

Interviewer*in = Speaker 1

Antwortende*r = Speaker 2

Speaker 1: Okay, gut. Vielen Dank für die Teilnahme bei der Studie. Weißt du, was Phubbing ist?

Speaker 2: Phubbing? Nein.

Speaker 1: Okay. Das ist eine Suggestivfrage. Ich erzähle dir jetzt nämlich, was die Intention der Studie war, die wir gemacht haben. Und zwar geht es eben um Phubbing. Phubbing ist eine Mischung aus Phone und Snubbing. Und das bedeutet, beziehungsweise ist die Definition ein Begriff dafür, wenn man sein Telefon benutzt, während man in einer sozialen Interaktion ist und die andere Person deswegen ignoriert, beziehungsweise die sich ignoriert fühlt, nicht wahrgenommen, sowas. Und wir wollten eben schauen, ob man mit einer Meldung, die Telefonnutzung einschränken kann, wie Leute darauf reagieren überhaupt. Genau. Und daher jetzt erstmal die Frage. Wurdest du schon mal gephubbt?

Speaker 2: Ich denke, ja.

Speaker 1: Denkst du? Kannst du dich konkret an ein Beispiel erinnern oder an irgendeine Person, die das immer wieder macht? Oder Personengruppen?

Speaker 2: Die meisten Personen, weil irgendwann was anderes gerade relevant ist und man direkt antworten muss, gerade weil es wichtig ist und ich dann nicht merke, dass die der Person beschäftigt sind und ich versuche, damit zu interagieren. Also meistens eher durch mich ausgelöst, weil ich nicht merke, dass der Fokus der anderen Person woanders liegt.

Speaker 1: Okay. Aber es ist ja trotzdem gephubbt. Im Grunde geht es ja darum. Okay, also du erinnerst dich daran. Und würdest du das einer bestimmten Personengruppe zuordnen? Zum Beispiel sagen, eher im familiären Kontext kommt es vor oder unter Freunden, unter Bekannten, Kollegen, allen, was weiß ich. Also wo ist es dir schon mal aufgefallen?

Speaker 2: Es ist selten. Und was redenmäßig ist, das ist eigentlich echt wieder bei einer Person. Das ist meistens eher situationunabhängig.

Speaker 1: Okay. Heißt viele, alle Bereiche?

Speaker 2: Meistens eher in Privatkonversationen, wo halt dann irgendwas Geschäftliches oder was anderes dazwischen kommt.

Speaker 1: Okay. Und gut, du sagst Geschäftliches. Was machen die Leute dann? Oder wie gehst du damit um? Wie gehen die anderen damit um? Fangen wir an: Wie gehen die anderen damit um? Sagen sie irgendwas dazu?

Speaker 2: Natürlich ignorieren, weil sie halt so sanft fokussiert sind.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Oder verschieben.

Speaker 1: Verschieben?

Speaker 2: Also die Kommunikation stoppen und sagen, dass gerade kein Fokus da ist.

Speaker 1: Okay. Und wie fühlst du dich dabei?

Speaker 2: Entweder verständnisvoll oder beschämt.

Speaker 1: Verschämt?

Speaker 2: Verständnisvoll eben, wenn ich merke, ja klar, das ist verständlich. Dass da die Priorität woanders liegt. Oder beschämt eben, wenn ich nicht merke, dass die Priorität bei der Person anders lag und ich trotzdem versucht habe, da jetzt meine Aufmerksamkeit reinzuschieben.

Speaker 1: Okay. Aber wenn ihr gerade in der Konversation seid, dann hast du ja die Aufmerksamkeit auch verdient. Da muss man sich ja nicht für schämen.

Speaker 2: Ich will nicht halt davon ausgehen, dass die andere Person eine Rückmeldung hat oder ähnliches.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Also ich gehe jetzt gerade halt, wenn was für eine Priorität es reinkommt. Und das ist eigentlich die Konversation auf einem... Ich will mitkommen in der Konversation. Ich will was mitteilen. Ich will irgendwas Sinnvolles machen, sondern mehr auf einem Level von... Ich will Zeit verbringen, ein bisschen Spaß haben, albern.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Und da gebe ich halt selten viel Priorität drauf. Deswegen beschämt, wenn ich dann merke, oh, die Person ist da gerade gar nicht interessiert.

Speaker 1: Okay, krass. Gibt es auch andere Sachen, wo das Phubbing dann quasi, weil du sagst immer, das hat eine Priorität, wenn das keine Priorität hat? Wie würdest du dich da fühlen oder wie fühlst du dich da?

Speaker 2: Neugierde, woran die andere Person jetzt gerade interessiert ist.

