«Es geht darum, sich immer wieder ganz abzukoppeln»

Nachts hat das Handy nichts im Schlafzimmer zu suchen, sagt die Medienpsychologin Sarah Genner. Ein totales Offline-Leben ist zwar nicht möglich. Aber wir sollten berufliche und private Kommunikation besser trennen lernen. **Von Regula Freuler**

NZZ am Sonntag: *Frau Genner, Sie forschen zu den Folgen der ständigen digitalen Erreichbarkeit. Wie sieht das bei Ihnen aus: Verordnen Sie sich selbst auch Offline-Zeiten?*

Sarah Genner: Privat habe ich mir auferlegt, das Handy nachts nicht mit ins Schlafzimmer zu nehmen. Meine beruflichen Offline-Zeiten sind die Ferien und Wochenenden.

Halten Sie sich an Ihre Regeln?

In den Ferien und am Wochenende ziehe ich sie ziemlich gut durch. In der Nacht sollte ich mich wohl noch etwas konsequenter daran halten. Ich predige ja selber immer, dass es nicht gut ist. Zum einen wegen des bläulichen Bildschirmlichts, das uns wach macht statt schläfrig. Zum anderen weil die Versuchung gross ist, sich mit dem Gerät zu beschäftigen, wenn man zwischendurch erwacht.

Man könnte das Handy auf Flugmodus schalten und den Display nach unten drehen.

Ja schon, aber wenn es sich im Zimmer befindet, ist die Wahrscheinlichkeit trotzdem grösser, dass man anfängt im Internet zu surfen oder Zeitung zu lesen, als wenn es woanders in der Wohnung liegt. Viel besser ist ein analoger Wecker.

Wieso ist diese Nacht-Regel für Sie schwieriger einzuhalten als die Offline-Zeiten in den Ferien?

Manchmal höre ich am Abend im Bett noch Podcasts auf dem Smartphone und schlafe dabei ein. In den Ferien und am Wochenende gehe ich nur beruflich offline. Ich nutze das Internet rege für Ferienzwecke, aber bei den Geschäftsmails habe ich einen Auto-Reply aktiviert und schaue konsequent keine beruflichen Mails an. Diese Konsequenz ist wichtig. Wer trotz Auto-Reply auf Mails antwortet, untergräbt das eigene Bemühen, nicht erreichbar zu sein.

Studien deuten darauf hin, dass psychische Belastungen durch ständige digitale Erreichbarkeit und mangelnde Abgrenzungsfähigkeit zusammenhängen. Was bedeutet das?

Wer sozialem Druck ganz allgemein gut standhalten kann, der fühlt sich auch durch digitale Erreichbarkeit weniger belastet. Wir sehen hier ausserdem einen Alterseffekt: Jüngere Menschen finden es schwieriger, am Wochenende die E-Mail des Chefs nicht zu beantworten als ältere Menschen. Vermutlich kann man mit steigender Erfahrung besser einschätzen, wie wichtig eine umgehende Antwort ist.

Allgemein wird hingegen angenommen, dass «Digital Natives» besser mit ständiger Erreichbarkeit umgehen können und es für die älteren «Digital Immigrants» ein Stress sei, weil sie nicht damit aufgewachsen sind.

Dieses Stereotyp hat sich sowohl in meinen Daten wie auch in anderen Studien nicht bewahrheitet – im Gegenteil. Viele ältere Menschen empfinden es sogar als Vorteil, jemandem eine Nachricht zukommen zu lassen und gleichzeitig zu wissen, dass diese Person selber entscheidet, wann sie die Nachricht liest und beantwortet. Jüngere Menschen wiederum fühlen sich viel rascher und stärker abgelenkt durch die digitale Kommunikation. Selbststeuerung und Prioritätensetzung sind ein Reifeprozess, der häufig ausgeblendet wird in oberflächlichen «Digital Natives»-Debatten.

Sozialpsychologen wie der Amerikaner Adam Alter warnen vor dem Anstieg der Verhaltenssüchte im digitalen Zeitalter. Sind jüngere Menschen verhaltenssuchtgefährdeter als ältere?

Es fällt Menschen tatsächlich schwerer sich abzugrenzen, solange der Frontallappen noch nicht vollständig ausgebildet ist. Jener Teil im Gehirn ist gewissermassen das Cockpit und unter anderem für Selbststeuerung und Impulskontrolle zuständig. Bei manchen Menschen dauert dieser Entwicklungsprozess bis Mitte zwanzig. Deshalb empfehlen wir, dass Eltern ihren Kindern helfen, beim Medienkonsum zeitliche Grenzen zu setzen. Aber ob jüngere Menschen generell verhaltenssuchtgefährdeter sind, lässt sich nicht abschliessend beantworten.

NATAN DVIR / POLARIS / LAIF

Über 300 Erwachsene nahmen am Offline-Wochenende im kalifornischen Navarro teil. (16. Juni 2013)

Sarah Genner

Die 1982 geborene Medienpsychologin und Expertin für Digitalisierung der Arbeitswelt forscht an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Sarah Genner studierte und promovierte in Zürich, Berlin und Harvard. Ihre Dissertation «On/Off: Risks and Rewards of the Anytime-Anywhere Internet» erschien 2017 im VDF-Hochschulverlag Zürich. *(ruf.)*

Digital Detox ist ein Geschäft geworden, es gibt Workshops, Offline-Retreats, Offline-Hotels. Ist dieses Geschäftsfeld so potent wie Ernährung und Diäten?

