

Unsere digitale Masslosigkeit

Diese Woche hat Apple ein neues iPhone präsentiert: Das «iPhone X» ist ein technisches Wunderwerk mit Superbildschirm, schnellstem Prozessor aller Zeiten und Gesichtserkennung. Trotzdem löst es das grösste Problem nicht, das wir mit Handy, Computer und Co. haben: Wir brauchen alle längst Entlastung vom Digitalen. Wir sind digital erschöpft und müssen lernen, uns von der ständigen, digitalen Verfügbarkeit abzugrenzen. Doch das ist gar nicht so einfach.

Kennen Sie das? *Lieber Matthias, womöglich wurde mein E-Mail in einen Spam-Filter aussortiert...* Stimmt. Da war doch was. Vor zwei Tagen hat er mir eine E-Mail geschrieben. Zwei Tage und etwa 300 E-Mails später erinnere ich mich daran, dass ich das Mail gelesen, aber nicht sofort beantwortet habe. Vielleicht sass ich im Zug und musste gerade aussteigen. Nein, jetzt erinnere ich mich: Ich habe das Mail im Gehen gelesen und zwar genau vor dem Kunstmuseum. Ich nahm mir vor, es im Büro zu beantworten, kam dann aber nicht sofort dazu und dann habe ich das Mail irgendwie aus den Augen verloren. Das ist der Fluch der digita-

len Überflutung.

Diese Woche hat Apple ein neues iPhone vorgestellt: Das iPhone X¹ ist ein Superlativ-Gerät, es soll die Geräteklasse neu definieren (mindestens) und den Umgang mit Smartphones revolutionieren. Vor zehn Jahren ist Apple genau das gelungen: Das erste iPhone hat den Mobiltelefonmarkt auf den Kopf gestellt und unseren Umgang mit Internet, E-Kommunikation und sozialen Medien komplett verändert. Dem iPhone X wird das nicht noch einmal gelingen. Die Differenz zwischen Hundert und Hundertzehn fühlt sich nun mal viel kleiner an als die zwischen Null und Zehn.

Wir Zauberlehrlinge

Apple ist immer davon ausgegangen, dass verbesserte Technik die Welt verändern und das Leben selbst verbessern kann. Ersteres ist eingetreten: Apple (und viele andere Technologiefirmen) haben definitiv die Welt verändert. Aber haben sie auch unser Leben verbessert? Natürlich, sagen Sie jetzt vielleicht. So ein Smartphone schiesst wunderbare Fotos, man kann überall Musik hören und Bücher lesen und erst noch mit seinen Freunden in

Kontakt bleiben. Schon. Aber wir sind auch immer und überall erreichbar, lesen zu jeder Tages- und Nachtzeit E-Mails und Nachrichten auf sozialen Netzwerken und hören eigentlich gar nicht mehr auf zu arbeiten.

Und das wird zu einem immer grösseren Problem. Denn das Einschalten eines Handys ist nicht schwer – das Ausschalten des Handys dagegen sehr. Und so erinnert unser Umgang mit der digitalen Technik immer mehr an den *Zauberlehrling*, wie ihn Goethe in seinem gleichnamigen Gedicht beschreibt.² Als der Zaubermeister aus dem Haus geht, ruft der Lehrling die Besen. *Walle! walle!* ruft er dem Besen zu und der Besen holt Wasser. Doch der Lehrling weiss nicht, wie er dem Besen befehlen kann, wieder aufzuhören. *Ein verruchter Besen / Der nicht hören will! / Stock! der du gewesen, / Steh doch wieder still!* So wird aus dem *Walle! walle!* Schnell ein *Wehe! wehe!*

Die digitale Erschöpfung

An diesem Punkt sind wir auch im Umgang mit der digitalen Technik angelangt. Das E-Mail mag einmal eine effiziente Kommunikationstechnik gewesen sein – für uns alle sind die vielen

Mails längst zur grossen Belastung geworden. Soziale Netzwerke waren einmal eine Bereicherung – heute sind sie vor allem ein grosser Zeitfresser. Immer neue Kollaborationstechniken und -plattformen machen den Büroalltag nicht einfacher, sondern immer komplizierter. Und vor allem dringt die Arbeit über das Handy und die elektronischen Dienste tief ins Privatleben ein. Abschalten wird immer schwieriger. Das Resultat ist *digitale Erschöpfung*. So diagnostiziert es Markus Albers in seinem gleichnamigen Buch.³

Eine digitale Erschöpfung, die im Wesentlichen vier Gründe hat. Zunächst hat die Digitalisierung nicht zu einer Vereinfachung der Kommunikation geführt, sondern zu ihrer explosionsartigen Vervielfachung. Es wird immer schwieriger, all die Kanäle und Nachrichtenströme zu managen. Das Resultat ist digitaler Stress: Man hechelt ständig all den Kommunikationsströmen hinterher und versucht, nichts zu verpassen.