Speaker 1: Ah, okay. Okay, interessant. Und du hast vorhin gesagt, du kannst auch mit Verständnis reagieren. Für welches Verhalten hast du Verständnis? Ist das irgendwie die Dauer, die jemand dann mit dem Telefon abgelenkt ist, was Verständnis erzeugt ist, dass man das kommuniziert, dass man gerade was anderes kurz machen muss?

Speaker 2: Ich bin dafür ein furchtbarer Studenten-Teilnehmer, sorry.

Speaker 1: Wieso?

Speaker 2: Verständnis eben, wenn ich merke, dass es etwas anderes ist, das die Person interessiert, dadurch, dass ich hoffentlich interagiere mit anderen Personen. Und dass die Interaktion eben auf diesem sehr banalen Level ist.

Speaker 1: Mhm.

Speaker 2: Beziehungsweise viele meiner Überlegungen bewusst, nicht unbedingt ganz bewusst, aber mir selber bewusst sind, dass sie nicht immer sinnvoll sind und nicht alle Leute interessieren.

Speaker 1: Mhm.

Speaker 2: Und deswegen verständnisvoll, dass die Person davon nicht interessiert ist und entsprechend lieber was anderes machen will.

Speaker 1: Okay. Das ist voll deep shit, aber letztendlich geht es ja darum, man hat eine Konversation. Und jemand unterbricht die Konversation. Okay.

Speaker 2: Ja, das ist bei mir normal.

Speaker 1: Okay, also du beziehst das eher auf dich selber.

Speaker 2: Häufiger, dass ich halt schon öfter random Konversationen beziehe oder starte, wo die Leute das gar nicht verstehen, dass überhaupt sie gemeint waren, mit denen ich rede oder ähnliches.

Speaker 1: Okay. Aber mal dann unabhängig von dir, stell dir vor, es ist ein ganz normales Gespräch und es ist... Und jemand schaut plötzlich auf sein Handy, ne? Und das hat ja auch eine Art von... Also ich würde sagen, von mir aus, es ist unhöflich. Das macht man nicht. Zum Beispiel, aber ich hätte Verständnis dafür, wenn man das...

Speaker 2: Manchen ist es, glaube ich, auch besser, wenn dann die Ablenkung durch ist, dass man wieder dann weiter diskutieren kann.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Weil ich finde da genauso Leute, die dann, wenn irgendwo eine Ablenkung kommt, in irgendeiner Weise... Weil halt die Auftragsbestimmtheit geteilt ist, bis die andere Ablenkung geklärt ist.

Speaker 1: Okay. Heißt... Es gibt Leute, die im Endeffekt...

Speaker 2: Okay, da kam eine Nachricht, ist für mich okay. Und danach geht es weiter, als ob nichts wäre. Und dann gibt es halt auch Leute, die eine Nachricht bekommen. Und dann ist immer dieses leichte Schielen aufs Handy. Und überlegen, okay, was war das? Könnte es sein können? Und dann ist es mir lieber dann, dass diese Zweitgedanken ganz weg sind, wenn die Konversation wichtig ist.

Speaker 1: Okay. Heißt, du hast Verständnis dafür, wenn man das klärt?

Speaker 1: Ja.

Speaker 2: Ich habe keine Probleme damit eine Konversation zu teilen. Dass die für mich zusammenhängen bleibt.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Ich kenne noch viele Leute, die ein Problem haben. Wenn eine Unterbrechung ist, dass sie dann eine gleiche Konversation weiter machen.

Speaker 1: Ja. Aber heißt, dass es kommuniziert werden soll vielleicht sogar. Weil dann weiß man ja, dass die Unterhaltung danach weitergeht.

Speaker 2: Ich glaube, es soll generell kommuniziert werden. Kommuniziert, genau. Dass die Person an der Unterhaltung interessiert ist.

Speaker 1: Okay. Gut. Und dann hast du Verständnis für ein Phubbingverhalten?

Speaker 2: In einem gewissen Rahmen, ja.

Speaker 1: Okay, gut.

Speaker 2: Ich mag das Gefühl nicht, dass die Person durchgehend woanders ist.

Speaker 1: Okay. Das ist gut. Machst du dasselbe auch? Also nutzt du dein Telefon, wenn du mit anderen Leuten redest manchmal einfach so?

Speaker 2: Ja, aber inzwischen viel, viel meinen wir wegen Diabetes.

Speaker 1: Mhm. Wie verhältst du dich dann?

Speaker 2: Und ab und zu auch mal, wenn ich dann was verpassen muss, dass ich dann weiter mit anderen Leuten interagiere.

