

Das ist Stress: Alle zwölf Minuten Blick aufs Handy

17.09.18



© Agentur

Dr. Sabine Schonert-Hirtz befasst sich mit den Auswirkungen von digitalem Stress auf Menschen, die ständig erreichbar sind. Sie referiert am nächsten Dienstag in Siedenburg.

Siedenburg - Das Smartphone ist für viele Menschen längst zum Lebensbegleiter geworden. Rund um die Uhr erreichbar zu sein, ist doch selbstverständlich – oder? Aber alles hat seinen Preis. Die bekannte Ärztin, Medizin-Journalistin und Autorin Dr. Sabine Schonert-Hirtz weiß, dass Stress die Folge sein kann. In Siedenburg referiert sie zu diesem Thema. Vorab verrät sie im Interview, wie man auf die Nachrichten- und Medienflut reagieren kann. Die Fragen stellte Anke Seidel.

WhatsApp, Facebook, SMS und E-Mails: Es ist ganz schön was los in der digitalen Welt. Genau die ist auf dem Smartphone zu jeder Zeit und an beinahe jedem Ort verfügbar. Rund um die Uhr. Frau Dr. Schonert-Hirtz, was macht das mit den

Menschen?

Sabine Schonert-Hirtz: Zunächst ist es ja sehr praktisch, so Vieles mit dem Smartphone zu erledigen, seine Termine immer bei sich zu haben und alles schnell nachschauen zu können, was man gerade wissen möchte. Doch diese ständige Verfügbarkeit von Informationen genauso wie die ständige Erreichbarkeit für Andere erleben heute schon viele Menschen als Druck und Verpflichtung. Sie können nicht mehr richtig abschalten und das geht auf Kosten der Erholung, des ruhigen Nachdenkens und des intensiven menschlichen Miteinanders von Angesicht zu Angesicht.

Gibt es Studien darüber, wie oft Menschen am Tag auf ihr Smartphone schauen?

Schonert-Hirtz: Ja. Durchschnittlich 90 mal am Tag. Wenn man 18 Stunden wach ist, schaut man alle zwölf Minuten darauf. Jeweils für bis zu zwei Minuten. Das macht 2,5 bis drei Stunden am Tag, an denen man meistens unwichtige Informationen aufsaugt – die pure Verschwendung von geistiger Energie. Die meisten Smartphone-Nutzer schauen zwischen einer Stunde und vier Stunden darauf, aber es gibt auch Menschen, die mehr als sieben Stunden am Tag mit ihrem Smartphone beschäftigt sind. Ich sehe mehr und mehr junge Menschen, die auf der Straße gehen und dabei eine Serie auf ihrem Handy schauen.

Was ist noch normal – und wo beginnt die Sucht?

Schonert-Hirtz: Es kommt darauf an, was man damit macht. Wenn jemand seine Mail-Korrespondenz überwiegend über das Smartphone abwickelt, im Netz recherchiert und die meiste Zeit mithilfe dieses praktischen Gerätes produktiv arbeitet, ist dagegen gar nichts einzuwenden. Wer aber zwanghaft Spiele spielt, Videos schaut oder in den sozialen Medien unterwegs ist, sich unwohl fühlt, wenn er daran gehindert wird, wenn die Zeit, die er oder sie auf diese Weise mit dem Gerät verbringt, immer länger wird und andere Dinge wie Arbeit, analoge Sozialkontakte, Schlaf und Essen vernachlässigt werden, dann kann man schon von einer Verhaltensabhängigkeit sprechen. Da dieses Verhalten so verbreitet ist,

weigern sich Viele, es bereits als Abhängigkeit anzuerkennen. In den englischsprachigen Ländern und in Skandinavien ist man da weiter.

Wie wirkt sich digitaler Stress schlimmstenfalls aus?

Schonert-Hirtz: Ständig online zu sein, entweder weil man muss oder weil man sich es angewöhnt hat, erzeugt chronischen Stress. Dieser führt bei Vielen zu Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Fahrigkeit, Schlafstörungen und gesundheitlichen Problemen. Das tückische daran: Dieser Stress wird durch gute Gefühle wie Interesse, Neugier und Motivation ausgelöst und bei Vielen deshalb nicht als schädlich erkannt. Doch unserem System ist es egal, wodurch es überfordert wird. Es kommt zu den gleichen Stressfolgen.

