

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur

**Band:** 100 (2020)

**Heft:** 1073

**Artikel:** Die Drogen, von der wir nicht genug kriegen

**Autor:** Vättö, Joonas Mikael

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-914519>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Droge, von der wir nicht genug kriegen

Bekenntnisse eines genesenden Mediensüchtigen.

von Joonas Mikael Vättö

**E**s ist das Merkmal unserer Zeit. Wohin auch immer man seinen Blick wendet, sieht man Menschen in ihre Smartphones vertieft. Sei es nun am Esstisch, im Kinosaal oder auf der Autobahn, zur Konstante gehören die ständigen kurzen Blicke auf Facebook, Instagram und andere Portale. Noch vor kurzem gehörte ich auch zu ihnen. Doch heute bin ich kaum noch auf sozialen Medienplattformen zu finden. Denn die Nachteile überwogen für mich letztlich die Vorteile.

Meine Generation – ich bin 1998 geboren, also 21 Jahre alt – ist die erste, die keine Zeit vor dem Internet kennt. Noch bevor wir zehn Jahre alt waren, gehörten soziale Medien zu einem integralen Bestandteil unseres Lebensstils. Nach den Schultagen eilten wir nach Hause, um uns gegenseitig auf Windows Live Messenger – oder MSN, wie man es damals umgangssprachlich nannte – Nachrichten zuzusenden. Als wir in der vierten Klasse der Primarschule waren, hatten alle von uns ein Konto bei Facebook. Mit der Zeit dann wurde Facebook von Snapchat, Instagram und anderen Plattformen ersetzt.

## Von MSN über Facebook zu Tiktok

Aktuell gehören vor allem Instagram und neuerdings die chinesische Video-App Tiktok zu den Tummelplätzen der Jugend. Obwohl sich die spezifischen Plattformen änderten, so waren sie stets Teil unseres Lebens. An sich waren die sozialen Medien in unserer Kindheit kein allzu grosses Problem. Wir hatten nicht konstant Zugriff darauf und die meisten unserer Eltern legten Grenzen fest, wie viel Zeit wir jeden Tag am Computer verbringen

durften. Selbstverständlich gab es einige Fälle von Cybermobbing, jedoch nichts, was sich nicht auch auf dem Pausenhof ereignen würde; so sind Kinder nun einmal.

Die grosse Veränderung kam erst mit dem ersten Smartphone. Es erlaubte uns allen, dauerhaft über soziale Medien verbunden zu sein. Folglich änderte sich graduell auch der Umgang mit den sozialen Medien. Anstelle des sporadischen Zugriffs vom eigenen Computer aus gelangte die dauernde Verbundenheit zu allen Kontakten weltweit in Griffweite.

Zum Gefühl des Komforts gesellte sich über die Jahre Ärger über diese Plattformen. Ich fand, dass wir zunehmend inkompotent wurden, Zeit miteinander verbringen zu können, ohne ständig auf das Handy zu schauen. Ich löschte viele meiner Benutzerkonten auf sozialen Medienplattformen oder liess sie inaktiv werden. Einige wenige habe ich beibehalten, hauptsächlich Instagram. Aus Gewohnheit schaue ich sporadisch darauf. Doch allmählich entferne ich mich auch davon.

## Ein anderer Blick auf die Welt

Inzwischen habe ich auch die E-Mail-App von meinem Smartphone entfernt. Die Resultate meiner Abstinenz zeigen sich nun. Seitdem ich die sozialen Medien grösstenteils verlassen habe, fällt es mir wieder um einiges leichter, mich länger zu konzentrieren. Seit ich mich vom Drang befreit habe, die neuesten Nachrichten zu erfahren, bin ich wieder frei, mich der Schönheit des Moments zu widmen. Die freigewordene Zeit kann ich nun nutzen, um mich – im klassischen Sinn – selbst zu bessern und verwirklichen. Ich



- GARCIA - 20

Illustration von Daniel Garcia.

