

Interviewer*in = Speaker 1

Antwortende*r = Speaker 2

Speaker 1: Okay, hi, vielen Dank für deine Teilnahme bei der Studie. Ich hatte ein bisschen was am Anfang erklärt über den Sinn dahinter, aber nur ganz wenig und deshalb möchte ich dir jetzt ein bisschen mehr erzählen. Wir haben uns mit Phubbing beschäftigt. Sagt dir der Begriff was?

Speaker 2: Nein.

Speaker 1: Okay, Phubbing ist eine Mischung aus Phone-Use und Snubbing und das heißt, dass man jemanden aufgrund von seiner eigenen Telefonnutzung ignoriert im Gespräch, also seinen sozialen Gegenüber. Und es gibt diverse Studien dazu, sehr, sehr viele psychologische, noch keine technischen, deshalb die App. Man hat herausgefunden, dass das eben bei zwischenmenschlichen Beziehungen sich irgendwie negativ darauf auswirkt oder Leute sich ignoriert fühlen, nicht ernst genommen.

Speaker 2: Mhm.

Speaker 1: Ja. Kommt auf den Kontext drauf an natürlich. Aber es gibt auf jeden Fall sehr viele Studien dazu und man möchte das näher irgendwie näher erkunden. Und deshalb haben wir eben versucht, eine App zu entwickeln oder irgendwie herauszufinden, ob man das vielleicht mit so einer kleinen Warnung ein bisschen reduzieren kann oder ob man irgendwie Leute dafür sensibilisieren könnte und die sich anders verhalten aufgrund dessen oder allgemein. Genau. So viel dazu.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Dann hast du die Meldung mal gesehen während der Studie.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Okay, gut. Und wie hast du dich dabei gefühlt?

Speaker 2: Also, mich hat es nicht gestört.

Speaker 1: Ja, nicht gestört. Aber hat es dich irgendwie, hast du dich anders verhalten deswegen?

Speaker 2: Nö. Weil so meistens, wenn du so eine Beziehung hast, dann ist es so, dass du dich nicht so gut fühlst. (???)

Speaker 1: Ja. Okay. Heißt, du hast dein Telefon immer nur genutzt, um was gemeinsam zu machen?

Speaker 2: Nicht immer, aber ja.

Speaker 1: Okay. Aber du hast nicht aufgrund der Meldung irgendwie dann dein Handy weggelegt, dich ertappt gefühlt?

Speaker 2: Nein.

Speaker 1: Aber glaubst du, aber hättest du die länger gesehen, hättest du dich anders verhalten?

Speaker 2: Wahrscheinlich, weil dann jedes Mal, wenn das Ding entsperrt, und es aufpoppt, dann nervt es dann wahrscheinlich schon, ja.

Speaker 1: Also, ihr nervt nicht, eigentlich? (??)

Speaker 2: Ne, also, ich glaube nicht, das hätte nicht für mich verursacht, dass sie jetzt aufhört, dann auf dem Handy zu gucken. Weil, wie gesagt, oft ist das, weil irgendwas suchen will, oder. Keine Ahnung. Es hat halt irgendwas mit. Mit Nachrichten, oder dann hätte ich es einfach weggeklickt.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Aber das kann ich gut weg, Sachen wegnorieren.

Speaker 1: Okay. Heißt, das hätte dich nicht anders irgendwie geleitet. Okay. Ähm, aber würdest du schon mal, also ich habe dir vorher erklärt, was Phubbing ist.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Dieses Ignorieren, ist dir das schon mal passiert? Oder dass du, dass jemand sein Handy nutzt und du denkst. Hey, aber wir reden gerade.

Speaker 2: Ja. Das ist scheiße. Also es stört schon, ja.

Speaker 1: Es stört, okay. Und was noch? Also deine Gefühlslage, wie du dich in diesem Moment dann fühlst.

Speaker 2: Ich merke dann, dass ich ignoriert werde und dann werde ich halt persistenter oder sage, red mal mit mir oder hör mal zu.

Speaker 1: Also du sagst was?

Speaker 2: Ich sage was, ja, ja.

Speaker 1: Gehen die Leute dann darauf ein?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Okay. Und was für Leute sind das hauptsächlich? Also in welchem Kontext, in welchem Umfeld? Also Freunde z.B.

Speaker 2: Freunde. Ja.

Speaker 1: Okay. Was denkst du, könnte denen so eine App helfen oder so eine Meldung, dass du quasi gar nichts mehr sagen musst?

Speaker 2: Schwierig. Ob das was bringen würde, das ist, glaube ich, auch personenabhängig. Weil viele sind, denen ist es dann egal, dass man daran erinnert wird und machen halt einfach das weiter.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Und ich kann mir schon vorstellen, dass wenn das so Leute sind, die das ja im sozialen Kontext konstant so machen, haben die ja schon eine mentale Einstellung, dass das vielleicht so eine Nachricht überhaupt auch nichts bringen würde. Weil ich glaube, man ist sich ja in Führungsstrichen vielleicht schon bewusst. Dass wir ja gerade zusammensitzen und ich nehme ja bewusst mein Handy in die Hand. Also natürlich, wenn es jetzt klingelt und ich eine Nachricht habe, ist das anders, als wenn ich jetzt plötzlich auf Instagram oder keine Ahnung was rum suche. Weil eine Nachricht ist natürlich, oh, guck mal, vielleicht ist was wichtig. Aber was jetzt neu als Posting, als gepostet wird irgendwo, das ist natürlich nicht so wichtig. Nee. Und das ist eine aktive Entscheidung.

