

Digitaler Burn-out und Freizeitburnout

Dr. med. Katarzyna Fischmann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Praxis Fischmann

Unser Leben ist von digitaler Informationstechnik geprägt. Die Medien beherrschen uns mittlerweile: E-Mails, SMS, WhatsApp, Facebook-Updates, Kalender, TV, Computer, Video, Spiele steuern unseren Alltag.

Vor 2 Jahren habe ich im Luzerner Arzt zum Thema Burn-out berichtet. Mittlerweile ist der Burn-out so verbreitet, dass bereits Untertypen definiert werden. In den Medien findet sich dabei vor allem der Begriff des «Digitalen Burn-out». Dieser wurde von Professor A. Markowitz aus Bonn in seinem gleichnamigen Buch definiert als «ein Zustand, in dem unsere massive Smartphone-Nutzung zu einer unmittelbaren Störung unserer Produktivität und einem Verlust an Lebensglück führt. Beides zusammen macht uns langfristig krank. Wir erleben einen geistigen Erschöpfungszustand der vergleichbar ist mit dem Burn-out, den ein Workaholic erleidet».



Täglich greifen wir 63 x zum Smartphone

Nun ist die Klage über den Zivilisationsverlust durch neue Medien fast so alt wie die Menschheit. In einem der Dialoge des Sokrates heisst es: «diese Erfindung (der Schrift) wird in den Seelen derer, die sie erlernen, Vergesslichkeit bewirken, weil sie ihr Gedächtnis nicht mehr üben.» Was unterscheidet also die digitalen Medien, von den bisherigen Neuerungen. Zum einen ist dies sicher die Intensität der Nutzung: an einem durchschnittlichen Tag aktivieren wir unser Smartphone 63mal, wie eine Studie der Humboldt-Universität Berlin berichtet; jeweils für durchschnittlich 2:49 min, was sich auf 2 h 57min unse-

rer Lebenszeit summiert – und dies jeden einzelnen Tag. Zum anderen wird durch die ständige Verfügbarkeit und die konstante Ablenkung der normale Rhythmus an Konzentration und Entspannung gestört.

Warum sind wir so von den digitalen Medien abhängig geworden? Primär handelt es sich um Bedürfnisse wie der Drang nach Anerkennung und die Lust an der Kommunikation. Diese Urbedürfnisse der Menschheit lassen sich durch die neuen Medien scheinbar leicht befriedigen. Auch ohne grosse Anstrengung kann das eigene Befinden an die «Freunde» mitgeteilt werden. Medizinisch kann man dieses Phänomen als eine Variante der Sucht erklären. Eine Studie aus Harvard zeigte, dass die Wahrnehmung von Nachrichten, wie SMS oder Whatsapp, ähnliche Belohnungsmechanismen aktiviert, wie beispielsweise Sex, Glücksspielgewinne oder Essen. Prof. Markowitz redet hier von einem «Geldspielautomaten im Hosentaschenformat».

Zwar führt der Handykonsum zu keinen körperlichen Entzugerscheinungen, es sind aber einige der Suchtsymptome der WHO erkennbar: starkes Verlangen, nicht kontrollierbare Menge des Konsums, starke Zunahme der Häufigkeit der Nutzung und Vernachlässigung anderer Interessen. Der Suchtfaktor der Mobiltelefone wird dabei insbesondere durch den Mechanismus der direkten Belohnung («Instant Gratification») geschürt, der zu einer sofortigen Dopaminausschüttung in den Belohnungszentren des Gehirns führt. Dadurch blicken wir immer häufiger auf unsere Telefone und übersehen das Leben, das sich um uns herum ab-

spielt – so wie der Segler, der über sein Smartphone den Wal neben sich nicht mehr wahrnimmt. (Abb. 1)

Gerade im letzten Jahr hat sich dies nochmals verstärkt gezeigt – Pokemon Go, ein Spiel das im Sinne der sogenannten «Enhanced Reality» virtuelle Monster in das reale Bild der Smartphone-Kamera integriert, hat sich lawinenartig verbreitet und führt nun dazu, dass immer mehr Menschen mit dem Blick auf das Telefon durch die Stadt laufen. Wie wenig Aufmerksamkeit dabei der realen Umgebung gewidmet wird, zeigt sich an der grossen Zahl an Unfällen die derzeit in den Medien die Runde machen.

