

18

Minuten. Länger hält es der durchschnittliche Handybesitzer nicht aus, ohne auf sein Gerät zu starren. 88 Mal am Tag, so hat der Bonner Informatikprofessor Alexander Markowetz errechnet, unterbrechen die Deutschen ihre Tätigkeiten, um auf dem Smartphone etwas zu lesen oder zu schreiben. In seinem Buch „Digitaler Burnout“ beschreibt er das Krankheitsbild und dessen dramatische Folgen für Privatleben und Arbeitswelt. So komfortabel die digitale Welt sein kann, so begrüßenswert die Fortschritte, die sie in unser aller tägliches Leben bringt: Man muss auch damit umgehen können. Und das heißt: abschalten. Neurobiologen wissen, dass allein die Erwartung, eine Nachricht zu erhalten, die Konzentration stört. Nicht umsonst gibt es schon in Grundschulen Kurse, in denen Kinder Medienkompetenz erlernen sollen. Mit gutem Grund: Eine Umfrage der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen brachte bereits 2015 zutage, dass 21 Prozent der Kinder und Jugendlichen ihr Handy auffällig stark nutzten, acht Prozent galten als suchtgefährdet.

ALWAYS ON? LIEBER NICHT

Für immer mehr Menschen ist der ständige Informationsfluss ein Strom geworden, dem sie sich nicht mehr entziehen können – und sollen. Dem Zeitgeist folgend statten Unternehmen ihre Mitarbeiter mit Smartphones und Tablets aus, um ihnen mehr Flexibilität zu ermöglichen. Damit verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben. Es steigen der Druck und die Angst, offline etwas zu verpassen. Die möglichen Folgen: digitaler Überkonsum, die Unfähigkeit zu filtern und sich abzugrenzen. Das Phänomen kennt Symptome, die auch bei vielen anderen Ängsten zu beobachten sind: Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit, Juckreiz, innere Unruhe oder Herzrasen. Was den Arbeitsalltag ungemein erleichtert, kann eben auch belasten. Arbeitest du noch oder chillst du schon?

ANALOGE LÖSUNGEN AUS DER APOTHEKE

Verrückte Sache: Tausende von Betroffenen – ja, so viele! – greifen wiederum zu digitalen Helfern, um dem Strom zu entkommen. Zum Beispiel zu Apps, die „digital detox“ versprechen, wie „Quality time“, „Offtime“ oder „Moment“. Die App „Mental“ beispielsweise wurde bereits von 300.000 Menschen heruntergeladen.

Dabei gibt es auch analoge Helfer. Zum Beispiel die Apotheke: Sie könnte ein Anlaufpunkt sein, um die Stressgeplagten zu unterstützen. Mit dem Wissen, dass da Menschen mit

TIPPS FÜR PATIENTEN MIT „DIGITAL BURNOUT“

- Handyfreie Zonen etablieren (Schlafzimmer, Esszimmer ...)
- Handy weg vom Konferenztisch, Esstisch etc.!
- E-Mails gebündelt bearbeiten
- Feste Zeiten fürs Smartphone und die E-Mail-Kommunikation etablieren
- Beruflichen Mail-Account vom Handy löschen

Krankheitsbildern am HV stehen, die es früher noch nicht gab. So berichtet eine Apothekerin: „Vor mir stand zum Beispiel eine Kundin, die Kopfschmerztabletten kaufen wollte. Durch Nachfragen erkannte ich, dass die Schmerzen das Symptom einer ernsteren Ursache waren. Die Kundin erzählte mir dann von dem Gefühl des Ständig-überfordert-seins durch einen anspruchsvollen Job und die Erwartung, permanent ansprechbar und verfügbar sein zu müssen, was ja durchs Internet möglich sei. Solche Fälle häufen sich.“

BITTE MAL ABSCHALTEN

Wie beruhigend für diese Patientin, im Apothekenteam die richtigen Ansprechpartner zu haben. Die, auch wenn es keine Ad-hoc-Lösung gibt, erst einmal die richtigen Fragen stellen. Empathie, Hinschauen und Zuhören – das sind Fähigkeiten, die Apothekenteams trainieren können. Es deutet alles darauf hin, dass es sich lohnt, wach zu sein für die modernen Befindlichkeiten und Zeit für die entsprechende Beratung zu haben. Damit kann die Apotheke eine starke Rolle ausfüllen. Mit dem Wissen, was hilft, kann sie Impulse setzen. Ob für den Yoga-Kurs, eine hilfreiche homöopathische Medikation oder etwas völlig anderes. Manche Apotheken bieten ihren Kunden direkt ein entspannendes Highlight in der Apotheke: eine Handmassage zum Beispiel oder eine wohltuende kosmetische Gesichtsbildung. Ganz gleich, was es ist: Das Gefühl, in der Apotheke Tipps fürs „Runterkommen“ zu erhalten, ist für Patienten unbezahlbar. Runter von den Überforderungen des Alltags, rein in eine Welt, die das Bewältigen wieder leichter macht. Und damit schalten wir alle mal ab. □

SCHON GEWUSST?

Zuerst gab es sie im Silicon Valley, jetzt auch in Deutschland: Unternehmen wie „The Digital Detox“, die Workshops und Kurse für die digitale Entgiftung anbieten. In den Seminaren der GEHE AKADEMIE lernen Teilnehmer Wissenswertes zu Themen wie Stressbewältigung, Entspannung, Schmerztherapien und Selbstheilung. Informieren lohnt: www.gehe-akademie.de