Arbeit sickert in die Freizeit

Der zweite Grund: Digitale Arbeitsmittel ermöglichen es, sehr flexibel zu arbeiten. Die meisten Arbeitgeber

haben sich darauf aber noch nicht eingestellt, sondern pflegen immer noch eine Anwesenheitskultur. Das Resultat ist weniger eine Flexibilisierung der Arbeit, als eine massive Ausweitung der Arbeitszeit. Das ist der Fluch der protestantischen Arbeitsethik: Wer abends um 22 Uhr noch E-Mails beantwortet, gilt als besonders arbeitsam und fleissig – in Wirklichkeit kann er bloss nicht loslassen und vernachlässigt seine Familie.

Der dritte Grund: Digitale Kommunikation ist zum ständigen Begleiter geworden. Wir haben uns daran gewöhnt, dass es ständig pingt und zirpt – und natürlich schauen wir jedes Mal nach, wer da gemailt oder gesimst hat. Der ständige Wechsel zwischen verschiedenen Aufgaben und Arbeiten drückt auf die Produktivität. Die Menschen sind grundsätzlich nicht multitaskingfähig. Das Hin- und Herspringen zwischen verschiedenen Tätigkeiten schadet der Konzentration. Produktiver wäre es, gezielt zwei- oder dreimal am Tag E-Mails abzurufen und dann auch gleich zu beantworten.

Der Tod der Langeweile

Der vierte Grund: Das alles führt dazu, dass wir keine Mussestunden mehr haben. Zum einen ganz konkret, weil die Arbeitskommunikation und damit

die Arbeit immer mehr in die Freizeit sickert. Zum anderen aber auch im eigentlichen Sinn: Wir haben fast keine Leerzeiten mehr. Selbst am Lichtsignal bei Rot wird innert Sekunden das Handy gezückt. Warten wird unerträglich. Die Folge ist, dass wir keine Langeweile mehr haben. Und das ist keine gute Nachricht. Denn die Langeweile ist das Tor zur Phantasie.

Das ist fatal. Immer mehr Menschen haben *dieses Gefühl, nie abschalten zu können, nie im Jetzt zu sein*, schreibt Markus Albers in *Digitale Erschöpfung*. Wir leiden alle unter dem Dauerfeuer der elektronischen Kommunikation und haben doch ständig Angst, etwas zu verpassen. Doch das einzige, was wir dabei verpassen, ist das Jetzt, der Augenblick, die Realität. Die wirkliche, nicht die digitale. Getrieben von digitaler Kommunikation verpassen wir die richtigen Begegnungen.

Denn aus einem geheimnisvollen Grund haben die Maschinen immer Priorität vor Menschen. Das ist nichts Neues. Das war schon damals so, als ich ein Junge war, wenn das an der Wand montierte, schwarze Telefon in die Gutenacht-Geschichte hinein schellte. Mein Handy schellt nicht mehr. Es vibriert im Hosensack. Und manchmal vibriert es im Hosensack

auch dann, wenn da gar kein Handy ist. Ich spüre Phantom-Kingeln.

Der Technik den Meister zeigen

An all dem wird das iPhone X nichts ändern. Denn es liegt nicht an der Technik, es liegt daran, dass wir uns der Technik unterwerfen. In Goethes *Zauberlehrling* kommt am Schluss der Hexenmeister heim. *Herr, die Not ist gross / Die ich rief die Geister / Werd ich nun nicht los*, ruft ihm der Zauberlehrling entgegen. Da sagt der Meister gelassen: *In die Ecke, / Besen! Besen! / Seids gewesen. / Denn als Geister / Ruft euch nur zu seinem Zwecke, / Erst hervor der alte Meister*.

Wenn es so einfach wäre. Wobei: Vielleicht ist es wirklich so einfach. Vielleicht müssen wir der Technik einfach den Meister zeigen. Die Technik in ihre Schranken weisen und sie nur zu *unserem* Zweck hervorrufen, ganz wie der *alte Meister*. Es liegt nicht an der Technik, es liegt an uns. Technik kann dabei helfen, etwa die App *Offtime*, mit der man die eigene Handy-Nutzung überwachen und begrenzen kann.⁴ Auf das iPhone X freue ich mich trotzdem. Auch das neuste iPhone kann man ja abschalten. Oder?

Basel, 15. September 2017, Matthias Zehnder mz@matthiaszehnder.ch

Quellen:

- 1 Vgl. <https://www.apple.com/ch/de/iphone-x/>
- 2 Vgl. [https://de.wikisource.org/wiki/Der_Zauberlehrling_\(1798\)](https://de.wikisource.org/wiki/Der_Zauberlehrling_(1798))
- 3 Vgl. Markus Albers: *Digitale Erschöpfung*. Wie wir die Kontrolle über unser Leben wiedergewinnen. Hanser, 288 Seiten, 31.50 Franken; ISBN 978-3-446-25662-0; <https://www.bideruntanner.ch/detail/ISBN-9783446256620> Auf der Website des Verlags gibt es dazu sogar einen Selbsttest: <https://www.hanser-literaturverlage.de/themen/selbsttest-digitale-erschoepfung>
- 4 Vgl. <http://offtime.co/de/>