

Sucht und Sehnsucht im digitalen Raum: Digitaler Arbeitsschutz aus medienwissenschaftlicher Perspektive

S. David

B. Badura et al. (Hrsg.) *Fehlzeiten-Report 2013*,
DOI 10.1007/978-3-642-37117-2_13, © Springer Verlag Berlin Heidelberg 2013

Zusammenfassung *Der Beitrag beleuchtet die Chancen und Risiken des digital getriebenen Medienwandels und analysiert die nährenden und verzehrenden Aspekte digitalen Lebens und Arbeitens. Die rasante technologische Entwicklung des letzten Jahrzehnts fordert die Entwicklung neuer Kulturtechniken der Nutzung und einen neuen Typus von Nutzer, der in besonderem Maße in der Lage ist, verantwortlich und souverän medial zu agieren. Wer diesen Anforderungen wie medial eskalierendem Revierstress nicht gewachsen ist, neigt zu gesundheitsgefährdendem Nutzungsverhalten, was mit negativen Auswirkungen auf das mediale Klima von Unternehmen und die Leistungsfähigkeit einhergeht. Die immer größer werdende Lücke der Mediennutzungskompetenz gilt es mit gezielten Maßnahmen zum digitalen Arbeitsschutz zu schließen. Für die Gesundheit in Unternehmen und das betriebliche Gesundheitsmanagement hat es sich als besonders wichtig erwiesen, die Wechselwirkungen zwischen den Ebenen des Einzelnen, der Teams und der Führung zu beachten und Präventionsmaßnahmen darauf auszurichten. Das auf Basis des Slow-Media-Ansatzes entwickelte Interaktionsmodell Digitaler Arbeitsschutz (IDA) ist ein Lösungskonzept aus medienwissenschaftlicher Perspektive und verbindet Verhaltens- und Verhältnisprävention.*

13.1 Einleitung

Internetsucht, Cyber-Mobbing, digitale Demenz – es besteht eine gewisse Bereitschaft, digitale Medien im Zusammenhang mit Sucht, Abhängigkeit, Fehlverhalten, also mit negativen, destruktiven Auswirkungen zu sehen. Die dabei angelegten Kriterien sind oft unpräzise. Nach welchen Parametern definiert man Internetsucht? Nach Dauer der Nutzung? Nach den Auswirkungen auf die bisherigen Lebensgewohnheiten? Oder nach dem Ausmaß des Kontrollverlusts? Pauschal negativ zu urteilen hieße, das Kind mit dem Bade auszuschütten und mit den digitalen Gefahren auch die Potenziale des Digitalen zu verbannen. Als zukunftszugewandte Gesellschaft können wir uns das nicht leisten. Es gilt, sich mit den Fragen der gesundheitsschädlichen Auswirkungen digitaler Mediennutzung vorurteilsfrei und konstruktiv zu befassen.

13.2 Mediensucht

Für ihre Studie zur »Prävalenz der Internetabhängigkeit« (Rumpf et al. 2011) verwenden die Autoren der vom Bundesministerium für Gesundheit in Auftrag gegebenen Untersuchung die Compulsive Internet Use Scale (CIUS) (Meerkerk et al. 2009), ein Fragebogenverfahren zur Erfassung von Merkmalen der Internetabhängigkeit. Eine der hier erfassten Fragen lautet »Wie oft freuen Sie sich bereits auf Ihre nächste Internetsitzung?«. Die Frage offenbart ein grundlegendes Missverständnis der digitalen Kultur: dass es sich bei Internetnutzung um eine zeitlich abgeschlossene, für sich allein stehende Tätigkeit handele. Das Netz aber ist für seine Ureinwohner, die sogenannten »Digital Natives«, ein Lebensraum, in dem viele verschiedene Dinge getan werden, in dem gesprochen, eingekauft, Musik gehört, recherchiert und Arbeit verrichtet wird. Der digitale Raum gliedert sich nicht in »Internetsitzungen«. Es gibt über Stunden keinen Anfang und kein Ende. Und dennoch muss dies mit Internet- oder Mediensucht nichts zu tun haben. Manche brauchen die

Onlineverbindung zur Welt und zur Nachrichtenlage als tägliches Rüstzeug. Bei nicht wenigen Menschen läuft während des gesamten Arbeitstages das Internet im Hintergrund – jederzeit bereit, auf Wissen zuzugreifen, Auskunft zu geben, Zerstreuung zu bieten und Kontakte herzustellen. Das Internet ist ein beruflicher und sozialer Interaktionsraum. Entscheidend für die gesundheitsschädliche Wirkung der Internetnutzung ist weniger die Dauer als die Art der Nutzung.

