

Down the Rabbit Hole

Das kannst du tun,
wenn Apps deine Zeit klauen!

Hintergrundinformationen zum Clip

Dass man mehr Zeit mit TikTok, Instagram, YouTube und Co. verbringt, als man eigentlich will, kennt wohl jeder und jede von uns. Warum ist das so, warum vergessen wir über Social Media und Messengern wie TikTok oder WhatsApp regelmäßig die Zeit? Das liegt nicht nur an uns selbst. Die Apps und Plattformen nutzen zum Teil bewusst

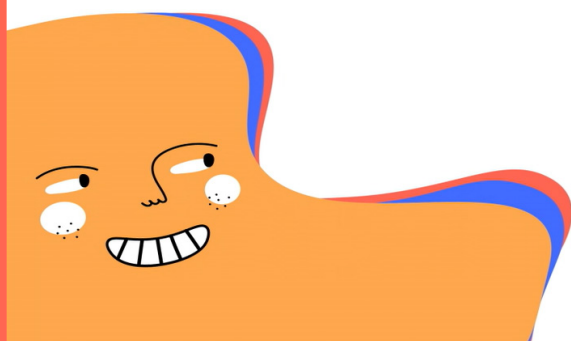


unsere Schwachstellen und beeinflussen uns über bestimmte technische Funktionen bzw. digitale Designelemente. Zu diesen Mechanismen gehören Dark Patterns und Digital Nudging – sie sollen vor allem unsere Nutzungszeiten verlängern.

Was sind Dark Patterns?

Dark Patterns (= dunkle Muster) sind manipulative Benutzerschnittstellen-Designs oder -Mechanismen auf Webseiten oder Apps, die Nutzende überreden sollen, etwas Bestimmtes zu tun. Sie sollen persönliche Daten preisgeben, ein Abo bzw. einen Kauf abschließen oder mehr Zeit in einer Anwendung verbringen. Anbieter wollen uns mit Dark Patterns zu Handlungen verleiten, die unseren Interessen entgegenlaufen können.

Ein Beispiel: Häufig wird bei Online-Einkäufen durch den Seitenaufbau suggeriert, dass lediglich eine Einmalzahlung fällig wird. An einer anderen, nicht direkt einsehbaren Stelle findet sich dann die Information, dass man automatisch ein Abonnement abschließt, wenn man nicht innerhalb einer bestimmten Frist kündigt.



Was ist Digital Nudging?

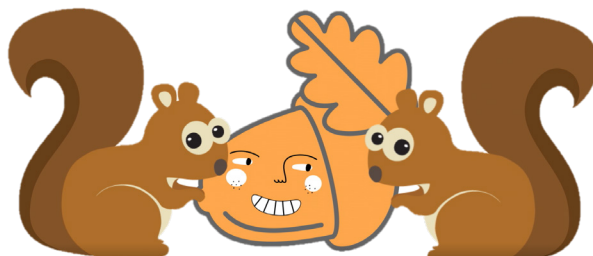
Mit Digital-Nudging(= digitale Anstuber)-Methoden sollen unsere Entscheidungen beeinflusst werden. Das menschliche Verhalten soll durch entsprechende Benutzerschnittstellen und den Einsatz von speziellen Gestaltungselementen auf Webseiten, in Apps oder anderen Online-Anwendungen, gezielt gelenkt werden. Eines der bekanntesten Beispiele für Digital Nudging ist die Verwendung von Push-Benachrichtigungen auf unseren Smartphones, die uns dazu ermuntern, darauf zu klicken.

Warum vergisst man die Zeit bei Social Media?

Wir alle tauschen uns über Social Media aus, teilen Bilder, Videos oder Beiträge, folgen Influencern bzw. Influencerinnen, liken oder kommentieren Inhalte und informieren uns. Social-Media-Anwendungen bieten einen hohen Nutzungskomfort und viele interaktive Elemente. Wir können mit Familienmitgliedern und Freunden kommunizieren und uns austauschen, wir bekommen unzählige Inhalte vorgeschlagen, die uns interessieren oder wir können uns selbst darstellen. So fühlen wir uns zugehörig und bestätigt, erhalten aber auch Inspirationen und sind up to date. Und wir finden Unterhaltung und Zeitvertreib bei Langeweile. Es gibt also viele Gründe, warum wir Social Media gerne und intensiv nutzen.

Mechanismen, die zu langen Nutzungszeiten führen können:

- **Verfügbarkeit:** Zunächst ist das Smartphone stets verfügbar, es ist unser ständiger Begleiter in der Hosentasche, im Schulranzen oder der Handtasche. So haben wir auch Instagram, TikTok usw. immer dabei.
- **Personalisierung:** Die meisten digitalen Angebote weisen eine Personalisierung von Inhalten, aber auch von Werbung auf. Damit sollen vor allem Inhalte angezeigt werden, die interessant für die jeweilige Person sind.
- **Infinite Scroll:** Man kann sich mehr und mehr Inhalte anzeigen lassen, indem man immer weiter scrollt. So werden permanent neue Bilder bzw. Clips angezeigt und zum Teil auch automatisch abgespielt.
- **Interaktionen:** Social-Media-Apps bieten eine große Bandbreite an Interaktionsmöglichkeiten: liken, kommentieren, teilen, folgen usw. Damit soll erreicht werden, dass man viel Zeit in der App mit Kommunikation verbringt. Und es führt zu Belohnung und Statuserwerb über die Anzahl der sozialen Kontakte und deren Reaktionen auf eigene Inhalte.





1 Du kannst Push-Nachrichten ausstellen, damit sie dich nicht ablenken.



- Push-Nachrichten informieren einen - ohne dass die dazugehörige App aktiviert sein muss - über Neuigkeiten oder Angebote. Das soll das Gefühl vermitteln, nichts zu verpassen, kann aber auf Dauer auch sehr belastend sein und führt vor allem zu häufiger Ablenkung.
- Ein weiterer Nachteil der Push-Benachrichtigung ist, dass die App im Hintergrund aktiv ist. Dadurch erhöht sich der Akku-Verbrauch.
- Push-Nachrichten oder andere „Benachrichtigungen“ können deaktiviert oder Benachrichtigungstöne ausgeschaltet werden.
- Push-Nachrichten und andere „Benachrichtigungen“ können für jede App in den Einstellungen einzeln und gezielt ausgeschaltet werden.

2 Finde heraus, welche Angebote und Apps dich viel Zeit kosten und setze dir Zeitlimits!



- Neben Social Media-Angeboten stellen auch Games oder Streaming-Plattformen Nutzende beim Thema Nutzungszeiten vor besondere Herausforderungen. Auch sie nutzen Mechanismen, um die Nutzer möglichst lange in den Angeboten zu halten.
- Um die eigenen Nutzungszeiten im Blick zu behalten, ist es möglich, Zeitgrenzen bei einzelnen Anwendungen zu installieren und zu kontrollieren. Ein Timer schlägt bei Überschreitung der eingestellten Zeit Alarm.
- Apps können zeitweise gesperrt bzw. der Nachtmodus kann für einen Zeitraum aktiviert werden.
- Während Arbeits-, Lern- und Konzentrationszeiten kann das Smartphone im Stumm-Modus auch einfach in einen anderen Raum gelegt werden.
- Auch bei Treffen mit Freunden kann das Smartphone im Stumm-Modus in der Tasche verschwinden.
- Maßnahmen, die die Nutzungszeiten digitaler Medien einschränken sollen, werden auch mit dem Begriff „Digital Detox“ beschrieben.