Vermutlich nicht im selben Ausmass, aber der Bereich ist eindeutig noch im Wachstum. Digital Detox ist in erster Linie ein hervorragendes Marketingtool. Digitaldetox.org ist ein grosser Anbieter von Offline-Retreats, und viele versuchen, auf diesen Zug aufzuspringen. Daneben gibt es Angebote aus dem medizinisch-wissenschaftlichen Bereich wie jene der Psychologin Kimberly Young, einer Koryphäe auf dem Gebiet der Onlinesucht.

Wo auf der Welt ist das Interesse an «Digital Detox» besonders gross?

Im Silicon-Valley und Seattle ist es ein lukratives Geschäftsmodell, und in China gibt es sogar brutale Entzugs-Camps für Onlinesüchtige. Interessanterweise haben aber auch in der Schweiz Smartphone-freie Pfadilager wieder stärkeren Zulauf.

Angeblich schicken Eltern aus der IT-Branche ihre Kinder vorzugsweise in Steiner- oder Montessori-Schulen – weshalb?

Wie viele Eltern das tatsächlich sind, weiss man nicht genau, aber es scheint einen Trend zu geben. Steve Jobs sagte: Diese Technologien, die wir entwickeln, sind toll, aber nicht für Kinder geeignet. Darum galt Jobs als Low-Tech-Parent. Justin Rosenstein, der den Facebook-Like-Button mitentwickelte, hat unlängst mit einer pathetischen Erklärung seine Erfindung öffentlich bereut. Er vergleicht sich und seine Erfindung mit Albert Einstein und der Atombombe, und Snapchat mit Heroin. Das halte ich für übertrieben. Aber es gibt mittlerweile schon eine ganze Reihe von Silicon-Valley-Häretikern.

> **Der Internetzugang ist so etwas wie ein Sinnesorgan geworden. Wir sind durch Smartphones zu Cyborgs mutiert.**

Sie zitieren in Ihrer Forschungsarbeit eine Umfrage, gemäss der 42 Prozent der Befragten bereit wären, ihren Geruchssinn für einen Internetzugang einzutauschen. Das ist ja erschreckend!

Der Internetzugang ist so etwas wie ein Sinnesorgan geworden. Wir sind durch Smartphones und andere Geräte zu Cyborgs mutiert – ein Begriff, den es seit den 1960er Jahren gibt und der nun im digitalen Zeitaltern eine neue Bedeutung gewonnen hat.

Hängen wir auch so am Geschmackssinn?

Obwohl man in der modernen Welt ganz ohne Internet nicht überleben kann sind schon sehr viel weniger Menschen bereit dazu, diesen aufzugeben. Man kann zwar ohne Geschmackssinn überleben, aber früher, als es noch keine Kühlschränke gab, war das noch nicht der Fall. Damals war es überlebenswichtig zu riechen, ob das Essen schon verdorben ist.

Laut Ihrer Studie «Der Mensch in der Arbeitswelt» ist es fast drei Vierteln der Befragten wichtig, Arbeitszeit und Freizeit zu trennen. Trotzdem ist die Hälfte der Befragten in der Freizeit für den Arbeitgeber erreichbar, und rund drei Viertel sind in der Arbeitszeit privat online. Was läuft hier schief?

Es ist ein Dilemma. Die digitale Technologie bringt so viele Vorteile, dass wir ihre Nachteile in Kauf nehmen. Die Technologie ist vergleichsweise noch jung, darum hinkt die gesellschaftliche Anpassung hinterher. Von der Einführung des ersten Autos bis zum durchreglementierten Strassenverkehr hat es auch Jahrzehnte gedauert.

Viele wünschen sich, dass der Arbeitgeber die Erwartungen an die Erreichbarkeit ausserhalb der Arbeitszeit klarer regeln würde. Warum ist es so schwer, sich an selbstauferlegte Offline-Zeiten zu halten?

Es geht darum, dass der Zeitpunkt von Kontaktaufnahmen implizite Botschaften enthält. Wenn Vorgesetzte aus ihren Ferien Mails verschicken, verstehen das viele als mögliche Aufforderung, in der Freizeit auch erreichbar sein zu müssen. Dabei beabsichtigen das viele Vorgesetzte gar nicht. Daher scheint es mir wichtig, digitale Erreichbarkeit im Büro explizit zum Thema zu machen und die gegenseitigen Erwartungen zu klären.

Einige Firmen wie VW oder Daimler entlasten ihre Mitarbeiter, indem sie Smartphones nachts vom Mail-Server abhängen. Ist das eine sinnvolle Massnahme?

Nein. Sie unterwandert die Vorteile des mobil-flexiblen Arbeitens. Wer etwa sein Kind in die Kita bringen oder von dort abholen muss, sollte danach wieder zu Hause arbeiten können. Je nach Funktion geht es sowieso nicht.

In westlichen Ländern haben über 80 Prozent der Menschen einen Internetzugang, in der Schweiz rund 90 Prozent. Wer im Büro arbeitet, ist den ganzen Tag über online. Ist die Trennung von On und Off, von Internet und Realität nicht obsolet geworden?

Absolut, und trotzdem ist sie noch sehr verbreitet. Im strengen Sinn ganz offline zu gehen, ist eigentlich gar nicht mehr möglich: Unsere Geräte verraten ständig unseren Standort. Vor allem ist es oftmals nicht wirklich erstrebenswert, ganz offline zu sein. Es geht vielmehr darum, sich immer wieder beruflich ganz abzukoppeln oder während der Arbeit nicht ständig private Kurznachrichten zu beantworten.