

Gemeinsame Pressemitteilung

Internet, Smartphone & Co:

"Gibt es ein Zuviel?"

Am 1. September geht Dr. Christian Montag, Professor für Molekulare Psychologie an der Uni Ulm, der Frage nach, ob es auch ein "Zuviel des digitalen Guten" geben kann. Von 15 Uhr bis 16:30 Uhr referiert er in einem Live-Webinar über den sinnvollen Einsatz digitaler Hilfsmittel, der allerdings mitunter eine digitale Überforderung gegenübersteht. Das Webinar ist ein Angebot des Online-Selbsthilfeportals webcare+, in dem die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V. mit der Techniker Krankenkasse in Hessen kooperiert.

Frankfurt am Main, 17. August 2020. Smartphone, Internet und digitale Welten bestimmen oft den privaten und beruflichen Alltag. Zweifelsohne haben uns die neuen technischen Möglichkeiten vielfach produktiver gemacht und den Alltag erleichtert. Die Zeit, innerhalb derer wir uns in digitalen Welten aufhalten oder die wir mit digitalen Hilfsmitteln verbringen, vergeht dabei wie im Flug. Mancher bleibt mitunter länger im Netz als ihm eigentlich lieb ist. Der Wissenschaftler Dr. Christian Montag widmet sich dieser Entwicklung in dem Webinar "Internet, Smartphone & Co: Gibt es ein Zuviel?" und referiert dazu, ob ein übermäßiger Konsum von digitalen Inhalten (gesundheits-)schädlich ist und berücksichtigt dabei die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung. Zusätzlich beleuchtet er aus psychologischer Perspektive, ob es Gruppen von Menschen gibt, die besonders anfällig für eine exzessive Nutzung von digitalen Medien und Inhalten sind. Dabei geht der Wissenschaftler auch auf die Zusammenhänge zwischen exzessivem Konsum digitaler Medien und psychischen Erkrankungen ein sowie auf die Diagnose der Weltgesundheitsbehörde "Gaming Disorder".

Ein weiterer Aspekt des Webinars ist das sogenannte Flow-Konzept. Der "Flow" beschreibt einen Zustand, bei dem sich der oder die Ausübende im Einklang mit einer produktiven Tätigkeit befindet. In einem solchen Moment hat man das Gefühl: "Es läuft" oder die Arbeit geht so gut von der Hand, dass sie "im Fluss" ist - wer allerdings unterbrochen wird, ist "raus" aus dem Flow. Dazu kann es kommen, wenn Menschen durch digitale Nachrichten, etwa über diverse Messenger-Dienste, in Schule und Beruf abgelenkt werden und so zunächst unbemerkt unter Stress geraten. Montag erläutert anhand von Beispielen wie eine empfehlenswerte Nutzung von digitalen Medien am Arbeitsplatz und in der Schule aussehen kann.

Zum Schluss des Webinars gibt der Forscher Anregungen, wie ein mögliches "Zuviel an Digitalem" reduziert werden kann:

- Was kann man tun, damit Vorteile der Digitalisierung in Berufs- und Privatleben überwiegen?
- Wie erspürt man, dass digitale Angebote tatsächlich Aufgaben erleichtern?
- Wie zieht man die Grenzen und besinnt sich auf das, was in einer bestimmten Situation wirklich hilfreich ist?

Im abschließenden Live-Chat beantwortet Dr. Montag weitere Fragen. Das Webinar richtet sich an Menschen, die sich im digitalen Wandel besser zurechtfinden und zielgerichtet agieren möchten. Das können Fachkräfte aus der Suchthilfe sein, Menschen, die digitale Medien exzessiv konsumieren, besorgte Angehörige oder Menschen, die sich zum Thema einfach informieren möchten.

Hinweis an die Redaktion

Dr. Christian Montag ist Professor für Molekulare Psychologie an der Universität Ulm sowie Visiting Professor an der UESTC in Chengdu/China. Zuvor hat er in Gießen Psychologie studiert und danach an der Universität Bonn promoviert und habilitiert. Neben den biologischen Grundlagen der Persönlichkeit erforscht Christian Montag mit modernen wissenschaftlichen Methoden, wie sich ein Zuviel an Digital auf uns Menschen und unsere Gesellschaft auswirkt. Außerdem forscht er im Bereich der Neuroökonomik und Psychoinformatik. Christian Montag ist (Co-)Autor von mehr als 220 Artikeln in internationalen Fachzeitschriften und Buchautor.

Die Teilnahme am Webinar ist kostenfrei. Die Anmeldung erfolgt über die Webinar-Plattform [edudip](#). [Der Link zur Anmeldung](#) findet sich außerdem auf der Website von www.webcare.plus unter Service, Webinare.