Ein weiteres Missverständnis ist es, Internetnutzung mit Onlinespielen gleichzusetzen. Computer-/Onlinespielsucht lässt sich nicht 1:1 mit Internet- und Mediensucht gleichsetzen. Zwischen einem Spielsüchtigen, der ins Casino geht, und einem Spielsüchtigen, der seiner Sucht online frönt, gibt es mehr Gemeinsamkeiten als zwischen einem Onlinespielsüchtigen und jemandem, der einfach nur täglich online ist. Auch die Autoren der PINTA-Studie merken »methodische Probleme« im Stand der Forschung an (Rumpf et al. 2011, S. 4). Zudem komme hinzu, »dass derzeit keine einheitliche Definition von Internetabhängigkeit« vorliege (ebd.). Die Studie selbst kommt zu dem Ergebnis, dass etwa 1 % der 14- bis 64-Jährigen in Deutschland als »internetabhängig« einzustufen ist. Das Ergebnis liegt, wie die Autoren differenziert bemerken, unter den bisher zur Verfügung stehenden Zahlen (S. 17). In der am 26. September 2011 veröffentlichten Pressemitteilung der Drogenbeauftragten der Bundesregierung fand bei der Vorstellung der Studie die Zahl 560.000 Eingang in den Titel: »560.000 Menschen in Deutschland sind internetsüchtig« (Die Drogenbeauftragte 2011). Medien griffen die Zahl dankbar und mit einer gewissen Sensationslust auf. Die Untersuchung machte daraufhin bereits am nächsten Tag als sogenannte »Schockstudie« Karriere: Der Express titelte am 27. September 2011: »Sind Sie schon internetsüchtig? Schockzahlen: 560.000 Deutsche sind schon abhängig« (Express 2011). Der Aufmacher der Hamburger Morgenpost lautete: »Schockstudie: So süchtig macht das Internet« (MoPo 2011).

Dieses Beispiel der Medienrezeption zeigt, wie nah sich das Thema Mediensucht am Rande des Alarms bewegt. Eine differenzierte Debatte scheint in der Öffentlichkeit zu dem Thema kaum möglich.

Alarmsismus aber bringt uns nicht weiter. Das Thema verlangt einen differenzierten Blick und ein fundamentales Verständnis der digitalen Kultur. Nur so lassen sich die nährenden und die verzehrenden Aspekte digitalen Lebens und Arbeitens sauber voneinander trennen und adäquate Konsequenzen daraus ziehen.

13.3 Sehnsucht: Was treibt die Menschen ins Netz?

Das Internet ging aus dem 1969 geschaffenen Arpanet hervor. Doch erst seit Tim Berners-Lee 1989 an der Forschungseinrichtung CERN das World Wide Web zum kollegialen Datenaustausch erfand, hat es eine beispiellose Akzeptanz und Verbreitung in nahezu allen Bevölkerungsschichten erfahren (Berners-Lee). Nur 14 Jahre liegen wiederum zwischen der Erfindung des World Wide Web und der Marktreife des ersten wirklich massentauglichen Smartphones, des iPhone, im Jahr 2007. Seither kann jeder das World Wide Web und damit die ganze Welt in seiner Jackentasche mit sich herumtragen und es dauerte nur wenige weitere Jahre, bis zum 3. Quartal des Jahres 2012, bis eine Milliarde Menschen weltweit dies auch aktiv taten (Lunden 2012).

Ein erster Schritt zu einem differenzierten Blick ist es, diesen offenbar starken Impuls, der Menschen zu digitalen Medien greifen lässt, nachzuvollziehen und ernst zu nehmen. Was bringt eine Milliarde Menschen in der ganzen Welt dazu, sich mit einem kleinen mobilen Gerät in die Weiten der digitalen Welt einzuwählen?

