

Kommunikation

Die Rund-um-die-Uhr-Gesellschaft

Handy, SMS, Web und eMail haben unser Leben vereinfacht aber auch beschleunigt. Was ein Nachteil sein kann.

VON GERALD REISCHL

Auf SMS muss man gleich reagieren. Wehe, wenn nicht. Dann kommt gleich die nächste Text-Botschaft mit der Frage wo die Antwort bleibt.

Elektronischen Nachrichten wird hinterher telefoniert. „Hast du meine eMail erhalten? Oder ist sie im Nirvana des Web verschwunden?“

Wer sein Handy läuten lässt, ist bald mit dem Vorwurf (auch per SMS) „warum hebst du nicht ab“ konfrontiert. Ganz egal ob Wochenende ist.

Wir leben in einer 24/7-Gesellschaft, die voll aufs Tempo drückt. 24 Stunden rund um die Uhr erreichbar, sieben Tage die Woche. Freizeit und Arbeitszeit vermischen sich genauso wie das Berufliche und Private, die IT-Ära hat die Grenzen verwischt. Alles muss schnell gehen, eine Briefsendung, die früher einmal tage-, in der Postkutschenära sogar monatelang unterwegs war, wird heute innerhalb weniger Sekunden um den ganzen Globus geschickt. Eine Ansichts-

die Auswirkungen von Software und IT auf den Menschen untersucht. „Wenn nämlich die Nutzung der modernen Medien den Pfad der Selbstbestimmung verlässt, wenn man sich fremdbestimmt fühlt, dann ist der Zeitpunkt erreicht, dagegen zu steuern.“

Zeit-Druck „Ratgeber“ schreiben, dass man auf eine eMail spätestens innerhalb von 24 Stunden reagieren müsse. Dank BlackBerry können wir das sogar „auf die Sekunde“. Die Push-Funktion, die uns ganz automatisch frische Nachrichten ins Handy „drückt“, garan-

tiert, dass wir ständig auf dem Laufenden bleiben. Auch dann, wenn wir es nicht wollen. Deaktivieren? Etwa am Wochenende? Geht nicht, man könnte was versäumen.

Abschalten geht doch. Die Hamburger Autoleasingfirma Maske AG hat einen Versuch gestartet und für

zwei Tage pro Monat ein eMail-Verbot erlassen. Intern dürfen die Mitarbeiter keine, extern nur die notwendigsten schreiben. Damit soll die zwischenmenschliche Kommunikation wieder verbessert werden. Auch beim US-Chip-Hersteller Intel gibt es jeden Freitag ein internes Mail-Verbot. Auch auf SMS, deren Technik dazu geführt hat, dass Telegramme nur noch als Grußform für Nostalgiker angeboten werden, erwarten die Sender nahezu umgehend eine Antwort.

Reaktionszeit „Die Reaktionszeit hat etwas mit Anerkennung zu tun“, sagt Vonhoff. „Je schneller mir jemand antwortet, desto wichtiger bin ich ihm. Er ist nur für mich da, er reagiert sofort auf mich.“ Im Gegenzug fühlen sich viele wiederum verpflichtet, dieser Erwartungshaltung zu entsprechen. Und genau das führt zu Stress. „Denken Sie einfach mal daran, wenn Sie frisch verliebt sind und der neue Partner andauernd SMS schreibt. Das kann einem in einer Besprechung die Konzentration rauben. Und der Partner stellt plötzlich fest: Das Meeting muss wichtiger sein als er selbst, sonst würde man ja schneller antworten.“

Freizeit Selbst Kinder geraten bereits in Terminstress, „weil die Möglichkeiten, sich zu verabreden viel besser geworden sind“, so Vonhoff. Früher haben sich Jugendliche bei der U-Bahn-Station oder



Kein Handy, kein Web: Dalai Lama

karte ist für so manchen bereits ein Stückchen Gestern aus der analogen Zeit.

Zeit ist Geld Vor 260 Jahren hatte Benjamin Franklin, der Politiker und Erfinder (Blitzarbeiter) den Begriff „time is money“ geprägt. Dieser „Zeit-ist-Geld“-Slogan, kombiniert mit Zeitmanagement-Büchern und den „neuen Medien“ tragen dazu bei, dass Zeit nicht mehr bewusst wahrgenommen und genossen, sondern nur noch effizient ausgenutzt wird.

„Die immer größer werdende Geschwindigkeit ist auf der einen Seite ein elementarer Vorteil, auf der anderen Seite kann sie zu überhöhten Leistungsdenken und letztendlich Stress führen“, sagt der deutsche Soziologe Bernd Vonhoff, der mit seinem Unternehmen FSV



Willkommen in der 24/7-Gesellschaft: Wir sind 24 Stunden erreichbar, sieben Tage die Woche, unser Leben lang



„Die Reaktionszeit hat etwas mit Anerkennung zu tun. Je schneller mir jemand antwortet, desto wichtiger bin ich ihm.“

Bernd Vonhoff Soziologe

auf Parkbänken getroffen. Sie sind einfach hingegangen und haben gewartet, bis jemand von den Freunden dazu stößt. So haben sich Cliques gebildet. Heute werden Treffen gleichzeitig per Chat, SMS und Handy getroffen.

Die klassische Kommunikation leidet darunter, die Jugendlichen haben keine Zeit mehr, mit Eltern zu plaudern, weil die eingehende SMS nicht nur Verabredungen sichert, sondern weil der Freundin sofort geantwortet werden muss. Sonst ist sie sauer.“ Oder weil auf Facebook eine neue Botschaft eingelangt ist, auf MySpace mich jemand neuer „connecten“ will oder weil ich bei StudiVZ in eine Gruppe eingeladen worden bin. Web 2.0, das Mitmach-Web, bei dem jeder am Inhalt einer Seite mitarbeitet, hat uns unabkömmlich gemacht. Erwachsene haben's um nichts leichter, da es Xing & Co. gibt.

Zeitgeist? Einer der wenigen, der sich gar nicht von den „modernen Kommunikationsmitteln“ hat vereinnahmen lassen, ist der Dalai Lama. „Er hat weder Handy, noch Festnetzanschluss noch eMail-Account“, hat seine Schwester Jetsun Pema verraten. Weil er sich auf Wesentliches konzentrieren will.

► Tipps

Auswege aus der Tempo-Falle

Was kann man dagegen tun? Auf diese Frage gibt es viele Antworten. „Einfach mal etwas bewusst weg lassen“, sagt Soziologe Vonhoff. „Erst dann merkt man, wie wichtig es einem ist.“ Oder wie unwichtig es im Vergleich mit anderen Dingen ist.

Schweigen Wenn der Stress zu groß wird, empfiehlt Von-

hoff „moderates Schweigen“, sich ab und zu für einen oder ein paar Tage zurück zu ziehen; ohne TV, ohne Radio, ohne eMail. Handy nur für Notfälle. Kein Smalltalk und keine intensiven Gespräche. „Wenn man dies auch noch mit einer Wanderung verbinden kann, weiß man wieder, wie viel Zeit man überhaupt hat. Dann bekommt Zeit eine völlig

neue Dimension. Nach spätestens zwei Tagen „Schweigen“ sprudeln die Gedanken förmlich aus einem heraus.

So wie ein Geiger hören muss, ob die Violine richtig gestimmt ist, müssten wir Menschen in uns hören, ob wir richtig gestimmt sind. Und da dürfe man nicht abgelenkt werden.

Buchtipp: „Maß und Zeit“ von Wilhelm Schmid-Bode (Campus, 19,90 Euro).



Empfehlung? Binnen 24 Stunden auf eMails reagieren