

# Mind-Hack : Handysucht im Griff

Dawid Snowden · Veröffentlicht: 19.06.2026

---



***Wie aus Menschen Bildschirm-Junkies wurden und wie wir uns die Freiheit zurückholen***

von Dawid Snowden

# Mind-Hack: Wege aus der Smartphone-Falle



## Vorbemerkung

Dieses kleine Buch ist als Mind-Hack gedacht, also als ein Werkzeug, das man am Abend liest und am nächsten Morgen bereits anwenden kann. Es betreibt keine Technikfeindschaft und verlangt von niemandem, das Telefon mit dem Vorschlaghammer zu zerlegen und in eine Berghütte zu ziehen. Es behauptet nur etwas Unbequemes: dass ein Gegenstand, der eigentlich Werkzeug sein sollte, sich bei vielen längst zum Besitzer aufgeschwungen hat. Wer das mit einem Lächeln liest, hat schon halb gewonnen, denn nichts entzieht einer Sucht so zuverlässig den Boden wie der Spott über die eigene Lächerlichkeit. Der Ton ist deshalb leicht, der Befund jedoch ernst.

## Erster Teil: Das Problem

### Erstes Kapitel: Die neue Spezies, Homo Smartphone

Wer heute durch eine Großstadt geht, braucht kein Studium der Zoologie mehr, um menschliches Verhalten zu beobachten, ein Blick in die nächste U-Bahn genügt. Dort sitzt sie, die moderne Herde, die Köpfe gesenkt, die Augen starr auf leuchtende Rechtecke gerichtet, die Umgebung nur noch als verschwommene Kulisse wahrnehmend. Früher schaute der Mensch aus dem Fenster, musterte seine Mitreisenden oder begann ein Gespräch; heute könnte neben ihm ein ausgewachsener Elefant stehen, und solange das Tier kein Profil in den sozialen Netzwerken besäße, bliebe es vermutlich unbemerkt.

Das Telefon hat sich vom Hilfsmittel zur Hauptattraktion des Daseins entwickelt und beansprucht inzwischen häufig mehr Aufmerksamkeit als der Partner, das Kind oder die Welt unmittelbar vor den eigenen Augen. Wer einen dieser Trancewanderer aus Versehen anrempelt, erlebt ein lehrreiches Schauspiel. Für den Bruchteil einer Sekunde reißt der Strom kleiner Belohnungen ab, der Blick hebt sich, ein gereizter Kommentar fällt, und schon kehrt der Gestörte an seinen Tropf zurück, als habe man einen Trinkenden beim Glas, einen Spieler beim Hebel oder einen Süchtigen beim Konsum unterbrochen. Die Pause währt selten länger als wenige Atemzüge, dann beginnt die Reise zurück in die bunte Parallelwelt.

Ich übertreibe nicht. Mir ist vor einiger Zeit aufgefallen, wie eine Mutter ihr Kind beinahe in den fließenden Verkehr hätte laufen lassen, weil ihr Blick am Display klebte, und als ich sie freundlich fragte, was ihr in diesem Augenblick wichtiger sei, das Gerät oder das eigene Kind, sah sie mich an, als hätte ich gegen ein Naturgesetz verstoßen. Genau diese Empörung ist das eigentliche Symptom, denn sie verteidigt nicht das Kind, sondern die ungestörte Dosis.

## **Zweites Kapitel: Die bunten Smarties für Erwachsene**

Kinder werden mit Süßigkeiten gelockt, Erwachsene erhalten die digitale Variante davon: ein Herzchen, eine Benachrichtigung, ein neues Video oder die nächste Schreckensmeldung. Das Telefon liefert seinem Träger unablässig kleine Belohnungen, niemals groß genug, um dauerhaft zu sättigen, aber stets ausreichend, um ihn zur Wiederkehr zu bewegen. Steve Jobs hat das Prinzip nie verschleiert, im Gegenteil. Über die Aqua-Oberfläche des ersten Mac OS X erklärte er im Jahr 2000 dem Magazin *Fortune* freimütig, man habe die Schaltflächen so verlockend gestaltet, dass man sie ablecken wolle. Die runden, glänzenden, in satte Farben getauchten Symbole, die Generationen später jeden Sperrbildschirm zieren, sind also kein Zufall des Geschmacks, sondern das Ergebnis einer Absicht, und diese Absicht heißt Verführung.