13.3.1 Die Sehnsucht nach Kontaktaufnahme

Ein einfaches und zutiefst menschliches Bedürfnis, das die Menschen digitale Medien nutzen lässt, ist der Wunsch nach Kontaktaufnahme und Austausch. Immer schon haben Menschen Kontakt zueinander aufgenommen, sich mitgeteilt, ausgetauscht, die Nähe von Mitmenschen gesucht – ob am Lagerfeuer oder auf dem Marktplatz, mit Buschtrommeln oder Schriftrollen. Auch die Weitergabe von Wissen war seit jeher von Bedeutung. Tim Berners-Lees Wunsch, mit seinen Kollegen auf einfache Art und Weise Forschungsergebnisse auszutauschen, folgte demselben Ziel wie zuvor der rituelle Vortrag kulturstiftender Sagen und Gesänge: dem Ziel, Wissen auszutauschen, zu vermehren und weiterzugeben.

Besonders faszinierend ist dabei offenbar die Kontaktaufnahme über Distanzen hinweg. So erklärt sich der Reflex von Zuschauern, bei Fernseh-Live-Übertragungen in die Kamera zu winken und bei Samstagabendshows die Großmutter zu grüßen. Oder die Faszination, die davon ausgeht, wenn ein Astronaut von seinem Weltraumspaziergang aus größter Distanz in die Kamera winkt und die Menschen auf der Erde grüßt. Er sagt damit: Ich bin hier und du bist da, so weit weg und doch können wir uns zuwinken.

Ein ähnlicher Impuls ist es, der Menschen zu digitalen Medien greifen lässt. Gerade in einer Welt, in der zunehmend Bezug und Bindung verloren gehen, in der Menschen sich als entfremdet empfinden, können digitale Medien Nähe wiederherstellen und helfen, Distanzen zu überwinden: Eine Besprechung mit Kollegen in China und USA, als wären wir in einem Raum. Mit dem Enkel skypen, der ein Austauschjahr in Australien macht. Über soziale Medien wie Facebook oder Twitter an den alltäglichen Belanglosigkeiten von Freunden teilhaben, als säßen sie mit am Tisch: Es ist (neben allen rein sachlichen Vorteilen) die Freude an der Überwindung von Distanzen, die uns dazu antreibt. Die Freude darüber, dass die Kontaktaufnahme gelingt, trotz allem, was zwischen uns liegt. Dass Nähe trotz Distanz hergestellt werden kann, hat etwas Tröstliches. Die Welt, wie sie sich uns derzeit darstellt, ist der Nährboden für das Bedürfnis, über digitale Medien Nähe wiederherzustellen. Wer sich leichtfertig über den Freundschaftsbegriff in Zeiten von Facebook amüsiert, sollte dies bedenken.

Ähnliches geschieht bei dem Phänomen der Flashmobs: Über die digitale Infrastruktur verabreden sich Hunderte, gar Tausende wildfremder Menschen, um im öffentlichen Raum etwas gemeinsam zu tun – zu singen, zu tanzen, in die Luft zu schauen oder eine Kissenschlacht zu machen. Der Medientheoretiker Marshall McLuhan (1962, S. 7) prägte, sich auf Karl Popper beziehend, den Begriff der »Retribalisierung«, die er vom elektronischen Zeitalter erwartete. Nach dem Gutenberg-Zeitalter der distanziernten Schriftkultur werden nun die tribalen Elemente einer oralen Kultur, das unmittelbare Miteinandersein, wiederbelebt. Man kann es sich als Lagerfeuer vorstellen, an dem sich die Menschen über digitale Medien wieder zusammenfinden.

Gleichwohl sind die Konsequenzen natürlich oft ernüchternd. Zwar kann über digitale und vor allem soziale Medien echte, auch im realen Leben tragfähige Nähe zwischen Menschen hergestellt und in einer Grundschwingung von Vertrautheit aufrechterhalten werden. Aber das gelingt – wie auch im echten Leben – nicht immer. Denn so leicht ist echte Nähe doch nicht herzustellen und zu halten. Die Kollegen in China oder den USA *scheinen* zwar nah, aber ihr Biorhythmus hat eine völlig andere Tageszeit und es liegen dennoch interkulturelle Gräben zwischen ihnen und uns. Die Suche nach Antwort, Aufmerksamkeit und Bestätigung kann im digitalen Raum auch ohne Resonanz verhalten. Oft wird eben doch nur der *Eindruck* von Nähe vermittelt, was einen dann noch leerer zurücklässt. Der Versuch, diese Leere mit immer exzessiverer Medienutzung zu füllen, wird vergeblich sein.

