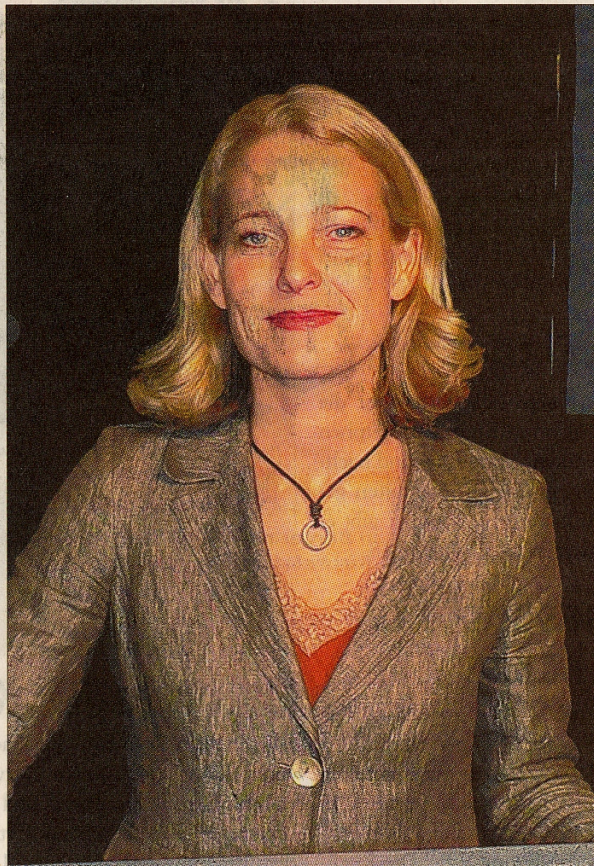


Von geliebten Zeitdieben

Prof. Miriam Meckel in Attendorn

Attendorn. Wer kennt es nicht. Durch Handy und Internet sind wir ständig im „Online-Modus“. Das führt zu permanentem Druck, es entsteht ein Missverhältnis in der Wahrnehmung, was gemacht und nicht gemacht werden muss. Die Auswirkungen solcher Kommunikationsfallen behandelte die Kommunikationswissenschaftlerin Prof. Dr. Miriam Meckel in ihrem neuen Buch „Das Glück der Unerreichbarkeit“.

Am Donnerstag nannte sie beim 7. Attendorner Wirtschaftsgespräch vor 350 Gästen in der Attendorner Stadthalle Wege, aus dieser Falle herauszukommen. Ihr Motto: „Einfach mal abschalten.“ „Kommunikationstechnologien sind digitale Zeitdiebe und Hausbesetzer, die unser Leben ungefragt erobert haben. Wir lieben und brauchen sie, aber wir müssen uns auch ihrer erwehren“, appellierte Prof. Dr. Meckel, sich in einem gesunden Verhältnis diesen „Süchten“ zu stellen und ein neues



Prof. Dr. Miriam Meckel nannte beim Attendorner Wirtschaftsgespräch Wege aus der Kommunikationsfalle: „Einfach mal abschalten.“ Foto: mari

Verhältnis zwischen On- und Off-Zeit zu finden. Zeiten zu definieren, die einem selbst gehören und nicht den externen Kommunikationsanforderungen. Nicht immer sofort reagieren. Nur E-Mails lesen, die nicht mehr als drei Menschen in der Adresszeile aufführen und damit den „cc-Wahn“ unterbinden. Trennen zwischen beruflicher und privater Kommunikation. Zu Wochenbeginn eine Liste mit nur wichtigen Vorhaben anlegen. Eine andere Haltung gegenüber Menschen entwickeln, deren Kommunikationsmodus immer nur unter „hohe Priorität“ läuft.

Besonders die Chefs könnten dem durch die Kommunikationsfallen ausgelösten Leistungsdruck entgegenwirken: Unternehmen sollten feste Zeiten einplanen, in denen Mitarbeiter nicht sofort per Mail antworten müssen und nicht über Handy erreichbar sind. Prof. Dr. Meckel: „Wer sich Auszeiten nimmt, wird effektiver.“