MIRIAM MECKEL

Das Glück der Unerreichbarkeit

Buch

Handy, E-Mail, Internet sind digitale Zeitdiebe und Hausbesetzer, die unser Leben ungefragt erobern. Wir lieben und brauchen sie, aber wir können nicht ständig auf Stand-by sein. Das frisst Energie und ist auch fürs Klima schädlich – vor allem für das zwischenmenschliche. Miriam Meckel macht eine Bestandsaufnahme: Zerstören die neuen Kommunikationstechnologien unsere Identität und unsere Beziehungen? Werden wir durch sie schneller, produktiver und effizienter? Oder simsen und mailen wir uns orientierungs- und besinnungslos? Eine kluge Frau zieht ein kluges Fazit: Wir brauchen Kommunikationspausen. Wer sich verständigen und verstanden werden will, muss nachdenken können und sich erklären dürfen. Für jemanden oder etwas wirklich da zu sein bedeutet, auch mal abzuschalten. Das Glück liegt in der Unerreichbarkeit.

Autorin

Miriam Meckel, geboren 1967, ist Professorin für Corporate Communication an der Universität St. Gallen in der Schweiz und geschäftsführende Direktorin des Instituts für Medien- und Kommunikationsmanagement. Sie studierte Kommunikations- und Politikwissenschaft, Jura und Sinologie und promovierte über das europäische Fernsehen. Sie war zehn Jahre als Journalistin für ARD, VOX und RTL tätig und wurde 1999 als Professorin für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft an die Universität Münster berufen. 2001 übernahm sie als Staatssekretärin das Amt der Regierungssprecherin beim Ministerpräsidenten in Nordrhein-Westfalen und war später als Staatssekretärin für Europa, Internationales und Medien zuständig. Miriam Meckel hat zahlreiche Bücher und Aufsätze zu den Themenfeldern Kommunikation, Journalismus, Globalisierung und Internet veröffentlicht. Sie moderiert auf n-tv die wirtschaftspolitische Talksendung »Miriam Meckel – Standpunkte«.

Miriam Meckel

Das Glück der Unerreichbarkeit

Wege aus der Kommunikationsfalle

GOLDMANN

FSC
Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
München Super liefert Mochenwangen.

1. Auflage
Taschenbuchausgabe Januar 2009
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © der Originalausgabe 2007
by Murmann Verlag GmbH, Hamburg
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagabbildung: imagesource
KF · Herstellung: Str.
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-15533-0

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Wir Simultanten:
Immer erreichbar, im Stand-by
7

TEIL I

In der Kommunikationsfalle:
Datenflut und Denkebbe
29

Select all!
Die Tyrannei der Entscheidung
53

Bitte nicht unterbrechen!
Der Mythos Multitasking
81

Digitale Zeitdiebe und Hausbesetzer:
Wie Technik unser Leben bestimmt
111

TEIL II

Nomaden im Geiste:
Die Entgrenzung von Lebensort und Lebenszeit
131

Kommunikationsrequisiten:
Rollenspiele des vernetzten Menschen
161

A rose is a rose is a @—› ›—› ›—:
Liebeskommunikation in der Netzwelt
193

Das vibrierende Ich:
Nackt im Netz ohne die Grenzen des Privaten
217

Das Glück der *Un*erreichbarkeit
243

Anmerkungen
267

Abbildungsnachweis
281

Dank
283

Wir Simultanten:
Immer erreichbar, im Stand-by

Lästige Erledigungen verschiebe ich gerne. Seit Wochen fehlte mir ein Halogenlämpchen. Abends war die rechte Seite meines Schreibtischs nur noch dunkel. Schließlich fuhr ich an einem Samstagmorgen mit der U-Bahn in die Stadt und stieg am Neumarkt aus. Direkt auf der anderen Seite des Platzes befindet sich eines der großen, alteingesessenen Lampen- und Elektrogeschäfte von Köln. Dort haben sie eigentlich alles. Es gelang mir noch, die Straße zu überqueren, da klingelte mein Mobiltelefon. Es war die Hausverwaltung, die mich tags zuvor nicht erreicht hatte, um mit mir zu klären, ob ich einen Nachmieter für meine Wohnung gefunden hätte. Hatte ich. Ja, ich würde ein Fax schicken mit den Unterlagen. Ja, gut, dass jetzt alles geregelt ist. Das ging schnell.

