

# Aus! Zeit!

Smartphones haben die Arbeitswelt revolutioniert. Zur neuen Freiheit gehört aber auch die des rechtzeitigen Ausschaltens.

**A**m Dienstag vergangener Woche um 17.45 Uhr erhielt der an der Schweizer Universität St. Gallen lehrende Soziologe Franz Schultheis eine E-Mail des SPIEGEL: Man plane einen Text zum Thema Smartphones. Ob er Interesse an einem Gespräch habe. Die erste Antwort kam um 18.14 Uhr: Im Prinzip gern, ob man noch am selben Abend telefonieren könne? Ob ihm 21 Uhr passe, fragte daraufhin der SPIEGEL um 19.44 Uhr. Wenige Minuten später die Antwort: Ob man das Telefonat auch früher führen könne, er wolle sich dann nämlich mit einem Glas Rotwein vor den „Tatort“ setzen und entspannen. Das Telefon-Interview mit ihm begann schließlich um 20.17 Uhr. Thema: Lassen sich in der Ära der Smartphones noch Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben ziehen?

Willkommen in der modernen Arbeitswelt! Längst sind die Zeiten vorbei, in denen Mitarbeiter ihren Job innerhalb einer Kernzeit von 9 Uhr bis 16 Uhr erledigten und danach in den Feierabend verschwanden. Inzwischen gilt das Prinzip der digitalen Anwesenheit: In jedem größeren Unternehmen gibt es mittlerweile mehr Arbeitszeitmodelle als Chefposten. Erreichbarkeit rund um die Uhr ist zur Selbstverständlichkeit verkommen – für Millionen Deutsche nun auch wieder in den Sommerferien.

„Entgrenzung der Zeitstrukturen“ nennt der Soziologe Schultheis das Phänomen. „Die technische Möglichkeit, jederzeit auf alles Zugriff zu haben, hat die Arbeitswelt massiv verändert“, sagt Wil-

helm Bauer vom Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation in Stuttgart.

In einer Studie des IT-Branchenverbandes Bitkom gaben zuletzt 88 Prozent der Befragten an, auch außerhalb der Arbeitszeit per Handy oder E-Mail erreichbar zu sein. Jeder fünfte Arbeitnehmer bearbeitet noch kurz vor dem Schlafengehen berufliche E-Mails, so das Ergebnis einer aktuellen Umfrage des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen.

Natürlich haben die neuen Arbeitsweisen Vorteile: Jeder Arbeitnehmer kann ein Stück weit selbst bestimmen, wo und wann er arbeitet, ob er früher nach Hause geht und sich dafür abends noch mal an den Rechner setzt. Die Frage ist nur, wo die Freiheit ihre Grenzen hat.

Manch einen treibt das Tempo der neuen Zeit bis zur totalen Erschöpfung – auch psychisch. Immer häufiger werden die Arbeitnehmer wegen seelischer Leiden krankgeschrieben. Psychische Erkrankungen verursachen über zwölf Prozent aller betrieblichen Fehlzeiten; seit dem Jahr 2000 hat sich ihr Anteil an den betrieblichen Fehltagen verdoppelt.

Noch machen die Ausfälle aufgrund der Diagnose Burnout gerade mal 4,5 Prozent der Fehltag aus, doch der Anstieg ist dramatisch: Seit 2004 ist ihre Zahl um fast 1400 Prozent gewachsen – auf neun Tage pro 100 Versicherte, so das Ergebnis einer Untersuchung der Bundeskammer der Psychotherapeuten.

Für die Unternehmen sind solche Zahlen alarmierend, denn ein Krankheitstag

kostet sie im Schnitt rund 400 Euro. Nach Berechnungen der Bundesregierung haben die deutschen Unternehmen jährlich Produktionsausfälle von 26 Milliarden Euro durch psychische Erkrankungen.

Schon fordert Arbeitsministerin Ursula von der Leyen E-Mail-freie Feierabende und Wochenenden. Stress ist zum betriebswirtschaftlichen Problem geworden.

