

«Die Gefahr eines andauernden Gedanken-Zappens ist gross»

Unsere tägliche Arbeit ist geprägt von Unterbrechungen: Wir erstellen Dokumente, surfen im Internet, nehmen Anrufe entgegen, lesen und beantworten Mails. Thomas Merz-Abt, Fachbereichsleiter Medienbildung an der Pädagogischen Hochschule Zürich, erläutert, wie wir uns davor schützen können, uns in pausenloser Unterhaltung zu verzetteln.

INTERVIEW:
MATHIAS MORGENTHALER

Herr Merz, Internet, E-Mail und Mobiltelefon prägen zunehmend unseren Arbeitsalltag. Helfen diese Medien uns, effizienter zu arbeiten, oder lenken sie uns vielmehr von der Arbeit ab?

THOMAS MERZ-ABT: Beides ist möglich. Die neuen Medien sind einerseits eine gewaltige Hilfe, andererseits entstehen oft neue Schwierigkeiten, die zu einem Mehraufwand führen. Denn es heisst noch lange nicht, dass wir ein Medium auch sinnvoll nutzen oder einsetzen können, wenn wir es technisch beherrschen.

Können Sie das Dilemma am Beispiel E-Mail konkretisieren?

Es ist phantastisch, wie rasch man grosse Mengen von Informationen gratis an beliebig viele Empfänger verschicken kann. Das ist aus Sicht des Absenders ein unglaublicher Effizienzgewinn im Vergleich mit der Briefpost oder dem Faxgerät. Aus der Empfänger-optik sieht die Rechnung bisweilen ein wenig anders aus. Weil E-Mail ein billiges und rasches Medium ist, erhalten wir zu viele Informationen und Botschaften, die uns nichts angehen. Das lenkt uns ab und bürdet uns zusätzliche Arbeit auf. In manchen Firmen herrscht die Unsitte, dass haufenweise Mails an alle versendet werden, oft genug solche mit unzähligen Dokumenten im Anhang. Das senkt die Produktivität – und es steigt die Gefahr, dass wir gerade wegen der Informationsfülle nicht oder schlecht informiert sind.

Eine der Folgen ist, dass wir kaum mehr länger als 10 Minuten am Stück konzentriert arbeiten.

Die Gefahr eines andauernden Gedanken-Zappens ist gross. Man ist immer online, immer erreichbar, immer à jour, man befasst sich mit sehr vielen Themen, vertieft sich aber immer seltener in eine Materie. Es ist deshalb von immenser Bedeutung, dass wir sehr genau zwischen dringlichen und wichtigen Dingen unterscheiden. Die entscheidende Fähigkeit ist, rasch unterscheiden zu können, wo eine



Thomas Merz-Abt: «Die Fähigkeit, ganz bei einer Sache zu sein, ist ebenso wichtig wie das Multitasking.»

Aufgabe sofort erledigt werden kann und wo vertiefte Auseinandersetzung gefordert ist. Man kann Tage damit zubringen, einfach auf die vielen Impulse zu reagieren, die man per Telefon oder Mail erhält – das ersetzt bisweilen die schwierige Frage nach den eigenen Zielen. Allerdings lässt man sich bei solchem Verhalten weitgehend fremdsteuern und verfolgt keine klare Linie. Wer die eigenen Projekte ernst nimmt, reserviert sich regelmässig Zeitfenster, in denen er ungestört und zielgerichtet arbeiten kann. In solchen Phasen lässt man sich besser nicht alle fünf Minuten benachrichtigen, ob man neue Mails erhalten hat.

Dank moderner Technologie können wir heute immer und überall arbeiten. Man sitzt in einem Meeting und verschickt noch rasch ein paar Mails oder man betreut zu Hause die Kinder und entwirft nebenher noch die Präsentation für das bevorstehende Referat. Ist das eine positive Entwicklung?

Auch hier erkenne ich Chancen und Gefahren. Anspruchsvolle Situationen oder komplexe Projekte verlangen volle gedankliche Präsenz, da hilft mir beispielsweise die buddhistische Grundhaltung: «Ich bin wo ich bin. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.» Diese Fähigkeit, ganz bei einer Sache zu sein, ist ebenso wichtig wie das viel gepriesene Multitasking, d.h. das Vermögen, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Persönlich geniesse ich es, dank moderner Technologie zu Hause arbeiten zu können, das gibt mir die Möglichkeit, bisweilen Zeit mit den Kindern zu verbringen und dafür am Abend zu arbeiten.

Das heisst aber auch: Sie haben nie richtig Feierabend.

Das ist die Kehrseite, die ich in Kauf nehme; es kommt tatsächlich vor, dass ich bis um 2 Uhr oder länger arbeite und um 7 Uhr wieder auf den Beinen bin, zum Glück brauche ich wenig Schlaf. Weil ich einer Arbeit nachgehe, die ausserordentlich spannend ist, unter-

scheide ich auch nicht strikt zwischen Beruf und Freizeit.

So reden auch Menschen, die kurz vor dem Ausbrennen stehen.

Mag sein, ich sage auch nicht, ich sei in dieser Hinsicht ein Vorbild. Es birgt in der Tat Gefahren, wenn der Arbeitsort nicht mehr vom Privatbereich getrennt ist. Es ist z.B. wichtig, dass Unternehmen klar kommunizieren, dass sich die Angestellten abgrenzen dürfen, denn es ist auch im Interesse des Arbeitgebers, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eigene Freiräume pflegen.

Welche weiteren Kompetenzen braucht man, um in der Mediengesellschaft bestehen zu können?

Es braucht eine gute Portion Disziplin. Die Kommunikationsmöglichkeiten sind heute fast unbegrenzt, umso wichtiger ist es, dass wir uns immer wieder die Frage stellen, in welchem Fall uns die Nutzung eines Mediums wirklich Gewinn verspricht. Ein Grossteil der Angebote verschafft uns eine kurzfristige emotionale Stimulation, stiftet aber keinen langfristigen Nutzen. Gratiszeitungen zum Beispiel ködern uns täglich mit prächtiger Unterhaltung, ebenso Internetforen oder Gespräche am Mobiltelefon. Auch die Tagesschau im Schweizer Fernsehen bietet keine vertiefte Information, bestenfalls ein farbiges Inhaltsverzeichnis.

Wer informiert sein will und etwas verstehen möchte, muss zu einer anspruchsvollen Tageszeitung greifen oder wieder einmal ein Buch lesen.

Manchmal gewinnt man den Eindruck, dass wir uns auf immer mehr Kanälen immer weniger zu sagen haben.

Diese Gefahr besteht. Es ist wichtig, dass jüngere Generationen nicht nur die Beherrschung neuer Technologien lernen, sondern dass sie sich auch in den menschlichen Grundfähigkeiten üben: Sich mitteilen lernen, Interessen entwickeln für andere Menschen und neue Themen, Kreativität entfalten, herausfinden, was einem wichtig ist, wo man Prioritäten setzen will. Wer sich mit diesen Dingen nicht auseinandersetzt, verliert sich in den neuen Medien. Es ist ernüchternd festzustellen, dass die Technologie manchmal zum Ersatz für reales Leben wird: Junge Menschen chatten miteinander oder telefonieren, ohne sich das Geringste mitzuteilen. Auch hier gilt: Nur wenn wir ganz im Gespräch, ganz bei der anderen Person sind, erhält das Gespräch Tiefe. Entscheidend für die sinnvolle Nutzung von Medien ist nicht, ob wir alles über Medien wissen, sondern ob wir etwas über das Leben wissen.

[@] KONTAKT:
thomas.merz@phzh.ch