

Fachforum 2



„Vorübergehend nicht erreichbar Die Kunst des Abschaltens“

Bevor über die Kunst des Abschaltens im Forum diskutiert wurde, waren erst einmal alle Teilnehmer aufgefordert, Ihr Handy bzw. Smartphone auszuschalten bzw. in den Flugmodus zu versetzen. Ein Selbstversuch ganz im Sinne des Themas.

In einem Punkt waren sich die Referenten schnell einig: Digitale Kommunikation – sei es über Twitter, Facebook, Blogs, Mails usw. – macht Spaß und hat Vorzüge.

Menschen gleicher Interessen können sich zusammenschließen, die Verbindung in die ganze Welt steht offen, Wissen kann geteilt werden und jeder kann dann und dort arbeiten, wo gerade der Laptop steht.

Doch in welchem Maß und mit welchem Verständnis digitale Kommunikation genutzt wird, sorgte für Diskussionen im Forum. Ständig online zu sein und darüber in Einsamkeit die reale Welt aus den Augen zu verlieren sowie eine ständige Erreichbarkeit wurden kritisiert, aber auch mit dem Argument versehen, dass vor allem jeder Einzelne im Umgang mit den technischen Möglichkeiten gefragt ist. Dabei geht es aber nicht nur darum, Abschaltpausen einzuplanen, sondern vor allem, über sich selbst zu reflektieren.

„Wir nehmen uns wahnsinnig wichtig“, war ein oft gebrauchter Satz der Referenten. Gleich mit dem Hinweis verbunden, dass für sich selbst kritisch zu hinterfragen und zu lernen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Einer ständigen Erreichbarkeit und großem Druck fühlen sich viele auch im Arbeitsleben ausgesetzt. Firmen wie VW haben mittlerweile Regelungen eingeführt, dass **künftig nach Feierabend keine E-Mails mehr an die Blackberrys von Mitarbeitern verschickt werden.**

Die Referenten sahen bei der Fragestellung „Sind die Unternehmen mehr in der Pflicht auf die Überforderung ihrer Angestellten zu achten“ natürlich die Chefs und die Unternehmen in der Pflicht, aber auch wiederum den Einzelnen. Alle waren sich einig, dass es ein Recht auf Freizeit geben muss und dass Kreativität Zeiten der Entspannung braucht. Dennoch muss sich auch der Einzelne mit Fragen auseinandersetzen, wie gehe ich mit meiner Zeit um, wie kann ich mir selbst Offline-Auszeiten schaffen, wie nutze ich meine Freizeit und gehe ich richtig und verantwortungsbewusst mit der Technik um.

Mit einer spannenden Zukunftsfrage beschäftigten sich die Referenten am Ende des Forums: „Leben wir in einer Übergangsphase – haben sich in 10 bis 20 Jahren Regeln herausgebildet, die den Umgang mit den verschiedensten technischen Möglichkeiten ordnen?“

Ja, es kommen neue Konventionen und ja, wir leben in einem Transformationsprozess. Heute gibt es Generationen, die noch ein Leben ohne Internet kennen, Generationen, die ein Leben ohne mobiles Internet kennen und natürlich diejenigen, die ganz selbstverständlich mit einem immer verfügbaren

Internet aufwachsen. Ein schöner Satz des Abends war in diesem Zusammenhang: „Wir wissen nicht, was kommt, alles wird noch schneller und langsamer werden.“

Dennoch wurde auch auf die Gefahren im Umgang mit der Technik verwiesen – auf die Abhängigkeiten und die Fremdbestimmung. „Wann entwerfen wir noch eigene Ideen, kommen wir noch selbst zum Nachdenken?“ war eine kritische Frage des Abends. Nicht alle Referenten sahen dies jedoch gleich kritisch. Wenn wir den Umgang mit der Technik und der digitalen Kommunikation beherrschen, lernen die Geräte auszuschalten und auch mal abschalten, können wir eigene Ideen entwickeln auch aus einem Online-Anstoß heraus. Aus der Kunst des Abschaltens darf keine Fortschrittsfeindlichkeit entstehen.

Mit einem Abschalt- bzw. Entschleunigungstipp der Referenten ging das Forum schließlich in die Diskussion mit den Teilnehmern über: Dabei reichten die Tipps der Experten von sich gar kein Smartphone zuzulegen, über das Vier-Augen-Gespräch in der Kneipe, den Ratschlag, seinen eigenen Rhythmus zu finden oder auch alle Geräte – nicht nur das Smartphone, sondern auch den Fernseher oder das Radio – einfach mal auszuschalten bis hin zu dem Tipp, einfach mal ein Buch in gedruckter Form zu lesen.

In der Diskussion mit den Teilnehmern des Forums ging es abschließend um die Kunst des Auswählens, um den Vorwurf, dass die Chefs an der Überforderung Schuld seien und auch um die Erfahrung, dass Museums- und Konzertbesuche nicht weniger geworden sind und dass sich gerade junge Menschen Räume ohne „Internetzugang“ suchen und finden.

Das Fazit des Forums ist dann auch: Digitale Kommunikation und Internet machen Spaß, aber es kommt auf die kommunikative Kompetenz eines jeden Einzelnen an und darauf, wie wir mit den technischen Möglichkeiten umgehen. Dabei ist es insbesondere wichtig, dass wir uns selbst nicht zu wichtig nehmen, wir uns Zeit nehmen, eigene Gedanken zu entwickeln und auch mal über sich selbst zu reflektieren.

Audiomitschnitt der Diskussion

Quelle:

<https://denkfabrik.cdu-sachsen.de/inhalte/1023148/voruebergehend-nicht-erreichbar--die-kunst-des-abschaltens/index.html>

Druckdatum:

18.09.2018 10:15