

DerWesten - 26.09.2008

<http://www.derwesten.de/nachrichten/nachrichten/staedte/attendorn/2008/9/26/news-79614735/detail.html>

Glückliche Momente der Unerreichbarkeit

 Attendorn, 26.09.2008

Attendorn. (pep) Der moderne Mensch sitzt in der "Kommunikationsfalle", hat Prof. Dr. Miriam Meckel erkannt. Handy, Blackberry und I-Pod halten ihn mit ständiger Erreichbarkeit durch Gespräche, SMS und E-Mail gefangen. ...



Prof. Dr. Miriam Meckel setzte sich kritisch mit der totalen Kommunikationsgesellschaft auseinander. (WR-Foto: Plugge)

... Arbeit ist nicht mehr an den Arbeitsplatz gebunden, mehrere Dinge können scheinbar parallel und immer schneller erledigt werden. Das Problem dabei: der Mensch ist dafür nicht geschaffen. Als Gegenmittel rät Miriam Meckel zu einer "Strategie der klugen Unerreichbarkeit". Nur so kann, so Meckels These, aus "Kommunikations-Last" wieder eine "Kommunikations-Lust" werden. Die über 350 Teilnehmer am 7. Attendorner Wirtschaftsgespräch lauschten der ausgezeichneten Rednerin Meckel in der Stadthalle konzentriert, nur einmal unterbrochen von Handyklingeln.

Der Mensch ist ein soziales und kommunikatives Wesen. Er freut sich, wenn ihm andere Aufmerksamkeit schenken. Daher ist es für viele unmöglich, das Blinken der roten Leuchte am Blackberry, die den Eingang einer Nachricht signalisiert, zu ignorieren. Also schaut man nach. Allerdings: Viele dieser Nachrichten sind unnützer Datenmüll. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass ein Manager dreieinhalb Jahre seines Lebens damit verschwendet, unnütze e-Mails zur sichten.

Noch schlimmer: Durch das Lesen der Mitteilung wird man von dem, was man gerade macht, abgelenkt. Das Gehirn braucht eine Weile, sich auf die neue Situation einzustellen, und auch, sich wieder auf die vorherige Arbeit zu

konzentrieren. Es kann nicht zwei Dinge parallel tun. Dabei gehen Zeit und Leistungsfähigkeit verloren. In Tests waren durch eingehende Mails abgelenkte Probanden weniger leistungsfähig als bekifft. Laut einer Studie in den USA ergibt sich dort so pro Jahr ein wirtschaftlicher Verlust von über 560 000 Millionen Dollar.

Erste Konsequenzen aus solchen Erkenntnissen sind der vom Chip-Hersteller Intel eingeführte E-Mail freie Freitag, an dem die Kommunikation nur direkt oder per Telefon erfolgen darf, um wieder ein Gespür zu bekommen, was wichtig ist. Eine andere Firma hat festgelegt, dass man auf E-Mails, die einen ärgern, erst am anderen Tag antworten darf, um eine unnötige Eskalation zu vermeiden.

Auch ein Großteil der in der Öffentlichkeit geführten Mobiltelefonate ist überflüssig. Viele dienen nur dazu, "Hierarchien nach außen zu dokumentieren und die eigene Wichtigkeit zu zelebrieren", so Miriam Meckel. Sie sind schlichtweg "akustische Umweltverschmutzung", eine

Verletzung der Privatsphäre der anderen, die Gebote der Höflichkeit vollkommen außer Acht lassend.

Der moderne Mensch kann zwar technisch mit den modernen Kommunikationstechniken umgehen, ist aber gerade erst dabei, sich soziale Regeln für den Umgang damit zu geben. Das gilt vor allem für die Kinder, die die Technik nahezu intuitiv nutzen, aber Vorbilder brauchen, um einen verantwortungsvollen Umgang mit ihr zu lernen. Da das Elternhaus das nicht immer leisten kann, plädiert Miriam Meckel für die Einführung eines entsprechenden Schulfachs.

Der Preis, den der Mensch für seine ständige Erreichbarkeit bezahlt, ist hoch. Statt des erhofften Glücks erntet der überforderte Kommunikationsjunkie Stress, schlimmstenfalls das Burnout-Syndrom. Die Krankheit mit der höchsten Steigerungsrate weltweit.

Um persönliche Glücksmomente im zwischenmenschlichen Bereich erleben zu können, muss auch der moderne Mensch sich den Luxus von Phasen der Unerreichbarkeit gönnen. Ein Knopfdruck reicht schon aus.