Die zugrunde liegende Mechanik kennt die Psychologie seit den Tierversuchen von Burrhus Frederic Skinner, der die operante Konditionierung beschrieb, also das Lernen durch Belohnung und Bestrafung. Singt das Kind seinen Eltern etwas vor und erntet Lob, so wird es bei nächster Gelegenheit wieder singen; greift es an die heiße Herdplatte, so unterlässt es den Griff fortan. Skinner entdeckte zugleich, dass eine Belohnung am stärksten bindet, wenn sie unberechenbar eintrifft, und nannte dies den variablen Verstärkungsplan. Wer nie weiß, ob beim nächsten Blick ein Like, eine Nachricht oder gar nichts wartet, schaut eben immer wieder nach. Genau nach diesem Gesetz arbeitet der Spielautomat, der seinen Gast deshalb so fest umklammert, und die Soziologin Natasha Dow Schüll hat in ihrer Untersuchung über die Glücksspielindustrie gezeigt, wie sorgfältig solche Geräte auf diese Endlosschleife hin entworfen werden. Der Mensch am Telefon zieht denselben Hebel, nur mit dem Daumen. Bemerkenswert ist, dass dieses Belohnungsprinzip keineswegs auf den Bildschirm beschränkt bleibt. Schon in der Schule wird das Kind mit Zahlen statt mit Smarties dressiert, und jede Note steht für einen abgestuften Grad an Anerkennung, dem es künftig nachjagen soll. Auch das Parteiwesen kleidet sich in fröhliche Farben und einprägsame Zeichen, die zur Wahl eines bunten Symbols einladen wie die App zum nächsten Tippen. Eine Gesellschaft, die ihr Verhalten flächendeckend an Belohnungen knüpft, wird dadurch steuerbar, weil ihre Glieder fortwährend dem nächsten kleinen Rausch hinterherlaufen, statt innezuhalten und zu fragen, wer die Belohnungen verteilt.

### **Drittes Kapitel: Wenn das Gerät den Menschen verdrängt**

Die Folgen lassen sich überall besichtigen. Man sitzt im Café und beobachtet ein Paar, das einander gegenüber sitzt und dennoch jeder für sich auf das eigene Display starrt; beide verbringen Zeit miteinander, ohne wirklich miteinander Zeit zu verbringen. Im Restaurant blickt eine ganze Familie auf je ein Display, das Gespräch verstummt, und das Schweigen wird zur Gewohnheit, die niemand mehr als Verlust empfindet. Besonders bitter wird es dort, wo selbst das eigene Kind den Wettstreit um die Aufmerksamkeit verliert, wenn der Vater den Kinderwagen schiebt und doch nur die Nachrichten verfolgt, oder wenn die Mutter mit dem Kind an der Hand den Straßenverkehr durchquert und mit den Gedanken in einem Video weilt. Die Ironie dieser Szenen ist kaum zu überbieten, denn dieselben Eltern kaufen den teuersten Kinderwagen, den sichersten Autositz und das modernste Überwachungssystem, und übersehen zugleich die größte Ablenkung, die unmittelbar in ihrer eigenen Hand liegt. Wo die Sucht des Einzelnen wächst, sinkt die Geduld mit allen übrigen. Aus Mitmenschen werden Hindernisse, aus einer zufälligen Begegnung wird eine Störung, und wer den Süchtigen im falschen Moment anspricht, erntet jene reflexhafte Gereiztheit, die jeden unterbrochenen Rausch begleitet. So nährt die digitale Vereinzelung leise jene Spaltung und gegenseitige Gleichgültigkeit, die das gesellschaftliche Klima ohnehin vergiftet.

