
296 gleiche.
297
298 I: Ideen hättest du, aber der Griff zum Smartphone ist schnell?
299
300 B4: Ja. Es ist praktisch, weil ich keine Verantwortung tragen muss, um etwas
301 fertigzustellen. Ich kann einfach online gehen und abschalten, wenn ich das möchte.
302
303 I: Und du kannst bestimmen.
304
305 B4: Ja.
306
307 I: Wie würdest du in einem Wort oder Satz beschreiben, was dir dein Smartphone bedeutet?
308
309 B4: (.....) Verbundenheit hätte ich gesagt, weil ich mit Freunden schreiben kann und durch
310 das Internet oder YouTube entdecke ich viele Dinge, die ich sonst nicht entdecken würde wie
311 zum Beispiel der Alltag eines Amerikaners. Ohne Internet würde ich das nicht sehen. Ich
312 würde nicht wissen, wie viele Orte aussehen. Von dem her ist es cool, dass man
313 dies von zuhause aus entdecken kann.
314
315 I: Du bist so mit der ganzen Welt verbunden.
316
317 B4: Ja.
318
319 I: Was denkst du über die Aussage von einem Jugendlichen: «Das Smartphone - bester
320 Freund und schlimmster Feind»?
321
322 B4: Ich denke, dass es schon zutrifft. «Bester Freund», da das Smartphone bei allem hilft
323 wie zum Beispiel Informationen suchen oder mit Freunden schreiben. Mit allem; es gibt zu
324 fast allem Apps. «Schlimmster Feind», weil man sich vielleicht zu oft mit dem Smartphone
325 befasst, weiss jedoch nicht, ob das so gemeint ist. Es kann auch sein, dass
326 Mobbing/Cybermobbing entsteht. Es kann auch sein, dass man sich zu fest in das vertieft
327 und nur noch in dieser Smartphone-Welt lebt.
328
329 I: Das was du angesprochen hast, ist sehr wichtig. Wie schätzt du es ein, dass die virtuelle
330 und reale Welt plötzlich miteinander verschwimmen? Wie empfindest du das? Ist dies kein

331 Thema für dich?
332
333 B4: Ich denke, dass ich gut unterscheiden kann, was virtuelle Welt und was reale Welt ist.
334 Es ist gut so, wie es ist. Man entwickelt sich immer weiter und ich denke, dass es in Zukunft
335 immer mehr Berufe geben wird, die digital sind und finde es wichtig, dass man sich ein wenig
336 damit befasst. Ich denke nicht, dass dadurch ein Problem entsteht mit dem Verschwimmen
337 dieser Welten.
338
339 I: Mit Cybermobbing bist du nie in Berührung gekommen?
340
341 B4: Nein.
342
343 I: Ist es in der Klasse ein Thema?
344
345 B4: Nein, eigentlich nicht.
346
347 I: Es wurde auch durch die Lehrer nie zum Thema gemacht?
348
349 B4: Doch in der ersten Klasse der Kantonsschule, anfangs, hat unsere Lehrerin eine
350 Lektion zum Thema Umgang mit Medien gestaltet. Ich denke nicht, dass diese Lektion etwas
351 bewirkt hat. Die Leute, die so etwas machen, denken bestimmt nicht an diese Lektion zurück
352 und überlegen sich nicht, ob sie so etwas tun sollen oder nicht. Die machen das einfach, weil
353 sie wissen, dass der Lehrer es nicht weiss, wer so etwas tut. Man ist anonym.
354
355 I: In diesem Fall ist es ein Glück, dass es in deiner Klasse nicht vorkommt.
356
357 B4: Ja.
358
359 I: Somit sind wir zum Ende gekommen. Möchtest Du noch etwas ergänzen; etwas, was dir
360 durch den Kopf gegangen ist oder du noch sagen möchtest?
361
362 B4: Die Smartphone-Nutzung ist eine Sache des Masses. Es ist wirklich praktisch, eines
363 zu haben und ich würde es nicht komplett abschaffen oder Ähnliches. Wie das Experiment
364 gezeigt hat, sollte man sich wirklich überlegen, ob man das App öffnen sollte und ob es
365 wirklich nötig ist.
366
367 I: Herzlichen Dank!

Anhang VI: Kategoriensystem

B1 Sicherheit	B2 Stress	B3 Soziale Kontakte	B4 Unterhaltung / Langeweile
Zugehörigkeitsgefühl Autonomie Verantwortungsbewusster Umgang Unzufriedenheit Stress	Zugehörigkeitsgefühl Verantwortungsbewusster Umgang Erinnerungen Identifikation mit dem Netz Nettefreie Zeit Gefühl von Anwesenheit etwas reparieren Soziale Identifikation Asien Freizeitgestaltung (ohne Netz) Stress Alternative Kommunikation	Aktivität Zugehörigkeitsgefühl Unzufriedenheit Vermeidung, Handynutzung zu vermeiden Verantwortungsbewusster Umgang Risikobewusstsein Angelegenheit (ohne Netz) Alternative Kommunikation Erinnerungen Verzicht Zeitgenosse Nettefreie Zeit Gefühl von Anwesenheit etwas reparieren Soziale Identifikation Freizeitgestaltung (ohne Netz) Zeitverschwendung	Weniger nutzen (wenn Smartphone vorhanden) Zugehörigkeitsgefühl Erfolg Unzufriedenheit Verantwortungsbewusster Umgang Soziale Identifikation Erinnerungen Risikobewusstsein Angelegenheit (ohne Netz) Zeitgenosse Gefühl, etwas zu reparieren Alternative Kommunikation Stress Freizeitgestaltung (ohne Netz)

