



Warum Apps Teil der Lösung für exzessiven digitalen Konsum bei Jugendlichen sind

David J. Grüning, Frederik Riedel

Exzessiver digitaler Konsum bei Jugendlichen ist weltweit eine Herausforderung – so auch in Deutschland. Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren nutzen hierzulande durchschnittlich mehr als drei Stunden pro Tag digitale Medien (Koptjug, 2024). Etwa die Hälfte gibt dabei an, eigentlich weniger Zeit online verbringen zu wollen (Klicksafe, 2023). Dies ist angesichts der zahlreichen problematischen Assoziationen von exzessivem Digitalkonsum mit zum Beispiel mentaler Gesundheit und physischer Aktivität (Pereira et al., 2020; zur Einordnung siehe Sela et al., 2022) durchaus nachvollziehbar. In Deutschland konsumieren vor allem junge Menschen soziale Medien am Smartphone (vgl. Beisch & Koch, 2023).

Die Interventions-App *one sec*

Die App *one sec* ist eine digitale Intervention gegen exzessiven Medienkonsum. Die Idee: Nutzende lernen, was an ihrem Konsumverhalten problematisch ist und was sie ändern können. *one sec* unterstützt dabei, den digitalen Konsum auf dem Smartphone entsprechend zu regulieren. Ziel ist es, unnötige Konsummuster zu erkennen und aufzulösen sowie produktive Konsummuster bewusst und zielgerichtet zu gestalten. Dazu setzt *one sec* eine Kombination aus psychologischen und verhaltensorientierten Interventionen ein. In ihrer einfachsten Form kombiniert die Anwendung drei Interventionen, die in Abbildung 1 visualisiert sind: digitaler Impuls, mentale Reibung und die

Option, nicht zu konsumieren, in dieser Reihenfolge. Beim Öffnen einer Anwendung (zum Beispiel TikTok) wird den Nutzenden zuerst eine kurze Nachricht angezeigt, die gezielt zur Reflexion anregt, warum man die Anwendung öffnen möchte. Nach dem digitalen Impuls, schaltet *one sec* eine Verzögerung von zehn Sekunden dazwischen, bevor sich die Anwendung tatsächlich öffnet. Diese Verzögerung unterbricht die Nutzungsgewohnheit. Nach digitalem Impuls und Verzögerung wird noch explizit angeboten, die Anwendung nicht zu öffnen. Die Entscheidungsumgebung wird so verändert, dass die Entscheidung erleichtert wird, nicht zu konsumieren.

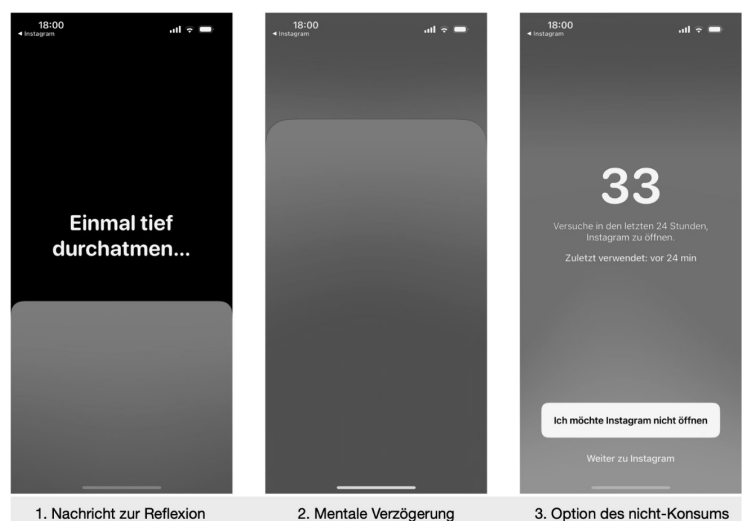


Abbildung 1:
Kombination an Interventionen durch die App *one sec*

Ist eine App gegen Apps nicht paradox?

