

Immer erreichbar, immer im Stress

Dank moderner Kommunikationstechnik sind wir permanent erreichbar. Auf Dauer ist das für unser Hirn aber ein Stress, der krank machen kann

Von Daniela Lukaßen

Hirnforscher beobachten seit geraumer Zeit ein Phänomen, das sie „phantom vibration syndrom“ nennen. Die Betroffenen spüren den Vibrationsalarm ihres Handys – obwohl er sich gar nicht meldet. Wie es zu diesem Fehlalarm kommt, ist noch nicht geklärt, manche Neurologen vermuten dahinter schlicht eine kurze Fehlleistung des Gehirns, andere aber bringen die Erscheinung mit Stress oder sogar Burnout in Verbindung. Fest steht auf jeden Fall: Das Vibrieren des Smartphones gehört inzwischen zu unserem Alltag wie Mittagessen und Zähneputzen. Auch das kurze „Bling“ einer neuen Mail oder das Surren einer Chatnachricht sind ständige Wegbegleiter. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag.

In einer Welt, in der Nachrichten innerhalb weniger Augenblicke um den Globus geschickt werden können und in der Kommunikation immer schneller und einfacher funktioniert, wird ständig unsere Aufmerksamkeit eingefordert. Das Gefühl, unmittelbar reagieren zu

müssen, und der Eindruck, im wahrsten Sinne des Wortes nicht abschalten zu können, sind allgegenwärtig. Kurzum: Die ständige Erreichbarkeit ist ein Stressfaktor.

Stress: Motor und Bremse zugleich

Aber was geschieht eigentlich, wenn wir gestresst sind? Klar, man spürt die innere Anspannung, er zeigt sich auch anhand körperlicher Signale: Schwitzen, steigender Blutdruck, höhere Atemfrequenz – und das Gehirn ist in Alarmbereitschaft. Verantwortlich dafür ist die vermehrte Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Zu dieser Reaktion kommt es immer, wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen oder Angst haben, einer Situation nicht gewachsen zu sein. Stress ist nun kein Phänomen unserer heutigen Zeit, schon unsere Vorfahren kannten dieses Gefühl. Für sie war es sogar überlebenswichtig. Sah sich der Neandertaler einer bedrohlichen oder aufregenden Situation ausgesetzt, kam es zu den körperlichen Reaktionen,

FOTO: ISTOCKPHOTO/JAVFISH (AUFM.)

die uns auch heute noch die Schweißperlen auf die Stirn treiben. Beim Anblick eines Mammut stieg sein Blutdruck, sein Atem wurde schneller und seine Leistungsfähigkeit stieg. So konnte er als Sieger aus der Mammutjagd hervorgehen. War es erlegt und das Abendessen gesichert, flachte der Stress unmittelbar wieder ab. Die Aufregung hatte sich also gelohnt.

Auch, wenn wir unser Essen heute nicht mehr selbst jagen müssen, erhöht Stress unsere Aufmerksamkeit. Wenn einem der Schreck buchstäblich schlagartig in die Glieder fährt, ist man wach – in diesem Moment sind wir deutlich leistungsfähiger als sonst. Ein Vortrag vor Publikum wird zum Beispiel oft dann richtig gut, wenn wir förmlich spüren, wie uns das Adrenalin durch den Körper fährt. Stress hat also seine guten Seiten. Allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt. Stecken wir im Dauerstress, kann das krank machen. Die Gründe für den Stress des modernen Menschen sind dabei ebenso vielfältig wie individuell. Leistungsdruck, Terminüberschneidungen oder Konflikte können das angespannte Gefühl begünstigen. Ebenso wie die ständige Erreichbarkeit durch Smartphones und Co.

