

Interviewer*in = Speaker 1

Antwortende*r = Speaker 2

Speaker 1: Hallo. Hallo. Probandin, MV, keine Ahnung, egal. Vielen Dank für deine Teilnahme bei der Studie.

Speaker 2: Bitte.

Speaker 1: Gut. Ich würde dir mal ein bisschen zu der Intention dieser Studie was erzählen. Daher zuerst mal die Frage, weißt du, was Phubbing ist?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Ja, dann was weißt du darüber?

Speaker 2: Das ist, wenn jemand auf sein Handy schaut oder sein Handy nutzt oder andere Geräte, während man eigentlich in der Konversation ist. Und einen phubbt, also einen quasi ignoriert.

Speaker 1: Genau. Cool. Gut, dann muss ich das ja nicht mehr erzählen. Genau, das war der Grund, weswegen wir die Studie gemacht haben. Weil das Problem, das gibt's. Und wir wollen schauen, ob man das irgendwie einschränken kann. Und zwar vom System aus. Ob man da irgendwie was steuern kann. Daher jetzt die Frage, würdest du schon mal ge-phubbt? Ja. Ja? Und wie hast du dich dabei gefühlt?

Speaker 2: Unterschiedlich. Manchmal war es mir völlig egal, wenn jemand nur so ganz kurz auf sein Handy schaut und nur kurz was macht. Und manchmal ist es ein bisschen nervig.

Speaker 1: Okay, was würdest du als kurz definieren?

Speaker 2: Wenn jemand so eine Minute oder eine halbe auf dem Handy ist. Oder dabei sagt, jo ich muss nur ganz kurz, schnell eine wichtige Nachricht beantworten oder so.

Speaker 1: Okay. Also mit Ankündigung und Entschuldigung? Ist es akzeptabel?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Und wenn's nicht akzeptabel ist, wie verhält man sich da? Nee, ich meinte, welches Verhalten definierst du als nicht akzeptabel für dich?

Speaker 2: Wenn jemand lange am Handy ist oder gar nichts dazu sagt. Ja, hauptsächlich, wenn man lange einfach dran ist.

Speaker 1: Okay. Und erinnere dich mal, versuch dich konkret an so eine Situation zu erinnern und das Gefühl zu holen, was du da empfunden hast.

Speaker 2: Genervt und leicht ignoriert.

Speaker 1: Okay. Wie behältst du dann die Person in Erinnerung?

Speaker 2: Auch ein bisschen genervt.

Speaker 1: Auch genervt, okay. Kannst du dich erinnern, was für Leute dich phubben? Also du kannst auch nur so Personen in Gruppen nennen, in denen das vermehrt auftritt oder wie zieht sich das?

Speaker 2: Freunde.

Speaker 1: Freunde, okay.

Speaker 2: Ja. Manche, nicht alle.

Speaker 1: Manche. Und in der Partnerschaft?

Speaker 2: Nö.

Speaker 1: Familie?

Speaker 2: Auch nicht.

Speaker 1: Bekannte?

Speaker 2: Bekannte sind ja eher so Leute, mit denen man mal, keine Ahnung, lernt oder nur kurz redet oder sowas. Ich glaube, bei sowas ist es mir egal. Also es kann durchaus sein, dass es da auch, also ja, es kommt da garantiert vor. Aber da merkt man es nicht. Da hat man auch keine Erwartungen an die Person.

Speaker 1: Meinst du, es würde... Es würde was ändern, wenn die Leute dann nicht phubben, dass man quasi dann...

Speaker 2: Ich glaube, wenn sie nicht phubben und mehr mit dir reden oder mehr versuchen, Interaktion zu machen, dann lernt man sich automatisch mehr kennen. Aber wenn jemand immer am Handy ist, hast du automatisch so eine Barriere.

Speaker 1: Eine Barriere, okay.

Speaker 2: Ja, schon. Aber wenn, okay, wenn du irgendwo rumstehst und keinen Bock hast, mit irgendjemandem zu interagieren, nimmt man sein Handy und fängt an, durch irgendwas durchzuscrollen oder sowas.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Finde ich.

Speaker 1: Aber das ist cool, dass du das... Ich finde, Barriere ist ein gutes Wort dafür. Dass es so ein Käfig um einen schafft, in dem man dann quasi entweder so rein sneakt, um kurz mal eine freie Minute Aufmerksamkeit zu haben oder eben nicht.

