



LEBEN 4.0

MEIN

BESTES

ICH

UM 6.30 UHR KLINGELT BEI VIELEN MENSCHEN DER SMARTPHONE-WECKER. Manch einer checkt noch vor dem Aufstehen via App das Wetter – andere fragen lieber gleich Alexa. Vielleicht hat das Smart Home sogar schon dafür gesorgt, dass die Rollläden hochgefahren sind? Im vernetzten Auto schnell das Navi starten, schließlich muss man zum Telko-Termin pünktlich im Büro sein. Trotzdem nimmt man doch lieber die Treppe, um den Fitnesstracker nicht zu ärgern. Ziemlich übertrieben? Vielleicht nicht!

BEREITS 2018 VERFÜGTEN 77 PROZENT DER DEUTSCHEN HAUSHALTE über mindestens ein Smartphone und 92 Prozent über einen Internetzugang. Zum Vergleich: 1998 hatten erst acht Prozent Internet. Während also PC, Laptop oder Smartphone inzwischen selbstverständlich erscheinen, verwandeln zusätzlich neue digitale Helfer das eigene Zuhause zunehmend in ein Smart Home. Das Ziel ist vor allem, Nutzern lästige Arbeit abzunehmen. Hier setzen auch sogenannte Haushaltsroboter an. Wer dabei allerdings an Androide à la Star Wars denkt, liegt falsch: „Hollywood-Filme und Sci-Fi-TV-Shows sind zwar unterhaltsam, aber nicht realistisch. Humanoide Roboter sind cool, aber auch teuer und nicht rentabel“, sagt Sebastian Klein, Geschäftsführer von iRobot Deutschland. Daher konzentrierte sich sein Unternehmen, das sich auf Saug- und Wischroboter spezialisiert hat, auf alltagstaugliche Modelle mit spezifischen Aufgaben. 25 Millionen dieser digitalen Putzhilfen habe man weltweit bisher bereits verkauft, schon heute machten Saugroboter satte 24 Prozent des globalen Marktvolumens für Roboter aus – dabei, so betont Klein, stehe man gerade erst am Anfang der Reise.

Die Rechnung ist eigentlich denkbar einfach: Wer würde sich nicht freuen, nach der Arbeit heim zu kommen und den Boden frisch geputzt vorzufinden – solange das Gerät erschwinglich, handhabbar und zuverlässig ist. Dementsprechend optimistisch blickt Klein denn auch in die Zukunft, in der ein Ökosystem vernetzter Roboter gemeinsam im Haushalt arbeitet, nachdem ihnen morgens entsprechende Aufgaben erteilt wurden – bis hin zum Auffüllen der Fressnäpfe des Haustiers. „Wenn man abends nach Hause kommt, sind alle Aufgaben erledigt, alle Roboter zurück

in ihrer Station – und einer davon bringt vielleicht noch etwas zu trinken“, sagt er.

4.0 am Arbeitsplatz

Auch technologischer Fortschritt am Arbeitsplatz ist kein Novum – obgleich es noch gar nicht so lange her ist, dass die mechanische Schreibmaschine von modernen PCs abgelöst wurde. „Arbeiten 4.0“ heißt einer der Trends der letzten Jahre – und dieser fordert nahezu die gesamte Art, wie wir arbeiten, heraus. Dahinter verbirgt sich mehr als eine Ansammlung neuer Digitalgeräte, die uns noch effizienter und produktiver machen sollen. Vielmehr ist es ein neues Arbeitsmodell, das auch mehr Lebensqualität für die Belegschaft im Fokus hat. André Nösse, Geschäftsführer des Leverkusener IT-Systemhaus Nösse Datentechnik, beschreibt es so: „Der Begriff Modern Workspace umfasst drei Dimensionen: Mensch, Raum und Technik. Wir arbeiten mit mobilen Geräten und haben unseren Arbeitsplatz quasi überall mit dabei – im Meeting ebenso wie in der Bahn oder beim Kunden.“

