

MOBILFUNKGERÄTE

Öfter offline



Multitasking? Ist bei der Nutzung von Mobilfunkgeräten weder notwendig noch gesund.

© photoschmidt/iStock/Thinkstock/Getty Images.

Ein Leben ohne Smartphone? Für die meisten von uns undenkbar. Doch immer mehr Menschen fühlen sich von der „Always-on-Kultur“ gestresst. Wie wir lernen, durch einen bewussten Umgang wieder Herr über das Handy zu werden.

Smartphones regieren unseren Alltag: Fast jeder hat eines und nutzt es rund um die Uhr, ergab die Studie „Im Rausch des Smartphones“ von Deloitte (2018). Ob E-Mails, WhatsApp, Facebook, Nachrichten, Videos oder Onlineshopping – die technischen Wunderwerke öffnen die Tür zur digitalen Welt mit all ihren Möglichkeiten. Doch

jede zweite der 1.000 von Deloitte befragten Personen hat das Gefühl, vom Smartphone regiert zu werden und zu viel Zeit vor dem Display zu verbringen. Bei den 25- bis 34-Jährigen sind es sogar zwei Drittel.

Dr. Robert Krajnik, Berater und systemischer Therapeut bei der Ge.on Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH, beobachtet bei den Mitarbeitern in vielen Unternehmen und Behörden Stresserscheinungen durch digitale Medien. „Der reflexhafte Griff zum Smartphone hindert uns am bewussten Wahrnehmen und Erleben der Umwelt, am Abschalten und am effektiven Arbeiten“, sagt der 45-Jährige. „Unser Organismus kann nur eine bestimmte Menge an Informationen aufnehmen. Wenn wir uns permanent

einer Reizüberflutung aussetzen, löst das bei uns unweigerlich Stress aus.“ Mit dieser Beobachtung steht Krajnik nicht allein da. Experten wie der Psychiater Manfred Spitzer oder der Informatiker und Medienwissenschaftler Alexander Markowetz warnen vor dem digitalen Burnout und zeigen in Studien, wie exzessive Smartphone-Nutzung Überreizung, innere Unruhe und Schlafstörungen, Kurzsichtigkeit, Haltungsschäden und sogar Diabetes begünstigt.

Wo bleibt der Flow?

Insbesondere auf unsere Arbeitsweise wirkt sich das ständige Starren aufs Handy negativ aus. Jedes Mal, wenn eine neue Botschaft aufblinkt, werden wir aus unserer Tätigkeit herausgerissen. Konzen- →

© Dr. Katja Furthmann.



Dr. Katja Furthmann
ist freie Journalistin.

© Nadine Sieders.



Nadine Sieders
ist Referentin, Marketing, ias.

Digital entgiften – so klappt's:

- 1. Entrümpeln:** Durch Deaktivieren unnötiger Nachrichten mindern Sie die Infoflut.
- 2. Signaltöne abstellen:** Signaltöne lenken ab. Schalten Sie konsequent alle ab und stellen Sie Ihr Handy auf Vibrieren.
- 3. Ignorieren lernen:** Nicht sofort auf jede Nachricht antworten! Allein Sie entscheiden, wann es Ihnen passt zu antworten.
- 4. Regeln festlegen:** Sprechen Sie an, wenn Sie vom Nachrichteneingang gestresst sind und nicht sofort antworten. Regeln für die Kommunikation mindern den sozialen Druck.
- 5. Handyfreie Zonen:** Legen Sie handyfreie Räume wie das Schlaf- oder Esszimmer fest.
- 6. Pausen machen:** Legen Sie smartphonefreie Zeiten ein. Genießen Sie diese Pausen.

trations- und Leistungsfähigkeit sinken, weil unsere Aufmerksamkeit immer wieder abdriftet. Durchschnittlich alle elf Minuten entsperren wir unser Handy, stellten Forscher in der Studie „Menthal“ zur Nutzung von Mobiltelefonen fest. Damit kommen wir gar nicht mehr in den sogenannten Flow, also den Zustand kompletter Vertiefung in eine Aufgabe, der sich erst nach etwa 15 Minuten einstellt.

Zwischen Erwartungsdruck und Glücksgefühlen

Doch warum fällt es uns so schwer, das Smartphone einfach wegzulegen? Robert Krajnik sieht dafür mannigfache Gründe: „In unserer ‚Always-on-Kultur‘ ist permanente Erreichbarkeit zur Gewohnheit geworden und wird als selbstverständlich vorausgesetzt. Das erzeugt einen hohen sozialen Druck, denn ständig ist man gefordert, Erwartungen anderer zu erfüllen.“ Dass viele ihrem Smartphone nicht widerstehen können, liege auch an der „Ursehnsucht des Menschen, nicht allein zu sein“, denn genau diese Sehnsucht werde über das Handy und vor allem über soziale Medien gestillt, der Apparat wird zum technosozialen Begleiter aufgewertet. Immer dann, wenn etwa eine neue WhatsApp-Nachricht aufblinkt, schüttet unser Gehirn das Glückshormon Dopamin aus, und davon wollen wir mehr. Schnell wächst das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn wir offline sind.

Wege aus der digitalen Stressspirale

Sollten wir dann nicht einfach wieder zum „Dumb Phone“, dem Handy ohne Internet, wechseln? Robert Krajnik verneint. „Es geht nicht darum, komplett aufs Smartphone zu verzichten, sondern zu lernen, bewusster damit umzugehen“, so der Experte, der diese digitale Enthaltsamkeit in Seminaren vermittelt. Es beginnt damit, genau zu beobachten, wann, wie und wo man sein Handy zur Hand nimmt. Vergleichbar ist das mit der Analyse seiner Essgewohnheiten, wenn man abnehmen will. Wir wissen oft erst, welche Kalorienmengen wir am Tag zu uns nehmen, wenn wir jeden einzelnen Snack ins Ernährungstagebuch schreiben. Bei der Selbstwahrnehmung helfen können paradoxerweise auch Apps wie „Menthal“ oder „Quality Time“. Sie ziehen am Ende des Tages Bilanz, wie oft das Handy aktiviert und welche Tätigkeiten ausgeführt wurden. Der Aha-Effekt kann ein erster Impuls sein auf dem mühevollen Weg, unliebsame Gewohnheiten zu ändern.

Grenzen setzen macht fokussierter

Wer gelernt hat, sein Verhalten wahrzunehmen, kann es in einem nächsten Schritt auch leichter steuern und kontrollieren. Das bedeutet vor allem: Grenzen ziehen, um fokussierter zu werden. „Ein Großteil der ständigen Notifications ist unnötig und belanglos“, so Krajniks Erfahrung. Er wirbt für analoge Selbstwirksamkeit: das Bewusstsein, sich nicht den digitalen Algorithmen zu unterwerfen, sondern frei über sein Kommunikations- und Medienverhalten zu entscheiden. „Zeigen Sie Haltung, indem Sie nicht gleich auf jede Nachricht reagieren und indem Sie sich ganz gezielt nur wenige, relevante Informationen aus der Flut der Nachrichten herausziehen.“

Wer zu selektieren und zu agieren lernt statt nur zu reagieren, schult seine Medienkompetenz und rutscht nicht so leicht in die digitale Stressspirale. Schon kleine Maßnahmen können helfen. „Mitarbeiter im Urlaub können oft gar nicht richtig abschalten, weil sie nach ihrer Rückkehr eine riesige E-Mail-Flut auf sich zurollen sehen“, erzählt Krajnik. Sein Rezept: eine automatische Antwort mit der Bitte, sich ab dem Datum X erneut zu melden, weil die E-Mail während der Urlaubszeit automatisch gelöscht wird.

Zurück ins „richtige Leben“

Neben Reflexion und Selektion sieht Krajnik einen dritten Aspekt als wichtig an: das Offline-Leben wieder zu trainieren. Achtsamkeit kultiviert man nur, wenn man sich ganz auf die Menschen und die unmittelbare Umgebung einlässt. Reale Gespräche statt ellenlanger Chats, ein Waldspaziergang statt Instagram, ein richtiges Buch statt Nachrichten in Häppchen. Mit etwas Selbstdisziplin ist digitales Entschleunigen nicht schwer und erhöht Ausgleichlichkeit, Zufriedenheit und Effektivität.

Wie der sogenannte Technostress entsteht, untersucht das Forschungsprojekt „Prävention für sicheres und gesundes Arbeiten mit digitalen Technologien“, kurz PräDiTec im Rahmen der Initiative „Gesund – ein Leben lang“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Federführend ist die Projektgruppe Wirtschaftsinformatik des Fraunhofer-Instituts für Angewandte Informationstechnik FIT. Die ias Aktiengesellschaft ist einer der aktiven Projektpartner. www.gesund-digital-arbeiten.de. <

info@faz-personaljournal.de