Vor dem Hintergrund, dass Jugendliche soziale Netzwerke meistens über Apps nutzen, scheint es zunächst widersprüchlich, dass eine zusätzliche App helfen könnte. Die Benutzeroberflächen sozialer Medien sind so gestaltet, dass sie Nutzende anziehen, indem sie einen „Flow-Zustand“ erzeugen, der zu Zeitverzerrung und endlosem Scrollen motiviert (vgl. Csikszentmihalyi, 2002, Montag et al., 2019). Zudem können Nutzende jederzeit und überall auf diese Plattformen zugreifen und werden oftmals auch aktiv zum Konsum ebenjener aufgefordert (zum Beispiel durch Push-Mitteilungen). Insbesondere für die jüngeren Generationen hat diese Omnipräsenz viele Facetten. Der wohl wichtigste Aspekt besteht darin, dass sich ein wesentlicher Teil des sozialen Lebens in der digitalen Welt abspielt. Vor diesem Hintergrund macht es wenig Sinn, soziale Medien einfach zu verbieten, da dies beispielsweise die Angst, etwas zu verpassen, verstärken (vgl. Rozgonjuk et al., 2020) oder soziale Ausgrenzung und deren Folgen (Sawyer et al., 2018) begünstigen würde.

Omnipräsente Intervention für ein omnipräsentes Problem

Neben der Sensibilisierung und dem Schaffen eines Verständnisses für die Funktionsweise sozialer Medien sollte es also bestenfalls auch Interventionsansätze geben, die dem omnipräsenten Verhaltensdruck dieser entgegenwirken. Um nachhaltig

intervenieren zu können, müssen die Interventionen genauso prominent sein wie das „Problem“ selbst. Es liegt daher nahe, Interventionen über dasselbe Medium wie Social Media umzusetzen, also über Smartphone-Applikationen. Diese Erkenntnis spiegelt sich auch in der Forschung wider: Das Interesse liegt zunehmend auf Interventionswerkzeugen, die innerhalb der jeweiligen Nutzungsumgebung (Internetbrowser oder Applikationen) und unabhängig von sozialen Plattformen selbst wirken (vgl. Grüning et al., 2024).

Effekte einer Intervention-App wie onese

In den letzten Jahren zeigte die Zusammenarbeit mit anderen Forschenden (Grüning, 2023; Grüning et al., 2024b; Hillegass et al., in Review), dass die vorgestellte Kombination an Interventionen bei *one sec* Nutzende dabei unterstützen kann, ihren Medienkonsum zu regulieren. Nutzende widerstanden in mehr als einem Drittel der Fälle dem Öffnen der Anwendung und griffen im Laufe der Zeit generell seltener zum Smartphone. Beides zeigte sich auch noch nach einem Jahr an Interventionsnutzung (Haliburton et al., 2024). Gleichzeitig nahmen Nutzende ihren digitalen Konsum als unproblematischer wahr und entwickelten mehr Bewusstsein für die Regulation ihres eigenen Medienkonsums. Die App-Intervention bietet Möglichkeiten, über das eigene Konsumverhalten zu lernen, Probleme zu reflektieren und Lösungen umzusetzen. App-Interventionen könnten somit ein ergänzendes Puzzlestück eines umfassenden