Jeder Blick aufs Smartphone stört die Aufmerksamkeit für 15 Minuten.

Neben der eigentlichen Zeit, die mit dem Mobiltelefon verbracht wird, ist der Einfluss auf unsere Aufmerksamkeit besonders negativ. Insbesondere Apps der sozialen Netzwerke wie Facebook oder Whatsapp, aber auch E-Mail und SMS informieren den Nutzer über neue Nachrichten. Die entsprechenden Signale unterbrechen unsere Arbeitsabläufe. Insbesondere intellektuelle Tätigkeiten erfordern längere Phasen der Konzentration. Erst nach etwa 15 Minuten ununterbrochener Tätigkeit setzt der Zustand des sogenannten Flow ein, bei dem eine hochkonzentrierte Arbeit möglich ist. Wenn wir nun alle 18 Minuten durch einen Blick auf das Mobiltelefon gestört werden, waren wir effektiv nur 3 Minuten produktiv. Dies macht sich unter anderem dadurch



Abb. 1. Eric Smith: «A sign of the times»
<http://www.esmitimage.com>

bemerkbar, dass die Effizienzsteigerungen durch die Digitaltechnologie wesentlich geringer ausfallen, als eigentlich zu erwarten wäre.



Durch diese ständigen Unterbrechungen wird verlieren wir zunehmend die Fähigkeit sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren, dies wird unter dem Begriff des digitalen ADHD oder Attention Deficit Trait zusammengefasst. Die Phasen der Konzentration werden immer kürzer. Dies macht sich zum einen bei der Arbeit bemerkbar, aber auch in der Freizeit – Unterhaltungen werden kürzer und durch den Blick auf das Smartphone unterbrochen. Generell werden wir ungeduldiger und zeigen häufiger Stimmungsschwankungen.

Viele Menschen bemerken diese langen unproduktiven Phasen während des Arbeitstages und sind dementsprechend unzufrieden mit Ihrer Leistung. Häufig versuchen wir, diesen Mangel zu kompensieren, indem wir mehrere Tätigkeiten gleichzeitig anstreben. Das menschliche Gehirn ist jedoch nicht für ein Multi-Tasking ausgerichtet. Studien zeigen, dass beim Versuch zwei Tätigkeiten parallel durchzuführen, automatisch eine der beiden vernachlässigt wird. Dies ist bei intellektuell wenig anspruchsvollen Aufgaben, wie Bügeln oder Putzen weniger relevant. Dagegen führen Versuche während eines Meetings Emails zu beantworten dazu, dass weder die Emails vernünftig beantwortet werden, noch das Meeting optimal produktiv ist.

Wir haben verlernt, uns zu erholen

Da über die Mobiltelefone viele Funktionen des Arbeitsplatzes, insbesondere die geschäftliche E-Mail zur Verfügung stehen, neigen viele Menschen dazu, diesen gefühlten Mangel an Leistung bzw. die unproduktiven Phasen dadurch zu kompensieren, dass immer mehr Arbeit in den Abend und in das Wochenende ver-

schohen wird. Dadurch fehlen die zusammenhängenden Erholungsphasen, was wiederum dazu führt, dass die Konzentration nachlässt und die Leistung dementsprechend noch geringer wird. Diese konstante Erreichbarkeit wiederum führt zu einem konstanten Stresslevel und einer erhöhten Cortisolsekretion. Diese Dauerpräsenz hat zum einen Einfluss auf die Leistung, zum anderen aber auch auf die Kontakte zur Familie. Eltern die während des Spielens konstant auf das Handy schauen um die Mails aus der Firma zu kontrollieren, sind für Ihre Kinder nicht wirklich anwesend. Auch dies löst wiederum Gefühle der Unzulänglichkeit aus, was den Stress weiter verstärkt.

Ein weiteres Problem sind Schlafstörungen, vor allem bei der Nutzung des Mobiltelefons am Abend. Die Wellenlänge des Lichts am Bildschirm liegt nahe genug am Tageslicht, um den normalen Schlaf-Wach-Rhythmus zu stören. Vor allem, wenn das Telefon als Wecker verwendet wird, neigen viele Menschen dazu in den letzten Minuten des Tages nochmals die sozialen Netzwerke zu besuchen. Dieser Reiz führt zu Einschlafstörungen und letztlich zu einem weniger erholsamen Schlafbild. Dies wiederum führt sekundär zu Konzentrationsstörungen und Gedächtnisschwierigkeiten und letztendlich zu einem Leistungsabfall. Durch den gestörten Schlaf kommt es zu Störungen der Insulinsekretion, was wiederum zu Übergewicht, Diabetes und Kreislaufproblemen führt. Eine sekundäre Schlafapnoesymptomatik kann im Sinne eines Teufelskreises die Symptome verstärken.

