

# Die digitale Balance erfordert Disziplin

*Unterstützung auf dem Weg zurück  
zur Konzentration*

«Digitale Diät» bietet Workshops und Coachings für einen bewussten Umgang mit digitalen Helfern und Social Media für Einzelpersonen und Teams an. Interview mit bso-Mitglied und Co-Gründerin Sabina von Fischer.

---

Sandro Küng

---

*Sabina von Fischer, wie sind Sie zu «Digital Diet» gekommen?*

Ich war selbst betroffen von zu vielem Konsum digitaler Medien. Vor zwei Jahren wollte ich mir einen GPS-Tracker kaufen, um zu joggen. Dann aber habe ich mich erinnert, warum ich in den Wald joggen gehe, nämlich, weil ich ja in die Natur wollte. Dies gab mir den Anstoss, mich vertiefter mit dem Thema zu befassen. Ich hatte schon länger in der Beratung mit Burnout zu tun und meiner Ansicht nach hat die permanente Erreichbarkeit damit etwas zu tun.

*So wurde aus Ihrer Not eine Tugend ...*

Ja, und ich war erstaunt, wie wenig das Thema in der Schweiz aufgegriffen wird. Ich habe den Ein-

druck, dass wir mit unserem Angebot ziemlich alleine dastehen.

*Haben Sie wirklich keine Mitbewerber?*

Zum Thema Zeitmanagement und Achtsamkeit gibt es natürlich Angebote. Häufig geht es im Zusammenhang mit dem digitalen Wandel aber um Arbeitsplätze, die durch Automatisierung verloren gehen, oder um Berufsbilder, die sich verändern. Dass durch die vielen Möglichkeiten der Ablenkung die Produktivität und der Flow im Arbeitsalltag verloren gehen, wird weniger thematisiert. Man braucht eine gewisse Zeit, um in den Flow zu kommen. Wer sich immer wieder ablenkt, hat Mühe, in diesen Zustand zu kommen, was sich auf die Lust und Freude an der Arbeit niederschlägt. Der US-amerikanische Autor und Professor für Infor-



matik Cal Newport hat der Arbeit im Flow ein ganzes Buch gewidmet.

*Wie lange braucht man denn, um in den Flow zu kommen?*

Gemäss einer Studie von Alexander Markowetz von der Universität Bonn unterbrechen wir unsere Tätigkeit alle 18 Minuten, um unsere Smartphones zu entsperren. Damit unterbrechen wir auch unsere Konzentration und unser Flow-Erleben. Damit wir nach der Unterbrechung wieder einen Zustand von Konzentration erreichen, brauchen wir zusätzliche Anlaufzeit. Aus häufigen Unterbrechungen ergibt sich der sogenannte Sägeblatteffekt, also ein Verlust

von Effizienz, wie er von Andreas Zimmer beschrieben wurde.

*Viele leiden unter digitalem Stress, bei der Arbeit sowie privat. Wie erlangt man eine gute digitale Balance?*

Indem man sich diszipliniert.

*Das klingt jetzt nicht lust- und freudvoll.*

Man könnte auch sagen, indem man Selbstkompetenz entwickelt. Das Smartphone triggert uns permanent. Markowetz vergleicht das Smartphone mit einem Glücksspielautomaten. Dahinter ist die These, dass wir unserer Erwartungsunsicherheit nachgeben, weil wir nicht wissen, ob eine Nachricht gut oder schlecht ist. Beim Entsperren schütten wir Dopamin aus, woraus wir ein Suchtverhalten entwickeln. Darum ist die Disziplinierung der einzige mir bekannte Weg. Schlechte Nachrichten spät am Abend können uns den Schlaf rauben oder in den Ferien die Erholung verderben.

*Es gibt doch auch das Phänomen der Prokrastination, also Dinge auf die lange Bank zu schieben.*

Ich glaube, der Mechanismus ist schon der, dass man bei gewissen Problemstellungen ausweicht auf digitale Kanäle, womit man sich Dopamin-Ausschüttungen gönnt.

*Was kann das betriebliche Gesundheitsmanagement tun, um Mitarbeitende im Umgang mit den digitalen Möglichkeiten zu unterstützen?*

Gemäss Interviews, die wir mit Menschen aus verschiedenen beruflichen Kontexten führten, wirken folgende Massnahmen unterstützend: Das Bewusstsein der Führungspersonen muss gefördert werden, dass sie Vorbilder sind für den Umgang mit moderner Kommunikationstechnologie. Die Mitarbeitenden benötigen die Kompetenz, sich abzugrenzen. In Teams gilt es, Aushandlungsprozesse anzustossen zu Erwartungen an Erreichbarkeit und Reaktionszeit. Oft werden kurze Reaktionszeiten gleichgesetzt mit Engagement. Dadurch wird eine Kultur der permanenten Erreichbarkeit gefördert. Gleichzeitig wird von den Mitarbeitenden gefordert, dass sie sich abgrenzen. Diesen Widerspruch gilt es aufzulösen. Ob man gleich so weit gehen muss wie Unternehmen der deutschen Autoindustrie und die Mailserver übers Wochenende abschaltet, ist fraglich.

