

DIGITALE DIÄT

Bewusster Umgang mit dem Smartphone

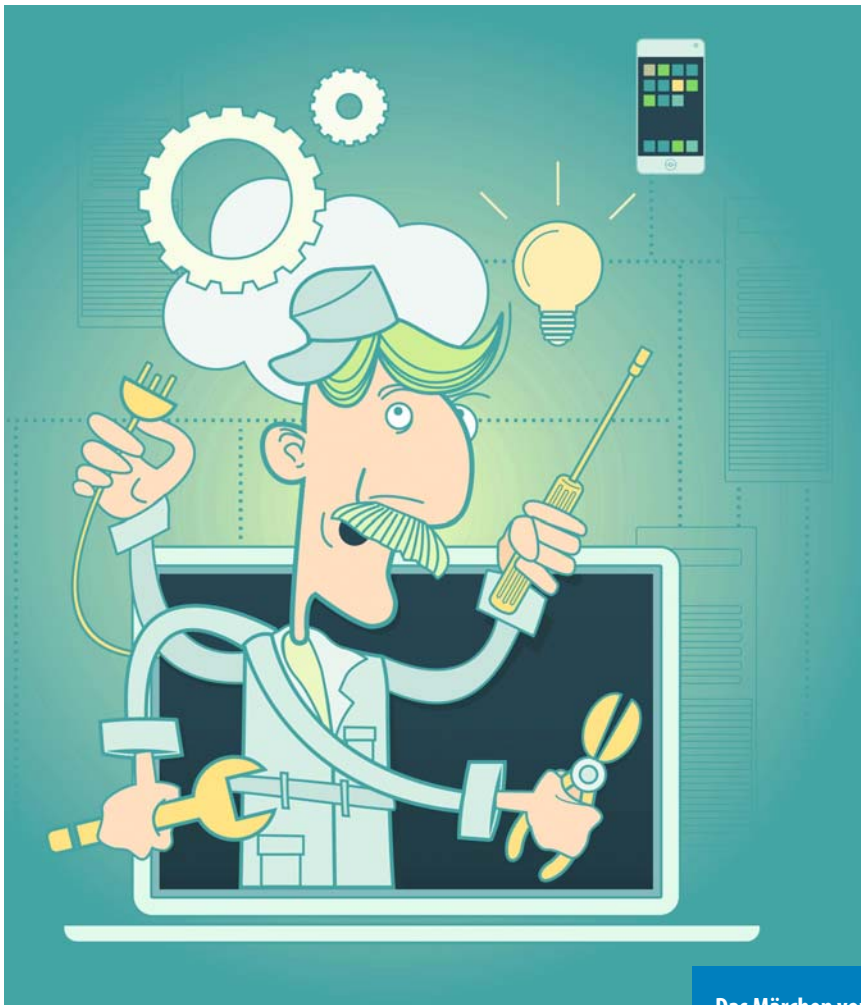


Bild: VectorWiz / thinkstock

Diäten können dem überfütterten Menschenkörper helfen wieder auf ein gesundes Maß zu schrumpfen. Was eine digitale Diät bewirken kann, lesen Sie in diesem Bericht.

Das Märchen vom multitaskingfähigen Monteur bleibt ein Märchen

Ohne Smartphone geht heute gar nichts mehr. Der kleine Alleskönner ist auch unterwegs zum engsten Vertrauten des Monteurs geworden. Stets erreichbar, stets antwortbereit sein, jede WhatsApp-Nachricht sofort beantworten, man spricht schon von digitaler Sucht. Auch Monteure sind davon betroffen. In der Arbeitspause ist er mit sozialen

Netzwerken beschäftigt, statt sich mit Kollegen zu unterhalten. Oder einfach mal nichts zu tun, also einfach nur zu entspannen. Wenn sich alles nur noch um die digitale Welt dreht, ist der Kontakt zum direkten Umfeld eingeschränkt. Ein Verzicht führt zu Entzugserscheinungen, Gereiztheit, Nervosität. Mal abzuschalten ist so befreiend, wie mit dem

FOLGENDE FRAGEN SOLLTE MAN SICH STELLEN:

Muss meine Kommunikation immer über das Handy laufen?
Habe ich Angst vor Isolation ohne Smartphone?
Wie viel Offline-Zeit habe ich eigentlich noch in meinem Leben?