Ich hatte das Handy noch nicht wieder verstaut, da klingelte es noch mal. Diesmal war es ein Kollege. »Hast du kurz Zeit?«, fragte er, es müsse dringend die Gliederung des gemeinsamen Aufsatzes besprochen werden. »Eine Minute«, sagte ich und meinte »keine Minute«. Ich war unter Zeitdruck. Außerdem ist es prinzipiell unsinnig, ein anspruchsvolles Thema zwischen Tür und Angel zu besprechen, im Lärm der Stadt, das Quietschen der Straßenbahn im Hintergrund. Ich bat dann doch noch um Aufschub und erklärte meine Situation. Er wollte keinen Aufschub gewähren, habe er doch nur noch die nächsten drei Stunden, um seinen Teil des Artikels zu schreiben. Dann müsse er nach Paris fliegen und dann nach London, und dann … sei der Abgabezeitpunkt verstrichen. Ich diskutier-

te also geschlagene 20 Minuten mitten auf der Straße die Gliederung und die inhaltlichen Schwerpunkte des Aufsatzes. Zwischenzeitlich musste ich ins Telefon schreien. Denn es wurde immer lauter um mich herum; die samstägliche Einkaufswelle war längst angerollt.

Als das Gespräch endlich beendet war, entdeckte ich einen kleinen gelben Briefumschlag auf dem Display meines Mobiltelefons. Zwei Nachrichten waren während des Telefonats eingegangen. Die erste erinnerte mich daran, dass ich bereits seit zehn Minuten im Café an der Apostelnstraße hätte sitzen müssen, weil ich dort verabredet war (»Wann kommst du denn? Warten hier«). Die zweite Nachricht lautete: »Meldest du dich heute gar nicht?« Es war 11:10 an einem Samstagvormittag, ich hatte mich bislang nicht gemeldet. Der Tag hatte noch 12 Stunden und 50 Minuten, aber an der privaten Front war er bereits kommunikativ verloren.

Genau in diesem Moment piepste mein BlackBerry, um mich an eine Telefonkonferenz (englisch: *Conference Call*) zu erinnern, die – ausnahmsweise – auch am Samstagmorgen möglich sein sollte, denn es gab drängende Probleme. Ich hatte auch einige: Dieses Telefonat hätte bereits in dem besagten Café stattfinden sollen, nachdem ich das Halogenlämpchen gekauft, ein Weilchen nett mit meinen Freunden geplaudert und einen Kaffee getrunken hatte. Nun fand auch die Telefonkonferenz auf dem Bürgersteig vor dem Lampenladen statt. Ich war sauer auf das Gerät, das zu dem Zeitpunkt piepste, den ich selbst festgelegt hatte. Ich war nass geschwitzt, denn es waren fast 30 Grad, und das Mobiltelefon klebte an meinem Ohr. Menschen drängten sich an mir vorbei und redeten rücksichtslos in voller Lautstärke, obwohl ich doch telefonieren musste.

Mehrfach überkam mich die unbändige Lust, den anderen

Teilnehmern der Telefonkonferenz das Wort abzuschneiden und eine knappe und präzise Zusammenfassung zu präsentieren, um endlich den Gehsteig verlassen zu können. Als das nach mehreren Anläufen nicht gelungen war, legte ich einfach auf und stellte mein Mobiltelefon ab. Über den BlackBerry schickte ich schnell eine Mail an einen Kollegen, der noch an der Telefonkonferenz teilnahm: »Mein Akku schmiert ab, bitte entschuldige mich bei den Teilnehmern.« Ich dachte: Wenn jetzt noch irgendjemand anruft, bringe ich ihn um.

Dann betrat ich den Lampenladen. Eine ältere Verkäuferin steuerte auf mich zu: »Wat kann isch für Sie tun?« Ich kramte mein kaputtes Halogenlämpchen aus dem Rucksack und hielt es ihr hin. »Dat hammer nisch«, sagte sie gut gelaunt. »Sie sind doch ein Lampenladen?«, fragte ich spitz. »Jawoll«, antwortete die Frau. »Und Sie verkaufen Lampen und Zubehör?« Ich nahm selber meine leicht gepresste Tonlage wahr. »Jawoll«, wiederholte die Frau und ließ sich in ihrer guten Stimmung nicht beirren. »Aber Sie haben keine Halogenlampen?«, fragte ich, fast schon kreischend. »So isset: Die hammer nisch.«

Ich verspürte ein Beben in mir. Dann sagte ich zu der freundlichen älteren Dame »Schlampe!«, drehte mich auf dem Absatz um und verließ das Geschäft.

