

App: Forest

Beitrag aus Heft »2019/01: Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben«

Die App Forest von Seekrtech verspricht den Nutzenden eine mögliche Lösung zur Erhöhung der eigenen Produktivität. Basierend auf einem ‚Spiel‘-Prinzip kann ein Zeitintervall zwischen zehn und 120 Minuten festgelegt werden, in dem produktiv gearbeitet werden soll. Hierzu pflanzt die Nutzerin bzw. der Nutzer zu Beginn einen virtuellen Samen. Je länger die angegebene Zeit, desto größer wird der daraus entstehende Baum. Ist dieser ausgewachsen erhält der Nutzende Münzen, die den Kauf neuer Baumarten erlauben. Während des Zeitintervalls wird das Gerät für andere Aktivitäten gesperrt. Der Wachstumsprozess vom kleinen Samen bis zum Busch oder Baum wird visuell dargestellt und versorgt die Nutzerin bzw. den Nutzer mit kleinen Sprüche wie „Zurück an deine Arbeit!“ oder „Schau mich nicht so an!“. Verlässt man die App vor Ablauf der angegebenen Zeit, um das Smartphone anderweitig – zum Beispiel für ein Telefonat – zu nutzen, stirbt der Baum.

Forest ist zum Großteil offline und auf Deutsch verfügbar. Des Weiteren verlangt die App die Berechtigung, beim Start ausgeführt werden zu können und den Telefonstatus und die Identität abzurufen. Es wird oft Werbung eingeblendet und neue Baumarten können nur mit einem hohen Vorrat an Münzen erworben werden, wobei zusätzlich nach jedem Kauf der Preis steigt. Forest schafft jedoch ein gutes Bewusstsein dafür, wie häufig reflexartig zum Smartphone gegriffen wird. In der Premium-Version können zudem bis zu fünf echte Bäume von der Non-Profit-Organisation Trees for the Future gepflanzt werden – über 375.000 Bäume konnten dadurch auch in der realen Welt wachsen. Die Nutzerin bzw. der Nutzer erhält durch den Waldbestand und die Chronik einen guten Überblick darüber, wann und aus welchem Grund Handypausen eingelegt wurden. Aktiviert man den Handytracker, zeichnet die App einerseits die reine Bildschirmzeit auf und andererseits, wie oft das Handy am Tag aufgehoben wurde. Die Premiumversion ermöglicht es zudem, Einblicke in die täglichen Nutzungszeiten sowie verwendeten Applikationen zu erhalten. Ob die App tatsächlich „die beste Heilung für Handysucht“ ist, wie die Entwickler versprechen, ist jedoch – allein vom gesetzten pathologischen Ansatzpunkt her mit Fokussierung auf Nutzungs- und Impulskontrolle – fraglich. Theoretisch könnte auch bei Forest das Belohnungsprinzip den gegenteiligen Effekt erzielen, wodurch statt Bewusstsein und Achtsamkeit eher ein Interesse an der spielerischen Herausforderung gestärkt wird: Erstellt man einen Forest-Account, erhält man Einblick in die weltweite ‚Wald-Rangliste‘ und die Wälder seiner Freunde.

Die App Forest ist für Android-Betriebssysteme kostenlos erhältlich, bzw. ist als Premiumversion für Android für 1,99 € sowie für Apple-Geräte für 2,29 € erwerbbar.