13.3.2 Revierstress: Wunsch oder Notwendigkeit, das Revier zu verteidigen

Wenn der digitale Raum einmal eröffnet ist, kommt ein weiterer Impuls hinzu, der Menschen zu digitalen Medien greifen lässt. Es ist das Bedürfnis, den eigenen sozialen und beruflichen Interaktionsradius unter Kontrolle zu halten. Auch dieses Bedürfnis ist nicht neu und war schon lange vor der Erfindung digitaler Medien fest im menschlichen Verhalten verankert: Wer seinem Revier zu lange den Rücken kehrt, weiß nicht, was ihn bei seiner Rückkehr erwartet. Aus diesem Grunde wagen es nach wie vor wenige berufstätige Männer, sich für die Betreuung ihrer Kinder eine nennenswert lange berufliche Auszeit zu nehmen. Im Arbeitsumfeld ist das vor allem in Unternehmen mit einer ausgeprägten Präsenzkultur der Fall. Arbeitnehmer sind darauf geprägt, ihr relevantes Interaktionsfeld zu bewachen, die Kollegen im Auge behalten, die Nähe der Vorgesetzten zu suchen und Präsenz und Einsatzbereitschaft zu demonstrieren.

Überträgt man eine solche Präsenzkultur 1:1 in das digitale Zeitalter, steigt der Druck exponentiell. Während bisher selbst nach langen Überstunden irgendwann einmal das Revier bestellt war, hat sich das berufliche Revier nun mittels digitaler Möglichkeiten in ungeahntem Maße ausgedehnt: zeitlich auf 24 Stunden an sieben Tagen der Woche. Und räumlich auf nahezu überall. Diese Kombination aus Präsenzkultur und digitaler Verfügbarkeit ist eine für Arbeitnehmer höchst riskante und belastende Konstellation. Wie digitale Medien in der Lage sind, eine Grundschwingung von Kommunikation und Vertrautheit herzustellen, sind sie ebenso dazu geeignet, eine Grundschwingung von Alarm herzustellen und zu halten. Latenter Daueralarm aber belastet die Gesundheit. Wer den Anspruch an sich hat, sein digitales Revier rund um die Uhr zu bewachen, wird daran scheitern.

Für dieses Phänomen hat die Verfasserin den Begriff »Revierstress« eingeführt. Auch Revierstress basiert auf einem schon in vordigitaler Zeit verbreiteten Mechanismus. Das Berufsleben war nie frei von Revierverhalten. Und auch Jugendliche haben sich immer schon darum gesorgt, was ihre Freunde von ihnen halten, was als angesagt gilt, wo man sich trifft, wenn man »dabei« sein will. Durch die digitalen Technologien werden diese Mechanismen nun medial befeuert, sie eskalieren die Anforderungen.

Was digitale Medien an Potenzialen zur Verfügung stellen, kann so vom Segen zum Fluch werden: Die natürlichen Rückzugsräume und Filter fehlen. Die Konkurrenz schläft nicht. Sobald man sich einen Augen-

blick abwendet, ist das Revier unbewacht. Es entsteht ein Druck, dem selbstsichere, in sich ruhende Menschen souverän gewachsen sind, weil sie sich gelassen dem entstehenden Sog entziehen können. Kinder und Jugendliche, die ihre eigene Rolle ja gerade in der Hinwendung zu Gleichaltrigen suchen, haben diesem Druck aber oft ebenso wenig entgegenzusetzen wie Arbeitnehmer, die sich inmitten globalen Konkurrenzdrucks als ständig zur Disposition stehend erleben. Wem es hier an Souveränität und Selbstsicherheit in der eigenen Rolle als Heranwachsender, Arbeitnehmer und Mediennutzer fehlt, für den wird der digital erweiterte soziale Radius zur echten Belastung. Die Mediennutzung ist von Getriebenheit geprägt, Betroffene müssen immer doch noch mal die Aktivitäten der Freunde auf Facebook im Auge behalten oder am Wochenende auf dienstliche E-Mails antworten, obwohl es fachlich nicht nötig wäre. Nicht-Abschalten-Können, ständige Verfügbarkeit und Erreichbarkeit – die Ursachen für die Zunahme der langen Ausfallzeiten sind mit Sicherheit auch im digital eskalierten Revierstress zu suchen. Sich entziehen zu können und verpassen zu lernen sind deshalb die zentralen Lektionen, die es im Umgang mit digitalen Medien zu erlernen gilt.