Digitale Bohème

An jenem Tag habe ich festgestellt, dass ich etwas ändern musste. Etwas war mit mir während der vergangenen Jahre geschehen. Ich war zu jener Spezies Mensch mutiert, die angeblich alles gleichzeitig kann. Ich war geworden, was ich nie sein wollte: ein Simultant.

Irgendwann in den zwei Jahren vor dieser Szene im Lampenladen muss es einen Punkt gegeben haben, den ich selbst nicht bemerkte. Den Zeitpunkt nämlich, als die Kommunikationsanforderungen, die von außen an mich herangetragen wurden, begannen, meine eigene Lebensgestaltung zu bestimmen und meine eigene Kommunikationslogik zu überlagern. Als ich anfing, auf Information nur noch zu reagieren, statt nach meinen Wünschen und Vorstellungen zu kommunizieren. Als die kommunikative Vernetzung ein Wert an sich geworden war und nicht mehr Mittel zum Zweck der Verständigung. Als ich zuließ, dass die Technik mein soziales Leben bestimmt – und nicht umgekehrt. Ich war immer online, immer auf Stand-by und immer erreichbar. Aber ich war eigentlich nie mehr richtig da.

Wohlwollend betrachtet war ich zu einem Exemplar der Spezies Mensch geworden, die einen neuen Lebenstrend definiert: das virtuelle mobile Ich. Immer unterwegs, immer mit den neuesten Informationen versorgt, immer vernetzt mit anderen, die gleiche Interessen und Ziele haben. So jedenfalls versteht sich die digitale Bohème[1], die man in den Cafés in Berlin-Mitte beobachten kann. Da sitzen sie, junge Menschen, die dank Internet und digitaler Technik dem Traum vom selbstbestimmten Arbeiten offenbar sehr nahe kommen. Sie haben sich von den klassischen Lebens- und Arbeitsräumen emanzipiert (wozu noch ein Büro nutzen?), leben und arbeiten in wechselnden Gemeinschaften *(communities)* und brauchen dazu nicht mehr als einen Laptop mit Internet und ein Handy. Das Motto dieser Generation lautet: »Leben ist da, wo ich Netz habe.«[2] Der Reiz dieser Lebensform jenseits der Festanstellung mit stationärem Arbeitsplatz und Bürostuhl liegt auf der Hand: Wer findet es nicht schön, beim Milchkaffee mit Freunden in einem Trendcafé in-

teraktiv an einem Text, einem Grafikkonzept oder anderen Produkten der digitalen Wirtschaft zu arbeiten?

Kritisch betrachtet war ich zum Sklaven meiner technischen Vernetzung geworden. Ich bekam durchschnittlich 250 E-Mails pro Tag, die meisten über den BlackBerry, dieses handtellergroße Gerät, das den mobilen Empfang von E-Mails an jedem Ort und zu jeder Zeit möglich macht und gleichzeitig Telefon, elektronischer Kalender, Adressverzeichnis und Notizblock ist. Ich hatte eine Handyrechnung von mehreren hundert Euro pro Monat, weil ich nie zu Hause war und alle Gespräche mobil von unterwegs erledigte. Und ich arbeitete mehr als zwölf Stunden am Tag, regelmäßig bis in die Nacht hinein.

War mein Arbeitsvolumen plötzlich so gewachsen? Eigentlich nicht. Verschiedene Dinge hatten ineinandergegriffen und mich und mein Leben verändert. Weil ich immer erreichbar war, hatte ich keine Pausen mehr, um mich zu konzentrieren und wichtige Dinge wirklich zu durchdenken. Weil ich mir keine Zeit nahm, mit anderen in Ruhe und ohne Zeitdruck zu sprechen oder zu telefonieren (und die anderen sich diese Zeit auch nicht nahmen), gelang es selten, die Dinge zu Ende zu besprechen und eine wirkliche Lösung zu finden. Weil ich permanent auf alle Kommunikationskanäle achtete und sie alle gleichzeitig bedienen wollte, ließ ich mich dauernd in meiner eigentlichen Arbeit unterbrechen. Als Simultant war ich nicht mehr bei mir und selten bei denen, die meine Aufmerksamkeit gerne für sich in Anspruch genommen hätten.