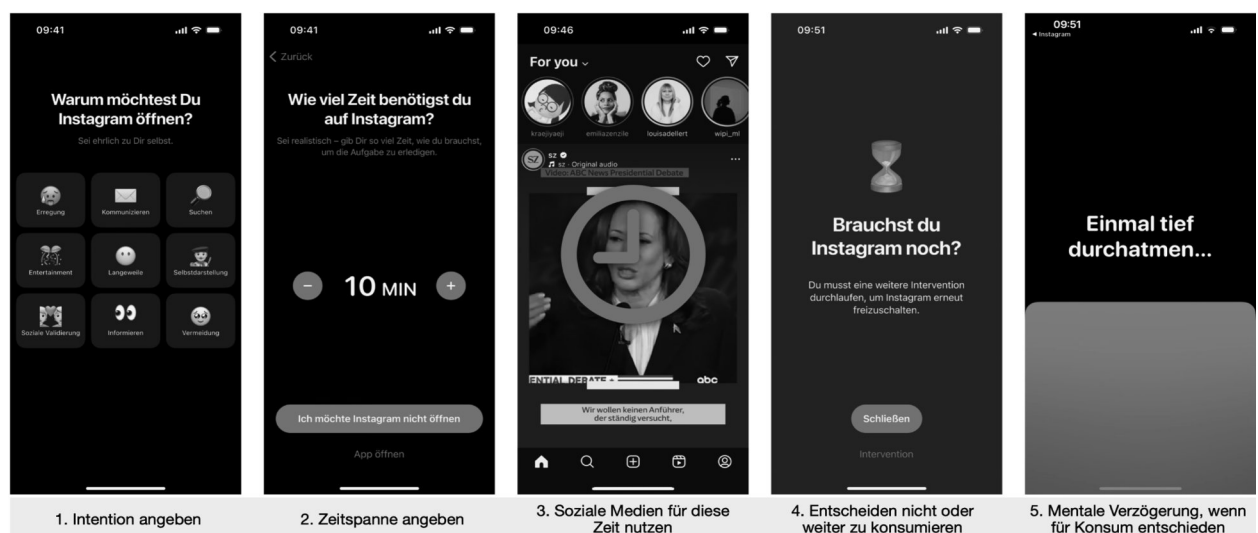


Abbildung 2:
Konzept der verzögerten Intervention bei *one sec*

Bildungskonzeptes für Jugendliche sein, um den richtigen Umgang mit digitalen Medien durch erste Erfahrungen zu erlernen und das Gelernte direkt umzusetzen.

In Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ) haben wir nun 2024 eine Studie durchgeführt, in der *one sec* mit zwei verschiedenen Interventionsideen für Jugendliche getestet wurde (Grüning et al., in Vorbereitung). Die oben beschriebene Interventionskombination (siehe Abbildung 1) wurde mit einem anderen Interventionsansatz, der sogenannten „verzögerten Intervention“ (siehe Abbildung 2), verglichen. Diese neue Intervention ist darauf ausgelegt, den Jugendlichen den Raum für wesentliche Aspekte ihres sozialen Lebens im Digitalen zu geben. Die Intervention stellt allerdings sicher, dass die Jugendlichen eine digitale Plattform mit einer klaren Intention betreten (zum Beispiel jemanden benachrichtigen) und sich eine Zeitspanne (zum Beispiel 20 Minuten) setzen, um diese Intention zu verfolgen. Ist die gesetzte Zeit abgelaufen, schließt *one sec* die Zielanwendung. Die Jugendlichen können nun entscheiden, ob sie weiter konsumieren wollen. Falls dem so ist, müssen sie die gesamte Interventionskombination erneut durchlaufen.

Beide Interventionsideen wurden auch mit Jugendlichen in anderen Ländern getestet, zum Beispiel mit der Abteilung für Verhaltensforschung des dänischen Wirtschaftsministeriums. Erste Ergebnisse aus Studien zeigen, dass beide Interventionen in der Stichprobe der Jugendlichen vergleichbar wirksam sind wie in Erwachsenenstichproben. Es scheint allerdings einen wichtigen Unterschied zwischen ihnen zu geben. Es zeigt sich für die verzögerte Intervention, dass Jugendliche kürzer am Stück konsumieren. Durch die selbst festgelegten Zeiten scheinen die Jugendlichen in einem strukturierteren Konsumrahmen zu bleiben, was auf weniger unkontrolliertes „Doomscrolling“ hindeuten kann.

Fazit: Warum Apps Teil der Lösung sind

Soziale Medien sind für junge Menschen permanent zugänglich. Präventive Bildungsprogramme sind ein wichtiges Instrument, um Kinder und Jugendliche über die Risiken sozialer Medien aufzuklären und ihnen die Notwendigkeit einer aktiven Auseinandersetzung mit dem Thema bewusst zu machen. Gleichzeitig bedarf es ergänzender, technischer Lösungen, die mit der Omnipräsenz von

Social-Media-Apps mithalten können. App-Interventionen wie *one sec* haben hier ein großes Potenzial. Sie können ebenso omnipräsent implementiert werden, sind unabhängig von den digitalen Plattformen und dienen den Nutzenden gleichermaßen als selbstbestimmte und transparente Schaltzentrale ihres digitalen Medienkonsums.