Das Thema „Raum“ reiche dabei vom Homeoffice über den Shared Desk bis hin zu Kreativplätzen, die durch lebhaftere Gestaltung das „Out of the Box“-Denken fördern. „Der Mensch kann sein individuelles Jobprofil nach seinen persönlichen Vorlieben an Arbeitsort, Kreativität und Erreichbarkeit gestalten“, fügt Nösse hinzu. Gerade der jüngeren Generation seien zeitliche und räumliche Flexibilität sehr wichtig. Dass sich auch das Arbeiten

ADRENALINLASTIGES 5G-PROJEKT

BRETTER, DIE DIE WELT BEDEUTEN



WENN NOEMI RISTAU DIE PISTE HERUNTERJAGT, KÄME NIEMAND AUF DIE IDEE, DASS SIE KAUM SEHEN KANN. BISLANG WAR SIE IMMER AUF EINEN GUIDE ANGEWIESEN – NUN NAHM DIE PARALYMPIONIKIN AN EINEM VODAFONE-PROJEKT TEIL, BEI DEM SIE MITTELS 5G-ÜBERTRAGUNG ERSTMALS ALLEIN EINE RASANTE ABFAHRT ABSOLVIERT. IM INTERVIEW ERKLÄRT SIE, WIE TECHNIK IHR DEN ALLTAG ERLEICHTERT.

FRAU RISTAU, WANN HABEN SIE DEN SKISPORT FÜR SICH ENTDECKT?

NOEMI RISTAU: Als ich drei Jahre alt war, hat mein Vater mich das erste Mal auf Skier gestellt – allerdings war das zu dieser Zeit immer nur im Rahmen des Familien-Skiurlaubs. Als ich dann im Alter von knapp 14 an den Augen erkrankte, bin ich an eine Blindenschule gewechselt, die Skifreizeiten organisierte. So habe ich wieder damit angefangen. Beim Marburger Skiclub, dem ich mich dann angeschlossen habe, ist mein Talent aufgefallen. Als Teenager hatte ich damals jedoch erstmal andere Prioritäten. Richtig angefangen habe ich erst später und mein erstes Rennen bin ich 2015 gefahren. Bei der WM 2017 in Tarvisio konnte ich mir Bronze sichern und wurde so auch in die Nationalmannschaft aufgenommen.

EINE ANDERE, „UNGEFÄHRLICHERE“ SPORTART WÄRE FÜR SIE AUCH NACH DER DIAGNOSE NICHT IN FRAGE GEKOMMEN?

RISTAU: Tatsächlich hatte ich kurzzeitig mal mit dem Blindenfußball angefangen, habe es dort sogar bis in die Nationalmannschaft geschafft. Das hat mir zwar auch Spaß gemacht, aber ich habe schnell gemerkt, dass mir das auf diesem Niveau keine Freude bereitet – in so einer großen Gruppe steht man ja auch ständig unter Leistungsdruck.

WIE HABEN SIE REAGIERT, ALS MAN WEGEN DES 5G-PROJEKTS AUF SIE ZUGEKOMMEN IST, UND KONNTEN SIE SICH SOFORT VORSTELLEN, WIE DAS ABLAUFEN SOLLTE?



RISTAU: Im letzten September ist man mit der Frage auf mich zugekommen, ob ich nicht mithilfe einer neuen Entwicklung eine Abfahrt allein, ohne meinen Guide, fahren wolle. Mit meinem früheren Guide hatte ich bereits ausprobiert, wie es ist, wenn er mal ein bisschen weiter vorausfährt und mich von unten aus lotst. Die Erfahrung, wie es ist nach Gehör zu fahren hatte ich bereits. Und genau genommen fahre ich ja jetzt auch schon über Technik – ich bin dauerhaft über ein Headset verschaltet und sobald ich nichts mehr höre, halte ich einfach an. Der Unterschied war nun allerdings, dass mein Guide nicht mit mir auf der Piste war.

