



Alexander Markowetz

DIGITALER BURNOUT

Warum unsere permanente Smartphone Nutzung gefährlich ist

Knauer 2015 • 220 Seiten • 19,99 • ab 16 J. • 978-3-426-27670-9



Dass moderne Medien der Aufmerksamkeit und Konzentration abträglich sind, ist ein Klageruf nicht erst seit der massenhaften Verbreitung von Fernsehapparaten. Mit Smartphones wird nach Ansicht vieler aber eine neue Qualität erreicht, da diese Geräte

nicht nur überallhin mitgenommen werden, sondern auch eine permanente Verfügbarkeit des Besitzers an jedem Ort ermöglichen. Dies hat schon seit langem beobachtete und beklagte Nebenwirkungen auf unser Leben in Alltag und Beruf. Selbiges hat schon 2012 Manfred Spitzer in „Digitale Demenz“ festgestellt, so dass sich der Autor in guter Gesellschaft befindet.

In acht Kapitel widmet sich Markowetz unter Mithilfe von Ann-Kathrin Schwarz und Jan Wielpütz speziell dem Gebrauch des Smartphones. Mit Hilfe einer eigens für die Studie des Mental Balance entwickelten App und Smartphone-Besitzern, die sich das Programm herunterluden, konnte der beträchtliche Umfang der täglichen Ablenkung festgestellt werden. Insofern bieten Markowetz/Schwarz/Wielpütz eine neue, wissenschaftlich fundierte Basis, wenngleich die eigentlichen aus der Benutzung des modernen Mediums resultierenden Wirkungen schon längstens bekannt sind. Ganz gewiss werden diese Daten aber auch sicher für die Industrie und App-Anbieter interessant sein zur Optimierung ihres Geschäfts. Markowetz gelingt es, die Hintergründe für die Sucht zur Benutzung dieser Geräte eingängig darzulegen. Daneben werden die Gefahren sowohl für das Berufs- als auch für das Privatleben für die Zukunft teilweise mit Beispielen aus dem Alltag aufgezeigt. Auch das ist alles nicht neu.

Wer Probleme aufzeigt, muss nach gängiger Meinung auch Lösungen aufzeigen. Und da gehört Markowetz in völlig konventionellen Rahmen: Er gibt u.a. den Ratschlag, bei selbst erkannter Abhängigkeit zur Eigenbefreiung die Pomodoro-Taktik anzuwenden (täglich etwas mehr Freiraum ohne Handy) oder Kinder zu mehr Selbstbewusstsein und Kreativität zu erziehen. Wie aber soll das funktionieren, wenn eigene Sucht und Anhängigkeit zu stark sind? Übrigens ist die Erziehung zu mehr Selbstbewusstsein schon in der Schule verankert, z.B. durch „Lions Quest“. Hier trägt der Autor erfolgreich Eulen nach Athen. Aber Markowetz hat Eltern und vor allem Schule/Lehrer (und einmal Psychologen) als Helfer erkannt (auffällig: Industrie mit freiwilliger Selbstbeschränkung und Politik werden nicht erwähnt). Da aber Eltern erfahrungsgemäß selbst überfordert sind, bleibt nur die Schule.

Einige Vorschläge sind: „Der bewußte Einsatz von Zeit sollte von den Eltern oder im Unterricht thematisiert werden“ (S. 191). Wie stellt sich der Autor die Umsetzung vor? Abgesehen davon, dass der heutige Schulunterricht mit anderen, teilweise nebensächlichen Dingen völlig überlastet ist, stelle man sich vor, in jedem Fach werde thematisiert. Ein Zuviel an Thematisierung führt aber erfahrungsgemäß zur Interessensermüdung bis zur völligen Ablehnung. Von daher erscheint dieser Vorschlag als völlig realitätsfern. Ein weiterer ist die Einrichtung des Faches „Glücksunterricht“, das bereits an hundert Schulen eingeführt worden ist. Der Autor stelle sich ferner einmal vor, wieviel es die Schulträger kostet, das Fach flächendeckend einzuführen, angefangen bei der Zusatzausbildung der Lehrer (einerseits durch die Kosten an sich, andererseits durch den Unterrichtsausfall, da die Lehrer freigestellt werden müssen) bis zu den Materialien/Lehrbüchern. Die öffentlichen Schulträger sind finanziell kaum in der Lage, für eine moderne Computerausstattung oder guten IT-Unterricht zu sorgen, da werden sie sich mit diesem Fach erst gar nicht beschäftigen. Markowitz bedenke ferner, dass die von ihm genannten Schulen Vorzeigeschulen sind.