Die Qual der Wahl

Interessanterweise führen insbesondere die sogenannten «Infinity Apps» wie Youtube, Spotify oder Netflix zu einer besonderen Frustration. Früher führte das beschränkte Angebot an Filmen oder Musik dazu, dass jeder Film gezielt gesucht werden musste und dementsprechend zu einem befriedigenden Erlebnis wurde – vorausgesetzt der Film war tatsächlich sehenswert. Dagegen stehen heute jederzeit so viele Filme zur Verfügung, dass es unmöglich ist, sämtliche Angebote wahrzunehmen. Jeder gesehene Film oder jede gesehene Serie bedeutet automatisch, dass auf ein anderes Angebot verzichtet wurde – eine unaufhörliche Wahl zwischen «House of Cards» und «Game of Thrones» oder «Orange is the New Black» und «Getting Away with Murder». Da dieser Verzicht ständig präsent ist, wird die Befriedigung durch eine gesehene Folge unbewusst vermindert.

Neben den oben geschilderten Gefahren durch die elektronischen Medien, sind auch die übrigen Freizeitaktivitäten in den letzten Jahren immer weniger durch Erholung geprägt: auch hier neigen wir zu einer «Freizeitleistungsgesellschaft»,

wir gehen nicht mehr spazieren, sondern Gleitschirmfliegen und Mountainbiken. Und immer mehr Menschen verlieren die Fähigkeit sich einmal zu Langweilen. Die ständigen Vergleiche mit dem Idealbild, dass andere in den sozialen Medien von sich verbreiten, lassen unsere eigenen Aktivitäten blass erscheinen, und so versuchen wir durch immer neue Kicks der eingebildeten Langeweile zu entgehen.

Was können wir tun?

Wie oben gezeigt wurde, hat unser derzeitiger Umgang mit den elektronischen Medien zahlreiche Nachteile und Gefahren. Andererseits ist die Gesellschaft inzwischen derart durch die neuen Medien geprägt, dass ein kompletter Verzicht für die meisten Menschen nicht denkbar ist. Die wichtigste Aufgabe besteht daher darin, den bewussten Umgang mit den neuen Techniken zu erlernen – und ihn an unsere Kinder weiter zu geben.

Ein erster Schritt besteht darin, den eigenen Umgang mit dem Mobiltelefon bewusst wahrzunehmen. Paradoxerweise gelingt dies besonders gut mit einer App, beispielsweise Menthal (www.menthal.org), welche von Professor Markowitz an der Uni Bonn entwickelt wurde, und einen Überblick über ihr Verhalten liefert – aus technischen Gründen leider nur für Android-Nutzer.

Ein weiterer Schritt liegt in der Erkenntnis, dass Pausen ohne jegliche Tätigkeit keine verlorene Zeit sind, sondern ein essentieller Bestandteil um mentale Ressourcen zu reaktivieren – mit anderen Worten: wir müssen lernen uns wieder zu langweilen. Ebenso müssen wir lernen, längere Phasen der konzentrierten Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten. Eine klassische Methode ist die sogenannte «Pomodoro-Technik» bei sich Phasen der Aufmerksamkeit mit kürzeren Pausen abwechseln. In der ursprünglichen Form wurde ein Küchenwecker – der die namensgebende Form einer Tomate hatte – auf 25 Minuten eingestellt. Bis der Wecker abgelaufen war, musste intensiv und ohne Unterbrechung an einem Thema gearbeitet werden, danach war eine Pause von 5 Minuten vorgesehen.

Eine andere Methode, die zunehmend Verbreitung findet, ist die sogenannte Mindfulness Meditation. Hierbei wird zunächst in isolierten Sitzungen (häufig von wenigen Minuten) die Konzentration auf den eigenen Körper und die Umgebung gelenkt, ohne diese zu Werten oder zu beeinflussen. Später wird die Technik in den Alltag integriert, indem alltägliche Tätigkeiten bewusst wahrgenommen werden – «ich stehe gerade von einem Stuhl auf». Letztendlich soll, ähnlich dem Zen-Buddismus, der Alltag wieder bewusst gestaltet werden und so ein Gefühl der Zufriedenheit erzielt werden.