## **Viertes Kapitel: Der kleine Weltuntergang**

Wie fest die Bindung an das Telefon geworden ist, zeigt sich am deutlichsten in dem Augenblick, in dem das Gerät verschwindet. Wer je in einer Reparaturwerkstatt gearbeitet hat, kennt das Schauspiel bis in seine Feinheiten. Das Telefon wird abgegeben, und schon nach wenigen Minuten beginnt die Unruhe; nach einer Stunde häufen sich die Nachfragen, und nach einem Tag nimmt die Lage die Züge einer persönlichen Katastrophe an. Man sieht die Verzweiflung im Gesicht, als ginge es um ein Organ und nicht um ein Stück Elektronik. Manche kaufen auf der Stelle ein Ersatzgerät, damit die digitale Nabelschnur nicht reißt, und beruhigen sich augenblicklich, sobald sie irgendeinen Bildschirm in der Hand halten, ganz so, als sei die nächste Dosis endlich eingetroffen. Mit gelassener Stimme heißt es dann, man möge sich ruhig Zeit lassen, man habe jetzt schließlich ein zweites für den Notfall.

Natürlich würde kaum jemand dieses Verhalten Sucht nennen, denn der Trinker nennt es bekanntlich auch nur das eine Glas, und der Spieler spricht vom letzten Versuch. Genau hier liegt das erste, unverzichtbare Eingeständnis, ohne das keine Befreiung gelingt, nämlich die schlichte Bereitschaft, sich die Abhängigkeit überhaupt einzugestehen, statt sie als harmlose Gewohnheit zu verkleiden.

## **Zweiter Teil: Die Mechanik hinter der Sucht**

### **Fünftes Kapitel: Was im Gehirn wirklich geschieht**

Die Ursache liegt keineswegs in der Einbildung, sondern in der Biologie. Jede Benachrichtigung, jedes Like und jede neue Schlagzeile aktiviert das mesolimbische Dopaminsystem, jenes Belohnungsnetzwerk, das uns seit Urzeiten dazu bewegt, ein als angenehm erlebtes Verhalten zu wiederholen. Das Dopamin selbst ist dabei nicht der Stoff des Genusses, sondern der Stoff der Erwartung; es treibt das Verlangen an, noch ehe die Belohnung eintrifft. Die Psychiaterin Anna Lembke hat in ihrer Arbeit über das Zeitalter des Überflusses beschrieben, wie das Gehirn auf einen Dauerregen kleiner Reize mit einer Gegenbewegung antwortet, sodass nach dem kurzen Hoch ein Tief folgt und der Mensch immer häufiger zum Reiz greifen muss, nur um sich überhaupt noch normal zu fühlen. Aus Genuss wird so unmerklich Bedürftigkeit.

Grelle Farben verstärken diese Aktivierung ganz besonders, weshalb die Warnsymbole rot leuchten, die Oberflächen in kräftigen Tönen schimmern und die Gestalter genau wissen, weshalb sie es tun. Tristan Harris, ein ehemaliger Entwickler aus dem Silicon Valley und heutiger Kritiker der Aufmerksamkeitsökonomie, hat das Telefon deshalb treffend mit einem Spielautomaten in der Hosentasche verglichen, dessen einziges Geschäftsmodell darin besteht, möglichst viel von der knappsten Ressource des Menschen zu binden, nämlich seiner Aufmerksamkeit. Wer das begriffen hat, sieht das harmlose Gerät mit anderen Augen, denn hinter der freundlichen Oberfläche arbeitet eine Industrie, deren Gewinn unmittelbar von der verlorenen Lebenszeit ihrer Nutzer abhängt.

## **Sechstes Kapitel: Die Gesellschaft der gesenkten Köpfe**

Über einen Nebeneffekt wird erstaunlich selten gesprochen, obwohl er tief in das Gemüt eingreift, und das ist die Körperhaltung. Wer sein Telefon bedient, blickt fast immer nach unten, stundenlang, Tag um Tag, und formt damit eine Haltung der Unterwerfung, in der das Haupt gesenkt und der Rücken gekrümmt ist. Der Biofeedback-Forscher Erik Peper von der San Francisco State University hat in mehreren Untersuchungen gezeigt, dass eine zusammengesunkene Sitz- oder Gehhaltung den Zugang zu hilflosen, hoffnungslosen und niedergeschlagenen Erinnerungen erleichtert, während eine aufrechte Haltung positive Gedanken näher rückt und sogar die empfundene Körperkraft hebt. In einer seiner Studien fiel es Versuchspersonen in aufrechter Haltung deutlich leichter, belastende Erinnerungen umzudeuten, als in gebeugter Stellung. Wer dauerhaft nach unten schaut, beraubt sich nach Pepers Beobachtung außerdem unzähliger flüchtiger Gelegenheiten, einem anderen Menschen in die Augen zu sehen und eine Verbindung entstehen zu lassen.

