

Beeinträchtigung des Menschen durch Technologien

In den letzten Jahrzehnten hat die Entwicklung der Technologie das tägliche Leben der Menschen so schnell wie nie zuvor verändert. Digitalisierung und Automatisierung haben neue Möglichkeiten und Komfort geschaffen, aber sie haben auch eine Reihe von Herausforderungen mit sich gebracht. Eine deutlich wesentliche Frage lautet: Wie beeinträchtigen Technologien den Menschen in der heutigen Zeit?

Von den Auswirkungen auf soziale Interaktionen über die Gesundheit bis hin zum Einfluss auf den Körper ist die Beeinflussung durch Technologie ein Thema, das vielfältige Diskussionen auslöst. In diesem Zusammenhang möchte ich einen genaueren Blick auf die verschiedenen Aspekte werfen, wie Technologien das Leben der Menschen beeinträchtigen und wie man bewusst im persönlichen Leben mit Technologien produktiv und unvoreingenommen umgehen kann.

Erstmal soll das Problem genauer definiert und verstanden werden, um diesem entgegenzuwirken.

Definition des Problems

Netzwerktools



Für die Zwecke des Referats werde ich den Begriff „Netzwerktools“ benutzen. Dies ist eine weit gefasste Kategorie, die Kommunikationsdienste wie E-Mail und SMS, soziale Netzwerke wie Twitter und Instagram und das glänzende Gewirr von Infotainment-Seiten wie Reddit umfasst.

Der Anstieg dieser Tools in Verbindung mit dem allgegenwärtigen Zugang dazu über Smartphones und vernetzten Bürocomputern hat die Aufmerksamkeit der meisten Menschen auf niedrigem Niveau gebracht. Eine solche Entwicklung erscheint nicht folgenlos zu sein und zwar, dass im Internet eine Informationsüberflutung-Kultur herrscht. Damit ist gemeint, es gibt auf den ersten Blick so viele Informationen, die als wichtig gekennzeichnet werden, dass das menschliche Gehirn sich nicht auf das Wesentliche konzentrieren kann. Dies hat Konzentrationsmangel zur Folge, welcher sich am meisten unter Wissensarbeitern äußern lässt. Es besteht trotzdem die Illusion, dass wenn man ständig mit E-Mails beschäftigt ist, kann das produktive Arbeit genannt werden. Es ist zwar wichtig E-Mails zu lesen und zu beantworten und auf dem Laufenden zu bleiben, aber das ist in gar keinem Fall ein Vollzeit-Job.

Ein weiteres Problem von Netzwerktools ist Langeweile oder genauer gesagt der Umgang damit. Es ist heutzutage üblich direkt auf das Handy zuzugreifen oder mehrere Streaming-Dienste zu durchstöbern, um die Langeweile aufzuschieben oder zu vergessen. Für die Gesundheit des Gehirns ist es entscheidend, sich von zu langweilen. Dies kann in der Tat kreative Ideen fördern, indem sie die schwindenden Reserven auffüllt, die Arbeitsfreude wiederherstellt und eine Inkubationszeit bietet, in der die ersten Arbeitsideen schlüpfen können. Dadurch lassen sich die eigenen Gedanken unbewusst viel effizienter anordnen, als man das bewusst machen würde. Dass Netzwerktools genau dafür benutzt werden, Langeweile zu negieren ist langfristig gesehen ein Fehler. Genauso wie Sportler sich auch außerhalb des Trainings um ihren Körper kümmern müssen, wird es schwerfallen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, wenn man den Rest der Zeit damit verbringt, vor dem kleinsten Anflug von Langeweile zu fliehen.

Wie sich die Informationsüberflutung und der falsche Umgang mit Langeweile auf die Schlafgewohnheiten auswirken ist das wesentlichste Problem. Die konstante Stimulation des Gehirns durch zum Beispiel 10 neue E-Mails pro Tag und die mangelnde Erholung des Gehirns durch Langeweile haben ihren Einfluss auf den Schlaf - die natürliche Art der Menschen, sich auszuruhen. Kein Kraftnickerchen oder Glas Kaffee kann gesunden Schlaf ersetzen. Dass man sich die E-Mails oder die Nachrichten vor dem Schlafen anguckt ist auf den ersten

Blick harmlos, aber unbewusst ist das ein Signal für das Gehirn, dass der Arbeitstag nicht fertig ist. Dies hat zur Folge, dass tiefer Schlaf in Wirklichkeit weniger dauert und von niedriger Qualität ist.

Ethische Aspekte

Always-On-Arbeitskultur



Eine Tendenz der letzten Jahre ist in Bezug auf den großen Bedarf an Vernetzungsgrad in Hochschulen sowie große Firmen und Start-Ups. Diese sogenannte „Always-On-Arbeitskultur“, die von der ständigen Erreichbarkeit und der Erwartung schneller Reaktionen geprägt ist, wirft eine Reihe ethischer Fragen auf.