Literatur

- Beisch, N., & Koch, W. (2023). ARD/ZDF-Onlinestudie: Weitergehende Normalisierung der Internetnutzung nach Wegfall aller Corona-Schutzmaßnahmen. *Media Perspektiven*, 23, 1–9. Abgerufen von https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2023/MP_23_2023_Onlinestudie_2023_Fortschreibung.pdf (letzter Zugriff: 16. Dezember 2024).
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The classic work on how to achieve happiness*. Random House.
- Grüning, D. J., Kamin, J., Saltz, E., Acosta, T., DiFranzo, D., Goldberg, B., ... & Wojcieszak, M. (2024). Independently testing prosocial interventions: Methods and recommendations from 31 researchers. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/wvfjq>
- Grüning, D. J., Krawiec, J., Riedel, F., & Mehlig, L. (2024b). Social cognition can predict behavioral and psychological effects of digital interventions. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/4qj5r>
- Grüning, D. J., Riedel, F., & Lorenz-Spreen, P. (2023). Directing smartphone use through the self-nudge app *one sec*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(8), e2213114120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2213114120>
- Grüning, D. J., Riedel, F., Kirchmeyer, A., Wolf, D., Büttner, C., Illy, D., Janke, S., König, L., & Rudert, S., (in Vorbereitung). A competition of two app-based interventions to reduce smartphone use in adolescents.
- Haliburton, L., Grüning, D. J., Riedel, F., Schmidt, A., & Terzimehić, N. (2024). A Longitudinal In-the-Wild Investigation of Design Frictions to Prevent Smartphone Overuse. In *Proceedings of the CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '24)*, May 11–16, 2024, Honolulu, HI, USA. ACM, New York, NY, USA, 16 pages. <https://doi.org/10.1145/3613904.3642370>
- Klicksafe (2023). *Safer Internet Day 2023: Ergebnisbericht der repräsentativen forsa-Umfrage zum Thema #OnlineAmLimit. Dein Netz. Dein Leben. Deine Grenzen.* Abgerufen von https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Sonstiges/Ueber_Klicksafe/SID_23/forsa-Befragung_SID_2023.pdf (letzter Zugriff: 16. Dezember 2024).
- Koptyug, E. (2025). Daily internet usage time of adolescents in Germany from 2006 to 2024. *Statista*. Abgerufen von <https://www.statista.com/statistics/444254/daily-internet-usage-time-adolescents-germany> (letzter Zugriff: 16. Dezember 2024).
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Pereira, F. S., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Impact of problematic smartphone use on mental health of adolescent students: Association with mood, symptoms of depression, and physical activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 619–626. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0257>

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110, 106487.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2, 223–228.
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)

A. Sela, N. Rozenboim, H. C. Ben-Gal, Smartphone use behavior and quality of life: What is the role of awareness? *PloS one*, 17, e0260637 (2022), 10.1371/journal.pone.0260637

Zu den Personen

David Grüning ist Doktorand an der Universität Heidelberg und bei GESIS – Leibniz Institut für Sozialwissenschaften und promoviert in digitalen Verhaltenswissenschaften zu App-basierten Interventionen. Seit vier Jahren ist er wissenschaftlicher Direktor bei der App *one sec* und seit fünf Jahren Direktor des wissenschaftlichen Beirats am Prosocial Design Network (PDN).



Foto: © Privat

Frederik Riedel ist Gründer und technischer Hauptentwickler der App *one sec*. Er entwickelt Apps seit über 15 Jahren, war Stipendiat des Apple Scholarships und mehrfacher Teilnehmer an der Apple Worldwide Developers Conference (WWDC). Seit 2020 fokussiert er sich auf *one sec*.



Foto: © Privat