Abschalten wird unmöglich

„Natürlich ist ein gewisses Maß an Stress wichtig, doch man muss auch abschalten können. Und das wird durch permanente Erreichbarkeit und die Möglichkeit, dass das Handy jeden Moment klingeln könnte, erschwert“, sagt Prof. Dr. Tim Hagemann, Leiter des Instituts für Arbeitspsychologie und Arbeitsmedizin in Berlin. Er beschäftigt sich schon seit mehreren Jahren mit der Arbeits- und Gesundheitspsychologie und dadurch auch mit der Frage, wie sich die ständige Erreichbarkeit auf Körper und Seele auswirkt. „Die Ressourcen des menschlichen Körpers sind nicht unbegrenzt“, sagt Hagemann. „Wir können also in einem gewissen Umfang mit Stress umgehen, aber nicht dauerhaft.“ Dabei sei es oftmals gar nicht notwendig, dass ein Handy wirklich klingelt, um die Ausschüttung von Stresshormonen im Körper zu erhöhen. „Oft reicht schon die Option der Erreichbarkeit aus“, sagt Hagemann. Das bedeutet im Klartext: Jedes Mal wenn wir in die Tasche greifen, um auf das Handy zu schauen, empfinden wir Stress. Der Grund dafür ist simpel, so Hagemann: „Sobald wir uns mental mit der Frage beschäftigen, ob wir eine Nachricht oder einen Anruf erhalten haben, sind wir automatisch wieder mental mit beruflichen Themen oder anderen Dingen, die unsere Aufmerksamkeit verlangen, konfrontiert.“ Eine Auszeit sei damit unmöglich. „Häufig wird nicht zwischen beruflichen und privaten Smartphones unterschieden. Darum werden wir permanent in unserer Freizeit mit beruflichen Themen konfrontiert und anders herum.“

Das wird oft als Belastung empfunden, also als Stress – wie unterschiedliche Studien und Umfragen zeigen. Der Bundesverband Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien e. V. hat schon 2011 in einer repräsentativen Untersuchung zur Medienutzung sowie zum Informationsverhalten der Gesellschaft in →



„Wir können nicht dauerhaft mit Stress umgehen“

Prof. Dr. Tim Hagemann,
Institut für Arbeitspsychologie, Berlin

TP-LINK®

The Reliable Choice

Internet, Telefonie, Entertainment

Einfach alles – alles einfach

Archer VR900v

AC1900-Dualband-Gigabit-WLAN-
VoIP-VDSL2-Modemrouter

TP-LINKs Modemrouter sind
KOMPATIBEL MIT
**Telekom,
1&1, Vodafone
u.a.**

Jetzt mit
1900Mbit/s
AC1900



179 Euro
inkl. MwSt. (UVP)

Die Features im Überblick:



ADSL/VDSL
bis zu 100Mbit/s

Vectoring-fähiges VDSL/ADSL-Modem –
bis zu **100 Mbit/s DSL-Konnektivität**



1300 + 600
Mbit/s

802.11ac – simultanes Dualband mit bis
zu 600 Mbit/s auf 2,4GHz und 1300 Mbit/s
auf 5GHz



DECT-Basis

DECT-Basis für bis zu 6 schnurlose Telefone
und Anschlüsse für bis zu **zwei analoge
Telefone** (TAE-/RJ11-Ports); unterstützt **VoIP**



6000V
Blitzschutz

Der **6000V Blitzschutz** verhindert
die Beschädigung Ihres Gerätes
durch Überspannung

Deutschland die Frage nach der Erreichbarkeit gestellt. Damals war für 71 Prozent aller Handynutzer die permanente Erreichbarkeit wichtig, jeder Fünfte ließ sein Handy auch im Urlaub oder nachts an. Und rund neun von zehn Erwerbstätigen gaben an, auch außerhalb ihrer Arbeitszeiten per E-Mail oder Handy erreichbar zu sein. Auch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV) hat sich mit der Frage auseinandergesetzt, wie belastet wir sind, und welche Folgen die ständige Erreichbarkeit hat. In Kooperation mit der Unfallkasse Hessen hat sie für den IAG Report 1/2012 430 Beschäftigte zu diesem Thema befragt. Das Ergebnis: Die meisten der Beschäftigten sind auch in ihrer Freizeit dienstlich erreichbar. Und für jeden Siebten stellt das laut DGUV eine Belastung dar.