13.4 Lösungskonzepte: Das Interaktionsmodell des digitalen Arbeitsschutzes (IDA)

Die rasche Entwicklung und Verbreitung der digitalen Technologien können bestehende soziale Mechanismen eskalieren und fordern neue Kulturtechniken des Umgangs. Ein sinnvolles Lösungskonzept muss diesen Mechanismen Rechnung tragen, muss die Potenziale des digitalen Lebens und Arbeitens schätzen und nutzen und zugleich ein konkretes und im Unternehmen realisierbares gesundes neues Nutzungsverhalten etablieren. Bisherige Weiterbildungs- und Schulungsempfehlungen zu Stressvermeidung und Work-Life-Balance müssen im Zuge des digitalen Fortschritts in neuem Licht betrachtet und neu justiert werden. Die medienwissenschaftliche Perspektive für Burnout-Präventionskonzepte gewinnt damit zunehmend an Bedeutung. Grundlage ist nicht Mediensucht im engeren Sinne, sondern eine in der Arbeitswelt immer weiter verbreitete empfundene oder tatsächliche Notwendigkeit, Medien auf gesundheitsgefährdende Art zu nutzen.

13.4.1 Slow-Media-Ansatz als Basis

Der Slow-Media-Ansatz ist ein theoretisches Modell, das die Wirkmechanismen des digitalen Wandels beschreibt und auf zugrundeliegende gesellschaftliche Entwicklungen und Bedürfnisse zurückführt. Ursprung dieses Ansatzes ist das von Blumtritt, David und Köhler publizierte Slow Media Manifest (Blumtritt et al. 2010), in dem die Autoren zunächst medienübergreifende Qualitätskriterien für Medien, Journalismus, Kommunikation, Buch- und Verlagswesen definierten. Der Slow-Media-Ansatz formuliert einen dritten Weg zwischen Alarmismus und Apologetik im Diskurs über digitale Medien. Er bejaht die technologischen Möglichkeiten und propagiert ihre bewusste und verantwortliche Nutzung, auch die ihrer Schnelligkeit.

Das Manifest markiert einen bevorstehenden und notwendigen qualitativen Wechsel nach den rasanten technologischen Entwicklungen im ersten Jahrzehnt des Jahrtausends. Die Präambel formuliert diese Wende als notwendigen Prozess der Transformation und Integration:

»Im zweiten Jahrzehnt wird es weniger darum gehen, neue Technologien zu finden, die das Produzieren von Inhalten noch leichter, schneller und kostengünstiger gestalten. Stattdessen wird es darum gehen, angemessene Reaktionen auf diese Medienrevolution zu entwickeln – sie politisch, kulturell und gesellschaftlich zu integrieren und konstruktiv zu nutzen« (Blumtritt et al. 2010).

Die im Slow Media Manifest definierten Kriterien beschreiben zugleich die zugrunde liegenden Kräfte und Bedürfnisse, die den derzeitigen Medienwandel antreiben:

- die Reoralisierung unserer Kultur, die sich in Verstärkung von Diskursivität und quasimündlichen Medienformaten zeigt,
- das Bedürfnis nach Bindung, Bezug und Kontaktaufnahme, das sich in der Bildung neuer digital verknüpfter Gemeinschaften und im Erfolg sozialer Medien ausdrückt,
- die Auflösung der Grenzen zwischen Sender und Empfänger, die auch hinter dem Phänomen des Prosumenten steht,
- eine Kultur des Teilens, Tauschens und Mitteilens,
- die Betonung des Narrativen und Prozesshaften, wie sie sich z. B. im Permanent-Beta- Gedanken der Open-Source-Kultur zeigt,
- die zunehmende Notwendigkeit, Informationsrauschen und Zerstreung durch Versenkung, Fokussiertheit und Konzentration zu begegnen (Monotasking) sowie

- die steigende Notwendigkeit, medial verantwortlich zu handeln.

Das Slow Media Manifest wurde in zahlreiche Sprachen übersetzt und hat eine starke Resonanz in weltweit 30 vorwiegend technologisch hochentwickelten Ländern und den verschiedensten Disziplinen hervorgerufen (Rauch 2011). Der Ansatz lässt sich auf alle gesellschaftlichen Bereiche übertragen, die von der technologischen Entwicklung der vergangenen Jahre beeinflusst werden, insbesondere auf den Bereich der Arbeitswelt.