Hauptkategorie	Subkategorien	B	Anker
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B2	Eigentlich auf fast nichts mehr ((beide lachen)). Ich bin mir gewohnt, mein Smartphone so häufig zu nutzen. Wenn ich auf die Apps Bezug nehme, könnte ich auf Snapchat verzichten. Instagram und WhatsApp sind mir schon sehr wichtig.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B2	Mein zweites Leben ist sozusagen weg. ((beide lachen)) Das wäre ein Schock. Wenn ich mein Handy zuhause nicht finde, bekomme ich schon leicht Panik. Es fehlt ein Teil von mir.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B2	Ich war eine, die ihr Smartphone erst spät erhalten hat. Zuerst dachte ich mir, dass ich keines brauche; doch seitdem ich eines habe, kann ich mir nicht vorstellen es wegzulegen.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B2	Wenn wir uns treffen, um einen Film zu schauen, läuft der Film im Hintergrund und wir alle sind am Smartphone beschäftigt ((beide lachen)). Es war schon so, dass wir einen Film geschaut haben und parallel haben ich und meine Freundinnen miteinander geschrieben; das war komisch. Beide waren im selben Raum und trotzdem haben wir uns per Chat geschrieben. Wir hätten ja auch so miteinander sprechen können.

Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B2	Es sind immer mehrere am Handy. Wir sind fast nie ohne Handy.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B2	Wenn ich am Duschen bin, im Bad oder im Bett, ist mein Handy immer bei mir. Auch in der Schule ist es immer bei mir in der Tasche.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B2	Wenn ich in der Küche Essen zubereite, höre ich, wenn ich eine Nachricht erhalten habe und renne zu meinem Handy.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B2	Das wäre für mich schlimmer, zwei Tage ohne Handy sein zu müssen als zwei Stunden.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B3	Wenn ich draussen bin mit Freundinnen, merkt man, dass wir immer Fotos machen müssen. Auch vom Essen. Wir machen zuerst Fotos und essen danach.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B3	Ja. (...) es ist wie eine Sucht. Wenn jemand raucht, weiss derjenige auch, dass es nicht gut für ihn ist. Er macht trotzdem weiter. Das Gefühl ist stärker als der Wille.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B3	Mein Wille ist einfach nicht stark genug. Ich hatte sogar ein App, welches mir sagte, dass ich nur eine Stunde am Handy sein darf. Ich habe es einfach weggeklickt und habe weitergemacht. Ich habe mir gedacht, es ist nicht schlimm, wenn ich das noch fertig schaue und sehe das nächste.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B3	Meine Freundinnen und ich fragen uns, weshalb das Handy nicht später erfunden wurde. Sprich, wenn wir älter wären und wir jetzt noch ein bisschen Zeit gehabt hätten. Es ist aber unsere Schuld, dass wir es so falsch nutzen. Ich denke, sie haben das Smartphone nicht mit der Absicht erfunden, eine Sucht zu entwickeln. Das denken wir uns. Es liegt in unseren Händen, das Smartphone so zu nutzen, dass es nicht ausartet.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B3	Auch in der Schule, wenn man mit dem Computer Sachen macht, Aufgaben, Powerpoint-Präsentationen. Man wird noch mehr motiviert, die elektronischen Geräte zu nutzen und seine Arbeit auf/mit diesen elektronischen Geräten zu erledigen. Auf eine Art vergisst man, dass es das «richtige Leben» noch gibt und man diese Arbeit auch so erledigen könnte – es geht schneller.
Abhängigkeit (induktiv)	Abhängigkeit	B3	Man bekommt sein Smartphone, möchte alles ausprobieren und von diesem Tag an ist es passiert.
Abhängigkeit (induktiv)	Identifikation mit dem Smartphone	B2	Mein zweites Leben ist sozusagen weg. ((beide lachen)) Das wäre ein Schock. Wenn ich mein Handy zuhause nicht finde, bekomme ich schon leicht Panik. Es fehlt ein Teil von mir.
Abhängigkeit (induktiv)	Identifikation mit dem Smartphone	B2	Wenn ich am Duschen bin, im Bad oder im Bett, ist mein Handy immer bei mir. Auch in der Schule ist es immer bei mir in der Tasche.
Abhängigkeit (induktiv)	Identifikation mit dem Smartphone	B2	Wenn ich kein Handy mehr hätte, würde es sich so anfühlen, als ob ich Freunde verloren hätte.
Abhängigkeit (induktiv)	Identifikation mit dem Smartphone	B3	Es bedeutet mir viel, recht viel. Ich denke, dass ich ohne schon leben könnte, aber es wäre schwierig.
Abhängigkeit (induktiv)	Verlustgefühl	B2	Wenn ich kein Handy mehr hätte, würde es sich so anfühlen, als ob ich Freunde verloren hätte.
Abhängigkeit (induktiv)	Verzicht	B2	Eigentlich auf fast nichts mehr ((beide lachen)). Ich bin mir gewohnt, mein Smartphone so häufig zu nutzen.