Stress ist gut – aber nicht auf Dauer

Gesundheitspsychologe Hagemann erkennt in dieser permanenten Verfügbarkeit auch eine Veränderung des Sozial- und Kommunikationsverhaltens im Allgemeinen. „Insbesondere junge Menschen empfinden es häufig als ein Muss, ständig erreichbar zu sein. Vielen von ihnen schmeichelt das Gefühl der sozialen Bedeutung, wenn sie immer rund um die Uhr kontaktiert werden können.“ Ein Aspekt, der nicht per se schlecht sei. „Allerdings kann kein Mensch diesen Takt sein gesamtes Leben hindurch aushalten“, betont der Professor.

Denn die körperlichen Folgen, die dadurch auftreten können, sind gravierend. Sie reichen von Verdauungsproblemen über Kopfschmerzen bis hin zu lebensbedrohlichen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. So werden wichtige Funktionen zurückgefahren, weil die Muskulatur und das Gehirn in Stresssituationen stärker durchblutet werden. Während kurzzeitiger Stress die Abwehrkräfte stärkt, schwächt er auf Dauer das Immunsystem, weil Immunreaktionen durch den längeren Verbleib des Cortisols im Blut unterdrückt werden. Wer permanent gestresst ist, ist anfälliger für Erkrankungen. Und auch die Psyche leidet. Schlafstörungen und innere Unruhen kennen sicherlich viele Menschen, die sich in Stresssituationen befinden. Wer dann nicht schnellstmöglich die Reißleine zieht, dem drohen Burn-out oder Depressionen.

Erwartungsstress und Neugierensucht

Dass die Belastung sich insbesondere auf emotionaler Ebene auswirkt, betont auch Hirnforscher Professor Gerhard Roth. „Dem Gehirn selbst macht es nichts aus, ständig wahrzunehmen“, erklärt er und fügt hinzu: „Es ist ohnehin ständig aktiv und schaltet nicht ab. Auch dann nicht, wenn wir schlafen.“ Zu einer Belastung werde daher etwas ganz anderes. „Das Warten auf eine wichtige Nachricht ist für viele Menschen mit Stress verbunden. Sie warten beispielsweise auf eine SMS, einen Anruf. Passiert nichts, ist das für viele Medienuser ein Stressauslöser.“ Der Professor am Institut für Hirnforschung an der Universität Bremen spricht in diesem Zusammenhang vom sogenannten Erwartungsstress. Sozusagen von einer Art belastender Dauerempfangsbereitschaft, die – wenn sie nicht befriedigt wird – ihrerseits neuen Stress auslöst. „Wir warten darauf, dass etwas potenziell Wichtiges geschieht“, sagt er und fügt hinzu: „Insbesondere junge Menschen definieren sich über den Aspekt der Erreichbarkeit.“ Für sie, so Roth weiter, sei die permanente Erreichbarkeit Teil ihrer Identität. Für das Gehirn selbst sei dieser Aspekt jedoch nicht relevant, es habe sich in den vergangenen 100.000 Jahren nicht wesentlich verändert. „Allerdings haben viele Menschen mit der Erfindung von Handy und Internet eine sogenannte Neugierensucht entwickelt.“ Man fühlt sich wichtig, der ständige Blick auf das Handy, das permanente Checken von E-Mails und der Drang, immer wieder zu horchen, ob jemand anruft, seien allesamt Verhaltensweisen, die

Fünf Tipps gegen Smartphone-Anhängigkeit

1. Schalten Sie Ihr Handy nach Feierabend ganz bewusst aus

So sind Sie nicht nur nicht erreichbar, sie schaffen damit auch ein Ritual, das Ihnen hilft, sich auf Ihre freie Zeit zu konzentrieren.