Man sollte den Befund nicht überdehnen, denn niemand wird allein durch ein Telefon schwermütig, und die spektakuläreren Behauptungen über sogenannte Machtposen, die binnen Minuten den Hormonhaushalt umstellen sollen, haben sich in späteren Wiederholungsversuchen nicht bestätigt. Doch der nüchterne Kern bleibt bestehen: Eine ganze Bevölkerung, die mit eingezogenem Kopf durch die Welt schleicht, verliert einen Teil ihrer Aufrichtung im doppelten Wortsinn, ihrer Präsenz und ihrer inneren Festigkeit.

## **Siebtes Kapitel: Die Augen, die das Weite verlernen**

Der Schaden bleibt nicht im Gemüt, er reicht bis in das Auge selbst. Über Jahrtausende ruhte der menschliche Blick abwechselnd auf dem Nahen und dem Fernen, auf der Hand am Werkzeug und auf dem Horizont jenseits des Feldes. Die Urbanisierung und der Bildschirm haben dieses Gleichgewicht zerstört, denn der moderne Mensch verbringt seine wachen Stunden überwiegend mit Naharbeit, das Gesicht dicht an einem Display oder einem Heft, und schaut nur noch selten in die Weite. Die Augenheilkunde nennt das Ergebnis Kurzsichtigkeit, und sie entsteht, wenn der Augapfel während der Wachstumsjahre zu lang wird, sodass das Bild des Entfernten nicht mehr auf der Netzhaut, sondern davor entsteht. Als entscheidende Auslöser gelten heute zwei eng verwandte Umstände, nämlich das Übermaß an anhaltender Naharbeit und der Mangel an Tageslicht, weil das helle Licht im Freien das übermäßige Längenwachstum des Auges bremst.

Die Zahlen sind drastisch. Die Weltgesundheitsorganisation rechnet damit, dass um das Jahr 2050 etwa die Hälfte der Menschheit kurzsichtig sein wird, in einigen Großstädten Ostasiens tragen schon heute weit über achtzig Prozent der Schulabgänger eine Sehhilfe, und während der Ausgangssperren der Pandemie beschleunigte sich die Kurzsichtigkeit bei Kindern messbar, sobald das Leben sich nach innen und an den Bildschirm verlagerte. Auch hierzulande ist der Trend unverkennbar. Nach der Allensbacher Brillenstudie im Auftrag des Kuratoriums Gutes Sehen tragen rund siebenundsechzig Prozent der Erwachsenen, also etwa einundvierzig Millionen Menschen, eine Brille, bei den über Sechzigjährigen sind es etwa neun von zehn, und besonders auffällig wächst der Anteil bei den jüngeren Jahrgängen, was die Fachleute ausdrücklich mit der Zunahme der Bildschirmarbeit in Verbindung bringen. Eine Gesellschaft, die das Weite verlernt, wird buchstäblich kurzsichtig.

An dieser Stelle drängt sich eine düstere Fußnote der Geschichte auf, die zeigt, wie eng Sehkraft, Wissen und Macht beieinanderliegen. In Kambodscha erklärten die Roten Khmer unter Pol Pot zwischen 1975 und 1979 die Brille zum verräterischen Zeichen des Lesers und damit des Denkers, und allein der Verdacht, ein Intellektueller zu sein, konnte den Träger das Leben kosten. Damals war die Brille ein Todesurteil, weil sie auf Bildung hindeutete; heute droht die umgekehrte Bewegung, in der eine ganze Generation sich die Sehkraft freiwillig an den eigenen Displays ruiniert. Würde man jedem, der eine Brille oder Linsen benötigt, das künstliche Sehen für einen Tag nehmen, man erblickte eine erstaunliche Versammlung der Halbblinden, und es wäre an der Zeit, dies als das zu erkennen, was es ist, als eine vermeidbare Volkskrankheit.