Rauchen aufzuhören. Immer mehr User empfinden es als Zwang, ständig bei Facebook vorbeizuschauen.

WIE ABSTAND GEWINNEN?

Wie gewinnt man einen Abstand zum Web? Je weniger Apps man auf dem Smartphone hat, desto weniger muss man auf das Display sehen. Man kann sich auch feste Handypausen selbst verordnen. Bewährt hat es sich, die Zeit, die man im Internet verbringt, zu dokumentieren. Spezielle Programme helfen die Nutzungsdauer zu begrenzen. Die Software steuert durch Zeitkontingente die Dauer der erlaubten Aktivität am



Bild: yacobchuk / thinkstock

Mal eben vor der auseinandergebauten Therme die WhatsApp-Nachricht checken. Was soll das?

Handy. Durch die Laufzeitbegrenzung wird der Zugang automatisch kontrolliert.

FAKTEN

Im digitalen Zeitalter nutzt der Monteur immer häufiger das Smartphone für Apps oder WhatsApp-Nachrichten, das ist geräuschlos und der Kunde bekommt nichts mit. Schätzungen sprechen von insgesamt bis zu 25 Minuten, die jeder während der Arbeitszeit in mehreren Kontakten mit dem Handy beschäftigt ist. Wann beginnt das Suchtverhalten? Eine gewisse Abhängigkeit geben selbst Betroffene zu, denn sie reagieren unruhig und nervös, wenn sie das Handy für ein paar Stunden nicht benutzen können. Der Griff zum Handy in jeder freien Minute ist heute üblich. Man fürchtet in die soziale Isolation zu geraten, wenn das Handy fehlt und vernachlässigt die unmittelbare persönliche Kommunikation mit den Kollegen. Miteinander arbeiten heißt aber auch miteinander reden, so entsteht der Zusammenhalt im Team, das Wir-Gefühl. Man verlernt den persönlichen Dialog, wenn das Handy eine größere Rolle spielt als die Arbeitskollegen.

REAKTION VIELER MONTEURE AUF NUTZUNGSEINSCHRÄNKUNGEN FÜRS HANDY:

- „Ich erledige meine Arbeit, es ist doch egal, ob ich mal kurz telefoniere.“
- „In anderen Betrieben kann man auch mal eine Nachricht kriegen beziehungsweise verschicken oder einen Anruf entgegennehmen.“
- „Bisher hat sich noch niemand über mich beklagt.“
- „Die Kollegen im Büro telefonieren auch privat, wieso werde ich jetzt kritisiert?“

MULTITASKING BEI DER MONTAGE

Wer zwei Dinge gleichzeitig tut, (Multitasking) macht nichts 100-prozentig. Die gedankliche Verarbeitung der letzten Nachricht auf dem Smartphone und gleichzeitig die Konzentration auf die Montage, führen zu höherem Verschleiß der Ressourcen. Man trainiert sich eine Aufmerksamkeitsstörung an. Auf Dauer führt das zu einer Konzentrationsschwäche, die man nur schwer loskriegt. Wie selbstverständlich glaubt der Monteur, mit Multitasking klarzukommen. Andere schaffen es auch, redet er sich ein. Paralleles Beschäftigen mit zwei Gedanken funktioniert nach wissenschaftlichen Untersuchungen nicht,