2. Tragen Sie zum Lesen der Uhrzeit eine Uhr

Menschen, die auf ihr Smartphone schauen, um die Uhrzeit zu erfahren, verwenden ihr Handy täglich deutlich länger als andere.

3. Nehmen Sie sich Auszeiten

Machen Sie in Ihrer Mittagspause wirklich Pause, nehmen Sie keine Anrufe entgegen und verzichten Sie darauf, Ihre E-Mails zu lesen. Nutzen Sie die Zeit lieber für einen Spaziergang an der frischen Luft. Ganz wichtig: Seien Sie auch im Privatleben nicht ständig erreichbar, gönnen Sie sich zum Beispiel handyfreie Abende.

4. Suchen Sie sich einen Ausgleich

Schaffen Sie sich einen Ausgleich zum stressigen Alltag. Ein Hobby, bei dem Sie sich auspowern können, oder besuchen Sie einen Entspannungskurs – das hilft für einen besseren Umgang mit Stress. Und auch in diesen Zeiten gilt: Smartphone aus.

5. Verbannen Sie das Handy aus dem Schlafzimmer

Ein gesunder Schlaf ist wichtig. Wer im Bett ständig auf das Handy schaut und das Smartphone noch dazu als Wecker dient, findet häufig keine Ruhe. Das Schlafzimmer sollte darum möglichst zur handyfreien Zone erklärt werden.

Problembewusst

Vielen Deutschen gehen Internet, Smartphone & Co. auf die Nerven – manchen so sehr, dass sie etwas dagegen unternehmen.



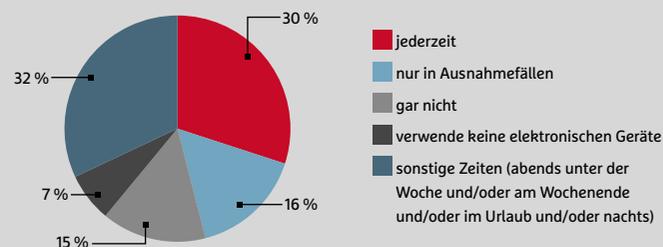
Gut die Hälfte der Internetuser (55 %) legt häufig bis gelegentlich **internetfreie Tage** ein. Ein Fünftel aber verzichtet nie auf das Internet



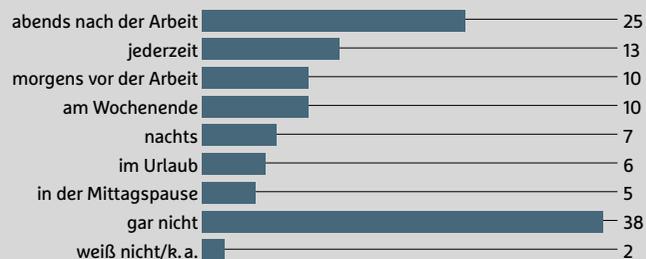
Die tägliche Nachrichtenmenge wächst. Diese **Informationsflut** belastet mehr als jeden zweiten Deutschen

Pflichtbewusst

Wann sind Sie für Ihren Arbeitgeber erreichbar? Erstaunlich viele Deutsche schalten erstaunlich selten in den Feierabendmodus



BERUFLICHE E-MAILS STETS IM BLICK?



ihren Ursprung im Kopf haben. Die neuen Kommunikationsweisen verteuert der Professor nicht. Er mahnt allerdings zu einem verantwortungsvolleren Umgang.