Weiterhin schlägt der Autor vor, Lehrpläne in Richtung mehr Kreativität zu verändern. Der Autor hat keine Ahnung, wie lange es dauert, bis neue Curricula erarbeitet und genehmigt sind: Bei der Rasanz der technischen Entwicklung, wie er sie eingesteht, werden diese Curricula erst dann genehmigt und in Kraft gesetzt, wenn Smartphones durch eine neue Technologie ersetzt sind, d.h. Politik und Behörden reagieren zu langsam, weil dort keine Fachleute sitzen; die sind in der Industrie.

Die Behandlung einiger Vorschläge (es ließe sich noch vertiefen) wurde allein zu dem Zwecke unternommen, um zu zeigen, wie realitätsfern sie sind und dass sie keineswegs Neues bieten. Außerdem ist die derzeitige Schule der beste Beweis, dass Markowitz' Vorschlag Offline-Erlebnisse zu bieten, erfolgreich umgesetzt werden: Gewöhnlich gilt an Schulen Handy-, Smartphone- usw. Verbot. Die Erfahrung zeigt, dass von fast allen Schülern das Verbot eingehalten wird und diese keine Schwierigkeiten haben, eine Zeit lang ohne Smartphone zu überleben.

Weiterhin ist zu bemängeln, dass die Vorschläge nicht auch die Industrie betreffen. Schließlich ist sie durch die vielen Arbeits- und Kreativunterbrechungen geschädigt. Ihr wäre eigentlich anzuraten, dagegen ihrerseits vorzugehen.

Vor der Würdigung des Buches muss aber noch auf einen Absatz eingegangen werden, der den Atem verschlägt, weil er von Vorurteilen und fehlender Wissenschaftlichkeit zeugt (S. 211f.):

*In ihrem vielbeachteten Buch **Bare Branches** beschrieben Valerie Hudson und Andrea de Boer die Gefahr eines Mangels an Aufmerksamkeit am Beispiel unausgeglichener Geschlechterverhältnisse. Sie analysierten verschiedene Provinzen in China und Indien und kamen zu dem Schluss: Junge Männer ohne Aussicht auf eine Partnerin integrieren sich nicht in die Gesellschaft, sondern neigen zu Gewalt und Kriminalität...*

Und so geht es weiter. Es erscheint als absolut unprofessionell, für eine solche apodiktisch vorgetragene Äußerung die Ergebnisse aus „verschiedenen“ Provinzen fernab in völlig anderen Kulturkreisen heranzuziehen (soweit ist trotz IT die Globalisierung noch nicht fortgeschritten), um sie für hiesige Verhältnisse zu gebrauchen. Und zweitens: wo bleibt die Referenzgruppe der Frauen? Offensichtlich neigen für Hudson und de Boer nur die Männer zu Gewalt und Kriminalität. Nebenbei sei nur erwähnt, dass Hudson nach eigenem Bekunden auf ihrer Internet-Seite „Mormon Scholars Testify“ bekennende Feministin ist und vom Katholizismus zum Mormonenglauben konvertiert ist. Zudem wird in dieser Studie der Frage nachgegangen, was mit einer Gesellschaft mit Männerüberschuss geschieht und nicht nach dem Gebrauch von Smartphones gefragt. Hier hätte man von einem Professor mehr kritische Sichtung der Literatur erwartet.

Dass Markowetz ein Kind der modernen Technologie ist, kann man anhand der vielen Ausdrücke erkennen. Begriffe wie „Desire Engines“, „Rewards oft the Tribe“ oder „Instant Gratification“ sind gängig, obwohl man sie weniger kundige Leser sicher hätte auch eindeutigen können, trotzdem wirkt es merkwürdig, dass deutsche Begriffe (wie beispielsweise „Schaffensphase/-periode“ durch „Flow“) ersetzt werden.

Aus dem Dargelegten wird ersichtlich, dass das Buch nur bedingt empfehlenswert ist. Schlussendlich ist es konventionell und bietet (bis auf die oben erwähnte App) nichts Neues. Es bietet also nur alten Wein in vermeintlich neuem Schlauch.

Wenn der erste Teil mit der Darlegung der Hintergründe nicht wäre, hätte es nur bestenfalls einen Stern erhalten.