unser Gehirn kann das nicht verarbeiten. Denn beim Versuch, sich auf zwei Dinge zu konzentrieren, switcht das Gehirn immer zwischen den Themen hin und her. Der Monteur als Multitasker trainiert sich auf diese Weise eine Störung an. In einer Untersuchung der Stanford-University schnitten Multitasker in allen Test zur Konzentrationsfähigkeit schlechter ab als eine Vergleichsgruppe. Sie wurden schneller abgelenkt, hatten weniger Kontrolle über ihre Aufmerksamkeit und konnten sich später auch nur noch an wenig erinnern. Wer versucht alles gleichzeitig zu tun, tut nichts richtig, weil er sich auf nichts voll konzentrieren kann. Jeder kann es selbst testen: die Zeitung lesen und zur gleichen Zeit einen Film im Fernsehen verfolgen. Das braucht doppelte Konzentration, die Inhalte werden nur oberflächlich wahrgenommen. Wer sich ganz mit einer Sache befasst, erfährt mehr, kann sich auch länger an Inhalte erinnern. Wenn Konzentration im Job wichtig ist, ist Monotasking mehr als Multitasking.



Bild: AntonioGuillem / thinkstock

Gute Freunde können eine digitale Diät verordnen oder zumindest vorschlagen. Das kann auch zu einer echten Freundschaft gehören

DEFINITION VON MULTITASKING

Multitasking bezeichnet die Fähigkeit des Hirns, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erfüllen. Dabei wird die parallele Beschäftigung mit Informationen in so kurzen Abständen immer wieder abwechselnd aktiviert, dass der Eindruck der Gleichzeitigkeit entsteht.

Es geht nicht um die grundsätzliche Ablehnung, sondern Eingrenzung der Handynutzung, sowohl im Job als auch in den Pausen. Unter dem Begriff „Duldung“ kann der Vorgesetzte zulassen, dass auch während der Arbeit das Handy benutzt wird. Die Genehmigung nach dem Motto „Handynutzung in angemessenem Umfang erlaubt“ ist unklar. Das Verbot ausgehender Gespräche und die Genehmigung für eingehende Kontakte schafft eine Differenzierung, die schwer kontrollierbar ist. Wie soll man prüfen, ob jemand mit einer eingehenden oder ausgehenden WhatsApp-Nachricht beschäftigt ist. Schon der permanente Gedanke an digitale Kommunikation unterbricht bei der Montage die Aufmerksamkeit für Sekunden, die Gedanken kreisen nur noch um eingegangene Nachrichten. Und aus Neugierde sieht man nach, ob sich jemand gemeldet hat und ist dadurch abgelenkt.

Die Frage der Handynutzung erstreckt sich auf den privaten Bereich. Mitarbeiter nutzen es während der Arbeit, um sich über Privates auszutauschen. Privatgespräche zu verbieten ist



Bild: Vicheslav / thinkstock

Selbst auf dem stillen Örtchen noch mit den Freunden zu chatten ist zumindest grenzwertig

problematisch wegen der schwierigen Überwachung, vor allem wenn sie heimlich erfolgt. Man muss auch mit dem Einwand der Mitarbeitenden rechnen, dass in anderen Firmen die Handynutzung großzügig geregelt ist. Möglich ist auch eine Ergänzung im Arbeitsvertrag, was sich bisher in der Praxis nicht durchgesetzt hat. Jedenfalls ist eine Handykontrolle, welche Kontakte der Nutzer gerade hatte, rechtlich nicht möglich. Gibt es keine Regelung über die Nutzung von Handys, wird jeder davon ausgehen, dass er sich korrekt verhält. Das Verbot ausgehender Kontakte und die Genehmigung für eingehende Kontakte ist zwar ein Unterschied, der aber schwer kontrollierbar ist.