*Finden Sie es sinnvoll, so radikal zu sein und an Wochenenden keine Mails auszuliefern?*

Ich finde, es braucht eine Vereinbarung. Zum Beispiel, dass man sich überlegt, ob das Mailprogramm





dauernd offen ist und ich mit Pop-ups rechnen muss. Wie lange soll die Reaktionszeit sein? Reichen zwei Stunden oder geht es auch in einem halben Tag? Ich mache auch Interviews in Schulen. In einer siebten Klasse wurde mir gesagt, dass sie 3000 Nachrichten pro Woche im Klassen-Chat haben. Hier sei die Antwortzeit jeweils weniger als eine halbe Minute. Wenn man sich überlegt, wie sich so etwas auf die Konzentration auswirkt, lohnen sich gewisse Gedanken zum Umgang damit.

*Sie bieten auf Ihrer Website einen kostenlosen Test zur Digikalorien-Bilanz. Wozu dient dieser?*

Wir wollen damit die Reflexion zum eigenen Nutzungsverhalten anregen. Für uns ist matchentscheidend, ob jemand einen Leidensdruck hat und sich von modernen Kommunikationsmitteln bedrängt fühlt oder ob sich jemand gut dabei fühlt.

*Was halten Sie von digitaler Entgiftung, also von Angeboten im Kloster oder in Sommerlagern für Erwachsene, wo die Nutzung von digitalen Geräten verboten ist?*

Ich sage nicht kategorisch, dass ich das schlecht finde. Wenn jemand nicht mehr im Kontakt mit sich selbst und der Natur ist, ist es als Anreiz sicher hilfreich. Im Alltag braucht es etwas anderes: Es braucht Kompetenz im Umgang mit moderner Kommunikationstechnologie. Unser Credo: Beherrsche deine Geräte und lasse dich nicht von ihnen beherrschen.

*Es gibt ja sogar Apps, die beim Umgang mit digitalen Medien helfen sollen.*

Ja, im Zusammenhang mit der erwähnten Bonner Studie wurde beispielsweise die App «Menthal» entwickelt, die misst, wie oft man den Smartphone-Bildschirm entsperrt. Solche Apps können hilfreich sein, um zu sehen, wie man das Smartphone nutzt. Fitness-Tracker finde ich recht fragwürdig. Der Optimierungsgedanke bei der Selbstvermessung gefällt mir nicht, es erinnert mich an ein Roboterverhalten. Ich bin doch keine Maschine und möchte mich nicht noch in der Freizeit vermessen. Dazu kommt, dass man nicht im Moment sein und diesen genießen kann, wenn man sich gleichzeitig für ein Selfie inszeniert. Wer sich permanent selbst kuratiert, verpasst den Moment.

*Der soziale Druck ist doch enorm.*

Stimmt. Aber lohnt es sich, deshalb auf die Intensität einer persönlichen Begegnung zu verzichten? Muss ein Pärchen beim Candlelight-Dinner das Essen für Facebook fotografieren? Ich denke, es braucht eine bewusste Trennung zwischen On- und Off-

line-Zeit. Eine Strategie ist der E-Mail-Footer, der anzeigt, wann man erreichbar ist und wann nicht. Es braucht eine klare Kommunikation, wie man mit digitalen Medien umgeht. Wir kennen alle das Phänomen: Je schneller man auf Mails reagiert, desto schneller kommen sie zurück. Man kann auch bloss ein, zwei oder drei Mal am Tag die Mails checken und dabei erst noch selektiv sein. Es gibt ein gutes Buch von Anitra Egger, welches das ganze Thema auf eine sehr humorvolle Art behandelt.

*Was konkret empfehlen Sie?*

Wir sollten uns die Frage stellen, wie wir moderne Kommunikationstechnologie so einsetzen, dass sie uns und unserem Umfeld mehr nützt als schadet. Wir müssen Selbstkompetenz entwickeln und in Teams Aushandlungsprozesse zur Zusammenarbeit anstossen, damit Konzentration und Flow möglich sind. Ich habe kürzlich an einem Digital-Decluttering-Experiment des US-amerikanischen Autors Cal Newport teilgenommen, bei dem man einen Monat lang gewisse digitale Netze nicht nutzt. Es war hilfreich, zu sehen, dass ich Mails innert 24 Stunden beantworten kann und keiner meiner Kunden sich ärgert.



**Dr. Sabina von Fischer** ist Sozial- und Kulturwissenschaftlerin sowie Coach und Supervisorin bso. Als Antwort auf die Erfahrungen aus ihrer Beratungspraxis unterstützt sie mit ihrem Start-up «Digitale Diät» Menschen und Organisationen bei der konstruktiven Bewältigung des digitalen Wandels.  
[www.digital-diet.ch](http://www.digital-diet.ch)

#### LITERATUR

- Alexander Markowetz: Digitaler Burnout. Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist. 2015, München.
- Andreas Zimmer: Gesund trotz Multitasking: Selbstmanagement für den Berufsalltag. 2016.
- Anitra Egger: Mail halten! Digitale Selbstverteidigung für Arbeitshelden & Alltagskrieger.
- Cal Newport: Konzentriert Arbeiten. Regeln für eine Welt voller Ablenkungen. 2017, München: Redline Verlag.