

Digitale Erschöpfung

Warum wir lernen müssen, bewusst abzuschalten

Immer verfügbar, Beruf ohne Feierabend: Jeder Vierte schaltet nicht mehr ab und arbeitet sogar am freien Wochenende. Ein Grund hierfür ist der technische Fortschritt. Die ständige Erreichbarkeit ist nicht nur belastend, sondern kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Es ist an der Zeit, der digitalen Erschöpfung entgegenzutreten, meint Markus Albers.



Redaktion

Stand: 29.11.2017

Lesezeit: 03:30 min



Herr Albers, ganz ehrlich: Wann haben Sie gestern Feierabend gemacht?

Tatsächlich erst gegen 21 Uhr, ich habe abends noch eine Stunde lang E-Mails beantwortet.

Das klingt nicht nach Abschalten ...

Nun, dafür hatte ich einen arbeitsfreien Nachmittag, den ich ungestört mit meinen Töchtern verbringen konnte. Diese Flexibilität schätze ich sehr am digitalen Fortschritt, ebenso wie die Möglichkeit, an verschiedenen Orten zu arbeiten. Dazu bedarf es aber einer gewissen Disziplin, in der Freizeit nicht erreichbar zu sein.

Stichwort Erreichbarkeit: Viele Beschäftigte geben an, auch nach Feierabend online zu sein für die Firma. Woran liegt das?

Ein Grund hierfür liegt auf der Hand: Es geht! Die Technik lässt es heute für einige Berufe zu, nicht nur im Büro zu arbeiten, sondern auch von zuhause aus. Ein weiterer Grund liegt in den Menschen selbst: Das Smartphone ist immer dabei und schwer zu ignorieren. Handys haben ein großes Suchtpotenzial. Zudem wird der Wunsch nach Flexibilität und Homeoffice immer größer, gerade auch bei den älteren Kollegen. Die Schattenseite ist das Bedürfnis zu „beweisen“, dass man auch wirklich arbeitet. Leistung wird nicht mehr in Zeit gemessen, da sind E-Mails um 21 Uhr keine Seltenheit. Problematisch wird es, wenn man gar nicht mehr abschaltet. Viele Arbeitnehmer sind quasi immer auf Standby.

Welche Folgen kann es haben, immer verfügbar zu sein?

Das geht auf Dauer an die gesundheitliche Substanz. Eine weit verbreitete Folge sind Schlafstörungen, an denen laut aktuellen Untersuchungen jeder Zweite leidet. Die stressbedingten Ausfallzeiten nehmen zu. All das hängt mit der digitalen Arbeitswelt zusammen. Und dabei hat die Digitalisierung gerade erst angefangen. Lassen Sie es mich so ausdrücken: Statt durch den digitalen Fortschritt mehr Freizeit zu gewinnen und den Stress zu verringern, ketten wir uns quasi an unsere Bildschirme.

In Ihrem Buch „Digitale Erschöpfung“ schreiben Sie, dass das Problem nicht die Technik ist, sondern deren falsche Nutzung.

Das stimmt. Ich glaube nach wie vor an das Potenzial des mobilen Arbeitens, denn es bietet viele Freiheiten. Und damit meine ich nicht, mit dem Laptop am See zu sitzen. Das Problem ist, dass im Moment die alte und die neue Arbeitswelt sehr unschön aufeinanderprallen. Was da gerade passiert macht mich regelrecht wütend. Nehmen Sie beispielsweise die Präsenzkultur: Arbeitgeber erwarten immer noch, dass ihre Mitarbeiter verfügbar sind – egal, wo sie gerade arbeiten. Trotzdem kann man nicht alles auf die „bösen Arbeitgeber“ schieben. Es erfordert auch persönlich viel Disziplin, sich echte Freiräume zu schaffen. Gut ist, dass das Thema immer mehr ins Bewusstsein rückt und es erste gute Ansätze in den Unternehmen gibt.

Ganz konkret: Welche Weichen müssen Unternehmen stellen und was können Betroffene tun?

An erster Stelle steht immer das offene Gespräch. Im Team lassen sich bestimmte Arbeitsweisen verabreden; z.B. keine Mails nach 21 Uhr, keine Erreichbarkeit am Wochenende. Zudem muss allen Beteiligten bewusst werden, wie wichtig es ist, auch mal ungestört am Stück arbeiten zu können, egal ob im Homeoffice oder in der Firma. Man sollte für diese Kommunikationspausen feste Zeiten vereinbaren. Natürlich muss dann die eigene Disziplin mitspielen, sich nicht ablenken zu lassen. Man kann trainieren, E-Mails nur zu bestimmten Zeiten zu checken. Nach Feierabend hilft es auch, einfach mal den Stecker zu ziehen, um voll und ganz abzuschalten. Arbeitnehmer müssen nicht rund um die Uhr erreichbar sein.



© Tobias Kruse/Oakkreuz

Markus Albers, Jahrgang 1969, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Flexibilisierung der Arbeit. In seinem aktuellen Buch „Digitale Erschöpfung“ zeigt er auf, wie wichtig es ist, der digitalen Lebensverdichtung entgegenzutreten.

Als Familienvater hätten ihm vor allem seine Töchter beigebracht, wie wichtig es ist, nicht immer erreichbar zu sein, sagt er. Markus Albers ist geschäftsführender Gesellschafter einer Beratungsfirma und schreibt u. a. für die Zeitschrift brandeins.



Mein gutes Recht: FREIZEIT

Ja, theoretisch gibt es sie: Die Freizeit, in der man nicht zu arbeiten braucht und keine besonderen Verpflichtungen hat. Doch die Realität sieht anders aus: Aktuell sind mehr als $\frac{3}{4}$ der Arbeitnehmer auch erreichbar, nachdem sie das Büro verlassen haben. Fast die Hälfte gibt an, keine 5-Tage-Woche zu haben. Das muss wieder anders werden. Denn Freizeit ist ein gutes Recht.

Der ‘Stand-by-Modus’ in der Freizeit führt zu Beeinträchtigungen im Privatleben, Stress wird zum Dauerzustand, die Gesundheit ist gefährdet. Aber wann muss ich eigentlich immer erreichbar sein?

Vor einer Weile habe ich mich darüber mit einem schon etwas älteren Arbeitnehmer unterhalten. Zum Thema Erreichbarkeit sagte er nur trocken: ‘Ich doch kein Notarzt! Was also kann so wichtig sein, dass es nicht bis zum nächsten Arbeitstag warten kann?’ Recht hatt er, dann das stimmt in der Regel.

Frei ist frei

Grundsätzlich schulden Arbeitnehmer ihre Arbeitsleistung nur zu den vertraglich bestimmten Zeiten. Das Arbeitszeitgesetz bestimmt dabei den maximalen Rahmen. Hier ist beispielsweise von einer ununterbrochenen Ruhezeit von elf Stunden die Rede.

Und der Arbeitgeber hat eine Fürsorgepflicht gegenüber seinen Mitarbeitern!

Aber auch Arbeitnehmer müssen darauf achten, während der Freizeit nicht erreichbar zu sein, schon aus Selbstschutz. Abschalten und erholen heißt die Devise! Das gilt natürlich besonders auch im Urlaub.

Sonderfall: Rufbereitschaft und Bereitschaftsdienst

Sowohl bei Rufbereitschaft als auch beim Bereitschaftsdienst muss der Arbeitnehmer erreichbar sein. Rufbereitschaft kann, je nach Vereinbarung, als Freizeit gelten und zählt dann zu den Ruhezeiten. Bereitschaftsdienst gilt hingegen als Arbeitszeit. (CB)

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025