Speaker 2: Okay.

Speaker 1: Bei Freunden, was machst du dann? Also, wie verhältst du dich, wenn du merkst, ah, krass, jetzt kriege ich gerade keine Aufmerksamkeit.

Speaker 2: Bei manchen würde ich mich beschweren. Also sagen, leg dein Handy weg oder so. Freundlich. Bei anderen, keine Ahnung, einfach abwarten, bis sie fertig sind oder auch mein Handy nehmen dann.

Speaker 1: Auch dein Handy nehmen, okay.

Speaker 2: Aber dann nur, wenn du nicht gerade irgendwo unterwegs bist, sondern wenn du irgendwo sitzt und wartest oder sowas oder in der Bahn, wenn sie was mit ihrem Handy machen lang, dann würde ich irgendwann vermutlich auch mein Handy rausnehmen, ob sie keinen Bock haben.

Speaker 1: Okay, quasi als Reaktion darauf, obwohl du eigentlich nicht die Intention hattest, dein Handy zu nehmen.

Speaker 2: Aber jemanden anzustarren, der am Handy ist, ist wack.

Speaker 1: Ja, das stimmt. Ich mache das dann mit Absicht manchmal.

Speaker 2: Okay.

Speaker 1: Um zu zeigen, dass es nicht nervt. Ja gut. Dann, was für Situationen, äh, was für Aktionen machen Leute dann, wenn sie dich phubben?

Speaker 2: Wie meinst du?

Speaker 1: Was machen sie am Handy? Bekommst du davon was mit?

Speaker 2: Am meisten, boah, keine Ahnung, unterschiedlich. Ich glaube, manche beantworten halt viele Nachrichten.

Speaker 1: Mhm.

Speaker 2: Andere, manchmal schauen Leute YouTube-Videos oder sowas, random. Manchmal zeigen sie es dir dann auch, so mit, hey, schau mit oder so. Aber das nervt mich auch.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Ja. Also so, wenn du so Reels hast oder sowas, so kurze.

Speaker 1: Mhm.

Speaker 2: Sonst keine Ahnung. Meistens sieht man nicht wirklich was Leute machen.

Speaker 1: Okay. Und was machst du, wenn du dein Handy nutzt, während du mit anderen zusammen bist?

Speaker 2: Vermutlich meistens auch Nachrichten.

Speaker 1: Mhm.

Speaker 2: Es kommt drauf an, weshalb ich mit anderen zusammen bin. Wenn ich mit anderen zusammen bin und jeder lernt vor sich hin, dann garantiert auch Instagram oder irgendwelche anderen Apps.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Ja. Aber hauptsächlich Nachrichten und so. Ja. Also wenn ich mit jemandem rede zumindest. Genau.

Speaker 1: Okay. Wie würdest du dein eigenes Verhalten da so einstufen?

Speaker 2: Ich phubbe Menschen auch manchmal, ja, definitiv.

Speaker 1: Okay. Und was denkst du, wie fühlen sich andere dann?

Speaker 2: Auch nicht gut vermutlich.

Speaker 1: Also ist dir das in dem Moment bewusst, oder?

Speaker 2: Ja, aber meistens, wenn ich das mache, sage ich es den Leuten auch.

Speaker 1: Okay.

Speaker 1: Aber versuchst du das dann anders, dich zu verhalten, als wenn die Leute jetzt quasi nicht da wären?

Speaker 2: Ja. Ich würde nicht komplett nur auf mein Handy starren, sondern währenddessen auch weiter mit der Person reden.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Aber das ist ja auch ... Aber ich würde der Person halt trotzdem sagen, sorry, ist wichtig, oder so.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Ich muss das kurz machen.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Also ich würd jetzt nicht ... keine Ahnung, meiner Mutter oder sowas nur beantworten, wenn jemand gerade da ist. Aber manchmal kriege ich mir ja irgendwelche Nachrichten, die schnell eine Antwort geben.

Speaker 1: Ja, wenn ich mich zum Beispiel melde.

Speaker 2: Ja, bevor du schon wieder offline bist. Eine Sekunde drauf. Bei dir ist es eigentlich auch egal, wo man antwortet. Du schaust eh nur alle Jubeljahre.

Speaker 1: Was? Alle Jubeljahre.

Speaker 2: Du schaust nur alle Jubeljahre.