# Dritter Teil: Die Lösung

## Achtes Kapitel: Der Graustufen-Hack

Die gute Nachricht lautet, dass der wirksamste Gegenzauber zugleich der einfachste ist. Er heißt Graustufen-Modus und verwandelt den Bildschirm von Farbe in Schwarzweiß. Ursprünglich wurde diese Einstellung für farbenblinde Menschen entwickelt, weshalb sie in nahezu jedem Gerät bereits eingebaut ist; man findet sie meist unter den Anzeige- oder den Bedienungshilfen, und im Zweifel hilft eine kurze Suche im Netz, Suchmaschine gegen Suchmaschine. Sobald die Farben verschwinden, verlieren die roten Punkte ihren Reiz, die Symbole ihre Verlockung und die Anwendungen ihren Glanz, und genau das ist der Sinn der Sache, denn der bunte Köder soll seine Wirkung einbüßen.

Die Methode ist nicht bloß plausibel, sie ist gemessen worden. In einer im *Social Science Journal* veröffentlichten Untersuchung von Holte und Ferraro stellte sich heraus, dass Studierende, deren Telefon eine Woche lang in Graustufen lief, ihre tägliche Nutzungszeit im Schnitt um rund achtunddreißig Minuten senkten, während die Vergleichsgruppe ihre Zeiten sogar leicht steigerte. Eine zweiwöchige Studie von Zimmermann und Sobolev kam zu ähnlichen Ergebnissen und zeigte überdies, dass der Graustufen-Modus die Nutzung stärker drosselte als das bloße Vornehmen von Zeitlimits, und das, obwohl die Teilnehmer die Einstellung nur etwa die Hälfte der Zeit aktiv ließen. Spätere Arbeiten von Wickord und Quaiser-Pohl sowie von Dekker und Baumgartner bestätigten den Effekt und führten ihn auf einen einleuchtenden Mechanismus zurück, nämlich darauf, dass das Aufmerksamkeitssystem graue Inhalte als weniger erregend verarbeitet und ihnen entsprechend weniger Befriedigung abgewinnt. Beim Graustufen-Modus sinkt also nachweislich die Dopaminausschüttung, und im Fall der Handysucht ist genau das erwünscht, weil so mehr von diesem kostbaren Stoff für das wirkliche Leben übrigbleibt. Aus einer bunten Tüte Smarties wird ein Teller Haferflocken; beides ist essbar, doch nur eines löst Begeisterungstürme aus.

## **Neuntes Kapitel: Das absichtlich langweilige Telefon**

Wer entschlossener vorgehen möchte, kann den Gedanken des grauen Bildschirms in die Hardware verlängern und zu einem Gerät greifen, das gar nicht erst leuchtet. Telefone mit elektronischer Tinte, also mit demselben augenschonenden Schwarzweiß-Display, das man von Lesegeräten kennt, sind inzwischen tatsächlich erhältlich. Das Mudita Kompakt und das Minimal Phone verschreiben sich einer radikalen Reduktion und verzichten bewusst auf die flüssige Buntheit gewöhnlicher Bildschirme; das Light Phone richtet sich an alle, die nur noch das Nötigste wünschen; und wer Android samt seiner Anwendungen nicht ganz aufgeben mag, findet im Onyx Boox Palma, in dessen farbiger Fortführung Palma 2 Pro, im Hisense A9 sowie in Geräten von Bigme und in den NXPAPER-Modellen von TCL einen Mittelweg zwischen Verzicht und Anschluss. Der gemeinsame Gedanke all dieser Apparate ist derselbe wie beim Graustufen-Trick, nämlich die freiwillige Langeweile als Schutzschild gegen die fremdbestimmte Erregung. Ein Gerät, das nicht funkelt, lädt nicht zum stundenlangen Wischen ein, und gerade darin liegt seine stille Stärke.

## **Zehntes Kapitel: Lebenszeit statt Bildschirmzeit**

Am Ende geht es nicht darum, die Technik zu verteufeln, denn das Telefon bleibt ein hervorragendes Werkzeug, solange es Werkzeug bleibt und nicht zum Herrn über seinen Träger aufsteigt. Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht, wie viele Stunden ich am Gerät verbringe, sondern wie viel Leben ich darüber versäume. Jede Stunde vor dem Bildschirm ist eine Stunde, die nicht in einem Gespräch, in einer Begegnung oder in einer gemeinsamen Erinnerung aufgehoben wird. Der Bildschirm liefert Reize, das Leben stiftet Bedeutung; das Gerät füllt die Zeit, das Dasein füllt das Gedächtnis. Wer seine Abhängigkeit überwinden will, muss daher nicht zuerst gegen das Telefon ankämpfen, sondern etwas finden, das fesselnder ist als der nächste Wisch, sei es ein Freund, ein Vorhaben oder die nackte, unverstellte Wirklichkeit vor der eigenen Haustür.