Gesammeltes Schweigen

Eine verfahrene Situation. Ich wollte sie ändern, nur wie? Was tut man in einer solchen Lebenslage? Man beginnt von der extremen Gegenbewegung zu träumen. In Gedanken versetzte ich mich immer wieder in den Steingarten im Ry-an-ji-Tempel in Kyoto. Auf einer Reise zum Deutschland-Jahr in Japan hatte ich 30 Gespräche geführt und einen Sightseeing-Marathon absolviert. Wirklich im Gedächtnis blieb mir ein alter Mann, der in unfassbarer Langsamkeit einen kleinen Rechen mit wenigen Zinken durch das Kieselbett dieses Gartens zog. Die anderen Besucher habe ich gar nicht recht bemerkt; wir alle standen oder saßen am Rand dieses Gartens, vollkommen versunken in die langsamen Bewegungen des Mannes und die wunderschönen Muster, die er dabei zauberte.

Mir fiel Doktor Murke ein, der kauzige Hörfunkredakteur aus Heinrich Bölls Erzählung *Doktor Murkes gesammeltes Schweigen*.[3] Er zeichnet im Rundfunk Gespräche mit bedeutsamen Menschen auf und schneidet daraus Teile für seine eigenwillige Sammlung. Keine bedeutsamen Aussagen, sondern das Schweigen, jene Sekunden, in denen der Gast im Studio einmal nichts sagt. Diese Partien fügt er aneinander und hört sich das Ergebnis immer wieder an. Seine Umwelt findet Doktor Murkes Steckenpferd absurd. Aber wer ständig dem Sprechen und Hören verpflichtet ist, für den wird das Schweigen zu etwas Besonderem. Die Stille wird so kostbar, dass man sie sorgsam sammelt und konserviert.

Immer online, immer im Prozess des digitalen Austauschs und – häufig genug – Geplappers gefangen, sehnen sich viele heute nach Ruhe und Abgeschiedenheit. Und selbst dafür gibt

es im Netz mittlerweile einen Ort. Wer den Kontrapunkt zum Nachrichtenstrom, zum digitalen Grundrauschen sucht, findet im Netz die Seite »alleinr.de«. Auf dieser Seite gibt es keine Fotos und Grafiken, keine Pop-ups, keine Links, keine bunten Animationen und keine weiterführenden Informationen. Eigentlich findet sich hier nichts – außer einem kleinen Begrüßungstext: »Entspannen Sie sich. Hier müssen Sie nichts tun. Sie melden sich nicht an, Sie laden nichts hoch, Sie kommentieren nicht, Sie knüpfen keine Kontakte. Niemand beobachtet, was Sie tun. Sie sind allein.« Folgt man der abschließenden Aufforderung, nach unten zu scrollen, hat man vor sich nur noch den schwarzen Bildschirm.

Technisch erreichbar, sozial isoliert

Das ist eine schöne Idee für einen Ausnahmemoment. Für die Bewältigung des ganz normalen Alltags hilft das wenig. Zen-Meditation, Schweigen oder die Verweigerung, im Internet das zu tun, was man dort normalerweise macht – all das sind Gegenentwürfe, die einem das Grundproblem der Informations- und Kommunikationsüberlastung bewusst machen und kurzzeitig Entlastung verschaffen können. Letztlich aber müssen wir andere Wege finden, um das Leben in der mobilen und vernetzten Gesellschaft selbstbestimmt und konstruktiv zu gestalten. Denn eigentlich *wollen* wir ja vernetzt sein. Wir wollen nur nicht den Überblick verlieren, und wir wollen nicht ständig in der Pflicht zur Kommunikation stehen.