Speaker 1: Das stimmt. Das ist ein langer Prozess, wenn man eine Nachricht schreibt, bis man zu einem Ergebnis kommt. Okay, und jetzt kommen wir dann zu der App.

Speaker 2: Die Farbe war super.

Speaker 1: Die Farbe war super. Also das Design hat dir gefallen?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Cool. Das freut mich. Du hast die Meldung gesehen.

Speaker 2: Ja.

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

Speaker 2: Wenn es die Meldung war, dass ich einen Fragebogen habe, dann war ich genervt.

Speaker 1: Okay. Wenn es nicht der Fragebogen war, dann ...

Speaker 2: Manchmal, also nicht direkt genervt, aber es war immer so ein, ah Mist, diese App so ungefähr. Aber dann haben, ich weiß nicht, ich fand es hat geholfen, weil manchmal hat man dann wirklich keine Lust gehabt. Keine Ahnung, wie viele Sekunden zu warten. Dann hat es einfach wieder weggelegt und war so, jo, ich mache es halt später.

Speaker 1: Also du hattest schon eine Intention, wenn du drangegangen bist?

Speaker 2: Ja. Aber die konnte warten. Ja, man hatte schon eine Intention. Oder man hatte keine Intention, aber sobald man die Nachricht sieht, denkt man sich, ah ja, schon wieder mein Handy in der Hand.

Speaker 1: Mhm. Okay, das heißt, du hast dich aufgrund der Nachricht dann auch manchmal entschieden, dein Handy nicht zu nutzen.

Speaker 2: Ja. Und es weggelegt.

Speaker 1: Cool.

Speaker 2: Ich weiß noch, dass der, mit dem ich es gemacht habe, manchmal nur sein Handy hochgenommen hat, weil er auch Diabetes oder sowas vom ersten Mal hatte. Und dann war so, ah Mist, dann kriege ich die Nachricht und es wieder hingelegt.

Speaker 1: Echt?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Das war sehr lustig zu beobachten. Also nicht mal zu diesem Nachrichten-Ding gekommen ist, sondern nur hochgenommen, ich habe keine Lust auf die Nachricht.

Speaker 1: Das ist krass.

Speaker 2: Ja. Aber ich glaube, es ist, weil die so lange da war, deswegen vergisst du es da nicht.

Speaker 1: Weil die was?

Speaker 2: Lange da war. Wenn es nur so eine ganz kurze ist und man wegwischt, dann ist es völlig wurscht. Aber die war gefühlt, ich weiß nicht, drei Sekunden, bis du okay klicken konntest. Oder dieses, dass du trotzdem es nutzen willst. Und ich glaube, deswegen hat sich das sehr ins Hirn eingebrannt.

Speaker 1: Fandest du das gut?

Speaker 2: Ja, aber ich glaube, sonst hätte ich es ignoriert. Weil so müsste man warten, bis man es wegmachen kann. Ich habe keine Lust darauf zu warten, dass ich es nutzen kann. Also schließe ich es wieder. Das hat ja so dann auch schon funktioniert.

Speaker 1: Hättest du dir was Aggressiveres gewünscht?

Speaker 2: Nee. Also, dass man länger warten muss? Nee, weil ich glaube, manchmal kann man auch einfach schnell schauen, wenn die Bahn kommt oder sowas. Oder was googeln, worüber man gerade geredet hat zusammen. Und wenn du dann zehn Sekunden warten musst, dass du das googeln musst, wenn du dir gerade uneinig mit einer Person bist oder so, dann ist man abgelaufen.

Speaker 1: Voll.

Speaker 2: Also drei Sekunden ist okay, länger nicht.

Speaker 1: Und dann fandest du, das war eine gute Mischung aus eben Freiwilligkeit und ein bisschen... Du musst kurz warten. Okay. Was denkst du, hätte das für Auswirkungen auf andere Leute?

Speaker 2: Egal wen jetzt?

Speaker 1: Ja.

