



Trotz Strom aus Kohle

E-Autos vermindern den CO₂-Ausstoss – weltweit

Klimaschutz — 52

Nicht nur Husten

Auf welche Symptome ebenfalls zu achten ist

Coronavirus — 51

Teufelskreis im Homeoffice

Wer müde ist und sich langweilt, greift mit höherer Wahrscheinlichkeit zum Handy. Allerdings verstärken diese «Mikropausen» in vielen Fällen Müdigkeit und Langeweile



Die Versuchung, sich vom Handy ablenken zu lassen, ist gross

Foto: Getty Images

Sebastian Herrmann

In den Büros der Gegenwart lauern überall Ablenkungen – und für das Homeoffice gilt das erst recht. Die Verlockungen des Internets sind stets nur einen Click vom Buchhaltungssystem oder anderen lästigen Anwendungen entfernt. Nur mal kurz bei Facebook schauen, und dann geht es weiter. Die schlimmste aller Verführungen aber liegt stumm auf dem Tisch und quengelt doch ähnlich penetrant um Beachtung wie ein übel-launiges Kindergartenkind: das Smartphone. Selbst wenn dieses Gerät keinen Mucks, kein Brummen oder Blinken von sich gibt, greifen viele Menschen danach und drücken oder wischen ein wenig darauf herum.

«Mikropausen» nennen Psychologen um Jonas Dora von der Radboud-Universität in Nijmegen diese kurzen Unterbrechungen und stellen die Frage, ob dies der Entspannung gestresster Arbeitnehmer förderlich ist oder vielleicht

sogar kontraproduktiv sein könnte. Wie sie in einer Studie berichten, greifen die Menschen in der Arbeit mit höherer Wahrscheinlichkeit nach dem Smartphone, wenn sie müde und gelangweilt sind. Und nach getaner Ablenkung scheinen sie das kleine Quälgerät noch ein wenig müder und noch ein wenig stärker angeödet wieder wegzulegen. Das klingt fast nach einem kleinen Büro-Teufelskreis.

Stets spielt das Smartphone als Einfallstor die wesentliche Rolle

«Es ist nur zwei Jahrzehnte her, dass die Menschen während der Arbeit von ihrem Privatleben weitgehend getrennt waren», schreiben die Psychologen in ihrer Studie, die auf dem Preprint-Server PsyArXiv veröffentlicht wurde. Heute drängt sich das Private tagsüber ins Berufliche, am Abend und am Wochenende ist es dann umgekehrt – und stets spielt das Smartphone als Einfallstor die wesentliche Rolle. Im Büro gilt das speziell dann, wenn Arbeitnehmer

mal wieder im ewigen Zielkonflikt des Lebens stecken: Sollen sie weiter an einer fordernden, aber sterbenslangweiligen Aufgabe arbeiten (Arbeit)? Oder sich einer anstrengungslosen und dafür belohnenden Tätigkeit hingeben (Freunde bei Social Media kontaktieren)? Wenn Müdigkeit und Langeweile auf die Augenlider und das Gemüt drücken, dann erscheint die zweite Möglichkeit noch einiges verlockender.

Für ihre Studie brachten die Psychologen ihre Probanden dazu, je einmal pro Stunde an drei Arbeitstagen ihren gegenwärtigen Grad an Müdigkeit und empfundenen Langeweile anzugeben. Zugleich überwachten die Wissenschaftler per App die Häufigkeit, mit der die Teilnehmer nach ihrem Smartphone griffen. In den 20 Minuten nach einer Abfrage des Gemütszustands verwendeten Probanden in 52 Prozent der Fälle ihr Handy. Im Schnitt daddelten sie dann 92 Sekunden mit dem Gerät herum. Erschöpfung und Lange-

weile korrelierten demnach mit dem erhöhten Drang, sich das Smartphone zu nehmen.

Ein Anstieg der Erschöpfung um zehn Punkte auf einer von den Forschern erstellten 100-Punkte-Skala ging mit einer um 40 Prozent erhöhten Wahrscheinlichkeit einher, das kleine Nervgerät in die Hand zu nehmen und sich damit abzulenken. Wie lange damit herumgespielt wurde, hing hingegen nicht davon ab, wie müde oder gelangweilt die Teilnehmer waren.

Allein dieser permanente innere Kampf kostet Energie

Auch aus anderen Studien gibt es Befunde, dass müde Menschen sich eher per Smartphone-Gedaddel aus Aufgaben ausklinken. Der potenzielle Wert der aktuellen Arbeit liegt auch darin, dieses Verhalten in der sogenannten echten Welt beobachtet und quantifiziert zu haben statt in einer der oft artifiziellen Situationen, wie sie für psychologische Experimente typisch sind.

Bemerkenswert war, dass der Smartphone-Gebrauch offenbar Müdigkeit und Langeweile verstärkte, statt durch Entspannung geistig zu erfrischen. Allerdings, das betonen die Psychologen, handle es sich hier um einen sehr kleinen Effekt, der mit Vorsicht zu geniessen sei. Aus der Fachliteratur ist bekannt, dass es kognitiv fordernd ist, zwischen verschiedenen Aufgaben und Tätigkeiten hin und her zu wechseln. Da klingt es zumindest einleuchtend, dass es erschöpft, zwischen Smartphone und Arbeit zu springen.

Es reicht auch die eigene Erfahrung aus dem Büro, um zu wissen: Es schlägt einem halt auf die Laune, wenn man sich schon wieder vor der eigentlichen Aufgabe weggeduckt hat und nun nach einem sinnlosen Ausflug in die Scheinwelt von Instagram abermals Anlauf nehmen muss. Alleine dieser permanente innere Kampf kostet Energie, die danach fehlt. Wenn es nur nicht so schwer wäre, die Finger vom Handy zu lassen.