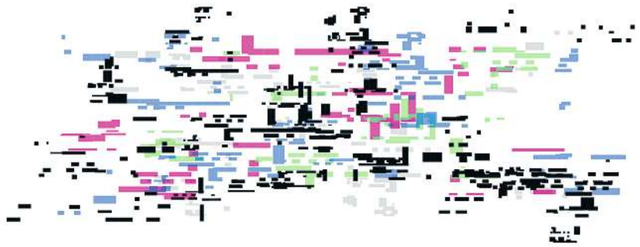
Erschien im JOB & Business KURIER am 8.1.2022



Zwischen den Bildschirmen

Wir verbringen mehr als die Hälfte unseres Tages vor einem oder mehreren Bildschirmen. Welche Auswirkungen das auf unsere Art zu arbeiten sowie unsere Gesundheit hat. Und warum wir anfangen müssen, Multitasking wieder zu verlernen. **VON CLAUDIA WEBER**

» „Setz dich nicht zu nah vor den Bildschirm, du wirst noch blind." Würde diese Warnung aus unserer Kindheit stimmen, müssten wir wohl längst alle schwarz sehen. Immerhin verbringen wir mittlerweile tagtäglich (je nach Studie) zwischen acht und elf Stunden vor Bildschirmen – beim Arbeiten, im Auto vor dem Navi, in der Freizeit beim Shoppen, beim Film schauen, beim Lesen, beim Urlaub buchen, beim Chatten, beim Sport treiben. Dabei ist das so genannte „Second Screening" nicht miteinbezogen. Das ist jenes Verhalten, z. B. neben ZOOM-Meetings WhatsApp-Nachrichten am Handy zu schreiben, also zwei Bildschirme gleichzeitig zu nutzen. Das Bewusstsein jedes Einzelnen über die Tatsache, was die Technik samt deren Möglichkeiten mit uns macht, ist gering. „Wir glauben, wir checken am Tag zwei bis drei Mal unsere E-Mails, dabei zeigt sich in Studien, dass es wesentlich häufiger ist. Rund 50 Prozent checken zumindest ein Mal pro Stunde, und fünf Prozent sogar alle fünf Minuten, also zwölf Mal pro Stunde und 100 Mal pro Arbeitstag ihre Mails", sagt Bernd Hufnagl, Neurobiologe und Autor.

Der Bildschirm: das Fenster zur Welt. Mit einem Klick können wir sehr vieles in kurzer Zeit über Bildschirme erledigen, erfahren und erleben. So weit, so positiv. Neurobiologe Hufnagl fasst die negativen Seiten in der Welt der Bildschirmnutzung und des permanenten Multitaskings zusammen: „Das Verhalten mancher Menschen ist absolut irrsinnig geworden und sie erkennen es nicht einmal. Viele leiden bereits unter Aufmerksamkeitsdefiziten, sind ungeduldiger, gereizter, können nicht mehr tief in eine Sache (Texte, Projekte, etc.) eintauchen. Wir unterbrechen Menschen beim Reden, können nicht mehr richtig zuhören, lesen online zwei Zeilen und haben trotzdem zu allem eine Meinung. Da wir die Dinge oft nur überfliegen, werden wir auch leichtgläubiger. Wir senden nur noch, wir hauen die Dinge nur noch raus. Wir können kaum noch empfangen, in Resonanz gehen mit Menschen, mit Tätigkeiten. Alles wird oberflächlich, nebenbei und so schnell wie möglich erledigt. Hauptsache abgehakt, verschickt oder gesagt. Wir sind oft nur noch Getriebene."