Speaker 2: Ich glaube, es hätte gute Auswirkungen. Weil ich glaube, es gibt sehr viele, die ihr Handy unbewusst rausnehmen. Mir fiel auch manchmal auf, ich nehme jetzt schon mein Handy raus

und ich weiß nicht mehr, warum es so... Sonst habe ich nichts dazu und dann nehme ich es kurz raus. Und das siehst du dann sofort. Nur bei dieser Nachricht. Und dann denkst du darüber nach, wieso du dein Handy genommen hast. Oder was du jetzt machen willst und ob es notwendig ist. Deswegen, ich glaube, wenn jeder das hätte, würden die Leute weniger... Ja, weil es so ein zusätzlicher Barriere-Schritt ist. Das ist so wie... Ich weiß nicht, meine Mutter hat ihr Handy immer im Rucksack hinten. Das heißt, sie benutzt ihr Handy fest und sie sagt, das ist nie erreichbar. Aber wenn du es in der Hosentasche hast, nimmst du es sofort und musst ganz schnell dabei irgendwas zumachen.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Und das ist ein zusätzlicher Schritt. Aber ein Schritt halt, für den man sich nicht unbedingt selber entscheidet, sondern das System.

Speaker 1: Und glaubst du, dass es auf lange Zeit auch funktioniert? Oder würde man sich irgendwie beispielsweise an die Nachrichten gewöhnen?

Speaker 2: Man würde sich an die Nachrichten gewöhnen. Aber es würde nichts daran ändern, dass du immer drei Sekunden warten musst. Und ich glaube, es hätte genug Auswirkungen, dass auch wenn man sich daran gewöhnt, man schon dabei ist, es weniger zu nutzen.

Speaker 1: Okay. Mal ganz out of the box. Wie würdest du Phubbing entgegenwirken? Unabhängig von dieser App.

Speaker 2: Also entweder ich würde einen kleinen Schlag dabei bauen, der am Handy ist und es raus in den Box trägt.

Speaker 1: Richtig.

Speaker 2: Nein. Boah, keine Ahnung. Mir würde kein anderer Weg einfallen. Weil du kannst so viel drüber reden, wie du willst. Die Leute vergessen es trotzdem oder wissen nicht, dass sie selbst davon betroffen sind. Ich glaube, die Menschen, die so die ganze Zeit Phubbing betrieben haben, die wissen es nicht.

Speaker 1: Ich glaube auch.

Speaker 2: Sie würden es nicht merken, was für Auswirkungen das hat. Das heißt, wenn das Handy dich erinnert, aber wenn es sich nur erinnert, das ist auch so, mein Handy sagt irgendwas. Aber wenn es dich dazu zwingt, wie halt diese kurz zu warten. Ich glaube, es hat schon die meisten Auswirkungen.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Besonders... Du kannst noch Töne machen. Oder das Handy vom Gegenüber, den du gerade phubbst, könnte einen Ton ausgeben, weil er sich ignoriert fühlt. Aber sonst... Keine Ahnung.

Speaker 1: Okay. Glaubst du, es braucht irgendwie Aufklärung?

Speaker 2: Nein.

Speaker 1: Nein? Okay. Gut.

Speaker 2: Ich glaube, ich weiß nicht. Aufklärung... Man sagt immer, Aufklärung hilft, aber du kannst über viel reden. Solange du nicht direkt betroffen bist oder dir nicht bewusst ist, dann ist es trotzdem egal.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: So, ja, klar, hab ich schon mal gehört, aber bin ja nicht betroffen, weißt du.

Speaker 1: Also glaubst du, dass das den Leuten das bewusst machen könnte, wie oft sie ihr Handy benutzen?

Speaker 2: Ich glaube, viele Leute wissen das. Sie wissen ja auch, dass der andere das Handy aufnimmt und man weiß das selbst. Es gibt ja schon diese Screen-Time-Recorder und sowas. Die schauen, wie oft lang du dein Handy überhaupt genutzt hast und sowas. Die Leute wissen es, dass sie lange am Handy sind oder so. Aber ich glaube, ihnen ist nicht bewusst, dass sie vielleicht andere Personen ignorieren und dass es anders ginge. Und selbst wenn du ihnen das sagst, sie wissen es ja schon. Dann sind sie höchstens genervt, denken sicher, whatever. Das ist bei allen so.

Speaker 1: Okay. Denkst du, dass man durch Gamification, also dass man, wenn man so zum Beispiel angezeigt bekommt, wie oft man jetzt schon während der Konversation zum Handy gegriffen hat und wie oft die andere Person das gemacht hat.