Speaker 1: Mhm.

Speaker 2: Also dass ich erstmal mit der E-Mail-Schreibung anfangen und dann nicht schon anfangen mit anderen Leuten zu interagieren und ich eigentlich mit der Hauptaufmerksamkeit noch bei dem da bin, wo der nicht ist.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Aber es ist dann eher, ich habe A begonnen und das Gespräch kommt dazu nachträglich, wo ich eigentlich halt noch A abschließen will.

Speaker 1: Okay. Heißt, gut, dann was, wenn du, also Aktionen, die du machst am Telefon, wenn du unter Leuten bist, ist, du hast aufgezählt, einmal Diabetes-App zum Beispiel.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: E-Mail schreiben.

Speaker 2: E-Mail schreiben.

Speaker 1: Was gibt es da noch?

Speaker 2: Was ich für mich privat mache, ist vielleicht Manga lesen oder Videos schauen, aber das mache ich selten, wenn Leute da sind.

Speaker 1: Mhm.

Speaker 2: Da fühle ich mich dann, ich mich auf wieder das eine oder andere konzentrieren kann.

Speaker 1: Mhm. Okay.

Speaker 2: Und Sachen, die man kurzfristig machen kann, die antworten das meistens auch nicht da, wo ich die Möglichkeit habe, die Aufmerksamkeit zu zahlen.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Wo ich einen Fokus auf das einsetzen muss, damit ich mich damit beschäftigen kann.

Speaker 1: Okay. Genau, dann so der App. Du hast die Meldungen mal gesehen.

Speaker 2: Mhm.

Speaker 1: Wie hast du dich gefühlt, als du die gesehen hast?

Speaker 2: Ähm, manchmal, wenn es jetzt einfach nur, für mich war die App etwas störend, eben in Kombination mit der Diabetesapp.

Speaker 1: Mhm.

Speaker 2: Wenn ich halt nur kurz schauen wollte, wie mein Zuckerwert ist und die Meldung erstmal für vier, fünf Sekunden die Werte überdeckt hat.

Speaker 1: Mhm.

Speaker 2: Ähm, und das ist eigentlich normalerweise Handy rausholen, eben anmachen, zwei Sekunden schauen, okay, das ist der Wert.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Ähm, und ansonsten, es hat bei mir selten angezeigt, wenn ich das Handy unbewusst bei der Konversation verwendet habe. Also es war selten der Hinweis, der bestätigt, bei mir war selten die App direkt förderlich für das Bewusstsein. Dadurch, dass ich halt meistens ein Handy doch bewusst genommen habe, um etwas zu machen.

Speaker 1: Ah, okay.

Speaker 2: Nichts aus Gewohnheit.

Speaker 1: Okay. Das heißt, du hast dich auch nie wirklich ertappt gefühlt, weil dir war immer bewusst, dass du dein Handy...

Speaker 2: Es war oft dann auch nur eine Verzögerung für das, was ich machen wollte.

Speaker 1: Okay. Würdest du dann sagen, dass die Meldung okay war? Weil letztendlich, du hattest ja Intentionen, das Handy zu benutzen, aber das sind ja nur zwei bis drei Sekunden, die man da eine kleine Verzögerung hat.

Speaker 2: Das war okay.

Speaker 1: Heißt, auch für solche quasi Fehlalarme wäre das okay zu warten?

Speaker 2: Ich hätte da wahrscheinlich für mich persönlich den Wunsch, dass man diese Fehlalarme ausschalten kann. Also, dass wenn es nur für die Interaktion mit der anderen Person ist, dass man vielleicht im Endeffekt nur der passive Teilnehmer ist für die andere Person.

Speaker 1: Ach so. Du meinst, weil du brauchst es quasi nicht und dann... Okay.

Speaker 2: Ja, oder beziehungsweise beschränken auf spezielle Apps, bei denen man weiß, dass man die zum Erlernen nimmt.

Speaker 1: Okay. Ja, das ist gut.

Speaker 2: Dass man halt beispielsweise Gesundheits-Apps rausnimmt. Oder beziehungsweise, dass man das nicht nur auf Handynutzung oder aktive Handy-Apps beschränkt, sondern Interaktionen mit Apps.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Beziehungsweise, dass man schaut, ob Leute eben richtige Sachen mit dem Handy machen.

Speaker 1: Okay. Aber hat es dich manchmal davon abgehalten, ein Telefon an die Hand zu nehmen?

Speaker 2: Nein. (Information aus Interview mit Studienpartnerin: doch, es hat den Probanden abgehalten -> wurde beobachtet)

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Ich war eben nach einer Entfernung mit, wie wenig ich das Telefon in der Kommunikation in die Hand genommen habe.