Abhängigkeit (induktiv)	Verzicht	B2	Man ist nicht mehr so süchtig nach dem Handy. Man muss nicht immer nachschauen, ob jemand geschrieben hat und man kann sich auf «normale» Sachen konzentrieren. Aber eigentlich wäre es schon schlimm für mich.
Abhängigkeit (induktiv)	Verzicht	B3	Der Gedanke «es ist ja nur ein Handy» hilft, wenn man aber nicht mehr im Besitz davon ist, wird einem bewusst, dass man auf etwas verzichten MUSS. Das ist vor allem das Schlimme.
Abhängigkeit (induktiv)	Verzicht	B3	In der Schule muss ich es auch ohne Handy aushalten.
Bewusstsein (deduktiv)	Risikobewusstsein	B1	Ich habe viel darüber gehört, dass man eine Stunde vorher nicht mehr ans Natel gehen soll oder wenn man am Lernen ist.
Bewusstsein (deduktiv)	Risikobewusstsein	B1	Auch wegen der Strahlung habe ich gedacht, ist es nicht so sinnvoll. Für mein Gefühl ist es besser.
Bewusstsein (deduktiv)	Risikobewusstsein	B1	Eigentlich ist das Smartphone etwas sehr Nützliches. Um in Kontakt zu bleiben, wenn etwas ist. Um sich zu informieren. Insofern bin ich Fan von diesem Gerät. Andererseits ist es so, dass man es auch zu viel nutzen kann und man dann abhängig werden kann. Davor habe ich wirklich grossen Respekt. Ich fühle mich schnell schlecht, wenn ich mein Handy etwas länger benutze und sage mir, du musst schon etwas schauen. Solange man nicht abhängig ist und anderes vernachlässigt, finde ich es eine gute Sache.
Bewusstsein (deduktiv)	Risikobewusstsein	B3	Über Nacht schalte ich es in den Flugmodus. Ein Smartphone gibt Strahlungen von sich ab, was nicht so gesund ist, wenn man schläft. Ich schalte es auch auf lautlos, Flugmodus, Nachtmodus, alles.
Bewusstsein (deduktiv)	Risikobewusstsein	B3	Wir geben vieles Preis, wo wir sind. Wenn wir zum Beispiel nach Zürich gehen, schreiben wir unten «Zürich» hin. Das birgt auch Gefahren und ist Ansichtssache.
Bewusstsein (deduktiv)	Risikobewusstsein	B3	Es bringt alles ein Nachspiel mit sich. Schlussendlich weiss ich nicht, wer meine Sachen anschaut; vor allem auf Instagram. Deswegen ist es wichtig, ein privates Konto zu führen. Manchmal denkt man, dass es sehr schlimm ist, wenig Follower zu haben und nimmt alle Anfragen an. Es ist schlimm, dass man so viel von sich Preis gibt. Wie gesagt, es dient der Unterhaltung. Diese Generation wächst damit auf und wird mitgezogen; man sieht die Gefahren nicht richtig.
Bewusstsein (deduktiv)	Risikobewusstsein	B3	Ja. (...) es ist wie eine Sucht. Wenn jemand raucht, weiss derjenige auch, dass es nicht gut für ihn ist. Er macht trotzdem weiter. Das Gefühl ist stärker als der Wille.
Bewusstsein (deduktiv)	Risikobewusstsein	B4	Ich habe gehört, dass das noch wacher macht, weil das Gehirn noch mehr verarbeiten muss.
Bewusstsein (deduktiv)	Selbsterfahrung	B3	Ich glaube, dass wenn das Smartphone weg wäre, würde ich mehr über mich selber erfahren, würde mehr nach draussen gehen oder was weiss ich was. Ich würde mehr von der Welt erfahren.
Bewusstsein (deduktiv)	Selbsterfahrung	B3	Ich würde versuchen, mehr über mich zu erfahren. Im ersten Moment tönt dies vielleicht etwas komisch. Man überrascht sich doch selber manchmal.

Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B1	Mir ist es wichtig, dass ich nicht immer in Versuchung komme und online gehe, um zu schauen, was andere unternehmen. Grundsätzlich interessiert es mich nicht, was andere unternehmen. Wenn ich das App sehe, ist die Versuchung aber gross, um kurz online zu gehen und man verliert sich.
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B1	Mir ist bewusst geworden, dass ich dieses App gar nicht brauche. Und wenn ich nun einmal pro Woche bewusst auf Instagram gehe, dann mache ich das Wesentliche und schaue mir die Sachen an, die mich wirklich interessieren und das war es wieder für eine Woche. So benötige ich auch viel weniger Zeit.
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B1	Beim anderen App war der Grund, dass ich wirklich keine Lust mehr hatte und mir gesagt habe: «Ers-tens muss ich mich jetzt auf die Schule konzentrieren und zweitens ist es einfach nicht mehr nötig. Es stresst mich einfach nur noch.»
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B1	Dieser Chat entwickelt sich weiter auch ohne mich, aber das ist okay, weil ich jeweils kurz nachfrage, ob was Wichtiges geschehen ist. Und es teilt mir dann jemand mit oder wir kommunizieren gerade live in der Schule.
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B1	Ich finde, dass die jüngeren noch mehr an ihren Smartphones sind und ich finde, das macht nicht so eine schöne Stimmung. Ab und zu ist es laut im Klassenzimmer. Ich benutze mein Handy während den Pausen nie. Ich habe das Gefühl, dass wenn ich mein Handy nutze, das gerade Gelernte gerade wieder verschwindet.
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B1	Ich habe gemerkt, dass es besser ist. Ich nutze mein Smartphone viel bewusster und nutze es nicht mehr so oft.
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B1	Zwölf und bin kurze Zeit später dreizehn geworden. Vorher habe ich es nicht gebraucht, bin in der Nähe zur Schule gegangen, bin mittags immer nachhause gekommen und war noch nicht so selbstständig wie heute. Damals bin ich noch nicht alleine in die Stadt gefahren, nicht alleine zur Geigenstunde gefahren oder nicht alleine zur Ballettstunde gefahren. Danach habe ich mein Smartphone wirklich gebraucht. Es ist die Zeit gekommen, Selbstverantwortung zu übernehmen und sich selber zu organisieren.
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B2	Ansonsten würde ich nachts Nachrichten von Freundinnen erhalten, die zum Beispiel am nächsten Tag keine Schule haben. Das würde mich stören.
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B3	Wenn ich aufwache, möchte ich einfach schlafen. Da möchte ich keine Nachrichten oder sonstiges lesen. Da möchte ich einfach meine Ruhe haben.
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B3	Mittlerweile poste ich nicht mehr so viel. Das liegt aber auch daran, dass ich kein Interesse mehr daran habe, mein Leben zu zeigen. Irgendwann denkt man: «Andere sollte es nicht interessieren, was ich gerade unternehme.»
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B3	Wir haben bereits ein wenig darüber gesprochen, dass es unnötig ist, wieviel Zeit wir für dieses dumme Gerät verschwenden – oder auch Geld!
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B4	Ich denke, dass ich viel mehr mit meinem Handy verbinde als mit einem anderen Nutzgegenstand.

Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B4	Ich habe festgestellt, als ich es aufschreiben musste, wann ich mein Handy nutze, habe ich mir zweimal überlegt, ob ich mein Handy wirklich nutzen soll, weil ich es aufschreiben muss. Ich denke, wenn das Handy begrenzt verfügbar wäre oder schwieriger zu benutzen wäre, dann würde ich es bestimmt weniger nutzen.
Bewusstsein (deduktiv)	Verantwortungsvoller Umgang	B4	Die Smartphone-Nutzung ist eine Sache des Masses. Es ist wirklich praktisch, eines zu haben und ich würde es nicht komplett abschaffen oder Ähnliches. Wie das Experiment gezeigt hat, sollte man sich wirklich überlegen, ob man das App öffnen sollte und ob es wirklich nötig ist.
Erinnerungen (induktiv)	Erinnerungen	B2	Auf meinem Handy befinden sich alle Fotos und ich habe diese meistens nicht an einem anderen Ort nochmals gespeichert. Mein zweites Leben ist sozusagen weg.
Erinnerungen (induktiv)	Erinnerungen	B2	Ja, weil Fotos noch mehr Erinnerungen sind. WhatsApp-Chatverläufe schaue ich schon manchmal an. Fotos sind die besseren Erinnerungen.
Erinnerungen (induktiv)	Erinnerungen	B4	Snapchat benötigen wir, um Momente im Leben festzuhalten, die wir gerade erleben, um ein Foto davon zu erstellen. Instagram benutzen wir nur, um Sachen weiterzusenden, um gemeinsam darüber lachen zu können.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Alternative Kontaktmöglichkeiten	B1	Ich denke nein. E-Mails schreiben würde für mich nicht in Frage kommen. Oft sind es auch unnötige Konversationen, bei welchen man hin und her schreibt. Es fällt mir nur das App Snapchat ein, bei welchem man hin und her schreiben kann. Ich benutze hauptsächlich WhatsApp, um mit meinen Freunden in Kontakt zu bleiben.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Alternative Kontaktmöglichkeiten	B1	Zu denen, die ich in der Schule sowieso jeden Tag sehen, denke ich, dass der Kontakt gleich bleibt. Es ist nicht so ein grosser Unterschied, dass wenn man sich von zu Hause aus noch was schickt oder es erst am nächsten Tag bespricht. Es würde vor allem die Kontakte treffen, die zum Beispiel irgendwo anders auf dieser Welt leben oder jene Freunde, die man nicht so oft sieht. Diese würden schon darunter leiden. Früher gab es WhatsApp ja nicht, da hat man sich halt Briefe geschrieben. Das ist heute trotzdem nicht mehr so.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Alternative Kontaktmöglichkeiten	B2	Der Kontakt zwischen meinen Schulkollegen würde weiterhin bestehen. Wenn ich meine Verwandte zum Beispiel nicht so häufig sehe und dann diese Apps nicht hätte, würde es wahrscheinlich schon zu einem Kontaktbruch kommen.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Alternative Kontaktmöglichkeiten	B2	Nein, ich denke nicht. Früher bin ich zu meinen Freunden nach Hause gefahren und habe geklingelt, aber in unserer Schule wohnen wir weiter auseinander und es lohnt sich nicht, zu klingeln. Viele besitzen kein Haustelefon mehr. Es lohnt sich kaum, bei jemandem zu klingeln und dann zu erfahren, dass er/sie nicht zu Hause ist.

Soziale Kontakte (deduktiv)	Alternative Kontaktmöglichkeiten	B3	Es wäre schwierig. Nur schon aus dem Grund, da ich umgezogen bin. Wenn ich nun fragen möchte, ob jemand abmachen oder nach draussen kommen möchte, würde dieser Kontakt fehlen. Ich habe keine Lust, extra hier hin zu fahren, um zu fragen und haben schlussendlich keine Zeit oder was weiss ich was.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Alternative Kontaktmöglichkeiten	B3	Briefe. Ich denke, wir wohnen zu wenig weit weg voneinander. Vielleicht könnten wir zusammen nach draussen gehen, bleibt nur noch die Frage, wie man ein Treffen vereinbart.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Alternative Kontaktmöglichkeiten	B3	Briefe sind etwas kritisch. Es lohnt sich nicht, einen Brief zu schreiben, wenn wir gerade einmal einen Kilometer voneinander entfernt wohnen.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Alternative Kontaktmöglichkeiten	B4	Telefon oder E-Mail, SMS. Ich kenne die E-Mail-Adressen meiner Freunde nicht, weil wir das heutzutage kaum mehr brauchen.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Ausgeschlossenheit	B2	Wenn ich Handyverbot hätte – ein paar Freunde von mir haben das manchmal – ich eigentlich nicht, weil ich gut damit umgehen kann, und ich sie dann frage: «Hey, hast Du meine Nachricht nicht erhalten? Warst du nicht an diesem Fest?», dann haben sie etwas verpasst – somit würde ich Sachen verpassen.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Ausgeschlossenheit	B2	Wir haben auch viele Chats (von der Schule, Kollegen). Wenn andere dann fragen: «Hey, gehen wir heute Nachmittag in den Park?», dann erhalte ich diese Information nicht.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Ausgeschlossenheit	B2	Das Gefühl, etwas zu verpassen. Obwohl, manchmal denke ich mir, dass ich bestimmt eine Nachricht erhalten habe. Dann gehe ich online und habe keine erhalten.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Ausgeschlossenheit	B2	Ja, ich denke mir, was ist los? Habe ich etwas falsch gemacht?
Soziale Kontakte (deduktiv)	Ausgeschlossenheit	B2	Ich fühle mich manchmal ausgeschlossen, wenn jeder dann sein Smartphone benutzt.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Ausgeschlossenheit	B3	Natürlich ist es doof, wenn ich von der Schule komme; alle haben ihr Handy dabei und hören Musik mit den Kopfhörern. Ich hätte es dann nicht dabei und alle sind mit der Musik und so beschäftigt.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Ausgeschlossenheit	B4	Wenn alle anderen ein Handy haben, schreiben sie in die Chats und mittags benutzen wir auch unsere Handys. Nicht den ganzen Mittag, aber gegen den Schluss. Wenn meine Freunde gegenseitig in die Chats schreiben und ich dann keines hätte, würde ich mich ausgeschlossen und verletzt fühlen.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Hilflosigkeit ohne Smartphone	B1	Ich wäre schon etwas aufgeschmissen. Ich weiss, dass meine Mutter froh ist, wenn ich erreichbar bin und ich bin auch froh, wenn ich ein Handy dabei habe und ich weiss, es funktioniert. Eine Zeit lang hatte ich kein Guthaben auf meinem Handy und ich wusste, dass ich niemanden erreichen könnte, wenn etwas wäre. Das ist schon komisch.