Speaker 1: Okay. Also meinst du, dass Leute das bewusst machen?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Okay. Und dadurch, dass du hast es ja Leuten gesagt und die haben dann aufgehört, glaubst du, dass es bei allen was bringt, wenn man was sagt?

Speaker 2: Bei allen?

Speaker 1: Oder bei den Leuten, mit denen du hängst?

Speaker 2: Ja, also bei denen, die ich abhängen würde es schon auf jeden Fall, würde es schon was bringen, wenn man was sagt. Und die legen dann auch das Handy weg und sind dann da. Ja.

Speaker 1: Okay. Glaubst du, noch irgendwas würde was bringen? Oder wie könnte man dem Problem entgegenstellen?

Speaker 2: Also außerhalb der Warnung dann nur zu sagen, ja, ohne viel eingreifen zu müssen in das Persönliche, dass man sagt, plötzlich geht das Telefon aus nach der fünften Warnung. Nee, nicht. Also, was ich mir vorstelle. Was ich mir vorstelle, kann ich, wenn man quasi schon diese Sucht hat und man dann versucht, das zu verbessern, man kann das aber selber gar nicht, weil man sich vielleicht jetzt nicht bewusst ist, dass vielleicht nach einer bestimmten Anzahl an Warnungen halt nochmal was Krassereres passiert. Also, dass wirklich, dass man vielleicht so einen Entsperrungscode eingeben muss, der extrem lang ist oder extrem nervig oder man Fragen beantworten muss, sodass man dann sagt, okay, das ist mir jetzt zu anstrengend, jetzt diese drei Fragen zu beantworten, als wenn ich jetzt kurz das Telefon weglege und sich das dann entsperrt. Zum Beispiel sperren und dann nach zehn Minuten von alleine entsperrt oder du beantwortest drei häufige Fragen, die dir dann, vielleicht könnte das was bringen.

Speaker 1: Also Gamification, so spielerisch, meinst du?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Okay. Aber du hast vorher gesagt, wenn man die Sucht schon hat.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Das heißt, Leute, die eine Smartphone-Sucht haben, machen das.

Speaker 2: Ja. Ich würde schon sagen, dass man da eher. Also man müsste dann schon, glaube ich, auch davon abhängig sein von dem Gerät, dass man dann, aber wenn es außerhalb von Nachrichten oder irgendwie was suchen ist, weil oft, also man benutzt ja heutzutage ja auch noch selten einen PC, wenn man sagt, ich will was suchen oder man holt dann die, keine Ahnung, Wörterbuch raus oder keine Ahnung, sondern man googelt ja meistens dann.

Speaker 1: Ja.

Speaker 2: Und das ist natürlich ein bisschen anders. Vielleicht kann man ja auch die App dann limitieren auf bestimmte Bereiche, dass man sagt, Social Media soll oder so, keine Ahnung, YouTube oder.

Speaker 1: Okay. Würdest du das, stell dir vor, du bist betroffen.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Würdest du das begrüßen, dass du eingeschränkt wirst oder würdest du das eher das Gegenteil begrüßen?

Speaker 2: Ich glaube, mir wäre es eher egal.

Speaker 1: Okay. Gut. Hat die App funktioniert?

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Hast du noch was anzumerken? Oder zu dem Thema allgemein?

Speaker 2: Ne, das Einzige, was ich bemerkt habe, ist, dass diese Fragen in den Fragebögen eigentlich wahrscheinlich, also die sind ja bezogen auf den zweiten Teil des Tests. Weil beim ersten passiert ja gar nichts.

Speaker 1: Ja, man muss das vergleichen. Das ist quasi das erste, was die Kontrollgruppe von einem selber ist. Und deshalb braucht man da auch den Fragebogen.

Speaker 2: Weil wenn ich jetzt zum Beispiel jetzt immer diese Warnungen bekommen würde und dann immer wieder diese Fragen, dann kann ich ja dann, wenn ich dann nach der Woche würde ich wahrscheinlich, wenn ich jetzt ständig daran erinnert werde, mein Handy wegzulegen sozusagen, wäre es wahrscheinlich nervig. Also dann wäre die Antwort natürlich nerviger, weil am Anfang hat es ja gar nichts getan. Also es hat mich ja gar nicht gestört. Im Endeffekt, aber sobald die App anfängt dann zu stören, dann wäre die Antwort natürlich vielleicht, also wäre wahrscheinlich anders gewesen.

Speaker 1: Wäre anders gewesen, das stimmt.

