

ERÖRTERUNG ZUM THEMA „DIGITALER ZEITSTRESS“

Situation: In einem Schulprojekt zum Thema „Medien“ hast du dich mit dem Thema „Digitaler Zeitstress bei Jugendlichen“ beschäftigt. Bei deinen Recherchen zu dem Thema bist du über die folgende Grafik und den Artikel „Digitaler Stress macht uns über die Jahre krank“ gestoßen, die du so aufschlussreich findest, dass sie dir als Basis für eine Erörterung dienen sollen.

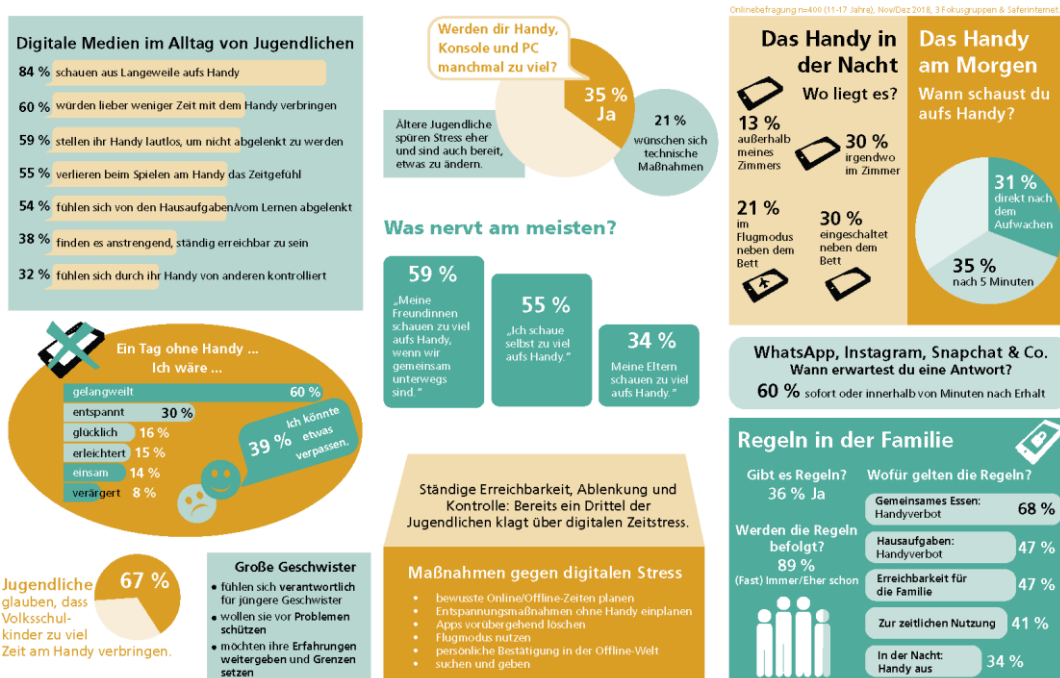
Betrachte die Grafik und lies den Zeitungsartikel „Digitaler Stress macht uns über die Jahre krank“ von Uwe Mauch aus der Online-Aussage der Zeitung „Der Kurier“ vom 13.10.2020.

Verfasse nun die **Erörterung** und bearbeite dabei die folgenden Punkte:

- > Beschreibe die für dich wichtigsten Inhalte der Grafik.
- > Erläutere auch unter Bezugnahme auf den Artikel was man unter digitalem Stress versteht und welche Risiken er mit sich bringt.
- > Diskutiere und bewerte die möglichen Auswirkungen auf die Jugendlichen und die Gesellschaft.

Schreibe zwischen 405 und 495 Wörter.

Digitaler Zeitstress bei Jugendlichen



Daten nach: Onlinebefragung n=400 (11-17 Jahre), Nov/Dez 2018, 3 Fokusgruppen & Saferinternet.at-Workshops

Digitaler Stress macht uns über die Jahre krank

[...]

Von Uwe Mauch

Durchschnittlich 75 Mails lesen die Menschen in Österreich, Deutschland und der Schweiz an einem Tag. 88 Mal unterbricht sie ihr Mobiltelefon bei Tätigkeiten, die sie begonnen haben und die sie dann nicht mehr beenden werden. Zweieinhalb Stunden während ihrer 16-stündigen Wachzeit hantieren sie mit dem ständigen Begleiter in ihrer Hand, wobei sie in dieser Zeit nur sieben Minuten telefonieren.

René Riedl, Professor für Digital Business und Innovation an der Fachhochschule Oberösterreich, ist alles andere als ein strammer Modernisierungsgegner. Umso mehr erschrecken die Studienergebnisse, die er für sein Buch „Digitaler Stress“ [...] gesammelt und lesenswert aufbereitet hat.

Am Dienstag hat Riedl nicht nur das Buch, sondern auch eine repräsentative Umfrage in Wien präsentiert, die er mit Kollegen der Universitäten in Linz und Bonn durchgeführt hat. Ihr Ergebnis ist wenig überraschend: Die Menschen in Österreich, Deutschland und der Schweiz sind müde, sehr müde sogar.