Soziale Kontakte (deduktiv)	Hilflosigkeit ohne Smartphone	B1	Ich bin etwas aufgeschmissen, weil ich immer denken würde, dass mir jemand etwas mitteilen möchte und ich es dann nicht sehe. Wenn ich mein Handy vergessen habe, teile ich das gerne anderen mit (durch das Handy meiner Kollegin), dass die Person weiss, sie soll mir auf ein anderes Handy schreiben zum Beispiel, dass ich heute alleine zu Hause bin oder nicht abgeholt werden kann. Da würde ich gerne darüber informiert werden und glaube, dass ich nicht sehr happy damit wäre, meine Nachrichten nicht lesen zu können. Ich wäre ein bisschen aufgeschmissen und nervös.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Hilflosigkeit ohne Smartphone	B3	«Scheisse, du bist jetzt am Arsch.» Auf dem Smartphone befinden sich so viele Fotos, Erinnerungen und so und es ist einfach schlimm, wenn man diese plötzlich nicht mehr hat. Vielleicht schreibt mir auch jemand. Wie man sieht, habe ich soeben eine Nachricht erhalten, auf meinem Homebildschirm ist nur «Mitteilung» zu erkennen, damit andere es nicht lesen können, was andere mir schreiben. Ich glaube, dass ich es schlimm finden würde.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Sicherheitsgefühl	B1	Einerseits fühlt man sich mit dem Smartphone sicherer und auf der anderen Seite brauche ich mein Handy nicht aktiv, wenn ich draussen bin.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Sicherheitsgefühl	B1	Für mich ist das Smartphone eine Sicherheit. Auch meine Mutter mag es, wenn ich erreichbar bin. Ich denke, dass ich aufgeschmissen wäre. Oft, wenn ich mein Handy vergessen habe, zum Beispiel in der Schule, frage ich meine Freunde, ob ich kurz eine Mitteilung schreiben darf mit deren Handy. Letzten Mittwoch zum Beispiel sind wir noch spontan in die Stadt gefahren und habe dann gefragt, ob ich meiner Mutter kurz schreiben darf, dass sie weiss, wo ich mich aufhalte. Dann hätte ich etwas Panik, wenn ich mich nicht mitteilen könnte, wenn etwas ist.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Sicherheitsgefühl	B1	Ich trage es eigentlich immer bei mir, vor allem wenn ich alleine unterwegs bin und zum Beispiel mit dem Bus zur Geigenstunde fahre.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Sicherheitsgefühl	B1	Es bedeutet mir Sicherheit. Wenn etwas ist, kann ich darauf zurückgreifen und kann mit anderen in Kontakt treten.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Sicherheitsgefühl	B3	Es wäre auch schwierig, Kontakt zu meiner Mutter aufzunehmen ohne Handy. Zum Beispiel, wenn ich sie fragen möchte, wo sich etwas befindet. Sie arbeitet 100 Prozent. Oder wenn ich Geld benötige. Das wäre schwierig. Ich habe jetzt ein Bankkonto. Meine Mutter schickt mir Geld, wenn ich es benötige. Wenn sie nicht zu Hause ist, kann sie mir kein Geld geben, wenn ich es brauche. Das ist ein Vorteil am Handy, etwas Praktisches.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Soziale Identifikation	B1	Alle meine Freunde hatten ihr Handy dabei und haben es benutzt und ich habe mir gedacht: «Ja super, ich habe es nicht einmal dabei. Wenn ich es dabei hätte, hätte ich es jetzt auch benutzt.»
Soziale Kontakte (deduktiv)	Soziale Identifikation	B2	Im Klassenlager, wenn man das Smartphone nicht benutzen darf, dann benutzt es niemand. Da verpasst man auch nichts. Aber wenn du alleine kein Smartphone hast, fühlt man sich schon ausgeschlossen.

