

Interviewer*in = Speaker 1

Antwortende*r = Speaker 2

Speaker 1: Hallo. Hi. Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit. Ich habe dir ja vorhin schon erzählt, was Phubbing ist, genau. Und du hast die Studie mitgemacht und auch mal die Meldung gesehen.

Speaker 2: Korrekt.

Speaker 1: Korrekt, okay. Wie hast du dich gefühlt während der Studie, während du aufs Handy geschaut hast?

Speaker 2: Du meinst, als ich dann interagiert habe mit dem Partner?

Speaker 1: Genau, in der sozialen Interaktion als du dann die Meldung gesehen hast.

Speaker 2: Ja, und da hab ich mir schon gedacht oh Gott, was ist das? Also ich wusste ja, dass es kommt oder hast ja davor auch schon aufgeklärt, aber war dann schon überrascht. Und dann wurde es mir erst wieder bewusst, dass ich... ..aufs Handy dann geschaut habe während des Gesprächs, was ja an sich unhöflich ist und man selber ja auch nicht möchte. Und da habe ich dann generell so ein bisschen mehr darauf geachtet seit der Studie, wann wer wie sein Handy benutzt und auch selber geschaut. Und dann ist einem schon aufgefallen, dass man es schon öfters nutzt oder man gar nicht denkt, wie oft man so ein Handy doch mal auch kurz während des Gesprächs zieht. Zwar eher, wenn dann... ..bei größeren Gruppen, also wenn man mit mehreren Leuten interagiert, aber auch so, wenn man einfach zu zweit interagiert, passiert es dann schon mal schnell, dass man aufs Handy schaut. Und ja, dann ist man schon kurz mal erschreckt oder auch froh über die Nachricht, weil dann wird es einem erst mal wieder so bewusst quasi.

Speaker 1: Hast du dich dann anders verhalten aufgrund dessen?

Speaker 2: Naja, ich habe mich schon ertappt gefühlt quasi und habe es dann weg... ..habe dann nicht mehr aufs Handy geschaut quasi.

Speaker 1: Wirst du dich in Zukunft anders verhalten?

Speaker 2: Weiß nicht, ich glaube, das müssten wir jetzt noch ein bisschen länger machen, damit es nachhaltig vielleicht auch so wirkt quasi.

Speaker 1: Okay. Glaubst du, das hätte auf lange Zeit mehr...

Speaker 2: Ich glaube schon, dass es einem hilft und dass man, wie gesagt, dass es dann einem erst so wirklich bewusst wird, wenn dann so eine... ..dicke Nachricht kommt und dann denkt, oh, was ist das? Ah ja, fuck, ich bin ja gerade mit jemand anderem im Gespräch. Ich sollte nicht aufs Handy schauen, sondern die Aufmerksamkeit dem Gesprächspartner widmen. Und deshalb denke ich schon, dass es dann einem helfen wird, das zumindest mal bewusst zu machen oder in die Bewusstheit zu setzen. Aber manchmal möchte man einfach was schauen, weil... Man weiß zum Beispiel im Gespräch was nicht und hey, komm, dann googeln wir es halt schnell. Also dafür benutzt man das Handy ja auch gern. Also es ist ja nicht so, dass man, wenn man aufs Handy schaut, das immer unfreundlichen Hintergrund hat oder weil man desinteressiert ist, sondern auch manchmal einen Charakter hat als Hilfsmittel, um irgendwas nachzusehen oder so. Oder zum Beispiel um was zu bestellen und sagt, hey, man geht auf das Konzert, das ist immer gut, dann geht man dahin, dann will man ja aufs Handy schauen und die Karten bestellen. Aber ab und zu fühlt man sich halt ertappt, wenn man einfach so mal, ach, kurz, guckt, was man irgendwie ohne Ziel aufs Handy schaut.

Und dann fühlt man sich halt ertappt und denkt so, ja, Mist, eigentlich ist es gerade unhöflich, da aufs Handy zu schauen, ohne dass man jetzt gemeinsam sagt, ja, da jemand sucht was oder holt was oder so.