Speaker 2: Wenn man das sieht, klar, es könnte interessant sein. Ich glaube, manchen Leuten würde das ein bisschen vielleicht ein schlechtes Gewissen auch machen oder so. Das könnte cool sein. Also mit schlechtem Gewissen arbeiten, das funktioniert immer. Funktioniert. Okay. Ja, klar. Aber, also ich weiß nicht, ob das jetzt unter Gamification schon zählt, wenn du nur die Info erhältst, wie oft du selbst am Handy warst. Weil sonst würde ich Gamification eher nicht dafür nehmen. Weil sonst ist ja eher Gamification dafür da, um was schöner zu machen oder wenn man es mehr sehen will. Das heißt, wenn jetzt mal jemand was Lustiges isst, dann nehme ich mein Handy eher wieder mehr.

Speaker 1: Ah, okay. Das stimmt. Du hattest ja gemeint, dass du selber Leute auch phubbst, aber auch nicht willst und trotzdem das nervig findest. Würdest du das unterschreiben?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Und was denkst du? Wieso machst du es dann trotzdem?

Speaker 2: Gewohnheit.

Speaker 1: Gewohnheit?

Speaker 2: Ja, ich glaube schon. Ich glaube, es hat sich so ein bisschen einfach angewöhnt, dass man öfter mal sein Handy nimmt, um zu schauen, ob man irgendwelche Nachrichten hat oder sonst was. Und deswegen macht man es auch, dass man schon mit anderen unterwegs ist im Leben. Und ich glaube, man macht es auch viel unbewusst. Also ich greife oft auf mein Handy um es... wirklich zu checken. Vor allem, wenn man irgendwie ein bisschen Langeweile hat und da abdriftet. Es ist leicht, kurz aufs Handy zu gucken. Ich weiß auch nicht, was man da will, aber...

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Gut. Und das glaubst du auch, weil du ja meinst Aufklärung und denkst du, dass das...

Speaker 2: Nichts bringt. Wenn man selbst weiß, dass es nervig ist. Das ist ja der eine Schritt, zu wissen, dass man sowas macht. Der andere ist es, aktiv nicht zu wissen. Der andere ist es, aktiv nicht zu tun. Weil das ist ja was anderes. Das ist so, wie du weißt, Sport machen ist vielleicht gesund. Trotzdem ist man vielleicht zu faul, Sport zu machen.

Speaker 1: Mhm. Denkst du, wir brauchen einen achtsameren Umgang im Gebrauch mit Smartphones?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Und wenn ja, in welchem Kontext?

Speaker 2: In jedem.

Speaker 1: Hm?

Speaker 2: In jedem. Ich glaube, dass... Vor allem auch junge Menschen. Viel zu viele von denen benutzen die ganze Zeit.

Speaker 1: Ja.

Speaker 2: Einige, die gefühlt nur noch in dieser virtuellen Reality leben.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Habe ich so das Gefühl.

Speaker 1: Okay. Allgemein, wenn Leute ihr Handy benutzen, wie bewertest du das von außen? Oder auch von innen in dem Gespräch?

Speaker 2: Während sie mit mir reden oder allgemein?

Speaker 1: Während sie mit dir reden.

Speaker 2: Achso.

Speaker 1: Adjektive bitte.

Speaker 2: Achso. Neutral. Weil wenn sie einen Grund dafür haben, dann ist es voll okay. Wenn sie keinen Grund dafür haben, dann hat es so ein bisschen auch was mit dem Suchtfaktor zu tun.

Speaker 1: Okay. Ich will wissen, ob du es unhöflich findest oder nicht.

Speaker 2: Ja, das kann sein. Es kann unhöflich sein. Deswegen ist man ja genervt. Man ist nur genervt, wenn jemand unhöflich ist. Aber es kommt auf den Kontext auch an. Ja.

Speaker 1: Okay. Hast du noch irgendwas anzumerken? Oder möchtest du noch was zum Thema loswerden?

Speaker 2: Lass mich kurz nachdenken. Es wäre cool wenn man die App für bestimmte Leute aktivieren könnte. Und dann einfach für bestimmte Momente, für ein Meeting oder so anmachen. Ja, man kann sie auch gezielt an- und ausmachen.

Speaker 1: Das ist eine gute Idee.

Speaker 2: Okay.

Speaker 1: Gut. Dann Dankeschön.

Speaker 2: Bitteschön. Tschüss!

Speaker 1: Tschüssii!

Speaker 2: Tschüss.