Auf betriebliches Gesundheitsmanagement angewendet bedeuten die Kriterien:

- eine reflektierte statt reflexhafte Nutzung digitaler Möglichkeiten,
- Adäquatheit in der Mediennutzung,
- die eigene Rolle als Mediennutzer zu hinterfragen und verantwortlich handeln zu können,
- für sich und andere das Rauschen zu reduzieren und als Filter agieren zu können,
- sich medial entziehen und innehalten zu können,
- Möglichkeiten konzentrierten Arbeitens zu schaffen.

Darauf aufbauend wurde ein Lösungskonzept aus medienwissenschaftlicher Perspektive entwickelt, das die verantwortliche und gesundheitsschützende Nutzung digitaler Medien im Arbeitsumfeld fördert. Der Slow-Media-Ansatz zeigt sich dabei als geeignetes diagnostisches Werkzeug und Handlungsinstrument, sodass Gefährdungen realistisch eingeschätzt und konkrete Handlungsempfehlungen gegeben werden können.

13.4.2 Interaktionsmodell Digitaler Arbeitsschutz (IDA)

Das mediale Klima von Unternehmen wird von mehreren Seiten geprägt, die sich wechselseitig beeinflussen. Entsprechend der ganzheitlichen Perspektive des Slow-Media-Ansatzes berücksichtigen und nutzen die Maßnahmen zum digitalen Arbeitsschutz diese Wechselwirkungen und verbinden Verhaltens- mit Verhältnisprävention.

Digitaler Arbeitsschutz setzt an drei Ebenen an:

Erste Ebene: Individuelle Nutzung Das Nutzungsverhalten des Einzelnen steht im Fokus der digitalen Arbeitsschutzmaßnahmen auf individueller Ebene. Im Sinne des Slow-Media-Ansatzes wird der Mediennutzer nicht nur als Medien-Rezipient aufgefasst, sondern zugleich auch als Produzent, als jemand, der Informatio-

nen hervorbringt und an Kollegen weiterleitet. Der technologische Fortschritt verlangt in besonderem Maße verantwortliche und bewusste Nutzerentscheidungen. E-Mails, Diensthandys, soziale Medien verdrängen sich in den meisten Unternehmen und Institutionen zu einem undurchdringlichen medialen Kommunikationsdickicht. Unterbrechungen am Arbeitsplatz haben stark zugenommen, konzentriertes Arbeiten ist mancherorts kaum noch – oder nur am Wochenende – möglich. Ein Perspektivwechsel ermöglicht es auf individueller Ebene, die eigene Nutzerrolle zu hinterfragen und den neuen Erfordernissen der technologischen Entwicklung anzupassen. Eine Veränderung der Haltung wird möglich und somit auch eine Veränderung des Verhaltens. Wer sich selbst als Empfänger und Sender von Informationen verstehen kann, ist in der Lage, diese Aufgabe im Hinblick auf die Auswirkung auf das mediale Klima des gesamten Unternehmens mit der gebotenen Verantwortung zu übernehmen. Viele der Maßnahmen in diesem Bereich kann der Einzelne nach entsprechender Meinungsbildung für sich beschließen und allein umsetzen. Eine Reihe von positiven Veränderungen aber müssen Arbeitnehmer mit ihren Kollegen und Vorgesetzten absprechen und vereinbaren, um sie realisieren und auf lange Sicht in ihrem Arbeitsumfeld etablieren zu können.