Speaker 1: Okay. Ich glaube, du hast auch... Ich habe jetzt deine Daten so ein bisschen gesehen. Du nutzt es auch echt nicht so viel.

Speaker 2: Ich weiß es nicht. Ich habe ja keinen Vergleich.

Speaker 1: Ich hatte einen Vergleich zu Clara zum Beispiel.

Speaker 2: Okay.

Speaker 1: Die nimmt es schon öfters. Gut, dann mal ganz unabhängig oder beziehungsweise doch nochmal auf die App bezogen. Du siehst bei dir selber ja kein Problem, denkst du aber dass gerade anderen Leuten das helfen könnte die aus Gewohnheit zum Beispiel auf ihr Handy schauen dass sie das lassen?

Speaker 2: Also die Meldung kann hilfreich sein aber dadurch dass ich eben teilweise auch Spielsucht habe könnte die Meldung teilweise eben auch diese App spezifische oder zeitspezifische sein also ich habe Computerspielsucht oder Mediensucht weshalb ich gerade keinen Computer haben da kann es sein dass es ab und an von Positionen auch einfach nur langfristige Abnutzung ohne Interaktion ich es Problem sein kann und das war ich da auch wenn das erweitert werden könnte auf spiel sucht oder medien sucht und nicht nur im verband ach so ja genau aber das gibt es ja schon ganz viel ja es gibt ganz ganz viel da kannst du dir deine die seiten die du nicht haben möchtest oder sperren lassen und das problem wenn ich dann mal wieder depressiv bin dann entsperre ich eben wieder weil ich die seiten meist selber initialisieren muss.

Speaker 1: Ja okay auch heißt du würdest sagen du hast allgemein jetzt nicht mit Handy Nutzung in Konversationen aber schon mit Handy Nutzung alleine mit Handy Nutzung allgemein würdest du sagen du bist süchtig oder so?

Speaker 2: Ich habe diagnostizierte Mediensucht okay aber speziell auf Computerspiele es geht immer wieder mal aber es sind fleißige kerne aber inzwischen ist es mehr auf dem laptop okay was ich mein laptop nicht hatte hat sich stark aufs handy verlagert okay ja den kann man auch spüren oh das fände ich auch überlegen ob man das kombiniert erweitert auf tablets und ähnliches ob man die hier verbindet.

Speaker 1: Ja voll also an sich ist es ja kein Hexenwerk so eine App zu schreiben. Bei mir geht es aber explizit um soziale Interaktion. Okay gut aber genau, um nochmal zurückzukommen auf die soziale Interaktion. Meinst du das würde andere Leute dazu bewegen ihr Handy weniger dann in die Hand zu nehmen und zu phubben wenn sie diese Meldung sehen?

Speaker 2: Ja, also jede kleine Hemmung die für die Gewohnheitsbefriedigung hilft und das verzögert.

Speaker 1: mhm

Speaker 2: Hilft sehr gut um da bewusst zu werden.

Speaker 1: Okay. Was glaubst du wäre ein optimales Design? Wie könnte man das irgendwie besser machen?

Speaker 2: Ich glaube das war schon okay aber vielleicht mit den Optionen beispielsweise wenn man am Arbeitsplatz ist zu sagen ich bin jetzt gerade am Arbeitsplatz ich arbeite.

Speaker 1: mhm

Speaker 2: Ja, und ich bin nicht in einer Konversation. Dass dann für man sagen kann für eine Stunde, zwei Stunden wird das deaktiviert.

Speaker 1: Mhm okay.

Speaker 2: Weil beispielsweise wenn man in der Uni ist oder in einem Arbeitsgebiete in einem offenen Arbeitsraum und gegenüber am Arbeitsplatz sitzt ist es störend wenn das jedes Mal kommt man am Handy wirklich konversieren muss ohne dass man eine Konversation betreibt.

Speaker 1: Mhm, voll.

Speaker 2: Und das man vielleicht bei der App bei der wenn man es aufploppt sagen kann ich bin gerade ähm nicht in Konversation, und das aber dann halt nicht auf einen kleinen Knopf macht sondern sagt ähm ja ich bin mir bewusst ähm und oder ähm nein ich bin in keiner Konversation oder sowas das äh und dann halt über ein ähm weiteres Fenster kommt und dann erstmal zwei drei Betätigungen machen muss dass es dann nicht über ein oh ich hab mich verklickt, jetzt ist es eine halbe Stunde deaktiviert passiert.