DIE RECHTLICHE SEITE

Im Arbeitsrecht gibt es den Begriff „Duldung“. Es kann geduldet werden, wenn ein Mitarbeiter eben mal privat surft oder telefoniert. Bei Duldung nimmt der Chef stillschweigend zur Kenntnis, dass ein Mitarbeiter private Mails checkt oder telefoniert und unternimmt nichts dagegen. Ein Mitarbeiter kann nicht beim ersten Verstoß entlassen werden, auch wenn er eine Erklärung unterschrieben hat, die ihm digitale Privatkontakte untersagt. Gelegentliche Verstöße werden nicht gleich als Vergehen bezeichnet, es kommt eben auf die Verhältnismäßigkeit an. Nutzungsdauer und Tageszeit sowie Häufigkeit der Privatgespräche machen den Unterschied aus. Von „Arbeitszeitbetrug“ sprechen Juristen, wenn der Mitarbeiter für private Angelegenheiten sein Handy oder Laptop nutzt. Ähnlich ist es auch mit den Rauchpausen. Heimliche Pausen sind kein Kavaliersdelikt, sondern können dazu führen, dass der Chef die Pausen vom Gehalt abzieht. Anspruch auf Raucherpausen gibt es genauso wenig wie Anspruch auf privates Telefonieren. Dies kann abgemahnt werden und im Wiederholungsfall sogar ein Grund für eine Entlassung sein. Der Arbeitgeber darf aber nicht auf Verdacht gegen den Mitarbeiter vorgehen und er gerät in Beweisnot, weil er die Handynutzung nicht kontrollieren kann. Einblicke in die privaten Angelegenheiten, auch für eine Stichprobe, sind nur nach ausdrücklicher Genehmigung des Mitarbeiters möglich. Auch wenn das private Chatten und Co. während der Dienstzeit als sozialadäquat angesehen wird, muss er sich nicht damit abfinden. Man kann als Arbeitnehmer auch nicht während der Arbeitszeit Zeitung lesen, lautet die Meinung der Juristen.

PHASEN DER HANDY-ABHÄNGIGKEIT

Einleitungsphase

Das Smartphone ist überall dabei. Beziehungen mit einem physisch anwesenden Gegenüber werden vernachlässigt. Auch in der Arbeitspause möchte man am liebsten den Posteingang checken oder WhatsApp-Nachrichten durchsehen.

Kritische Phase

Man sucht nach Ausreden für die Handynutzung. Dabei kommt Ungeduld und Nervosität auf. Alles wird der digitalen Kommunikation untergeordnet. Informationen werden nicht mehr bewertet, sondern unkritisch aufgenommen. Die Konzentration leidet.

Chronische Phase

Man hat für nichts anderes mehr Interesse. Kommunikation findet nur noch digital statt. Das Handy beherrscht den Betreffenden, der es für unverzichtbar hält.

TIPPS BEI ABHÄNGIGKEIT

Das soziale Umfeld ist gefordert, das den Handlungsbedarf und die Selbstbeschränkung zum Thema macht. Der zentrale Schritt ist aber die Selbsterkenntnis, dass man aus dieser Abhängigkeit raus muss. Das Problem dabei ist, dass die betroffenen Personen der Ansicht sind, dass es ohne Handy gar nicht geht. Wenn man sich einmal zur Bereitschaft zum Handy-Fasten durchgerungen hat, ist der erste Schritt getan. Schließlich übernimmt jeder die Eigenverantwortung für einen vernünftigen Umgang mit der digitalen Kommunikation. Es ist eine Frage der Disziplin, das Handy mal nicht zu beachten oder auf Out-of-office umzustellen. Man kann auch sein Umfeld daran gewöhnen, dass man nicht ständig erreichbar ist.



Na klar, man muss nicht absolut abstinent leben. Es kommt eben immer auf die richtige Dosis an



AUTOR



Dipl.-Betw. Rolf Leicher ist Kommunikationstrainer und Autor. Er bietet Tagesseminare über Vertrieb und Marketing an. Telefon (0 62 21) 80 48 82 Telefax (0 62 21) 80 93 41 E-Mail rolf.leicher@t-online.de