Zweite Ebene: Team-/Arbeitsstruktur Die zweite Ebene des digitalen Arbeitsschutzes ist die der Teams. Die Organisation der Arbeitsabläufe ist ein wichtiges Feld, in dem präventiv agiert werden kann. Ein Beispiel ist das im Slow-Media-Ansatz zentrale Element des Monotaskings, der Möglichkeit, sich ganz und gar auf eine Sache konzentrieren zu können. Der Arbeitsalltag der meisten Menschen ist von vielen Unterbrechungen bestimmt, von denen viele medialer Natur sind. Eintreffende E-Mails und Telefonate zwingen Arbeitende immer wieder, zwischen verschiedenen Tätigkeiten hin- und herzuspringen. Eine Lösung kann sein, sich bewusst Zeiten für konzentriertes Arbeiten zu schaffen und E-Mails in dieser Zeit nicht abzurufen. Eine solche Maßnahme verlangt den Einsatz und die Entscheidung des Einzelnen (Ebene 1). Aber um dieses Vorhaben auch realisieren zu können, braucht der Einzelne die Kommunikation mit seinen Teamkollegen (Ebene 2) sowie die Rückendeckung der Führung (Ebene 3). Das Verhalten des Einzelnen trifft dann auf einen entsprechenden Nährboden im Unternehmen, der die Verhaltensänderung trägt. Je mehr dieser drei Ebenen eine mediale Entschleunigungsmaßnahme im Unternehmen tragen, umso erfolgreicher ist der Transfer in den Arbeitsalltag und umso tiefer ist sie in der Unternehmenskultur verwurzelt.

Dritte Ebene: Führung/Unternehmen Wenn Unternehmen und Führung entsprechende Rahmenbedingungen schaffen, haben sie großen Einfluss auf das mediale Klima im Unternehmen und damit auch auf das tatsächliche Verhalten der Mitarbeiter (Badura et al. 2011). Für das positive Leistungsklima eines Unternehmens ist es wichtig, dass sich Arbeitnehmer nicht medial verausgaben und in der Lage sind, fokussiert zu arbeiten. »Das liegt doch in der Verantwortung des Einzelnen!« ist eine häufig von Führungsseite geäußerte Position. Sie ist zutreffend, greift aber dennoch zu kurz. Denn die Frage, die sich hieran für die Führung anschließt, ist diese: Was braucht der Einzelne für Rahmenbedingungen, um seine Verantwortung auch übernehmen zu können? Wenn diese Rahmenbedingungen bestehen, dann trifft die Verhaltensänderung der Mitarbeiter auf einen Resonanzraum, der verantwortliches und medial gesundes Verhalten fördert.

Um zu tragfähigen Ergebnissen jenseits rein persönlicher Verhaltensänderungen zu kommen, ist es notwendig, digitalen Arbeitsschutz als ein Geflecht aus Wechselwirkungen zwischen diesen Ebenen zu verstehen. Alle drei Ebenen sollten aktiv in den Prozess des digitalen Arbeitsschutzes einbezogen werden, sonst läuft er ins Leere. Ein klassisches Szenario hierfür ist, wenn die Führung das Thema zu einer Frage der rein persönlichen Mitarbeiter-Verantwortung erklärt und die Mitarbeiter wiederum für sich reklamieren, ohnehin nichts ändern zu können, solange sich im Unternehmen nichts ändert. Beides ist wenig konstruktiv, denn jede Seite delegiert die Verantwortung für das mediale Klima des Unternehmens an die andere Ebene und verhindert so, dass sich die Lage verbessert. So wie sich die Führung fragen muss, welche Rahmenbedingungen Mitarbeiter brauchen, um gesund medial agieren und kommunizieren zu können, so muss sich auch der einzelne Mitarbeiter fragen: »Was kann ich dazu beitragen, das mediale Klima meines Unternehmens zu verbessern?«

Der Begriff des »Revierstress« lässt sich dabei sowohl für Verhaltens- wie für Verhältnisprävention anwenden: Eine lediglich persönlich gefühlte Notwendigkeit, sich im Arbeitsumfeld medial zu verausgaben, lässt sich mit Interventionen, die das individuelle Nutzungsverhalten im Fokus haben, positiv beeinflussen. Einer im Regelwerk des beruflichen »Reviere« verankerten Kultur, medial ständig zur Verfügung zu stehen, muss auch mit Verhältnisprävention begegnet werden. Wenn die drei relevanten Ebenen im Unternehmen aber kooperieren, stützen sie den digitalen Arbeitsschutz gemeinsam, ermöglichen eine langfristige positive Veränderung des medialen Klimas und fördern die Leistungsfähigkeit und Gesundheit im Unternehmen.

13.5 Fazit

Die Schilderungen zeigen, dass die rasante Entwicklung der digitalen Techniken einen neuen Typus des Mediennutzers einfordert: einen in besonderem Maße verantwortlichen, mündigen, überlegten und souverän agierenden Mediennutzer, der in sich ruht und sich auch medial entziehen kann. Insbesondere junge Menschen in Identitätsorientierungsphasen und Arbeitnehmer, die sich als zur Disposition stehend empfinden, haben es schwer, diesen Anforderungen gerecht zu werden. Dieser medial eskalierte Revierstress kann zu Getriebenheit in der Mediennutzung und zu gesundheitsschädlichem medialem Daueralarm führen. Ziel muss es also sein, Mediennutzer in diesem Sinne zu stärken und zur mündigen und verantwortlichen Mediennutzung anzuregen.