Unsere technische Vernetzung spiegelt die Wirklichkeit der modernen Gesellschaft wider. Wir arbeiten mit Informationen und in Kommunikationsprozessen. Dies ist ein Ergebnis des

technischen und sozialen Fortschritts. Die Vorteile, die darin für uns liegen, wird niemand ernsthaft bestreiten. Am Institut für Medien- und Kommunikationsmanagement der Universität St.Gallen führen wir zu dieser Frage ein Forschungsprojekt durch. Die bislang vorliegenden Ergebnisse zeigen: Die Möglichkeiten der umfassenden mobilen Kommunikation können die individuelle Produktivität und die eines Unternehmens steigern. Für unsere Wirtschaft gilt: Ideen und Kreativität werden die wichtigsten Wirtschaftsgüter des 21. Jahrhunderts sein. Die Arbeit damit braucht Informationen und gelingende Kommunikation. Es geht also nicht darum, sich von dieser Vernetzung abzuschneiden, um mit den Problemen fertig zu werden, die sie uns auch bringt. Denn die mobilen Kommunikationstechnologien erleichtern und bereichern unser Leben. Ich halte per SMS Kontakt zu fernen Freunden und zu meiner Familie. Ich kann mich spontan für den Abend verabreden, wenn er unerwartet frei wird. Ich schicke Liebesgrüße und Lebenszeichen, die ohne diese Technologien erst nach Tagen ankommen würden. Das alles möchte ich nicht missen.

Aber ich möchte auch die Zeiten nicht missen, die nur mir gehören. Die es mir erlauben, zu denken, zu pausieren, mich ganz und gar auf einen anderen Menschen oder eine bestimmte Frage zu konzentrieren. Das wird wieder möglich, wenn es gelingt, die Exzesse der technischen Vernetzung zu vermeiden. Sie sind es, die Probleme in unser Leben bringen. Und sie sind es, die uns in die Kommunikationsfalle laufen lassen. Zwei grundlegende Einsichten helfen, wieder zu den richtigen Prioritäten zurückzufinden:

1. Wer technisch angeschlossen ist, ist nicht zwangsläufig auch sozial angebunden.

2. Wer immer erreichbar ist, ist eigentlich für nichts und niemanden wirklich da.

Lob der Kommunikationspause

Früher gab es Phasen, für die sich die Gesellschaft auf eine Kommunikationspause verständigt hatte. Zu Zeiten meiner Kindheit war es ungehörig, zwischen 13 und 15 Uhr bei jemandem zu Hause anzurufen. Da war Mittagspause, und man wollte ungestört sein. Heute gibt es höchstens noch vereinzelt Menschen, die entnervt reagieren, wenn sie während der »Tagesschau« oder samstags zur Bundesligazeit vom Telefon gestört werden. Ansonsten gilt: Wir sind immer auf Empfang.

Wer Kinder und Jugendliche heute am Schreibtisch beobachtet, wird darauf selbstverständlich nicht nur einen Computer und ein Handy entdecken, sondern auch feststellen: Hier geschieht alles gleichzeitig: Hausaufgaben, SMS, Telefonieren, Chats, Online-Spiele und die Suche bei Wikipedia. Die jüngere Generation scheint das alles spielend parallel zu bewältigen. Die Kinder und Jugendlichen von heute sind mit dem Computer, dem Internet und dem Mobiltelefon aufgewachsen und sozialisiert worden. Für Menschen, die in ihrer Kindheit noch fasziniert auf einen Schwarz-Weiß-Fernseher mit drei Programmen gestarrt haben, mag ein solcher Umgang mit der Technik manchmal schwer verständlich sein.

Wie wir Menschen mit den modernen Kommunikationsmitteln umgehen, hängt ganz wesentlich davon ab, ob und wie wir mit ihnen sozialisiert worden sind. Ich habe mir meine PC-Erfahrung erst nach der Pubertät mühsam und begleitet von unterschiedlich gearteten Systemabstürzen erarbeiten müssen. Mein sechsjähriger Neffe hat längst einen intuitiven Zugang zum Computer. Er spielt, er malt, er mailt am PC. Und dann hat er plötzlich keine Lust mehr und wendet sich anderen Dingen

zu. Manchmal kann man dann beobachten, wie seine Stimmung kippt. Wie er dennoch nicht loslassen kann vom Computer und all den Angeboten, die er dort findet und entdecken will. Dann muss meine Schwester eingreifen, um ihm die Pause zu verordnen, die er für sich braucht.

Wenn wir neue Technologien für unser Leben entdecken, dann reicht es nicht zu lernen, wie man sie *technisch* benutzt. Man muss auch lernen, wie man *richtig* und *sozial verträglich* mit ihnen umgeht.