Dabei sind die rechtlichen Rahmenbedingungen eindeutig: Das Arbeitszeitgesetz sieht eine maximale Arbeitsdauer von zehn Stunden vor, danach muss eine Ruhephase von elf Stunden folgen – die nicht durch Anrufe, E-Mails oder andere Tätigkeiten unterbrochen werden darf. Auch sonntags darf nur ausnahmsweise und insgesamt nicht länger als 48 Stunden pro Woche gearbeitet werden.

iPhones und BlackBerrys gab es allerdings noch nicht, als das Gesetz geschrieben wurde. „Eigentlich müssten alle Unternehmen klare Regeln für die Nutzung haben“, sagt der Kölner Arbeitsrechtler Franz Thür, „nur leider fehlen die bei den meisten Firmen.“

Hinzu kommt: Es sind nicht immer nur arbeitswütige Chefs, welche die dauernde Erreichbarkeit ihrer Mitarbeiter einfordern – es hat auch viel mit eigener Eitelkeit zu tun. „Immer im Einsatz zu sein suggeriert ja auch, dass man wichtig ist, dass man gebraucht wird, dass es ohne einen nicht geht“, sagt Christoph Koch, der sich für sein Buch „Ich bin dann mal offline“ sechs Wochen lang komplett aus dem digitalen Leben ausklinkte und nur noch per Brief und Festnetztelefon zu erreichen war. „Wer hört schon gern, dass er zwei, drei Wochen in den Urlaub fahren kann und die Firma trotzdem nicht zusammenbricht.“

Man müsse sich immer fragen, wann die Technik die Ursache sei und wann soziale Praktiken bestimmte Verhaltensweisen dominierten, bestätigt Soziologe Schultheis. „Arbeitnehmer sind oft Täter und Opfer zugleich.“

Die Frage ist also, wo man die Grenze zieht – und ob man das Ziehen von Grenzen ertragen kann. Nomophobie heißt der Ausdruck für eine Störung, die vor Jahren allenfalls als hypochondrische Randerscheinung gegolten hätte. Der Ausdruck tauchte 2008 erstmals in einer Studie aus Großbritannien auf und bezeichnet die Angst, ohne Handy unterwegs und damit sozial isoliert zu sein. Inzwischen sollen allein 66 Prozent der Briten darunter leiden.

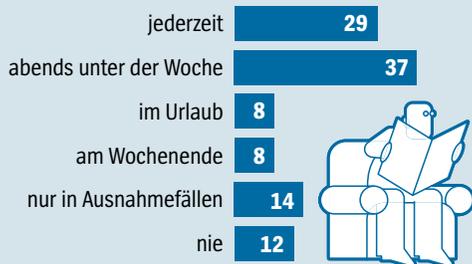
Amerikanische Psychologen sprechen gar von „iDisorder“ und vergleichen die Symptome mit anderen psychischen Erkrankungen wie Angststörungen, Suchterkrankungen oder dem Hyperaktivitätssyndrom ADHS.

Beschrieben werden Phänomene, die inzwischen jeder aus seinem Alltag kennt: Im Restaurant werden Smartphones völ-

## ERREICHBARKEIT

29%

der Berufstätigen sind jederzeit **außerhalb ihrer regulären Arbeitszeiten** für Kollegen, Vorgesetzte oder Kunden erreichbar:



## PRIVATHANDY

34%

der berufstätigen Handybesitzer nutzen **ihr eigenes Gerät auch beruflich.**



Quelle: Bitkom 2011; rund 1000 Befragte

DER SPIEGEL



Präsentation des iPhone 2007 in San Francisco: *Technischer Dauerstress*

lig selbstverständlich neben Messer und Gabel gelegt; wenn's summt oder klingelt, wird jedes Gespräch mit dem Gegenüber sofort unterbrochen. Untersuchungen mit amerikanischen Studenten haben gezeigt, dass diese selbst nachts aus dem Schlaf heraus auf Textnachrichten reagieren, E-Mails beantworten und dann wieder in den Tiefschlaf fallen. Und die spanische Zeitung „El Mundo“ berichtete schon 2008 von Jugendlichen, die ohne Kontrolle der Eltern ihr Handy nutzen – und von denen deshalb zwei in einer Klinik behandelt wurden.

Vergleichsweise profan klingen allerdings die Tipps, die die selbsternannten Experten geben, um die iSucht zu bekämpfen. Beim gemeinsamen Essen solle man zu Beginn jedem die Möglichkeit geben, noch mal alle E-Mails, Textnachrichten und Statusmeldungen zu checken, empfiehlt etwa Larry Rosen, Professor an der California State University. Danach müssten die Telefone unter dem Tisch verstaut und eine Gesprächsdauer von 15 Minuten durchgehalten werden. Erst dann gebe es die nächste „Tech break“. Darüber hinaus empfiehlt er Spaziergänge, Puzzeln oder „nette Gespräche“, um dem Hirn Erholung vom technischen Dauerstress zu gewähren.