Müde Gesellschaft

Ein Szenario, das viele kennen: Das Handy läutet, im Posteingang türmt sich Ungelesenes, Soziale Netzwerke pushen unerbittlich aufs Endgerät und im Hinterkopf lauert die Angst, den Job an Künstliche Intelligenz (KI) zu verlieren – so eine Dystopie. Zumindest letzteres fürchten Menschen im deutschen Sprachraum weniger, unter der Auflösung der Trennung von Arbeit und Privatem und dem sozialen Kommunikationsdruck leiden dagegen viele Personen, so das Ergebnis der Studie zum „digitalen Stress“.

3.333 Menschen in Österreich, Deutschland und der Schweiz wurden von dem Team der Fachhochschule (FH) Oberösterreich, der Uni Linz und der Universität Bonn noch vor der Coronakrise zu dem Thema online befragt. Aus Österreich stammten 1.187 Teilnehmer im erwerbsfähigen Alter. Insgesamt verorteten sich die Österreicher beim Ausmaß des erlebten digitalen Stresses im Schnitt auf Stufe drei der siebenteiligen Skala. Kaum darüber lagen die Schweizer (3,21) und die Deutschen (3,11), hieß es bei der Studienpräsentation am Dienstag in Wien.

Auffallend viele Befragte leiden darunter, dass sie ständig erreichbar und auf mehreren Kommunikationskanälen gleichzeitig gefordert sind, dass sie mit dem Tempo der IT-Vorgaben nicht mehr schritthalten können, dass sie ihre digitalen Werkzeuge allzu oft lange warten oder gleich ganz im Stich lassen, dass der digitale Stress ihre Work-Life-Balance spürbar gefährdet.

Interessanterweise sind Jüngere mehr gestresst als ältere. Aus Experimenten wusste man bisher, dass Männer früher die Nerven wegwerfen als Frauen.

Krise als „Brandbeschleuniger“

Das könnte man derart interpretieren, dass das Phänomen möglicherweise „gar nicht so schlimm“ sei, so Ko-Studienautor Riedl. Hier handle es sich jedoch „durchaus um einen Stresswert, der auf ein reales Phänomen hinweist“. Außerdem sei stark davon auszugehen, dass die Krise das erlebte Ausmaß an digitalem Stress verstärkt. So werde in der Wissenschaft etwa die zunehmende Ermüdung durch Videokonferenzen als neuer Aspekt beschrieben, so Riedl.

Vor allem seit dem Siegeszug des Smartphones sei es wichtig, auch die negativen Seiten der Digitalisierung, die „viele potenzielle Stressoren“ biete, zu analysieren. In seinem Buch mit dem Titel „Digitaler Stress“ hat der Forscher rund 600 internationale Studien aus dem Gebiet zusammengetragen. Es zeige sich, dass mittlerweile pro Tag und Nutzer rund 75 E-Mails produziert werden, deren Bearbeitung im Schnitt um die zwei Stunden dauert. Die täglich rund 2,5 Stunden am Handy werden kaum telefonierend verbracht, was eine vor allem Internet-getriebene „Informations- und Kommunikationsmisere“ hinweise, so Riedl. In seiner Arbeitstätigkeit werde man nur durch das Smartphone im Schnitt 88 Mal pro Tag unterbrochen, das zunehmende Multitasking verunmögliche immer mehr, dass sich als angenehm erlebte „Flow-Erlebnisse“ am Arbeitsplatz überhaupt einstellen können.

Im Rahmen der Befragung hat sich das digital beförderte fortschreitende Einsickern der Arbeit in den privaten Bereich als „dominantester Stressfaktor“ erwiesen. Auch oft genannt wurde, dass neue soziale Normen, wie der Anspruch, auf Mails sofort zu antworten, Druck erzeugen. Als weitere Stressoren werden auch das Übermaß an Funktionen in Anwendungen und damit verbundene mangelnde Nützlichkeit bzw. Unzuverlässigkeit und mangelnde technische Unterstützung häufiger genannt. [...]

„Diese Belastungen gefährden unsere Gesundheit“, betont Riedl auch. Der Blutdruck steigt, über die Jahre wird das Herz angegriffen. [...]

Reduktion der Stresshormone

Für Riedl zeigt die Untersuchung auch: „Digitaler Stress führt zu emotionaler Erschöpfung.“ Zudem seien steigender Arbeitsstress sowie sinkende Arbeits- und Benutzerzufriedenheit zu verzeichnen, die Auswirkungen könnten in Richtung „Burnout“ oder depressiver Symptome gehen. Auf Unternehmensseite könne der digitale Stress u.a. das Innovationsklima spürbar unterminieren.

Gegensteuern könne man, indem beispielsweise Mails nur zu fixen Zeiten und relativ selten gecheckt oder auf Firmenebene neue technische Systeme nicht ständig und unreflektiert ausgerollt werden. Zudem zeige sich, dass bewusster Social-Media-Verzicht Stresshormone reduzieren kann. Um im Technologiedschungel besser zurechtzukommen zahle es sich auch aus, „sich im Computerbereich weiterzubilden“, sagte der Forscher. [...]

Mauch, Uwe: Digitaler Stress macht uns über die Jahre krank. In: kurier.at, 13.10.2020