Soziale Kontakte (deduktiv)	Soziale Identifikation	B3	Ja, es passiert immer wieder. Viele haben ihr Handy nicht immer dabei. Obwohl, wenn ich sehe – ich habe auch Freundinnen, die das so machen – dass meine Freundinnen kein Handy dabei haben, höre ich keine Musik. Wir sprechen miteinander.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Soziale Identifikation	B4	Meistens ist es so, dass die anderen vorher ein App haben und sagen: «Lade es auch herunter, wir haben einen Gruppenchat.» Irgendwann macht man das mit der Zeit.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Soziale Identifikation	B4	Ab und zu benutzen wir es im Bus und ich merke, dass es meine Freundinnen öfters benutzen als ich, was ich ab und zu schade finde, da wir die Zeit nutzen könnten, um uns zu unterhalten. Gerade dann, wenn es an einem Schultag ist; da muss man arbeiten und hat keine Zeit, sich zu unterhalten. Wenn sie es benutzen, benutze ich es auch, weil ich nichts anderes zu tun habe.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B1	Ich habe gemerkt, dass ich vor allem WhatsApp sehr, sehr oft benutze. Eigentlich am meisten. Ich brauche es oft, um mich mit anderen auszutauschen, zum Beispiel über Hausaufgaben, was das Schulische betrifft oder wenn mir jemand etwas erklärt oder ich jemanden etwas erkläre. Ich kommuniziere aber auch sehr gerne mit Freundinnen über WhatsApp, die ich nicht so oft sehe. Ich schreibe oft WhatsApp-Nachrichten anstatt meinen Freundinnen einen Brief zu schreiben, um mit ihnen so Kontakt zu bleiben.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B1	Ich merke aber, dass wenn man sich ein Wochenende lang nicht sieht und man doch Fragen hat, es extrem wichtig ist, dass ich jemanden fragen kann, der in der gleichen Situation steckt, sprich in der gleichen Klasse.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B2	Das Wichtigste ist WhatsApp, so kann ich immer mit Freunden in Kontakt bleiben und kann auch abmachen. Zum Beispiel wie jetzt, ich habe soeben auch meinen Freunden geschrieben: «Hey, machen wir heute Abend etwas zusammen?». Instagram ist mir auch sehr wichtig. Da bin ich immer auf dem neuesten Stand.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B2	Der Kontakt, dass ich immer weiss, wer sich wo gerade befindet und kann immer nachschauen: «Ah, Du bist gerade hier.» So habe ich auch Einblick in andere Leben wie zum Beispiel Stars. Da kann ich nachschauen, was diese/dieser soeben gemacht hat.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B2	WhatsApp. Wegen dem Kontakt.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B2	Ja, man denkt sich schon, warum hat mir dann niemand geschrieben.

Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B2	Instagram ist mir viel wichtiger als Snapchat. Snapchat benutze ich nur um zu schauen, wo sich meine Freunde befinden auf dieser Karte. Das finde ich sehr lustig. Dann sehe ich, diese ist gerade in der Schule und die andere zuhause, weil sie z.B. krank ist. Ich sehe zum Beispiel, dass eine Kollegin in der Stadt ist und schreibe ihr, ob ich auch kurz kommen soll. Instagram benutze ich viel öfters. Von Serien sehe ich zum Beispiel, was sie neu gedreht haben und habe das Gefühl, dass man mit anderen Menschen, die man nicht kennt, in Kontakt ist und sieht ihr privates Leben.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B3	Mir ist es sehr wichtig, dass ich meine sozialen Medien habe und schauen kann, was meine Freunde beispielsweise während den Ferien machen, was jetzt gerade läuft, wenn ich krank bin. Zum Beispiel an einem Anlass, an welchem ich gerade nicht dabei sein kann. Das ist mir sehr wichtig.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B3	Wir sind ein enger Freundschaftskreis und haben es schon lange gut untereinander. Ich habe eine Freundin, die hier wohnt, die kenne ich seit fast elf Jahren und denke nicht, dass sie mich wegen Social Media nicht mehr gernhaben würde.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B3	Ich war krank und konnte dieses Jahr für einen Tag nicht zum Albanifest gehen. Meine Freunde haben mir Face Time gemacht damit ich dabei sein konnte. Natürlich haben sie es auf den Bahnen weggelegt, was ich verstanden habe, sonst wäre es irgendwo weggefliegen.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B4	Das Wichtigste am Smartphone ist für mich mit Freunden kommunizieren zu können. Genau an diesem Tag sind wir weggegangen. Da war es sehr praktisch, kurz miteinander schreiben zu können. Dafür benötige ich mehrere Apps. Snapchat, Instagram und WhatsApp.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B4	Meistens ist es so, dass wir WhatsApp nutzen, um Treffen zu vereinbaren.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B4	WhatsApp würde ich sagen, weil zum Beispiel der Klassenchat mir schon oft geholfen hat, wenn ich nicht wusste, welche Hausaufgaben ich machen muss oder sonstige Sachen. Je nach dem – bei mir es nicht so – gibt es Leute, die mit ihren Instrumentallehrperson sogar einen Chat haben, um sich auszutauschen, wenn man Fragen hat. Das ist heutzutage fast normal, dass man WhatsApp besitzt.
Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B4	Keinen Kontakt zu Freunden zu haben. Das wäre das Schlimmste sozusagen. Vor allem sonntags, wenn am nächsten Tag Schule ist. Meistens vergesse ich Sachen ins Hausaufgabenheft einzuschreiben, da ist es praktisch, kurz in den Chat zu schreiben. Wenn ich E-Mails schreiben würde, würde das sicherlich niemand anschauen.