Wie kann ich mich schützen?

Schonert-Hirtz: Im Berufsleben ist es sehr wichtig, sich gegen ständige Unterbrechungen bei der Arbeit zu schützen. Da sind ganz glasklare Absprachen zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden absolut überfällig. Auch gegen die Informationsüberflutung muss man intern etwas unternehmen. Auf meiner Homepage stelle ich eine Anleitung mit etwa 50 Fragen zur Verfügung, anhand derer sich Teams besser organisieren können.

Einzelne Unternehmen beginnen, die Erreichbarkeit der Beschäftigten zu begrenzen. Meistens gelten diese Regeln aber nicht für die Führungskräfte. Jeder Einzelne sollte deshalb zumindest die Pushnachrichten und die Eingangssignale für neue Nachrichten ausgeschaltet haben. Privat hilft leider nur Selbstdisziplin vor übermäßigem Smartphonegebrauch. Das ist gar nicht so leicht, besonders wenn man gelangweilt oder erschöpft ist. Da hilft es, sich Anleitung zu holen. In meinen Vorträgen und Seminaren mache ich genau das. Die Nachfrage ist sehr groß.

Kinder katapultiert das Smartphone in eine ganz andere Welt. Wie können ihre Eltern ihnen helfen, richtig damit umzugehen?

Schonert-Hirtz: Man schützt seine Kinder ja auch ganz selbstverständlich

vor illegalen Drogen und Alkohol, bis sie alt genug sind, selber verantwortungsvoll damit umzugehen. Genauso sollten wir es mit den Smartphones halten, die ja auch potenziell süchtig machen. Mit seinem Kind über ein Handy ohne Internetanschluss telefonisch jederzeit in Kontakt treten zu können, ist natürlich völlig ok. Es gibt ein paar Grundregeln, die sozusagen in jeden Haushalt gehören und natürlich auch von den Eltern beachtet werden müssen: Nicht im Bett, nicht bei Tisch, nicht im Bad und auf dem WC, nicht beim Fahren oder auf dem Fahrrad und niemals in einem Gespräch.

Was halten Sie von Smartphones oder Tablets im Unterricht? Schaffen sie Mehrwert – oder lenken sie vom Wesentlichen ab?

Schonert-Hirtz: Es kommt auch hier darauf an, wie sie in den Unterricht eingebunden werden, und wann sie auch wieder in den Taschen verschwinden. Hier braucht es ebenfalls ganz klare Regeln. Für Kinder und Jugendliche ist es ungeheuer schwer, sich dem verführerischen Sog dieser Medien zu entziehen. Es gibt Erfahrungen, dass die Schulleistungen besser werden, wo der Smartphonegebrauch sinnvoll reglementiert ist.

Auf Einladung der Wirtschaftsförderung des Landkreises, der Städte und Gemeinden sowie der Kreissparkassen und Volksbanken im Landkreis referiert Dr. Sabine Schonert-Hirtz am Dienstag, 25. September, in Siedenburg. Ihr Vortrag „Gesunde Mitarbeiter – gesunde Unternehmen: Digitalen Stress reduzieren und produktiv arbeiten“ beginnt um 19 Uhr im Hotel „Deutsches Haus“.

Der Vortrag ist kostenlos. Anmeldungen sind bei Matthias Striek (Telefon 05441/976 1455, E-Mail matthias.striek@diepholz.de) oder Susanne Wagener (Telefon 04272/79 25, E-Mail s.wagener@siedenburg-online.de) noch möglich.

Zur Person

Dr. med. Sabine Schonert-Hirtz hat sich als „Dr. Stress“ einen Namen gemacht. Seit mehr als 20 Jahren wirkt sie als Ärztin, Medizin-

Journalistin, Unternehmensberaterin, Rednerin und Seminarleiterin. Ihr Motto lautet: „Überleben Sie Ihre Karriere!“ Sabine Schonert-Hirtz hat zwei erwachsene Töchter. Sie lebt in Berlin.

www.doktor-stress.de