

Onlineüberforderung und was man dagegen tun kann

„Das Internet ist nur eine Zumutung, wenn man versucht, es im Griff zu haben.“
Professor Peter Kruse, 2009

Drastische Veränderungen unserer Lebens- und Arbeitswelt haben sich durch das Internet ergeben. Klinische Befunde, Beeinträchtigungen und Befindlichkeitsstörungen sind die Folge. Doch auch noch nicht auffällig gewordene Störungen beeinträchtigen so viele Menschen, dass sie für die Praxis relevant sind. Der Vergleich mit den Veränderungen, die sich durch die industrielle Revolution ergaben, scheint angebracht, so umwälzend hat sich die (Arbeits-) Welt gewandelt.

Die Arbeitsumgebung der meisten Ärzte ist fordernd, jedoch in ganz anderer Hinsicht, als die computerdominierte Arbeitsumgebung der meisten Angestellten. Dadurch entsteht ein Erfahrungsunterschied, der die Entdeckung informationsüberlastender Symptome erschwert. Ein komplexes Bild aus (Medien-)Überlastung, Ablenkungsreizen, mangelnder Planung, Depression, Burn-out und Suchtmechanismen gilt es dabei zu betrachten und einzuordnen.

Internet und Sucht

Einem endlosen Strom von Informationen ausgesetzt, der den Arbeitsrhythmus bestimmt und oft auch vor dem Privatleben nicht Halt macht, befinden sich viele in dauernder Habacht-Stellung, ständig bereit auf neue Reize zu reagieren. Die Anzahl möglicher Ablenkungen ist ins Astronomische gestiegen. Ständig können Medien konsumiert und neue Reize ausgelöst werden. Getrieben wird diese Situation auch vom dauernden Anpassungs- und Innovationsdruck, der alle Branchen durchdringt. Eine Kontrolle ist nicht möglich und je nach Perspektive kann dieser Kontrollverlust zu erlebter Bedrohung führen. Verstärkend wirkt zudem, dass die Entdeckung neuer Informationen bereits das neuronale Belohnungssystem aktiviert, Information also bereits Suchtcharakter hat. Einfache Fragen wie in diesem Selbsttest geben Hinweise auf die individuelle Gefährdung: www.palverlag.de/Internetsucht.php.



Herausforderung und Ausblick in moderne Kommunikation: www.faz.net/aktuell/feuilleton/debatten/digitales-denken/mediale-ueberforderung-der-mensch-wird-neu-formatiert-1982432.html



Internetsucht wurde bereits für die Aufnahme ins DSM V vorgeschlagen: <http://ajp.psychiatryonline.org/article.aspx?articleid=99602>

Ein berechtigter Einwand gegen die einseitige Belastungsperspektive ist, dass die Auseinandersetzung und Beteiligung an den neuen Möglichkeiten den Nutzern auch quasi eine neue „Sprache“ und Ausdrucksmöglichkeiten erschließt. Damit wachsen auch Bewältigungsmechanismen und individuelle wie kollektive Bereicherung kann entstehen. Lesenswerte Diskussion zu Internetkritik und Gegenposition findet sich im Interview mit Professor Peter Kruse: www.sueddeutsche.de/digital/internetthesen-des-faz-herausgebers-schirmmacherist-zaungast-1.130188.

Die Illusion dauernder (Leistungs-)Bereitschaft gilt es zu durchbrechen und auf größere Zusammenhänge hinzuweisen. Optimale Leistungsfähigkeit von Menschen kann immer nur im Wechsel von Anspannung und Entspannung erreicht werden. Oft ist die durch ständige Unterbrechungen und Signalreize gesenkte Effizienz nicht einmal bewusst. Menschen mit besonders mechanistischer Sichtweise können mit dem Hinweis auf Wartungszyklen von Maschinen vielleicht zum Nachdenken über ihre eigene „Wartungssituation“ gebracht werden.