Soziale Kontakte (deduktiv)	Zugehörigkeitsgefühl	B4	Verbundenheit hätte ich gesagt, weil ich mit Freunden schreiben kann und durch das Internet oder YouTube entdecke ich viele Dinge, die ich sonst nicht entdecken würde wie zum Beispiel der Alltag eines Amerikaners. Ohne Internet würde ich das nicht sehen. Ich würde nicht wissen, wie viele Orte aussehen. Von dem her ist es cool, dass man dies von zuhause aus entdecken kann.
Stress (induktiv)	Stress	B1	Dieses ewige Hin und Her snapen morgens und abends. Es hat mich gestresst.
Stress (induktiv)	Stress	B1	Ich fühle mich ein Stück weit nicht mehr so gestresst und habe nicht mehr diesen Stress, dass ich jetzt noch einen Snap schicken muss, damit diese «Snapdays» nicht verschwinden.
Stress (induktiv)	Stress	B1	Am nächsten Morgen öffne ich meinen Chat und er explodiert fast wegen den vielen Nachrichten. Ich frage dann meistens, ob etwas Relevantes passiert ist, weil ich keine Lust und Zeit habe, alles zu lesen.
Stress (induktiv)	Stress	B1	Erstens kann ich nicht schlafen, wenn ich das Gefühl habe, es könnte gleich klingeln. Das macht mich ganz nervös.
Stress (induktiv)	Stress	B1	Trotzdem, wenn man zurückkommt oder ich kein WLAN hatte, und dann wieder online gehe, explodieren die Chats.
Stress (induktiv)	Stress	B2	Wenn ich auf mein Handy schaue und ich keine neuen Nachrichten erhalten habe, denke ich mir, dass ich während dieser Zeit eigentlich schon meine Schultasche hätte packen können. So könnte ich mir Stress ersparen.
Stress (induktiv)	Stress	B4	So kann ich mich rechtfertigen. Das tönt komisch. Ich könnte mich rechtfertigen, weshalb ich die Nachrichten erst später gelesen habe. Ich würde die Nachrichten nachlesen. Das stört mich nicht.
Stress (induktiv)	Stress	B4	Jemand hat mir etwas geschrieben, was kritisch hätte ankommen können bei mir. Es war etwas angreifend gewesen. Ich habe nicht umgehend geantwortet, weil ich in einem anderen Chat etwas gelesen habe und da kam bereits die nächste Antwort: «Oh entschuldige, hast du das jetzt falsch verstanden?» Ich habe es nicht als schlimm empfunden, aber die andere Person ist unsicher geworden.
Zeitmanagement (deduktiv)	Ablenkung	B2	Dann schaue ich sie an. Ja, so wird man abgelenkt. Gerade vorhin war ich am Lernen und eine Freundin hat mir geschrieben, da musste ich ihr schreiben, dass ich am Lernen bin und noch nicht abmachen kann. Mein Handy ist immer auf laut eingeschaltet, sogar in der Schule.
Zeitmanagement (deduktiv)	Alternative Freizeitgestaltung ohne Smartphone	B1	Ich höre sehr gerne Musik, was ich auch am Smartphone jeweils gemacht habe. Wenn ich etwas auf YouTube hören möchte, zählt das auch zur Bildschirmzeit. Das ist mühsam und ich entscheide mich, es am PC zu hören. Oder ich höre oft Detektivgeschichten via Smartphone oder arbeite gerne kreativ, bastle Karten. Doch, ich weiss mich schon zu beschäftigen.
Zeitmanagement (deduktiv)	Alternative Freizeitgestaltung ohne Smartphone	B1	Insofern ist es nicht so, dass ich verloren bin, wenn ich mein Smartphone nicht nutzen kann und dann nicht weiss, was mit mir anzufangen.

Zeitmanagement (deduktiv)	Alternative Freizeitgestaltung ohne Smartphone	B2	Ja, ich könnte mehr lernen oder mein Zimmer aufräumen. Allgemeine Sachen. Wenn ich auf mein Handy schaue und ich keine neuen Nachrichten erhalten habe, denke ich mir, dass ich während dieser Zeit eigentlich schon meine Schultasche hätte packen können. So könnte ich mir Stress ersparen.
Zeitmanagement (deduktiv)	Alternative Freizeitgestaltung ohne Smartphone	B3	Mein Bruder hat schon eine Woche ohne Social Media verbracht. Ihm ist aufgefallen, auf was man eigentlich verzichten muss und wie man sich selber unterhalten muss. Es ist nicht so, dass wir heute noch nach draussen gehen und Verstecken spielen. Das liegt auch ein wenig an dem.
Zeitmanagement (deduktiv)	Alternative Freizeitgestaltung ohne Smartphone	B3	Leere. Man kann sich schon beschäftigen. Wenn ich jemand dabei habe, würde ich reden, Kartenspiele spielen wie UNO.
Zeitmanagement (deduktiv)	Alternative Freizeitgestaltung ohne Smartphone	B3	Ich würde Hausaufgaben erledigen. Ich habe auch ein Hobby, Singen. Ich würde vielleicht schauen, dass ich da vorwärtskomme. Vielleicht würde ich versuchen, ein Lied zu schreiben.
Zeitmanagement (deduktiv)	Alternative Freizeitgestaltung ohne Smartphone	B3	Poesie finde ich auch sehr schön, lese es auch sehr gerne und würde mich vielleicht damit beschäftigen. Ich wüsste nicht, was ich sonst machen würde. Vielleicht würde ich einfach mit Freunden nach draussen gehen.
Zeitmanagement (deduktiv)	Alternative Freizeitgestaltung ohne Smartphone	B4	Ich benutze mein Handy gerne, könnte es aber schon weniger benutzen, um andere Sachen unternehmen zu können.
Zeitmanagement (deduktiv)	Alternative Freizeitgestaltung ohne Smartphone	B4	Ich hätte mehr Hobbies, würde mehr ausprobieren. Auf Pinterest habe ich eine ganze Liste erstellt, die ich gerne machen würde. Ich denke, dass ich etwas in dieser Richtung tun würde. Ich würde mehr backen, häkeln würde ich auch und allgemein basteln.
Zeitmanagement (deduktiv)	Alternative Freizeitgestaltung ohne Smartphone	B4	Während den Ferien nehme ich mir mehr Zeit für meine Hobbies. Mit der Zeit langweilt mich mein Smartphone. Es ist oftmals das gleiche.
Zeitmanagement (deduktiv)	Erholung	B4	Für mich ist das meine Erholzeit/Freizeit und brauche das auch ab und zu, was meine Eltern nicht gefällt.
Zeitmanagement (deduktiv)	Langeweile	B1	Mittwochnachmittags habe ich frei und als ich diese Bildschirmzeit gehabt habe, war diese Zeit bereits nach dem Mittagessen aufgebraucht. Wenn ich alleine esse, benutze ich mein Smartphone länger und ist schon aufgebraucht.
Zeitmanagement (deduktiv)	Langeweile	B1	Es ist naheliegend, aus Langeweile das Smartphone zu nutzen.
Zeitmanagement (deduktiv)	Langeweile	B2	Wieder einmal nach draussen gehen. Auch wenn ich mit Freunden nach draussen gehe, sind fast alle immer am Handy, hören Musik oder so. Wir sind eigentlich immer am Handy.
Zeitmanagement (deduktiv)	Langeweile	B3	Nein, wenn ich im Bett bin schaue ich vielleicht noch ein paar Videos oder so. Meistens bin ich am Abend nicht müde und muss etwas tun damit ich müde werde.
Zeitmanagement (deduktiv)	Langeweile	B3	Wenn du sonntags bei schlechtem Wetter fünf Filme schaust, merkst du, dass man einfach müde wird. Man hat keinen besseren Grund dafür, man wird einfach müde und hat schlussendlich auch keine Lust mehr.

