

App-Selbsttest: Die Offline-Sucht



Der Selbsttest brachte erstaunliche Ergebnisse

Quelle: Unsplash, NordWood Themes

Zwei amerikanische Christen haben Apps programmiert, um Smartphone-Nutzer vom Handy wegzubringen. PRO hat die Apps getestet und Erstaunliches erlebt.

«Ich lösche jetzt die App», sagt meine Verlobte und schaut mich empört an. Zeitgleich greift sie nach meinem Handy. In mir sträubt sich etwas. Ich halte mein Smartphone von ihr weg und weigere mich, es ihr auszuhändigen.

Dass meine Verlobte und ich uns wegen einer App in die Haare bekommen, ist eine unbeabsichtigte Nebenwirkung der App-Entwickler von [«BePresent»](#) – jener App, die zu der kurzen Diskussion über mein Handy führte. Denn «BePresent» ist eine App, die das Ziel hat, Handynutzer von ihrer Handysucht zu befreien.

Dahinter stecken die amerikanischen Brüder und Christen Jack und Charles Winston. Ihr Wunsch: Bildschirmzeiten anderer Menschen zu reduzieren – also

auch meine. Der Grund, warum das meiner Verlobten während des Tests gehörig auf den Keks ging? Die App hat Zugriff auf alle Apps des Handys. Nur in festgelegten Zeiträumen erlaubt «BePresent» das Benutzen anderer Apps. Fällt ein Whatsapp-Telefonat nicht in den entsprechenden Zeitraum, schliesst «BePresent» den Messengerdienst ohne Vorankündigung. So kam es nicht nur einmal vor, dass meine Verlobte und ich abrupt aus einem Telefonat gerissen wurden. Hervorragend für meine Offline-Statistik, nicht so hervorragend für den Hausfrieden.

Von Google gelernt

Dass ich trotz solcher herausfordernden Momente die App bis heute nicht gelöscht habe, kommt nicht von ungefähr. Denn die Entwickler arbeiteten vor ihrer «BePresent»-Zeit bei Google. Dort lernten sie nach eigenen Angaben, mit welchen «Tricks» Social-Media-Unternehmen die Nutzer «süchtig» machen – und wenden diese nun selbst an. Ihre Logik dabei: Was Menschen süchtig nach Social Media machen kann, kann auch süchtig machen, offline zu bleiben.

So können «BePresent»-Nutzer – ähnlich wie bei Snapchat – virtuelle Flammen sammeln. Pro Tag, an dem Nutzer beispielsweise Instagram nicht häufiger als festgelegt öffnen, erhalten sie eine weitere Flamme. Wird Instagram häufiger benutzt, gehen alle Flammen verloren. Doch das ist nicht der einzige Mechanismus. Die App-Anwender können auch sogenannte «XP» (deutsch: Erfahrungspunkte) sammeln. Diese erhalten Nutzer, wenn sie einen vorher festgelegten Zeitraum offline geblieben sind. Das kann eine halbe Stunde sein, aber auch bis zu acht Stunden.

Durch die gesammelten «XP» können Nutzer sich mit anderen auf einer Bestenliste vergleichen. Zudem gibt es eine Social-Competition (deutsch: sozialer Wettbewerb). Dabei können sich Familien oder Freundesgruppen untereinander messen.

Das Konzept von Jack und Charles Winston scheint aufzugehen: Die 2022 veröffentlichte App hat mittlerweile mehr als eine Million Nutzer. Viele davon konnten laut den Brüdern ihre Online-Zeiten drastisch minimieren. Sie selbst sagen, dass ihr christlicher Glaube eine Rolle bei der Entwicklung der App spielte. Denn auch sie selbst hätten viel Zeit vor dem Handybildschirm verbracht, anstatt mit Gott. Deswegen verliessen sie Google, um die App zu programmieren.

App, um mehr Bibel zu lesen

Doch es ist nicht die einzige App, die die Firma der Brüder, Screen Detox Inc., entwickelt hat. Anfang 2025 brachten sie die App «[BibleScroll: Christian Focus](#)» heraus. Die App konkretisiert das Anliegen von «BePresent». Direkt nach dem Öffnen der App, erscheint folgender Text, mit dem die Brüder ihre Motivation erklären: «Wir sind Brüder, die näher zu Gott hinwachsen und uns mehr von unseren Handys distanzieren wollen.» Das Prinzip ist ähnlich wie bei «BePresent». Neu ist: Handy-Apps wie Instagram oder Tiktok können erst genutzt werden, nachdem Nutzer eine bestimmte Zeit in der Bibel-App gelesen haben.

Ähnlich wie die erste App der Brüder, hat auch «BibleScroll» bereits einige Fans. Allein rund 5'500 Nutzer haben die App im US-App-Store bewertet. Mit durchschnittlich 4,8 Sternen, fällt die Rückmeldung sehr positiv aus.

Auffällig ist: Beide Apps arbeiten mit sehr drastischen Mitteln. So müssen Nutzer von «BePresent» etwa bei Überschreiten der festgelegten maximalen Instagram-Nutzung darum «betteln», die App trotzdem öffnen zu dürfen. In einem Pop-up-Fenster fragt die App: «Bettelst du danach, Instagram zu öffnen?» «BibleScroll» arbeitet hingegen mit ernüchternden Zahlen, um die Nutzer zu schockieren. Nachdem die Anwender manuell Daten zu ihrer Smartphone-Nutzung angeben müssen, rechnet die App aus, wie viele Lebensjahre Nutzer voraussichtlich durch die Apps vor dem Bildschirm verbringen werden. Bei einer Bildschirmzeit von zwei bis vier Stunden pro Tag, entspricht das bei einem 27- bis 35-jährigen rund zehn Lebensjahre, sagt die App. Und die App rechnet weiter vor: Würden die täglichen zwei bis vier Stunden zum Bibellesen genutzt, könnte die gesamte Heilige Schrift bereits nach 21 Tagen durchgelesen sein.

Flammen sind nicht alles

Es sind Zahlen und Worte, die mich zum Nachdenken bringen. Dahingehend erzielen die Apps bereits eine Wirkung. Will ich wirklich darum «betteln», soziale Medien zu nutzen? Welchen Stellenwert haben diese Apps für mich? Auch möchte ich keine zehn Jahre meines Lebens vor dem Bildschirm verbringen. Ob ich nun wirklich süchtig danach bin, offline zu sein? – Darüber lässt sich gewisslich streiten. Eines ist jedoch klar: Mein Handykonsum hat sich durch die Nutzung der Apps spürbar minimiert und ich habe sichtlich Freude daran, nicht mehr so oft an meinem Handy zu hängen.

Mein Smartphone habe ich meiner Verlobten schliesslich trotzdem gegeben. Gelöscht hat sie die App aber nicht. Denn wir haben einen Weg gefunden, um den Hausfrieden zu wahren. Im Zweifelsfall geht das Telefonat mit meiner zukünftigen

Frau vor. Schliesslich sind zwischenmenschliche Beziehungen wichtiger als Statistiken, Flammen und Bestenlisten.

Dieser Artikel erschien zuerst [bei Pro Medienmagazin](#)

Datum: 20.10.2026

Autor: Christian Biefel

Quelle: Pro Medienmagazin

Tags

[Gesundheit](#)