Und damit ist er nicht alleine. Dass es auf Dauer auch für Unternehmen nicht gut ist, wenn ihre Mitarbeiter unter dem ständigen Druck der Erreichbarkeit stehen, haben viele Konzerne längst erkannt. So wie der Sportartikelhersteller Puma. „Die dauerhafte Erreichbarkeit ist Fluch und Segen zugleich“, erklärt Personalchef Dietmar Knoess. „Zum einen bietet sie eine große Flexibilität, zum anderen sehen wir natürlich auch die Gefahren.“ Das Unternehmen setzt darum auf einen umsichtigeren Umgang mit Smartphones, Tablets und Co. Flexible Arbeitszeiten, Homeoffice – ja, gerne. E-Mails am Wochenende beantworten – bitte nicht! „Wir leben eine Kultur, die es nicht verlangt, dass die Beschäftigten auch in ihrer Freizeit dauerhaft erreichbar sind.“ Laufen am Firmensitz in Herzogenaurach die Uhren etwa langsamer? „Natürlich wird unsere Welt insgesamt schneller und kurzlebiger“, sagt Knoess. „Briefe waren früher einige Zeit unterwegs, da konnte man sich mit der Beantwortung auch Zeit lassen. Heute wird erwartet, dass umgehend auf E-Mails reagiert wird. Und diese Art der Kommunikation haben wir als Herausforderung erkannt.“ So bietet das Unternehmen Seminare an, in denen Mitarbeiter lernen, wie sie vorsorglicher mit diesem Stress umgehen können – und mit dem Handy.

Die Volkswagen AG ist noch einen Schritt weiter gegangen. Schon im Jahr 2011 wurden für die Tarifbeschäftigten Regeln zur Nutzung ihrer dienstlichen Smartphones vereinbart. Tarifmitarbeiter mit dienstlichen Smartphones empfangen zwischen 18.15 Uhr und 7.00 Uhr sowie an Wochenenden keine E-Mails. Die Anwendung steht in dieser Zeit nicht zur Verfügung. Das Signal ist deutlich: Erholungszeiten müssen respektiert werden und der Feierabend darf nur im Notfall durch berufliche Belange unterbrochen werden.

Handy aus für den richtigen Flow

Doch auch privat können die Nutzer von Tablets, Smartphones und Smartwatches einiges unternehmen, um nicht in das Hamsterrad der ständigen Erreichbarkeit zu geraten. Ganz wichtig ist dabei die strikte Trennung von Beruf und Privatleben – besonders mit Hinblick auf die Arbeitswelt von morgen, in der diese Grenzen Experten zufolge immer mehr verschwimmen werden. Man muss selbst dafür sorgen, die ständige Erreichbarkeit zu unterbrechen und sich bewusst Auszeiten zu nehmen. Nun ist es aber für viele Smartphone-Nutzer utopisch, außerhalb ihrer Arbeitszeiten komplett auf ein Handy zu verzichten. Doch wer weiß, vielleicht geht der Trend bald zum Zweitsmartphone, das tatsächlich nur für den Job genutzt wird und während der Freizeit ausbleibt. So wird vermieden, dass abends, am Wochenende und im Urlaub dienstliche Mails nerven. Im Büro könnten Arbeitnehmer bewusster und konzentrierter arbeiten, wenn sie nicht durch private Nachrichten abgelenkt werden. Psychologen sprechen vom sogenannten Flow-Zustand, der die völlige Vertiefung in eine Tätigkeit ermöglicht – man arbeitet dann einfach effektiver. Und klar ist auch, wer effektiver arbeiten kann, gerät seltener unter Stress als ein Mensch, der sich nach jeder SMS erst wieder neu in seine Arbeit hineindenken muss.

Welche Maßnahmen Besitzer eines Smartphones für sich selbst ergreifen, bleibt ihnen natürlich selbst überlassen. Klar ist aber: Damit der Stress der dauerhaften Erreichbarkeit nicht krank macht, gilt es, zu handeln. Und für Menschen, die wissen, wie sie Smartwatches, Handys und Tablets produktiv einsetzen, überwiegen ganz klar die Vorteile, die diese Geräte mit sich bringen. 

trend@chip.de

Präzision in Höchstform

Dauerhaft zuverlässig bis
ins kleinste Detail.



X300/P300
High-Performance Hard Drives