Zeitmanagement (deduktiv)	Langeweile	B3	Ich wüsste nicht, was ich sonst machen würde. Vielleicht würde ich einfach mit Freunden nach draussen gehen. Man kann aber nicht die ganze Zeit draussen sein.
Zeitmanagement (deduktiv)	Langeweile	B4	Also am Abend surfe ich oft auf YouTube, einfach zur Unterhaltung, um mir Videos anzuschauen.
Zeitmanagement (deduktiv)	Langeweile	B4	Ab und zu benutzen wir es im Bus und ich merke, dass es meine Freundinnen öfters benutzen als ich, was ich ab und zu schade finde, da wir die Zeit nutzen könnten, um uns zu unterhalten. Gerade dann, wenn es an einem Schultag ist; da muss man arbeiten und hat keine Zeit, sich zu unterhalten. Wenn sie es benutzen, benutze ich es auch, weil ich nichts anderes zu tun habe.
Zeitmanagement (deduktiv)	Langeweile	B4	Ja, weil niemand da ist, um zu reden.
Zeitmanagement (deduktiv)	Langeweile	B4	Wenn es nichts mehr zu bereden gibt, nutzen wir einfach unser Smartphone.
Zeitmanagement (deduktiv)	Unterhaltung	B1	Ein Stück weit auch Unterhaltung, ich schaue mir Videos an oder chatte mit Freundinnen.
Zeitmanagement (deduktiv)	Unterhaltung	B3	Ich könnte auf Social Media verzichten, wenn es sein müsste. Ich würde aus meiner Sicht behaupten, dass ich nicht süchtig bin, ich aber Social Media brauche. Es dient zu meiner Unterhaltung. Ich schaue kein Fernsehen, dafür schaue ich, was die anderen unternehmen und das interessiert mich.
Zeitmanagement (deduktiv)	Unterhaltung	B4	Ansonsten benutze ich auch oft YouTube zur Unterhaltung, ab und zu schaue ich längere Videos.
Zeitmanagement (deduktiv)	Unterhaltung	B4	Also am Abend surfe ich oft auf YouTube, einfach zur Unterhaltung, um mir Videos anzuschauen.
Zeitmanagement (deduktiv)	Unterhaltung	B4	Ich schaue gerne Videos an.
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitgewinn	B1	Und wenn ich nun einmal pro Woche bewusst auf Instagram gehe, dann mache ich das Wesentliche und schaue mir die Sachen an, die mich wirklich interessieren und das war es wieder für eine Woche. So benötige ich auch viel weniger Zeit.
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitgewinn	B1	Man ist automatisch nicht am Smartphone und dies kann schon auch gut sein, wenn man es einfach mal nicht braucht.
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitgewinn	B1	Es haltet mich wirklich davon ab, mein Handy immer dann zu nutzen, wenn es die Gelegenheit zulässt.
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitgewinn	B2	Nächste Woche haben wir vier Prüfungen und ich muss noch viel nachholen, weil ich gestern nicht viel lernen konnte. Da denke ich mir schon, dass ich mehr hätte lernen können, wenn ich nicht so lange am Smartphone gewesen wäre.
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitgewinn	B3	Zum Beispiel würde ich mich mehr auf die Schule konzentrieren und würde nicht immer sagen: «In fünf Minuten, in fünf Minuten». Plötzlich ist es 22:00 Uhr und ich muss alles schnell erledigen.
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitverlust	B1	Wenn ich das App sehe, ist die Versuchung aber gross, um kurz online zu gehen und man verliert sich.

Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitverlust	B1	Ich denke, dass ich wahllos auf diese «Suchmaschine» geklickt habe und endlos runter scrollen kann. Ich habe einfach gesucht bis ich etwas gefunden habe, was mich interessiert. So viel Zeit ist dabei verloren gegangen und es ist eigentlich nicht das, was ich möchte.
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitverlust	B2	Da möchte ich nochmals kurz online gehen und es zieht sich in die Länge.
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitverlust	B2	Obwohl, manchmal denke ich mir, dass ich bestimmt eine Nachricht erhalten habe. Dann gehe ich online und habe keine erhalten. Da denke ich mir, jetzt hättest du einfach schlafen können.
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitverlust	B3	Aber auch «Schlimmster Feind», weil es eine Zeitverschwendung ist und man merkt das nicht. Immer wieder diese Nachrichten und alles. Da frage ich mich, was los ist. Irgendwie muss man seine Grenzen kennen und selber zu sich sagen: «Schau jetzt nicht auf dein Handy, es ist nicht so wichtig.»
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitverlust	B3	Bei ein paar Sachen kann ich klar sagen, jetzt mache ich das. Bei ein paar Sachen denke ich, jetzt habe ich noch fünf Stunden Zeit. Die Zeit vergeht schnell und ich frage mich, weshalb ich es nicht früher erledigt habe. Dies jeden Tag. Man lernt irgendwie nicht davon.
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitverlust	B4	Ich denke schon, ich habe mir schon viele Sachen vorgenommen, die ich gerne machen würde. Ich bin nie dazu gekommen und sage mir, ich habe zu wenig Zeit. Ich habe festgestellt, dass ich eigentlich schon viel Zeit habe, diese aber oft am Handy verbringe. Ich benutze mein Handy gerne, könnte es aber schon weniger benutzen, um andere Sachen unternehmen zu können.
Zeitmanagement (deduktiv)	Zeitverlust	B4	Ja, meistens mache ich diese Sachen heute noch, finde oft keine Zeit dafür wegen der Schule oder weil ich mein Smartphone nutze.