Ansätze zur Balance

Die Unterscheidung zwischen „dringend“ und „wichtig“ hilft ebenfalls oft den Blick zu weiten. Vieles „Dringende“ wirkt zeitkritisch, ist tatsächlich eher unwichtig und lenkt ab. Vieles wirklich Wichtige hingegen ist weniger aufdringlich und muss eingeplant bearbeitet werden. Hierzu zählen eben auch soziale Kontakte, Ruhezeiten, Hobbies etc. Die Metapher von Uhr und Kompass veranschaulicht das Wichtige, die Richtung (Kompass) gegenüber dem Dringenden (Uhr). Letztlich kann erfolgreiches Leben und Handeln nur aus einer Unterordnung der Uhr unter den Kompass geschehen. Stephen Covey hat diese Gedanken wesentlich popularisiert mit seinen Büchern. Leseprobe: https://www.gabal-verlag.de/icoaster/files/3_89749_573_2_k.pdf.

Zur Entspannung und Regeneration ist es sehr hilfreich, einen Blick auf mögliche Zeitinseln zu richten, die befreit von Erreichbarkeit und Medien gehalten werden.



Noch immer erstaunlich wenig anzutreffen ist konsequentes Selbst-Management: www.beyourbest.de/zeitmanagement/prioritaeten-setzen/



„Arbeiten bis zum Umfallen“ Burn-out als epidemiologisches Phänomen in Expertensicht: www.news.de/gesellschaft/855238714/bis-zum-umfallen/1/



Positive Gewohnheiten, die zum Erfolg führen und zur Balance sind eindrücklich von Stephen Covey in seinen Büchern geschildert worden: www.stephencovey.com. Eine gute Einführung dazu findet sich hier: www.dieterwunderlich.de/Covey_7_wege_effektivitaet.htm



Die ständig wachsende Bedeutung des Burn-out-Syndroms führte zur Aufnahme ins ICD und zahlreichen Studien <http://de.wikipedia.org/wiki/Burnout-Syndrom>

Prioritäten setzen

Beim Umgang mit Computer, iPad, Handy und Fernseher mit Internetschluss geht es auch um die Bewusstmachung und Unterscheidung, ob es gegenwärtig als Werkzeug (Bearbeitung von Aufgaben) oder Empfangskanal (für Nachrichten, Medien, Reize) verwendet wird. Dabei schaffen Vorüberlegungen Klarheit und sorgen für gezieltes Vorgehen:

1. Ziel überlegen, was will ich mit der Information?
2. Gibt es etwas, was ich daraus erstellen will/ muss (Behandlungsentscheidung, Präsentation, Bericht)?

3. In welcher Form benötige ich die Information (Text, Zitatstelle, Bild, Video)?
4. Wie und wo sichere ich gegebenenfalls die Information?

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die sicherlich oft fordernde Situation vieler Menschen neben ihrer eigentlichen Belastung auch noch dazu verlockt, in weitere mediale Ablenkungen zu flüchten. Dabei kann der Zeitdruck sich noch verstärken und die Gefahr ist groß, zusätzlich sich selbst und die eigenen Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren. Einige Grundregeln helfen dem gegenzusteuern:

- » Am Abend (allerspätestens am Morgen) eine kurze Tagesplanung mit zu erledigenden Aufgaben auf Papier machen.
- » Den Arbeitstag mit der wichtigsten (nicht dringendsten) Aufgabe beginnen, genügend Zeit dafür nehmen.
- » E-Mail möglichst nur zu bestimmten Zeiten abfragen (zum Beispiel vor der Mittagspause und am späteren Nachmittag).
- » Möglichst nur eine Aufgabe zu einer Zeit bearbeiten.
- » Zeit für das Lesen von Nachrichten, Webseiten, Social Media etc. auf Zeiten verlegen mit geringerer Leistungsfähigkeit.
- » Regelmäßig Ruhephasen mit ausgeschaltetem Handy/iPad/Fernsehen/Radio einplanen (Abends, Wochenende).

Autor

Dr. Marc M. Batschkus, Arzt, Medizinische Informatik, Spezialist für eHealth, eLearning & Mac OS X, Steinstraße 40, 81667 München, E-Mail: mail@batschkus.de