Durch den technologischen Fortschritt sind wir gefordert, Verantwortung zu übernehmen und unsere menschlichen Kultur-Anwendungstechniken zügig weiterzuentwickeln, um angemessen reagieren und handeln zu können. Für die Gesundheit in Unternehmen und das betriebliche Gesundheitsmanagement hat es sich als besonders wichtig erwiesen, die drei Ebenen, an denen digitaler Arbeitsschutz ansetzt, als ein Geflecht von Wechselwirkungen zu verstehen, die Maßnahmen zum digitalen Arbeitsschutz darauf auszurichten und Verhaltens- und Verhältnisprävention zu verbinden. Der Mensch im digitalen Zeitalter muss lernen, sich zu entziehen, muss Rückzugsräume schaffen und lernen, die Technik zu beherrschen anstatt sich von ihr beherrschen zu lassen. Unternehmen sind bei dieser Aufgabe der heutigen Zeit ebenso gefordert wie Gesundheitsinstitutionen, Bildungseinrichtungen und Elternhäuser.

Literatur

- Badura B, Ducki A, Schröder H, Klose J, Macco M (Hrsg) (2011) Fehlzeiten-Report 2011, Schwerpunktthema: Führung und Gesundheit. Springer, Berlin Heidelberg New York
- Berners-Lee T. Biography. <http://www.w3.org/People/Berners-Lee/>. Gesehen 25 Feb 2013
- Blumtritt J, David S, Köhler B (2010) Slow Media Manifest. <http://www.slow-media.net/manifest> (deutsch) <http://en.slow-media.net/manifesto> (englisch) Gesehen 25 Feb 2013. Rezensionen und Resonanzen unter <http://www.slow-media.net/resonanz>
- Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (2011) Pressemitteilung vom 26.09.2011. http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Presse/Pressemitteilungen/Pressemitteilungen_2011/11-09-26_PM_PK_PINTASTUDIE.pdf. Gesehen 07 Mai 2013

Literatur

- Express (2011) Großer Test: Sind Sie (oder Ihre Kinder) internet-süchtig? Ausgabe vom 27.09.2011. http://paper.meedia.de/titelgallery_drupal/bigview.php?url=http://paper.meedia.de/titelgallery_drupal/%3Fq%3Dgallery/%26g2_view%3Dcore.DownloadItem%26g2_itemId%3D176755. Gesehen 07 Mai 2013
- Hamburger Morgenpost (2011) Schockstudie: So süchtig macht das Internet. Ausgabe vom 27.09.2011. http://paper.meedia.de/titelgallery_drupal/bigview.php?url=http://paper.meedia.de/titelgallery_drupal/%3Fq%3Dgallery/%26g2_view%3Dcore.DownloadItem%26g2_itemId%3D176746. Gesehen 07 Mai 2013
- Lunden I (2012) Mobile Milestone: The Number Of Smartphones In Use Passed 1 Billion In Q3, Says Strategy Analytics. TechCrunch, 16. Oktober. <http://techcrunch.com/2012/10/16/mobile-milestone-the-number-of-smartphones-in-use-passed-1-billion-in-q3-says-strategy-analytics/>. Gesehen 25 Feb 2013
- McLuhan M (1962) The Gutenberg Galaxy. University of Toronto Press, Toronto.
- Meerkerk GJ, Van Den Eijnden R, Vermulst AA, Garretsen HFL (2009) The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *Cyberpsychology & Behavior* 12:1–6
- Rauch J (2011) The Origin of Slow Media: Early Diffusion of a Cultural Innovation through Popular and Press Discourse, 2002–2010. *Transformations 20 – Slow Media* (Australien). ISSN 1444-3775. http://transformationsjournal.org/journal/issue_20/article_01.shtml. Gesehen 07 Mai 2013
- Rumpf HJ, Meyer C, Kreuzer A, John U (2011) Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Studie und Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/PINTA-Bericht-Endfassung_280611.pdf. Gesehen 07 Mai 2013