Speaker 1: Okay, wertest du das als unhöflich, wenn jemand anders aufs Handy schaut?

Speaker 2: Würde ich schon sagen, ja.

Speaker 1: Also wenn es jetzt nicht so ist, wo man sagt, hey, ich habe gerade eine Nachricht bekommen, ich muss mal kurz aufs Handy schauen. Oder man sagt, wie gesagt, man irgendwie zusammen sagt, wow, man muss mal kurz was gucken oder lass uns was gucken oder was bestellen. Wenn dann einfach jemand plötzlich mitten im Gespräch so sein Handy zückt, ist es, finde ich, schon meistens als sehr unhöfliche Geste, ja.

Speaker 1: Okay. Erlebst du das oft?

Speaker 2: Es hält sich eigentlich in Grenzen. Wie gesagt, wenn dann eher mal in größeren Gruppen, dass sich einer mal ausklingt und kurz da, also sich eine Nachricht tippt oder so, ohne dass jetzt alle sagen, hey, Leute, ich schreibe jetzt eine Nachricht. Aber so in Zweiergesprächen, also je nachdem, dann eher weniger. Also passiert schon, ist ja mir jetzt auch passiert, ja, aber denke nicht so oft jetzt.

Speaker 1: Okay. Denkst du, es wäre mit der Meldung besser oder ohne?

Speaker 2: Ich denke, die Meldung macht definitiv Sinn, wenn man große Probleme hat oder selber denkt, man hat große Probleme mit. Und ich denke auch, dass man da einen Lerneffekt dann rauszieht, wenn man das sieht und dann denkt, sich wie gesagt zu ertappt fühlt, in Führungszeichen. Also von daher denke ich, mit Meldung wäre es besser, um wieder dahin zu kommen, dass man so ein bisschen schaut, dass man das Handy einfach nicht mehr so ungefragt benutzt. Das könnte quasi mit der Achtsamkeit der Telefonnutzung irgendwie da helfen. Ja, genau. Schulen helfen, weil mit einer Weile benutzt man halt das Handy fast die ganze Zeit.

Speaker 1: Glaubst du, dass nur die Meldung was bringen würde? Oder würdest du dir auch noch eine Aufklärung... Also so wie ich dir am Anfang erzählt habe, was für negative Folgen aus Phubbing entstehen können oder allgemein aus Handynutzung in der Gesellschaft, weil es gibt ja sehr viele Studien dazu.

Speaker 2: Ich glaube, eigentlich die Meldung tut es ja gerade schon in Erinnerung oder Wecken. Von daher reicht es, glaube ich, schon, wenn die Meldung... Also wenn da irgendwie so...

Speaker 1: Ja.

Speaker 2: Ja, vielleicht steht dann irgendwas dran, so, hey, sei achtsamer oder du benutzt gerade dein Handy in einer sozialen Interaktion, dass es vielleicht so ein bisschen bewusst ist, aber du weißt, wenn die Meldung kommt, ah, ja, stimmt, da ist ja was.

Speaker 1: Okay, cool. Glaubst du, das könnte in anderen Kontexten auch helfen?

Speaker 2: Gewiss. Also zum Beispiel... Ja, ja, ich denke gerade, wenn man mit dem Auto... Wenn man mit dem Auto unterwegs ist oder so...

Speaker 1: Habe ich mir neulich auch gedacht.

Speaker 2: Und jemand irgendwie sein Handy nimmt, es passieren ganz viele Unfälle, weil jemand abgelenkt ist durch sein Handy, wenn er irgendwie eine Nachricht tippt, da auf jeden Fall,

da könnte das sogar Pflicht sein oder sowas. Ich weiß nicht, wenn ein Handy merkt, dass du gerade Auto fährst oder so.

Speaker 1: Ja.

Speaker 2: Definitiv.

Speaker 1: Ja, wo könnte es noch gut sein?

Speaker 2: Hm.

Speaker 1: Ja.

Speaker 2: Keine Ahnung, ähm...