SIND SIE DENN AUCH GANZ GENERELL TECHNISCHE NEUERUNGEN GEGENÜBER AUFGESCHLOSSEN ODER HABEN SIE EHER VORBEHALTE?

RISTAU: Nein – solche Innovationen erleichtern mir spürbar das Leben. Noch vor acht Jahren hätte ich mir z.B. nie vorstellen können, mal alleine eine Stadt zu bereisen. Durch das Navi auf meinem Handy kann ich jetzt auch selbstständig das Hotel finden. Mein Handy und mein iPad sind echte Hilfsmittel für mich, da diverse Apps und die

Kamerafunktion es mir ermöglichen, alleine einkaufen zu gehen oder mit der Bahn zu fahren.

IHRER SEHBEHINDERUNG ZUM TROTZ SIND SIE EXAMINIERTER ERGOTHERAPEUTIN. GIBT ES „DIGITALE HELFERLEIN“, DIE IHNEN DEN WEG DORTHIN ERLEICHTERT HABEN?

RISTAU: Aktuell kann ich den Beruf zwar nicht ausüben, da der Profisport sehr viel Raum einnimmt. Während meiner Ausbildung habe ich allerdings einige Praktika absolviert – dabei kam mein iPad stark zum Einsatz. Ich habe auch eine spezielle Brille, die abfotografiert, was ich anschau, und es mir dann vorliest.

DAS PROJEKT MIT IHNEN ALS SPITZENSPORTLERIN WAR AUCH EINE PR-AKTION FÜR DEN 5G-STANDARD. DENKEN SIE DENNOCH, DASS MENSCHEN MIT BEHINDERUNG IN ZUKUNFT VON DIESER TECHNOLOGIE AUCH IN IHREM ALLTAG PROFITIEREN KÖNNEN?

RISTAU: Ich denke, ein schnelles Netz, das eine sehr präzise Navigation erlaubt, kann z.B. im Straßenverkehr enorm hilfreich sein – ich denke dabei vor allem an das autonome Fahren. Und wer weiß, vielleicht mache ich dadurch auch irgendwann mal den Führerschein! **Shipra Kren**



che Alltagsbegriffe. Daneben gibt es aber auch eine Fülle an kleinen, smarten Geräten, die helfen sollen, den Alltag zu verbessern. Fitnessstracker und Smartwatches mit GPS und Sensoren zählen dazu. Technologie, die ursprünglich für Raumfahrt oder Militär entwickelt wurde, findet immer weiter Eingang in den Consumer-Bereich – nicht verwunderlich, so Martin Resch, Senior Product Manager Outdoor EMEA bei Garmin. Die rasante Entwicklung der Technologie habe die Grenzen nach außen verschoben und die Menschen fragen sich, wie sie in ihrem Alltag weiter davon profitieren können. Zudem sei auch die „Quantifizierung“ in immer neuen Dimensionen ein Thema des Freizeitsports geworden.

Allerdings, so betont Resch, gehe es nicht nur um die reine Messbarkeit von Ergebnissen: „In der letzten Zeit sind verstärkt die Themen ‚Well-being‘ und ‚Gesundheit‘ hinzugekommen – eine weitere Dimension der ‚Selbstoptimierung‘, die gerade erst am Anfang steht und noch sehr viel Potential hat, ein fundamentaler Bestandteil der modernen Gesellschaft zu werden.“

Dass Fitnessstracker die Gesundheit auch ganz unmittelbar schützen können, erklärt der Garmin-Mann wie folgt: „Manche Wearables haben mittlerweile einen Notfallknopf, über den bei einem Sturz ein hinterlegter Kontakt automatisch informiert und der aktuelle Standort weitergeleitet wird.“ Zudem könnten z.B. Multisport-Uhren die Sauerstoffsättigung im Blut messen – insbesondere für Bergwanderer ein großer Vorteil.

