



24.09.2015 13:58

Wie Handys zum “digitalen Burnout” führen

Johannes Seiler *Dezernat 8 - Hochschulkommunikation*

Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn

Smartphones machen abhängig, unproduktiv und unglücklich: Das ist das Fazit von Alexander Markowetz, Forscher der Universität Bonn. Der Juniorprofessor für Informatik hat mit Hilfe einer App die Handy-Nutzung von 60.000 Personen ausgewertet. In seinem Buch “Digitaler Burnout”, das im Droemer Knaur-Verlag erscheint, erklärt der Forscher die Zusammenhänge und beschreibt die dramatischen Folgen für unser Privatleben und die Arbeitswelt.

Rund 300.000 Personen haben mittlerweile die App “Menthal” heruntergeladen, die im vorigen Jahr von Informatikern und Psychologen der Universität Bonn zu Forschungszwecken entwickelt wurde. Die App zeichnet die Smartphone-Nutzung auf und übermittelt die Daten anonymisiert an die Server der Forscher.

Die 60.000 Datensätze, die bisher ausgewertet wurden, zeichnen ein erschreckendes Bild: Im Durchschnitt aktivierten die Besitzer 53 Mal am Tag ihr Handy. Sie unterbrechen alle 18 Minuten ihre Tätigkeit, mit der sie gerade beschäftigt sind. „Smartphone-Apps funktionieren wie Glücksspielautomaten. Wir betätigen sie immer wieder, um uns einen kleinen Kick zu holen“, sagt Alexander Markowetz, Juniorprofessor für Informatik an der Universität Bonn und Autor des Buches “Digitaler Burnout”, das im Oktober erscheint.

Konzerne reagieren mit ungeeigneten Maßnahmen

Das Verhalten ist kein exklusiver Tick der Jugend, sondern zieht sich durch alle Altersgruppen und soziale Schichten. „Wir erleben die Entstehung des Homo Digitalis, der einen Großteil seiner Tätigkeiten mittels digitaler Medien abwickelt“, sagt Markowetz. „Ein Großteil der Zeit verbringen die Menschen mit Social Media-Anwendungen wie Facebook, WhatsApp und Spielen.“

Dramatisch sind dabei besonders die ständigen Unterbrechungen. Sie erlauben es nie, sich einer Tätigkeit vollauf zu widmen, und verhindern damit jede Erfahrung von Flow. Die Folgen seien Unproduktivität und ein mangelndes Glücksempfinden.

Besonders Jugendliche sind extrem auf ihr Handy fixiert. Die 17- bis 25-jährigen Teilnehmer der Studie nutzten ihr Smartphone noch häufiger - insgesamt drei Stunden. Und das, obwohl ein Großteil ihrer Zeit bereits durch Schule oder Ausbildung in Beschlag genommen ist.

Auch die Wirtschaft habe noch nicht erkannt, was auf sie zukomme. „Derzeit reagieren viele Unternehmen mit ungeeigneten Maßnahmen“, sagt Markowetz. Zahlreiche Konzerne würden dem Zeitgeist folgen, ihre Mitarbeiter mit Tablets und Smartphones ausstatten und ihnen völlige Flexibilität ermöglichen – und so Abhängigkeit und Burnout-Gefahr verstärken. Der Produktivitätsverlust sei immens, und die Krankheitswelle werde sie teuer zu stehen kommen.

Andere Unternehmen würden zwar abends die berufliche Smartphone-Nutzung unterbinden - etwa indem sie Email-Server abstellen. Dies führe aber am eigentlichen Problem vorbei, so der Forscher der Universität Bonn. „Entscheidend sind die ständigen Unterbrechungen im Arbeitsalltag und weniger die abendliche E-Mail.“

Das Schlafzimmer wird zur Handy-freie Zone

Es geht Markowetz nicht darum, Smartphones abzuschaffen oder zu verteufeln. „In einem ersten Schritt haben wir die Geräte geschaffen, in einem zweiten müssen wir uns nun gesunde Umgangsformen angewöhnen“, so der Forscher. Während es etwa in Fragen der Ernährung eine riesige Auswahl an Diäten gebe, seien zum Umgang mit dem Internet so gut wie keine praktischen Hilfen vorhanden. Aufklärungskampagnen, Forschungsprojekte oder politische Initiativen seien bisher Mangelware.

Wie Handys zum "digitalen Burnout" führen

<https://idw-online.de/de/news?print=1&id=638196>

Einen Ausweg zeigen erste Vorreiter aus den USA. Dort seien es genau die digitalen Eliten, die nun anfangen, sich digitale Diäten aufzuerlegen. „Die permanente Smartphone-Nutzung ist ein unterbewusster Reflex“, sagt Markowetz. Die Automatismen könne man durch konkrete Techniken loswerden. Etwa, indem man das Schlafzimmer zur Handy-freien Zone erkläre oder die Regel aufstelle, das Smartphone nur auf einem unbequemen Küchenschemel zu nutzen.

Doch der Mensch ist nicht alleine auf der Welt, und nicht alle Unterbrechungen sind selbstverschuldet. Daher, so Markowetz, müssten wir beginnen, in unserer Kommunikation gegenseitig Rücksicht aufeinander zu nehmen und uns eine neue Kommunikationsetikette auferlegen. Und beide Kulturtechniken, Diäten wie Etikette, müssten bereits in der Schule vermittelt werden.

Die Smartphone-Nutzung sei nicht das Ende der Entwicklung, sondern erst der Anfang. Schon jetzt werde das Internet in Spielzeug, Brillen und Uhren integriert. Markowetz: „Wir brauchen dringend eine gesellschaftliche Debatte und einen interdisziplinären Austausch in der Wissenschaft, um zu verstehen, was die Digitalisierung mit unseren Psychen macht.“

Publikation: Alexander Markowetz: Digitaler Burnout, Droemer Knaur, Oktober 2015, 288 S., 19,99 Euro

Kontakt für die Medien:

Jun. Prof. Alexander Markowetz (PhD)
Institut für Informatik III
Universität Bonn
Tel. 0228/737409
E-Mail: alex@iai.uni-bonn.de

Merkmale dieser Pressemitteilung:

Journalisten, jedermann
Informationstechnik
überregional
Forschungsergebnisse, Wissenschaftliche Publikationen
Deutsch