# «In meiner Kantonsschulzeit hatte ich viele Lehrer, die Studenten sinnlose Aufgaben zuteilten, um den Rest der Lektion am Bildschirm klebend verbringen zu können. Der didaktische Mehrwert fiel, wie man leicht erraten kann, gering aus.»

**Joonas Mikael Vättö**

habe wieder mehr Zeit, mich in meinem Fachgebiet weiterzubilden, eine neue Fertigkeit zu erlernen, mich meinen persönlichen Beziehungen zu widmen.

Besonders interessant für mich: Ich sehe mein früheres Verhalten nun überall um mich herum in einem Ausmass, das mir früher nie klar wurde. Versucht man, mit seinen Freunden oder der Familie am Esstisch eine Konversation zu führen, so zückt ein Gegenüber irgendwann sicher das Smartphone, um sich einige Bilder auf Instagram anzuschauen. Trifft man sich mit einem Freund auf ein Bierchen, um über Gott und die Welt zu philosophieren, so liegt das Smartphone offen daneben, im Hinterhalt auf eine Nachricht wartend. Geht man an ein Konzert, um sich im Moment zu verlieren, so heben sich ein Dutzend Smartphones empor, um ja keinen Moment im Gefilmten zu verpassen. Wir haben wahrlich vergessen, was es heißt, im Hier und Jetzt zu leben.

Einige in meinem Freundes- und Bekanntenkreis sehen das auch so; eine kleine, aber wachsende Minderheit. Denn viele erkennen die Probleme, die Smartphones, soziale Medien und die Dauervernetztheit in unsere Leben bringen. Was alles geht damit verloren im Leben?

## Vorbilder

Ich schreibe aus der Perspektive meiner Generation, doch das soll andere nicht von der Mitschuld erlösen. Ich meine die Generation vor meiner: unsere Eltern, unsere Lehrer, unsere Mentoren. Am Familientisch, im Schulzimmer oder im Café sind es oftmals genau sie, die das angesprochene Verhalten am stärksten zum Ausdruck bringen.

Verbringt man eigentliche Familienzeit, so ist jeder auf seinen eigenen Bildschirm fixiert. Die Versuche, Gespräche zu führen, werden durch kurze Zustimmungen im Keim ersticken. Trifft man

seinen beruflichen Mentor, um sich über den Fortschritt auszutauschen und um Rat zu fragen, so ist ein Auge stets beim Bildschirm, auf eintreffende E-Mails wartend. Jede kurze Gesprächspause wird genutzt, um diese zu durchkämmen. Auch in meiner Kantonsschulzeit hatte ich viele Lehrer, die Studenten sinnlose Aufgaben zuteilten, um den Rest der Lektion am Bildschirm klebend verbringen zu können. Der didaktische Mehrwert fiel, wie man leicht erraten kann, gering aus. In ebendiesen Rollen ist es jedoch besonders wichtig, dass man ein solches Abwesenheitsverhalten erkennt und sich davon abwendet! Denn es sind diese Autoritätsrollen und Exempel, zu denen meine Generation und die Generation nach meiner hochblicken.

Die Wende weg vom Smartphone, weg vom dauerhaften Drang der Medien und Nachrichten, geht nur mit eisernem Willen. Wir sind dazu aufgefordert, unser Verhalten ehrlich zu betrachten, um nicht jene Momente zu verlieren, die unsere Leben lebenswert machen. Manche von uns brauchen auch nur einen kleinen Stups von aussen, um sich ihr Verhalten bewusst zu machen.

Nennen wir den übermässigen Medienkonsum beim Namen: Es handelt sich um eine Sucht. Und wie bei jeder Art von Sucht ist der Weg zur Besserung lang und erfordert Selbstdisziplin. Doch er ist es wert. ↪

---

## Joonas Mikael Vättö

ist interdisziplinärer Student der mathematischen Physik und der politischen Ökonomie in Zürich sowie derzeit Mitherausgeber der «Harvard Review of Philosophy».