Eine Mehrheit scheint die permanente kommunikative Vernetzung und Erreichbarkeit zwar zu wollen, fühlt sich von ihr aber zugleich geplagt oder gar überfordert. Eine Umfrage im Auftrag der amerikanischen Zeitschrift *Newsweek* brachte widersprüchliche Zahlen ans Licht: 70 Prozent der Befragten gaben an, nicht mehr ohne E-Mail leben zu können, 60 Prozent waren darüber hinaus der Meinung, ihre Arbeit werde dadurch effizienter. Gleichzeitig klagten aber 94 Prozent der Befragten darüber, dass sie pro Tag mindestens eine Stunde darauf verwendeten, zahllose Mails zu beantworten oder unwichtige Mails zu löschen.[4] Berechnungen nach einer Studie des Henley Management College in Großbritannien Anfang 2007 haben ergeben, dass Manager insgesamt 3,5 Jahre ihrer Lebenszeit mit irrelevanten E-Mails verschwenden.[5]

Mitunter ergreifen Menschen fragwürdige Maßnahmen, um sich der Überforderung zu erwehren. Eine Befragung von 417 Führungskräften in Deutschland brachte ans Licht, dass Manager mithilfe der mobilen Kommunikationstechnologien regelmäßig lügen.[6] Am häufigsten wird dabei die Wahrheit per SMS verdreht: 81 Prozent der Befragten gaben an, oft bzw. sehr oft die Unwahrheit zu schreiben. Auf Platz zwei der »Lügen-Liste« steht die E-Mail. Für diese Inflation der Unwahrheiten geben

die Autoren der Studie verschiedene Gründe an: Weil der persönliche und direkte Kontakt immer seltener wird und weil viele Menschen ständig unterwegs sind, können ihre per SMS oder E-Mail übermittelten Informationen häufig nicht überprüft werden. Der wichtigste Grund liegt in der Motivation: Die Manager wollen dem hohen Kommunikationsdruck der ständigen Erreichbarkeit einfach einmal entfliehen. »Kein Handy-Empfang«, »Klingeln nicht gehört«, »Probleme mit dem E-Mail-Server«, »Akku leer« oder »Habe im Flugzeug gesessen« sind die häufigsten Ausreden für einen Kommunikationsabbruch. Sie stimmen fast nie.

Das ist ein deutlicher Hinweis, dass auch etwas anderes nicht stimmt – unser Verhältnis zu den technischen Kommunikationsmöglichkeiten, unsere Positionierung im umfassenden Strom der Kommunikation. Wer lügen muss, um sich eine Atempause zu verschaffen, der traut sich offensichtlich nicht zu sagen, dass er einmal abschalten muss.

In St. Gallen sind wir in unserer Studie zum Gebrauch von BlackBerry und Smartphones (Telefone, die auch mobile E-Mails empfangen können) zu ähnlich widersprüchlichen Ergebnissen gekommen: Unter anderem haben wir nach der Belastung durch die permanente kommunikative Verfügbarkeit gefragt. Bei den vorgegebenen Antwortmöglichkeiten wählten die meisten zunächst nur die positiven Einschätzungen: »erleichtert mein Leben«, »macht mich unabhängig vom Büro«, »lässt mich meine Arbeit flexibler erledigen«. In der zweiten offenen Antwortrunde rückten die meisten Teilnehmer dann auf Nachfrage in ihrer Beschreibung mit den Problemen heraus: kein Wochenende mehr ohne Arbeit, sonntagabends kommen per E-Mail die Aufgaben für den Montag herein (die womöglich schon um sieben Uhr morgens erledigt sein müssen), Ärger und Frust beim

Partner und in der Familie, weil nie mehr richtig »abgeschaltet« wird.

Das Abschalten hat zweierlei Dimensionen: Wir müssen technisch ausschalten, um gedanklich abschalten zu können. Das fällt vor allem jenen Menschen schwer, die in den Kommunikationsströmen der mobilen und vernetzten Gesellschaft ganz vorne mitschwimmen. Wenn besonders aktive Wissensarbeiter in den USA 341, in Großbritannien 320, in Deutschland 301 und in Frankreich 256 Mails am Tag empfangen und senden,[7] dann lässt sich leicht vorstellen, was es bedeutet, einen Tag offline zu bleiben. Am nächsten Tag sind dann eben zwischen 500 und 700 Mails zu lesen, zu löschen oder zu beantworten.