Digitale Entgiftung

Die Vorteile der mobilen Digitalisierung des Alltags liegen also klar auf der Hand. Doch was ist mit der Kehrseite der dauerhaften Erreichbarkeit? Stress, Reizüberflutung und Burnout sind heute weitverbreitete Phänomene. Aus medizinischer Sicht verwundert das nicht, wie die Ärztin Dr. Sabine Schonert-Hirz erklärt. Denn jedes Mal, wenn das digitale



Gerät eine Nachricht anzeigt, stoße unser Gehirn eine kleine Menge Dopamin aus. Dieser Zustand werde als angenehm empfunden und daher merke man sich alles, was damit zu tun habe, sehr genau. „Und hier ist der Haken“, klärt die Medizinerin, die auch als „Dr. Stress“ bekannt ist, auf. „Wir erleben immer eine kleine Stressaktivierung. Ab und zu kein Problem, wir sind munter und leistungsbereit. Doch auf Dauer kann hier zu viel Stress entstehen. Wir sind fähig, unkonzentriert, reizbar und unzufrieden.“ Schonert-Hirz rät daher zu einer frühzeitigen Sensibilisierung.

Auch Unsicherheit in Bezug auf die Digitalisierung allgemein kann zu Stress führen:

„Es können Ängste und Sorgen über vielfältige Veränderungen am Arbeitsplatz entstehen: vom Arbeitsplatzverlust über andere Arbeitsgebiete bis hin zu völlig neuen Arbeitsweisen. Hier ist eine klare Kommunikation zwischen Unternehmensleitung und Beschäftigten unerlässlich.“ Eindringlich warnt die Expertin auch davor, am Arbeitsplatz einen Wildwuchs an Kommunikationsmethoden entstehen zu lassen, da sich dies negativ auf Belegschaft und Produktivität auswirken könne. „Bei allen Freiheiten, die uns die digitale Welt gibt, brauchen wir einige unumstößliche Regeln, damit uns das Ganze nicht um die Ohren fliegt.“ Digitale Auszeiten seien hier unerlässlich.

Ob es allerdings einen „Königsweg“ für die Digitalisierung des Alltags gibt, wird erst die Zukunft zeigen. Jedoch vermutet André Nösse: „Unterm Strich wird es wohl so sein wie immer: Wenn wir 2030 zurückschauen, werden wir sehen, dass vieles einfacher geworden ist als heute und die Veränderung eigentlich gar nicht wehgetan hat.“

SHIPRA KREN

im Team verändert hat, stellt er ebenso im eigenen Haus fest: „Für unsere jungen Mitarbeiter gehören digitale Collaboration-Tools zum Büroalltag; sie organisieren sich damit anders, als es früher in Teams üblich war.“ Dies reiche von kurzen Absprachen in Chats über digitale Meetings bis hin zum parallelen Arbeiten an einem Dokument.

Gesund, munter und digital

„Kommunikation und Zusammenarbeit in Unternehmen mit modernen Technologien sind nicht nur eine technische, sondern auch eine kulturelle Herausforderung“, erklärt Nösse und weist darauf hin, dass UCC-Lösungen dabei lediglich eine technische Unterstützung sind, die die Kommunikation einfacher und transparenter macht. Auch betont er, dass schon die Einführung von E-Mails und Smartphones die irreversible Veränderung in der Arbeitswelt angestoßen habe, was dazu geführt hat, dass sich über alle Generationen hinweg inzwischen eine Kompetenz für das digitale Zusammenarbeiten entwickelt hat. Klare Regeln und Standards spielen natürlich dennoch eine wichtige Rolle. „Wenn ich als Chef auch im Urlaub immer direkt in die Kommunikation eingreife, strahle ich eine Erwartungshaltung aus, die sich früher oder später im gesamten System widerspiegelt“, mahnt der IT-Experte.

Neben den Bereichen Wohnen und Arbeiten wird auch die Freizeit immer digitaler. Streaming, Gaming, Social Media – längst sind das nicht nur für Jugendliche

„Zu viel Erreichbarkeit, zu viele Informationskanäle, Unklarheiten im E-Mail-Verkehr und ständige Unterbrechungen machen uns unproduktiv, unzufrieden und krank.“

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz