



WITZ:-)



FOTOLIA.DE/KASPARS GRINVALDS

Die Nutzung digitaler Medien kann durchaus Suchtcharakter annehmen.

Verzicht aktiviert die Sinne

Warum digitale Auszeiten wichtig sind.

INTERVIEW: PATRICIA OTUKA-KARNER

Frau Fischer, kann man süchtig nach Smartphone, Laptop oder Computer werden?

Anja Fischer: Die Nutzung digitaler Medien kann durchaus Suchtcharakter haben. So selbstgesteuert, wie wir uns gerne wähnen, sind wir nämlich nicht. Hinter dem unaufhörlichen Blick aufs Handy stehen ähnliche Mechanismen wie bei einer Sucht. Stellen Sie sich einmal vor, dass Sie eine Woche lang weder Smartphone, Tablet noch Computer zur Verfügung haben: Welches Gefühl löst das aus? Bei manchen ist es Entspannung, bei anderen Stress oder gar Angst. Wenn man gereizt ist oder das Gefühl hat, dass etwas fehlt, wenn man nicht ständig online ist, kann das darauf hinweisen, dass man psychisch abhängig ist. Obwohl man hier auch dazu sagen muss, dass es wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt ist, ob es sich bei exzessivem Konsum digitaler Medien auch tatsächlich um eine Suchterkrankung handelt.

Was sind Warnsignale, die einen dazu bewegen sollten, über die Nutzung von Smartphone & Co nachzudenken?

Fischer: Warnsignale können zum einen Hinweise von außen sein, wenn zum Beispiel Freunde oder Familienangehörige sich wiederholt darüber beschweren, dass man zu viel Zeit vor dem Computer verbringt. Und natürlich wenn man selbst darunter leidet. Wenn man den Eindruck hat, dass das Internet und die digitale Welt eine sehr große Rolle im eigenen Leben einnimmt, man ständig erreichbar sein möchte und man Menschen lieber in der „virtuellen Realität“ anstatt persönlich begegnet.

Welche Auswirkungen kann ständiges Online-Sein haben?

Fischer: Es gibt noch keine wissenschaftliche Absicherung im Sinne von „ständige Erreichbarkeit führt zu mehr Herzinfarkten“. Aber es gibt viele Studien, die belegen, dass das subjektive Wohlbefinden leidet beziehungsweise die allgemeine Zufriedenheit sinkt. Man ist oft in einem Unruhezustand, fühlt sich häufiger gehetzt und empfindet es teilweise als Zwang, immer erreichbar zu sein. Die ständige Erreichbarkeit und Interaktion laugen uns aus. Neurobiologisch betrachtet können wir nicht „multitasken“ – dafür ist

unser Gehirn nicht ausgelegt. Der Umstand, dass seit Jahren die Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen und die Einnahme von Psychopharmaka steigt, kann durchaus auch als ein Symptom der Digitalisierung gedeutet werden. Das Gehirn ist durch den Überfluss an Information und Kommunikation oft komplett überlastet. Im schlimmsten Fall führt das zu einem digitalen Burnout, wie ihn zum Beispiel die „Huffington Post“-Gründerin Arianna Huffington erlebt hat. Die Karrierefrau machte die Kommunikationsüberlastung entscheidend für ihren Zusammenbruch mitverantwortlich.

Kann „Digital Detoxing“ hier eine Lösung bieten?

Fischer: Digitale Enthaltensamkeit bedeutet für einen gewissen Zeitraum auf die Nutzung elektronischer Geräte wie Smartphones oder Computer zu verzichten – als Möglichkeit, Stress zu reduzieren und wieder vermehrt mit der realen Welt zu interagieren. Zusätzlich soll „Digital Detox“ für einen kreativen Schub, neue Motivation, höhere Konzentrationsfähigkeit und folglich höhere Produktivität sorgen. Verzicht aktiviert die Sinne. Das kennt man auch von Fastenkuren.

Kann man das auch am Arbeitsplatz umsetzen?

Fischer: Ständige Erreichbarkeit ist für mich inzwischen ein Synonym für miserables Zeitmanagement. Das ist ein falscher Karriere-Götze, der gestürzt werden muss. Besser investiert man in einen Funklochraum, wo Mitarbeiter ungestört arbeiten können. Wichtig ist, dass die Führungskräfte ihren Angestellten klar machen, dass man nicht ständig erreichbar sein muss. Mit diesem Rückhalt ist es für den Einzelnen leichter, das Handy auch auszuschalten, wenn man heimgeht. Noch besser ist es, wenn die Führungskraft das auch selbst vorlebt und selbst keine Mails in der Nacht verschickt oder vom Urlaub aus in der Firma anruft. Es sollte eben kein indirekter sozialer Druck entstehen, dass man „nur dazu gehört, wenn man laufend am letzten Stand ist“. Das kann man natürlich auch offiziell in einer Betriebsvereinbarung klären. Es gibt auch die bekannten Beispiele von Firmen, die das technisch lösen und zum Beispiel in der Nacht den Mailserver abdrehen. Auch wenn manche Leute sagen, dass es ihnen nichts ausmacht und sie gerne erreichbar sind.

A

arzt zu Patient: „Warum rennen Sie aus dem OP-Saal hinaus?“ Patient: „Die Schwester hat gesagt: Regen Sie sich nicht so auf, das ist nur eine einfache Blinddarmoperation. Sie werden das schon schaffen!“ Arzt: „Und was ist daran so schlimm?“ Patient: „Sie hat es nicht zu mir gesagt, sondern zum Chirurgen.“

E

in Mann fragt seine Ehefrau: „Schatzi, möchtest spazieren gehen?“ Sie freut sich: „Sowas hast du mich ja schon ewig nicht mehr gefragt!“ Er: „Bringst du mir bitte am Heimweg ein Sechser-trägerl Bier mit!“

SPRÜCHE

Wer von seinem Tag nicht zwei Drittel für sich selbst hat, ist ein Sklave.“

Friedrich Nietzsche

Ich glaube, dass glückliche Mädchen die schönsten Mädchen sind.“

Audrey Hepburn

Freunde sind Gottes Entschuldigung für Verwandte.“

George Bernard Shaw



ANJA FISCHER

Anja Fischer ist Psychotherapeutin mit Praxen in Wien und Burgenland. Sie hat 15-jährige Erfahrung in internationalen Management- und Unternehmensberatungen und hält Seminare und Vorträge.