Das Telefon blinkt. Eine neue Nachricht ist eingetroffen. Unsere Aufmerksamkeit ist sofort dort. „Im Gehirn passiert nun exakt dasselbe, was bereits vor 200.000 Jahren passiert ist, wenn es rechts hinter einem im Gebüsch geraschelt hat. Das hätte ja damals ein Säbelzahntiger sein können und so mussten wir schnell reagieren. Nun haben wir aber noch immer das gleiche neuronale Netzwerk und so treiben uns Neugierde und/oder Angst noch immer an. Angst, etwas Neues online zu verpassen oder die Neugierde, was denn nun in der SMS geschrieben steht. Das Problem ist, heutzutage raschelt es nicht mehr nur ein, zwei Mal am Tag, sondern, was Studien zeigen, durchschnittlich alle elf Minuten." Wir werden somit alle elf Minuten in unseren Tätigkeiten unterbrochen. „Viele glauben, unser Gehirn kann Multitasking, wenn wir E-Mails lesen und gleichzeitig telefonieren. Das stimmt aber nicht, unsere Aufmerksamkeit springt dabei nur ständig hin und her, das Gehirn arbeitet also nicht parallel, sondern seriell, was unglaublich viel Energie kostet und uns langsamer und fehleranfällig macht", so Hufnagl. Zu 50 Prozent würden Unterbrechungen von außen kommen – durch Pushnachrichten, Klingeltöne, der Kollege, der nach einem ruft etc. Mittlerweile unterbrechen wir uns durch das antrainierte Verhalten aber in jedem zweiten Fall selbst. Anstatt sich nur auf das ZOOM-Meeting zu konzentrieren, beantworten wir nebenbei E-Mails. Anstatt den Text online zu Ende zu lesen, kaufen wir zwischendurch ein Produkt, weil es uns eben gerade einfällt und wir sofort auf den Gedanken impulsiv reagieren.

„Unser Tag wird regelrecht zerhackt" , sagt auch Karrierecoach Jens Wolff. Er meint damit Folgendes: Früher sah ein Arbeitstag z. B. so aus: Frühstücken. Arbeiten. Heimkommen. Sport machen.

Keine Zeit zum Nachdenken

Warum Tagträumen so wichtig für unser Gehirn und Leben ist

Noch vor einigen Jahren war das Warten auf den Bus ein simples Warten auf den Bus. Heutzutage nutzen wir diese Gelegenheit, um wieder etwas am Handy nachzuschauen oder zu erledigen. Wir hetzen stets von einer Erledigung zur nächsten, dass uns die Zeit und die Gelegenheiten zum Nachdenken immer mehr fehlen. Momente des Sinnierens oder Tagträumens sind so immer weniger geworden. „Nur so kann unser Gehirn allerdings die Dinge einordnen. Nur so können wir Abstand gewinnen und reflektieren", sagt Neurobiologe Bernd Hufnagl. Nur durch den nötigen Abstand werden uns Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken bewusst, wie z. B. eine längst verdrängte Unzufriedenheit im Job. Und erst mit dem Bewusstsein können wir Entscheidungen treffen und unsere Selbstbestimmtheit wieder erlangen – weg von dem getrieben sein hin zu: den Kurs für das eigene Leben festlegen. Und nur durch das Sinnieren können auch neue Ideen und Kreativität entstehen. Daher lautet Hufnagls Tipp: „Schauen Sie doch öfters mal am Tag ins Narrenkastl und geben Sie einfach Ruhe. Das klingt sehr banal, aber es hilft ungemein."

FOTO: ULTRAMANSK/ISTOCKPHOTO; SEAMARTINI/ISTOCKPHOTO

Essen. Fernsehen. Heutzutage wird der Tag in immer kleinere Einheiten zerteilt. Wir können nicht mehr nur U-Bahn fahren. Allein beim U-Bahn fahren werden diese 20 Minuten zerteilt in: „muss noch rasch drei E-Mails beantworten" und „darf nicht vergessen, nach dem Veranstaltungsort für mein Projekt zu googeln" und „das lustige Foto, das mir ein Kollege geschickt hat, schnell auf Facebook teilen". Wolff dazu: „Nicht nur, dass wir dadurch verlernen, uns länger auf eine Sache zu konzentrieren, wir arbeiten auch pausenlos weiter. Anstatt, dass wir einmal fünf Minuten nichts tun, um zu entspannen, quetschen wir noch eine Erledigung, die per Smartphone leicht geht, hinein. Das kostet uns täglich viel Energie und wir werden immer erschöpfter." Hufnagl ergänzt: „Forschungen haben gezeigt, dass wir aufgrund der ständigen Unterbrechungen um 60 Prozent langsamer arbeiten und 40 Prozent mehr Fehler machen."