Die meisten von uns haben die Erfahrung gemacht, was es bedeutet, eine Zeit lang offline zu sein. In der Regel beantwortet niemand die Anrufe und E-Mails für uns, die sich in dieser Zeit angehäuft haben. Aber wir versuchen nicht, etwas an der Ursache dieser Überlastung zu ändern, wie arbeiten einfach mehr. Notfalls auch in der Freizeit und im Urlaub. Das wiederum macht den Menschen auf Dauer kaputt. Wer nie entspannt, wird erst verspannt – und tickt irgendwann womöglich aus. »Crazy busy, overbooked, overstreched and about to snap« (wahnsinnig beschäftigt, überbucht, überdreht und kurz vorm Ausrasten), so beschreibt der US-amerikanische Psychologe Edward M. Hallowell diesen Zustand.[8]

Wie sich das auch auf die schönsten Augenblicke unseres Lebens auswirkt, zeigt ein Beispiel aus der Forschung: Die Entspannungs- und Glücksgefühle, die der Einzelne im Urlaub gewinnt, sind nur drei Tage nach Wiederaufnahme der Arbeit nahezu verschwunden. Das ergab eine experimentelle Studie mit 76 Angestellten der IT-Wirtschaft an der Universität Tel Aviv. Ein Urlaub hat heutzutage also eine Halbwertszeit

von drei Tagen! Zweiundsiebzig Stunden nach der Rückkehr an den Arbeitsplatz ist die Erholung aus der Empfindungswelt des Arbeitnehmers getilgt. Und das ist noch nicht alles: Drei Wochen nachdem die befragten Angestellten wieder ihren Job aufgenommen hatten, waren Stress und Burn-out wieder auf dem Level angekommen, den sie vor dem Urlaub erreicht hatten.[9]

Heutzutage muss vor dem Antritt der Ferien und nach der Rückkehr aus dem Urlaub ein ganzer Berg von Informationen und Kommunikationsanfragen bewältigt werden. Das liegt nicht zuletzt daran, dass im Zeitalter von E-Mail und Mobiltelefon nicht mehr »das Büro« die im Urlaub eingehende Arbeit unter den Weiterarbeitenden verteilt. Sie wird entweder gleich an den Urlaubenden weitergeleitet oder auf Wiedervorlage gelegt. Wir erleben seit einigen Jahren ein »Stellvertretersterben«. Die übliche Regelung, dass man sich im Urlaub von einem Kollegen oder einer Kollegin vertreten lässt, der oder die dann auch wirklich die Arbeit übernimmt, ist im Aussterben begriffen. Stellenabbau und immer flachere Hierarchien haben den Einzelnen oft wirklich zum Einzelkämpfer gemacht. Viele, die im Berufsleben stark eingebunden sind, gönnen sich mit Blick auf ihre Informations- und Kommunikationsgewohnheiten längst keine Tage mehr, an denen sie wirklich im Urlaub, also tatsächlich für das Büro unerreichbar sind. E-Mails werden auch in den Ferien täglich gecheckt, wichtige – und auch unwichtige – Dinge telefonisch schnell erledigt.

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Miriam Meckel

Das Glück der Unerreichbarkeit
Wege aus der Kommunikationsfalle

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
11 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-442-15533-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2008

Im Zeitalter von Handys, Email und Internet plädiert Miriam Meckel für ein bewusstes Abschalten der digitalen Zeitdiebe, die unser Leben ungefragt bestimmen.

„Wo bist du gerade?“ – Handy, E-Mail, Internet sind digitale Zeitdiebe und Hausbesetzer, die unser Leben ungefragt erobern. Wir lieben und brauchen sie, aber wir können nicht ständig auf Standby sein. Das frisst Energie und ist auch fürs Klima schädlich – vor allem für das zwischenmenschliche. Miriam Meckel macht eine Bestandsaufnahme: Zerstören die neuen Kommunikationstechnologien unsere Identität und unsere Beziehungen? Werden wir durch sie schneller, produktiver und effizienter? Oder simsen und mailen wir uns orientierungs- und besinnungslos?

Der Titel im Katalog