Speaker 1: Okay, cool. Ja das wäre auf jeden Fall ein Improvement. Okay mal ganz unabhängig davon ob du gepubbt wirst, was machst du, beziehungsweise wie denkst du könnte man dem entgegenwirken? Sei es durch die App oder sonst was, mal ganz out of the box gedacht. Was denkst du, könnte am besten helfen?

Speaker 2: Wenn man die Person kennt. Wie gesagt, ich habe ja verschiedene Erfahrungen gemacht mit Leuten, die ansonsten nicht ganz Aufmerksamkeit haben. Beziehungsweise andere Leute, bei denen die Unterbrechung nur kurz ist. Also für mich ist Phubbing selten störend. Und oft trage ich dann eine Nachfrage, ob jetzt das Thema der Konversation gerade Aufmerksamkeit dafür da ist oder nicht.

Speaker 1: Okay, aber...

Speaker 2: Also ob Interesse besteht oder nicht.

Speaker 1: Heißt, du reagierst gar nicht? Du ordnest das nur für dich selber ein. Du sagst nicht...

Speaker 2: Okay, ich frag halt nach.

Speaker 1: Okay, du fragst nach.

Speaker 2: Also für mich sind Unterbrechungen bei Gesprächen normal.

Speaker 1: Okay. Heißt, du siehst das auch nicht so relevant, das Thema?

Speaker 2: Doch, es ist sehr relevant. Keine Ahnung, das ist ja im Menschen verschieden. Das ist ja voll verschieden. Unbewusste Verhaltensarten, glaube ich, sind oft relevanter, als man denkt.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Also für die Leute, die davon sich gestört fühlen, ist es, glaube ich, weniger relevant als die Leute, die das machen.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Es gibt Leute wie ich, die sich nicht gestört fühlen, aber andere wiederum schon. Und für die Personen, die Phubbing machen, ist, glaube ich, relevant, dass sie merken, wann sie es machen. Weil halt... Also, Clara meinte ja selber auch, dass für sie jetzt nicht alle Sachen, die sie da macht, relevant sind.

Speaker 1: Mhm.

Speaker 2: Ja. Und dann die Sachen zu reduzieren, die irrelevant sind, und dann mehr Fokus auf die Sachen zu machen, die etwas gehaltreicher sind.

Speaker 1: Mhm.

Speaker 2: Selber ein bisschen die Kontrolle zu haben, ist relevant.

Speaker 1: Okay. Also du meinst, das würde mehr den Leuten für sich bringen als ihrem Gegenüber?

Speaker 2: Mhm. Weniger in Gedanken zu springen, sich mal auf eine Sache zu fokussieren und bewusster wahrnehmen zu müssen, was gemacht wird.

Speaker 1: Okay. Glaubst du, wir brauchen mehr Achtsamkeit bezüglich auf Smartphones?

Speaker 2: Wie allgemein? Habe ich ja mehr oder weniger formuliert, ja.

Speaker 1: Okay, genau. Ja, ich wollte es nochmal so als klare Antwort, könnte ich dann als Tag zusammenfassen.

Speaker 2: Mehr Achtsamkeit für alle.

Speaker 1: Ja, voll. Wir haben jetzt schon voll lange geredet, deshalb... Weiß nicht, hast du noch was anzumerken?

Speaker 2: Habe ich ja währenddessen sehr viel.

Speaker 1: Fällt dir noch was ein?

Speaker 2: Ja, bei den Fragen, was wird gerade gemacht oder was war es für eine Interaktion, war ich oft sehr unsicher, wie ich das beantworten soll, gerade bei so kurzen Treffen auf dem Gang.

Speaker 1: Ach so, ja. Einfach irgendwas. Es geht nur darum, welchen Kontext hat das. Ist man eben gerade in einer Arbeitssituation oder ist man in einer Redesituation, so. Darum ging es mir.

Speaker 2: Ja. Oder eben bei Sachen, wo man erst mal gearbeitet hat, dann kurz geredet hat und gearbeitet hat.

Speaker 1: Dann ist es halt so, es geht ja eigentlich ganz gut, wie du das sagst, es geht ja vor allem um einen selber. Und wenn man sagt, man hat dadurch vielleicht ein besseres Gefühl oder besseres Bewusstsein für sein Handy bekommen, ist es gut. Ich weiß nicht, hast du ein besseres Bewusstsein bekommen? Aber du meintest ja schon, dass du eh immer wusstest, dass du dein Handy für was brauchst.

Speaker 2: Ja. Also wenn ich interagiere, dann ist es für mich immer eine bewusste Unterbrechung der Konversation. Das bewusste Verhalten entsteht eben, wenn keine andere externe Ablenkung ist.

Speaker 1: Okay. Gut. Dann, dankeschön.