Apropos fünf Minuten nichts tun. Hufnagl und sein Team sammeln seit 2004 Daten in Unternehmen. Die simple Aufgabe der Teilnehmer: Fünf Minuten ohne Handy oder Ablenkung aus dem Fenster zu schauen. Dabei wurde die Reaktion des Nervensystems gemessen. „70 Prozent der Teilnehmer konnten während der fünf Minuten nicht entspannen. Schlimmer noch. Sie zeigten erhöhte Stressreaktionen und wurden immer unentspannter." Das war 2004. „Bei der letzten Messung, im Jahr 2019, waren es schon 95 Prozent." Man sieht deutlich, dass eine massive Verschlechterung eingetroffen ist, seit die ersten Smartphones auf den Markt gekommen sind", so Hufnagl.

Trockene Augen, Kopfweh, Schlafstörungen, Depressionen, Anstieg der Burn-out-Fälle und stressbedingte Erkrankungen sind die Folge der permanenten Bildschirmnutzung. „Auch haltungsbedingte Schäden nehmen immer mehr zu", beobachtet Roman Ostermann, Unfallchirurg und Orthopäde, in seiner Praxis. Nacken- und Schulterbeschwerden, Schleimbeutelentzündungen bis hin zu Deformierungen an der Halswirbelsäule oder Bandscheibenvorfälle. „Durch das permanente nach unten auf den Bildschirm schauen, lastet auf Nacken und Rücken mehr Gewicht. „Ich empfehle eine aufrechte Haltung. Außerdem sollte man immer mit dem Kopf gerade auf den Bildschirm schauen, höchstens die Augen blicken nach unten. Das Kinn nicht vorschieben. Generell sollte man in regelmäßigen Trainings die Nacken- und Rückenmuskulatur stärken sowie öfters vom Bildschirm Pause machen und sich bewegen."

Und was können wir sonst tun? Uli Meyer ist Leiter der Abteilung für Soziologie an der Johannes Kepler Universität in Linz mit dem Schwerpunkt Innovation und Digitalisierung. Er kritisiert vor allem eines: „Wir leben in einer Informationsgesellschaft und wissen zu wenig darüber, wie wir mit Informationen und der Technik umgehen wollen." Seiner Meinung nach fehlt es uns an Medienkompetenz, die man schon schrittweise im Kindergarten vermittelt bekommen sollte. Denn die Technologie alleine sei nicht das Problem, vielmehr der konkrete Umgang mit ihr. Wie viel Fremdbestimmtheit wollen wir zulassen? Was macht der tägliche Medienkonsum mit uns? Wie können und wollen wir per Gesetz Einfluss auf die Gestaltung von Algorithmen nehmen? „Wir diskutieren viel zu wenig über solche Fragen."

Hufnagl setzt sich dafür ein, bewusst das Ruder über die Technik in die Hand zu nehmen: „Es braucht die Bereitschaft, einen Schritt auf die Seite zu machen und zu schauen, wie verhalte ich mich hier eigentlich und was macht das mit mir körperlich sowie geistig? Ein guter Anfang ist auch folgender Versuch: Legen Sie einmal für einen Tag Ihr Handy in die Schublade und schauen Sie, was das mit Ihnen macht." ■

FOTOS: DAVYD VOLKOV/ISTOCKPHOTO (4); SEAMARTINI/ISTOCKPHOTO