Ein letzter Hinweis sei jedem ans Herz gelegt, der seine Augen schonen und dennoch nicht auf Wissen verzichten möchte. Man kann das stundenlange Starren ein Stück weit durch Hören ersetzen, durch ein Hörbuch oder eine kurze Sprachnachricht, statt eine endlose Textkolonne mühsam zu entziffern, und so dem Blick die nahe Anstrengung ersparen, während der Geist trotzdem genährt wird.

Solange wir uns gegenseitig ignorieren, uns in politische oder ideologische Lager treiben lassen und einander nur noch als Störung des eigenen Rausches empfinden, bleiben wir eine Konfliktmasse, die wie ein Süchtiger nach dem nächsten Reiz tastet. Sobald wir hingegen den gesenkten Kopf wieder heben, dem anderen in die Augen sehen und den Bildschirm zum Diener herabstufen, kehrt ein Stück jener Aufrichtung zurück, von der dieses Buch handelt. Niemand erinnert sich auf dem Sterbebett daran, wie viele kurze Videos er erfolgreich durchgewischt hat; viele aber erinnern sich daran, wie viele Jahre sie dabei verschenkt haben. Die Befreiung beginnt unscheinbar, mit einem grauen Bildschirm und einem gehobenen Blick, und sie ist, anders als die Sucht, eine Entscheidung, die uns niemand abnehmen kann.

## Quellen und Hinweise

Zur Wirkung des Graustufen-Modus: Holte, A. J. und Ferraro, F. R., *True colors: Grayscale setting reduces screen time in college students*, *The Social Science Journal* (2020); Zimmermann, L. und Sobolev, M. (2022); Wickord, L.-C. und Quaiser-Pohl, C. (2023); Dekker, C. A. und Baumgartner, S. E., *Is life brighter when your phone is not?*, *Mobile Media & Communication* (2024). Gemeldete Reduktionen der täglichen Nutzung liegen je nach Studie zwischen etwa zwanzig und vierzig Minuten.

Zur operanten Konditionierung und zum variablen Verstärkungsplan: B. F. Skinner, *The Behavior of Organisms* (1938) und *Science and Human Behavior* (1953). Zur Gestaltung von Glücksspielautomaten: Natasha Dow Schüll, *Addiction by Design* (2012). Zur Aufmerksamkeitsökonomie: Tristan Harris, Center for Humane Technology. Zum Dopaminhaushalt im Überfluss: Anna Lembke, *Dopamine Nation* (2021).

Zum Steve-Jobs-Zitat über die Aqua-Oberfläche, man habe die Schaltflächen so gestaltet, dass man sie ablecken wolle: Interview im Magazin *Fortune*, Januar 2000.

Zur Körperhaltung: Erik Peper, R. Harvey und I.-M. Lin, u. a. *How Posture Affects Memory Recall and Mood*, Biofeedback (2017), sowie *Increase Strength and Mood with Posture*, Biofeedback (2016). Die weitergehenden Behauptungen zur sogenannten Machtpose gelten nach gescheiterten Wiederholungsstudien als umstritten.

Zur Kurzsichtigkeit: Prognose der Weltgesundheitsorganisation, wonach etwa die Hälfte der Weltbevölkerung bis 2050 kurzsichtig sein dürfte; Untersuchungen zu Naharbeit, Tageslichtmangel und beschleunigter Progression während der Pandemie (u. a. *Optometry Times*, 2026; National Eye Institute, 2025). Zur Verbreitung von Sehhilfen in Deutschland: Allensbacher Brillenstudie im Auftrag des Kuratoriums Gutes Sehen, in Zusammenarbeit mit dem Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen (rund 67 Prozent der Erwachsenen, etwa 41,1 Millionen Menschen).

Zur historischen Verfolgung von Brillenträgern: Kambodscha unter den Roten Khmer und Pol Pot, 1975 bis 1979 (Holocaust Memorial Day Trust; USC Shoah Foundation; Documentation Center of Cambodia).