Tatsächlich ist es vergleichsweise banal, wie man mit E-Mail-Flut und Dauer-SMS umgehen kann: Er lese seine Mails sowie so nicht, was wichtig sei, werde ihm schon anderweitig zugetragen, erklärte etwa ein Manager des Metro-Konzerns einst seinen erstaunten Zuhörern. Was erst mal nach kokettierender Wichtigtuerei klingt, hat einen wahren Kern: Wer braucht

schon Tchibo-Newsletter und ähnlichen digitalen Müll? Die wenigen wirklich wichtigen Nachrichten werden im Zweifel noch einmal verschickt.

Smartphones seien eine wunderbare Erfindung, solange man selbst bestimme, wann man sie nutze, sagt denn auch Arbeitsforscher Bauer. Er kenne kein Gerät – egal ob Handy, Laptop oder Tablet –, das keinen Ausschaltknopf habe, lästert der Soziologe Schultheis.

Wer den Off-Knopf aber ungern drückt, dem empfehlen Experten kleine Regeln, die einfach umzusetzen sind. Etwa, das Smartphone vom Esstisch zu verbannen oder es nie mit ins Schlafzimmer zu nehmen.

„Und wer sein Gerät unbedingt als Wecker nutzt, der muss es eben auf Flugmodus stellen“, sagt Buchautor Koch. Damit ist der Empfang unterbrochen, weder E-Mails noch Anrufe dringen durch. Man kann sich auch schlicht einen altmodisch analogen Wecker kaufen. Es sind oft die einfachen Antworten, die komplexe Probleme lösen.

Unternehmen versuchen derweil, das Problem technisch zu bewältigen: Volkswagen etwa hat angefangen, geschäftliche E-Mails ab einer bestimmten Uhrzeit nicht mehr auf die Diensthandys umzuleiten. Der Pharmahersteller Merck wertete im vergangenen Jahr aus, wie viele E-Mails pro Tag im Konzern eingehen oder verschickt werden: Die Zahlen waren innerhalb eines Jahres dramatisch gestiegen, um mehr als 50 Prozent auf 347 000 – Spam nicht mitgezählt. In einem ersten Schritt machte das Unternehmen nun den „Allen antworten“-Button

schwerer zugänglich. Damit soll der virtuelle Müll begrenzt werden. „Warum sollen 70 Leute im Verteiler lesen, was in Wahrheit nur 2 zu interessieren hat“, fragt Kai Beckmann, bei dem Pharmahersteller in der Geschäftsleitung zuständig fürs Personalressort.

Wer aber meint, mit Hilfe der IT-Abteilung eine allumfassende Lösung herbeiführen zu können, der irrt. „Sinnvoller als technische Lösungen wäre es, klar kommunizierte Regeln im Unternehmen zu haben“, sagt Arbeitsforscher Bauer vom Fraunhofer-Institut.

Wie das aussehen kann, zeigt das Beispiel von Paul Meier, Sales Director bei Microsoft Deutschland. Er hat mit seinen Mitarbeitern eine klare Vereinbarung: Er selbst will nicht vor acht Uhr morgens angerufen oder angemailt werden, weil diese Zeit für die Familie reserviert ist. Gleichzeitig weiß er von seinen engsten Mitarbeitern, wann deren Auszeiten sind – und respektiert die auch. „Natürlich gibt es Ausnahmen, aber die haben immer einen guten Grund“, sagt er. Grundsätzlich sei es aber eine Frage der Firmenkultur, ob ein Mitarbeiter sich mal erlauben könne, nicht erreichbar zu sein.

Meier erlaubt sich diese Auszeiten auch – und lebt sie damit zugleich vor: Im Urlaub schaltet er sein Smartphone komplett ab, keine SMS, keine E-Mails, keine Anrufe – und das drei Wochen lang. „Meine vier wichtigsten Mitarbeiter haben die Handy-Nummer meiner Frau. Brennt es tatsächlich mal, melden sie sich per SMS bei ihr. Vorgekommen ist das aber noch nie.“

SUSANNE AMANN, MARKUS DETTMER