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Jetzt fällt mir jetzt kein Case ein, so, aber...

Speaker 1: Alles gut, alles richtig gut. Warum nutzt du dein Handy, wenn du dich mit Leuten triffst? Also was für Aktionen machst du da? Mal ganz wertfrei, hauptsächlich.

Speaker 2: Ja, ab und zu, je nachdem, wie gesagt, wenn man zusammen wie was raussuchen will oder sich was bestellen will oder so. Aber auch einfach mal so, um kurz mal zu gucken, hey, habe ich irgendwas verpasst? Habe ich eine Nachricht bekommen?

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: So, ja. Also manchmal auch abchecken einfach. Manchmal einfach nur gucken, ob man noch im aktuellsten Stand ist oder...

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Und was passiert ist. Oder halt oft, wenn zum Beispiel meine Lieblingsmannschaft spielt, dann gucke ich oft einfach mal so kurz um den Punktestand abzuchecken, sowas.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Cool. Äh... Okay, und denkst du, dass das... Also hast du schon mal ein Feedback dazu bekommen, dass jemand sagt, leg es mal weg oder so?

Speaker 2: Direkt hat es eigentlich, glaube ich, jetzt noch nie jemand gesagt.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: So, hey, vielleicht mal im Nachhinein so, aber jetzt während der Nutzung, glaube ich, nicht so.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Und du hast jetzt dieses Konzept kennengelernt. Was denkst du? Also, wie könnte man noch Phubbing entgegenwirken?

Speaker 2: Ja, gut, man kann es ein bisschen aggressiver machen durch Vibrationen oder so noch im Hintergrund oder... Ja gut, Alarmtöne wären dann ein bisschen ziemlich krass, aber...

Speaker 1: Was könnte man dann noch machen?

Speaker 2: Also, keine Ahnung. Ich muss nochmal...

Speaker 1: Nur ganz offen, muss nicht mal eine App sein oder sonst was. Was dir da einfällt? Oder was du denkst, was vielleicht sogar besser funktionieren würde.

Speaker 2: Naja, funktionieren würde vielleicht mal... Ich weiß nicht, inwieweit man das macht, in der Schule aufzuklären, definitiv. Aber auch... Vielleicht nicht nur in der Schule, sondern in Social Media generell mal so eine Kampagne fahren. Hey, wenn man da so slidet durch seine Feeds, dass dafür ab und zu mal so eine Awareness-Nachricht kommt. Hey, schau mal, bleib achtsam mit dem Handy und achte auf deine Handyzeit-Nutzung generell. Nicht nur Phubbing, sondern auch, weißt du, wenn man es einfach zu viel nutzt. Keine Ahnung. Ich denke, Phubbing kommt ja auch davon, dass man das Handy die ganze Zeit nutzt. Sonst wird man ja nicht draufschauen.

Speaker 1: Okay, cool. Hast du noch was anzumerken? Gab es irgendwelche Probleme während der Studie? Hat die App funktioniert?

Speaker2: Nee ansich hat die App funktioniert. Kleinere Startprobleme gehabt. Aber die können wir ja zusammen ausmerzen*. Und sonst hat es dann eigentlich gut funktioniert. Ja war alles gut. Hat auch nicht so genervt, wie es der Fragebogen einem suggeriert. Eher der Fragebogen selber dann. Aber da hat man sich natürlich dann gerne die Zeit genommen.

Speaker 1: Okay, cool. Na dann, Dankeschön für deine Teilnahme.

Speaker 2: Gerne.

Speaker 1: Tschüss.

Speaker 2: Ciao.

* Anmerkung: Aufgrund von Android 14 ist die Service-Notification der App schließbar. Der Proband hat sie aus Versehen ein paar Mal geschlossen und dann gedacht dass der Service nicht mehr läuft und ihn neu gestartet jedes Mal. Der Service lief allerdings noch und die Neustarts, ohne dass die App davor gestoppt wurde, haben den Service nicht neu starten lassen, sondern aufgehangen. Konnte mit Erklärung dazu dann aber erledigt werden und dann liefs durch.