Speaker 2: Und vor allem auf die Fragebögen. Genau, weil die Frage, hast du die App oder würdest du die am liebsten verbrennen, so lauter zu sagen.

Speaker 1: Ich weiß, das sind richtig dumme Fragen, aber die müssen da immer rein. Weil das auf Reaktanz prüft und ist das einzig gute, quasi validierte Fragen-Set, das man dafür hat.

Speaker 2: Ja, aber es ist ein bisschen übertrieben halt für sowas Kleines. Ja, besonders wenn dann halt die App gerade gar nichts macht mit einem. Also es sollte wenn dann zum zweiten Teil auftauchen, quasi.

Speaker 1: Ja, ist voll dumm. Okay, aber cool dann. Dankeschön. Noch eine Frage. Denkst du, dass man allgemein ein achtsamer Umgang mit Smartphones braucht? Und wenn ja, in welchem Kontext?

Speaker 2: Ich glaube, so Smartphones sind schon ein Problem. Weil das ja so für viele ist, dass besonders, wenn man Social Media hat, ich glaube, für die ist das tatsächlich ein Problem. Die brauchen halt, also viele sind da komplett absorbiert in diesem, in dieser Social Media Welt. Leider kann ich nicht zu viel dazu sagen, weil ich selber kein Social Media besitze. Also ich habe WhatsApp. Oder, ja, und wie heißt es noch, LinkedIn. Ich habe halt WhatsApp, weil das ja geil ist, so Nachricht zu schreiben. Mensch, wenn man keinen, wie ich so ein prepaid Handy hat, dann ist jede Nachricht sieben Cent wert.

Speaker 1: Okay, gut, aber du denkst, dass halt gerade in dem Kontext die Leute mehr lernen sollten, damit umzugehen. Ja, besser für sich selber oder denkst du, Hilfe von außen? Wie könnte die sich gestalten?

Speaker 2: Also für sich selber wäre es natürlich gut, glaube ich. Weil ich glaube, man erreicht irgendwann mal einen Punkt, wo man es gar nicht mehr so kontrollieren kann. Ich glaube, es artet irgendwann mal aus. Man fängt an und dann kann man das nicht mehr kontrollieren. Was auch oft, glaube ich, dazu also die der Grund, warum das gemacht wird, wird auch, weil die Leute dann von bestimmte Sachen nicht mehr richtig mitbekommen, weil jetzt keiner eine SMS schreibt, sondern man schreibt dann auf Facebook eine Nachricht und so ein, also jetzt mit WhatsApp ist natürlich

besser, aber ich weiß, wo Facebook angefangen hatte. Da hatte ich mich aktiv auch, ich habe aktiv beschlossen, kein Facebook zu machen, weil ich gesehen habe, wie meine Mitbewohnerin so süchtig war danach und sie hat ja alles nur über Facebook mitbekommen. Das heißt, sie war dazu gezwungen, auch bei Facebook reinzugehen, um zu sehen, wenn die Leute gesagt haben, ah, dann machen wir eine Party, wir treffen uns da und da und das fängt dann damit an. Und da ich es nicht hatte, haben mir die Leute natürlich eine SMS geschrieben. Und ich glaube, wenn man da den bequemen Weg wählt, dann kommt man dann da automatisch rein. Und wenn man dann halt Nachrichten sieht und gleichzeitig irgendwelche Bilder von jemandem am Strand oder wie man dann postet oder was auch immer und dann, es fängt so langsam an und dann, aber man kann man es nicht mehr lassen.

Speaker 1: Voll.

Speaker 2: Meine Mitbewohnerin war richtig süchtig.

Speaker 1: Krass.

Speaker 2: Die saß halt oft draußen und die hatte kein WLAN, also keine Mobilität. Und da kam der WLAN nicht dran und dann musste sie immer zur Wohnung laufen, zum WLAN bekommen, zum gucken. Und das alle fünf Minuten, da hat sie drauf geguckt. Und das ist, manche Leute sind da wirklich richtig süchtig danach. Das müsste schon irgendwie, aber das ist schwierig zu sagen, ob man das erzwingen kann und dann die Hilfe von draußen. Wenn man rauskommen soll, schwierig.

Speaker 1: Voll.

Speaker 2: Weil ich glaube, dass die von sich aus sagen, nee, ich will das ja gar nicht kontrolliert bekommen. Aber andererseits haben sie, glaube ich, gar keine andere Wahl, dass jemand das irgendwie kontrolliert.

Speaker 1: Schon. Okay, aber du meinst, das sind vor allem Einzelfälle dann auch.

Speaker 2: Das sind Einzelfälle, das glaube ich schon. Sonst würde die Welt, glaube ich, anders ausschauen. Ich glaube, wenn jeder, wenn alle so süchtig wären danach, dann.

Speaker 1: Ja.

Speaker 2: Dann würde die Welt anders ausschauen.

Speaker 1: Okay.

Speaker 2: Ja.

Speaker 1: Wünschst du dir Aufklärung?

Speaker 2: Also Aufklärung finde ich gut, ja. Ist gut. Ja.

Speaker 1: Okay. Gut. Dann Dankeschön.