Wichtig ist es auch, die Nutzung der elektronischen Medien im Alltag bewusst zu kanalisieren: legen Sie Zeiten und Orte fest, an denen Sie kein Mobiltelefon verwenden – beispielsweise könnten Sie das Schlafzimmer zur elektronikfreien Zone erklären. Kaufen Sie sich eine Armbanduhr, damit Sie nicht auf die Uhr des Mobiltelefons blicken müssen – häufig folgt diesem Blick auf die Uhr noch ein kurzer Blick auf Facebook etc. und schon sind wieder 5 Minuten vergangen. Und lassen Sie das Mobiltelefon während Gesprächen in der Tasche, ausser im Pikettdienst können die Anrufer in der Regel warten.

Auch im Büro und Klinikalltag können viele kleine Veränderungen überraschende Effekte erzielen. Wichtig ist dabei insbesondere eine möglichst störungsfreie Arbeitsatmosphäre. Beispielsweise sollten Emails möglichst gebündelt zu wenigen Zeiten abgearbeitet werden. Dazwischen sollte die Alarmfunktion des Mailprogramms deaktiviert werden.

Umgang mit Emails

Eine gute E-Mail-Etikette innerhalb der Organisation kann das Arbeitsklima wesentlich erleichtern:

- Grundsätzlich sollten Emails nur an Personen gesendet werden, die direkt von der Frage betroffen sind. Lange Listen an Kopieempfängern führen nur

dazu, dass diese von ihren eigentlichen Aufgaben abgelenkt werden.

- Erwarten Sie von Ihren Kollegen nicht, dass diese häufig in das Postfach blicken – denken Sie daran, dass nach einem Blick in die Email der optimale Arbeitsfluss erst nach 15 Minuten wieder hergestellt ist.
- Termine sollten kurzfristig nicht per Email abgesagt werden – ansonsten zwingen Sie ihre Kollegen dazu, vor jedem Termin nochmals die Mails zu kontrollieren.
- Überlegen Sie sich vor jedem Email ob dieses dringend und wichtig ist. Wichtige aber nicht dringende Punkte können bei einem kurzen Gespräch bei einem späteren Treffen oft besser bearbeitet werden und unwichtige Mails sollten grundsätzlich nicht versandt werden.
- Häufig ist es sinnvoller einfache Fragen mit einem kurzen Telefonat oder einem Gespräch zu klären, als wiederholte Mails zu senden, die jeweils den Arbeitsablauf unterbrechen.
- Vermeiden Sie Emails, die keinen substantiellen Beitrag leisten, sondern nur Ihre Beteiligung an einer Konversation bestätigen – «Ich stimme den Kollegen zu...». Diese Mails werden gerne Abends kurz vor dem Schlafen gehen versandt – «Seht her, wie viel Zeit ich mit der Arbeit an diesem Thema verbringe» und stören so die Freizeit der anderen Beteiligten – soweit diese nicht Ihr Mobiltelefon schon zur Seite gelegt haben.

- Versuchen Sie Emails nur zu den üblichen Bürozeiten zu versenden – so stören Sie ihre Kollegen nicht in der Freizeit.
- Formulieren Sie aussagekräftige Betreffzeilen, der Empfänger sollte bereits vor dem öffnen der Mail einen ersten Überblick haben. Hilfreich ist es auch, die Betreffzeile mit einem Wort zu Beginnen, dass den Zweck der Email kennzeichnet, beispielsweise «Info» wenn keine Handlung vom Empfänger erwartet wird.

Bereits mit diesen wenigen Schritten, kann die Abhängigkeit vom Mobiltelefon deutlich reduziert werden. Und dies ist schliesslich unser aller Ziel: die neuen Techniken und Medien so zu Nutzen, dass wir möglichst viele Vorteile aus Ihnen ziehen ohne dass unser Leben durch Sie zerstört wird.

Kontaktadresse

*Dr. med. Katarzyna Fischmann
Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Belegärztin Hirslanden Klinik St. Anna
Zinggertorstrasse 1a
6006 Luzern
Tel: 041 266 0351
Fax: 041 266 0352*

*info@praxis-fischmann.ch
www.praxis-fischmann.ch*

