



Der Digitalstress

Tim Weitzel,
Wirtschaftsinformatiker
der **Uni Bamberg**, erklärt,
warum die zunehmende
Digitalisierung
unser Wohlbefinden
beeinflusst.

Tim
Weitzel

SEITE 6





Eine neue Volkskrankheit

Tim Weitzel, Wirtschaftsinformatiker der Uni Bamberg, erklärt, warum die zunehmende **Digitalisierung** unser **Wohlbefinden** beeinflusst. Wie es gelingt, der „**digitalen Falle**“ dennoch zu entkommen, weiß **Manuel Oberkalmsteiner** vom Forum Prävention.



Foto: Shutterstock (© 129184777)

von **Sandra Fresenius**

Ständige Erreichbarkeit, Reizüberflutung und die wachsende Abhängigkeit von digitalen Technologien – Technostress ist längst ein zentrales Thema in Beruf und Privatleben. „Wir müssen mit dem Thema bewusster umgehen, denn nur so können wir von den Vorteilen der digitalen Arbeits- und Lebenswelt profitieren, ohne unsere Gesundheit zu gefährden“, betont AFI-Präsident **Andreas Dorigoni**. Beim noch eher unerforschten Phänomen des Digitalstress, auch geläufig unter der Bezeichnung Technostress oder digitale Überforderung, handelt es sich um

„Bei Stress werden dem Menschen mehr Ressourcen abverlangt, als er eigentlich hat.“

Stress, der durch den Umgang mit digitalen Technologien entsteht und zu Überforderung, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen sowie einem erhöhten Risiko für Burnout führen kann. Mittlerweile empfinden laut AFI-Barometer rund 54 Prozent der Südtiroler die digitalen Technologien als Stressquelle. Zu den Ursachen zählen neben ständiger Erreichbarkeit und Informationsüberflutung, die schnelle Entwicklung neuer Technologien, Probleme mit deren Umgang, der Druck, andauernd online zu sein, und die zunehmende Verwischung zwischen Berufs- und Privatleben.

„Bei Stress werden dem Menschen mehr Ressourcen abverlangt, als er eigentlich hat“, definiert **Tim Weitzel**, Professor am Lehrstuhl für Wirtschaftsinformatik der Otto-Friedrich-Universität Bamberg. Dieses Phänomen sei keine rein subjektive Empfindung sondern objektiv messbar, beeinflusst Gesundheit und Leistungsfähigkeit und würde sich unter anderem

in einer sinkenden Zufriedenheit mit der Arbeit ebenso wie mit dem Arbeitgeber und in der Folge in steigender Fluktuation äußern. „Auch wenn die Auslöser von Technostress immer besser verstanden werden, bleiben Ansätze zur Vermeidung oder Verbesserung eine ernsthafte Herausforderung für die Unternehmen. Viele gut gemeinte Maßnahmen verursachen sogar mehr Probleme als sie tatsächlich lösen“, mahnt Weitzel – ganz gleich ob es sich um ein zeitweises Ausstellen des Email-Servers oder den Ansatz der Ruhekultur handelt.

Nicht zuletzt sei das vor allem von jüngeren Arbeitnehmern vielfach geforderte Homeoffice nicht frei von Nachteilen, weiß der Wirtschaftsinformatiker, da in den eigenen vier Wänden störende Einflüsse, wie beispielsweise die eigenen Kinder, zu Work-Life-Konflikten beitragen könnten. „Auf beiden Seiten, ob nun bei den Mitarbeitern im Homeoffice oder bei jenen im Büro, entsteht durch diese

Digitalstress: „Ansätze zur Vermeidung oder Verbesserung bleiben eine ernsthafte Herausforderung für die Unternehmen.“

Technostress und im schlimmsten Fall zur Sucht führen. „Sucht ist eine Kompensation für Dinge, die nicht funktionieren, und geht immer einher mit einem Kontrollverlust, etwa bei Arbeit, Schule, Hygiene oder Schlaf“, so **Oberkalmsteiner**. Neben einem geringen Selbstwertgefühl, Stressanfälligkeit, der Tendenz vor Problemen und Konflikten zu fliehen, dem Empfinden von geringer sozialer Unterstützung oder auch Einsamkeit gelten vor allem auch die Neigung zu Nervosität und Reizbarkeit, psychische Vorbelastungen oder traumatische Ereignisse als Risikofaktoren. „Doch solange hinter den Plattformen vor allem ein auf Werbung basierendes Geschäftsmodell steckt und die digitalen Medien um unsere Aufmerksamkeit kämpfen, wird dieses perfide System für eine starke Bindung der Nutzer sorgen“, warnt



Andreas Dorigoni



Tim Weitzel



Manuel Oberkalmsteiner

Möglichkeit des Arbeitens vermehrt Stress, weil die einen meinen, sie müssten mehr tun, um nicht den Eindruck zu vermitteln, sie würden zu Hause nichts tun, und die anderen denken, sie müssten die Unproduktivität der zu Hause Arbeitenden durch Mehrarbeit auffangen“, sagt Weitzel. **Manuel Oberkalmsteiner**, Experte für Medienwelten und Social Media vom Forum Prävention, kennt die Auswirkungen der digitalen Technologien auf unser Privatleben. Auch hier könne eine übermäßige Nutzung der Technologien zu

der Experte für Medienwelten. Deshalb müsse jeder seinen individuellen und vor allem bewussten Umgang mit digitalen Medien finden, die Nutzung klar strukturieren und bei der täglichen Flut an Reizen, Ablenkungen und Informationen immer wieder reflektieren, was einem gut tut und was einen belastet. Im Alltag sollte stets genügend Raum bleiben für Bewegung, soziale Kontakte in der analogen Welt und erfüllende Tätigkeiten, die das Wohlbefinden und die mentale Balance fördern, empfiehlt **Oberkalmsteiner**.