Eine davon ist das falsche Gespür von Produktivität. Im Rahmen der Arbeitszeit werden weder wichtige noch dringliche Aufgaben wie E-Mails oder Sofortnachrichten von Kollegen als produktiv gekennzeichnet. Die "effizientesten" Mitarbeiter richten ihren Texteditor so ein, dass eine Warnung auf ihrem Bildschirm erscheint, wenn eine neue Frage oder ein Kommentar gepostet wird. Somit wird ein falsches Gefühl von Produktivität erzeugt, obwohl keine Tätigkeit in Richtung Erfüllung der eigenen Aufgaben erledigt wird. Große Themen heute wie Work-Life-Balance oder Burnout sind nämlich auf diese schlechte Arbeitsmethodik zurückzuführen.

Für den Schaden dieses Phänomens findet man eine Erklärung in dem Modell der logischen Ebenen nach Robert Dilts.

Ethische Aspekte

Logische Ebenen nach Dilts (Gegenwarts-Perspektive)



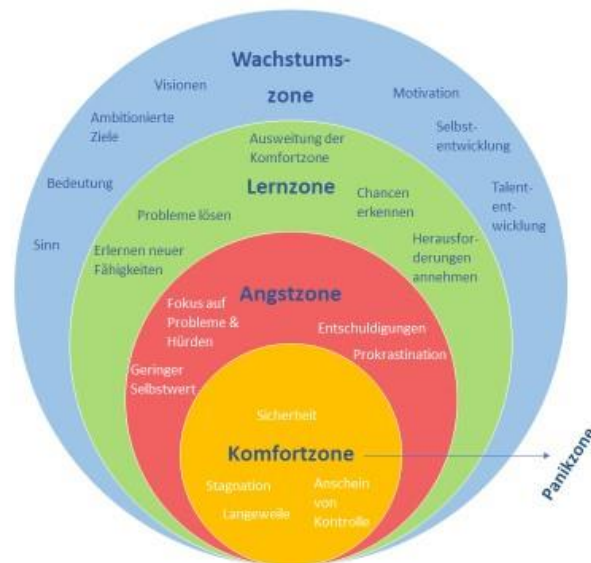
Die Always-On-Arbeitskultur spiegelt sich in der Arbeitsumgebung wider, in der ständige Erreichbarkeit gefördert wird. Die Erwartung, dass Arbeitnehmer jederzeit verfügbar sein müssen, kann die Arbeitsumgebung prägen und die Art und Weise beeinflussen, wie Arbeitnehmer ihre Arbeit wahrnehmen und ausführen. Als Beispiel davon gilt die ständig geöffnete Kommunikationskanäle unter Gruppenmitgliedern bei Projekten sowohl an der Hochschule als auch bei der Arbeit. Eine solche Umgebung lässt sich dann in den weiteren Ebenen des Modells erkennen. Das Verhalten wird in Richtung Vernetzung geprägt, man wird antwortet besser und schneller auf triviale Fragen bezüglich der Projekterfüllung und ist davon überzeugt, dass es vorteilhaft ist. Dass man ständig erreichbar ist wird umso positiver geschätzt und als Vorbild gesehen. Im Endeffekt wird es ein wesentlicher Teil der Firmenkultur vernetzt zu sein und „beschäftigt“ auszusehen.

Das zweite ethische Aspekt von der konstanten Vernetzung ist die unbewusste Angst vor Langeweile. Dies wird durch Unbehagen während Momenten der Inaktivität oder Mangel an Anregung. Diese Reaktion ist durch den Wunsch

gekennzeichnet, ständig nach externen Unterhaltungs- oder Ablenkungsquellen zu suchen, um Gefühle der Langeweile zu vermeiden. Infolgedessen tauchen mehrere Probleme auf, welche die psychische Gesundheit stark beeinflussen.

Ethische Aspekte

Angst vor Langeweile



Die fehlende Selbstreflexion ist mit Abstand in der Rolle des Katalysators am wesentlichsten. Langeweile bietet die Möglichkeit, sich selbst zu reflektieren und dadurch selbstbewusster zu denken. Nach dem Komfortzonenmodell ist nämlich Langeweile im Bereich der Komfortzone. Die Angst vor Langeweile kann jedoch verhindern, dass Menschen diese Momente der Reflexion und Selbsterkenntnis annehmen. Somit wird nicht versucht, die eigene Komfortzone zu verlassen, was wiederum den ersten Schritt der Selbstentwicklung verhindert.

Somit entsteht Ablenkungsabhängigkeit, welche zu Konzentrationsproblemen führt. Wenn jeder Moment potenzieller Langeweile - zum Beispiel, fünf Minuten in einer Schlange zu warten oder allein in einem Restaurant auf einen Freund zu warten, wird ein kurzer Blick auf Ihr Smartphone genügt, um sich zu entspannen, ist das ein deutliches Zeichen für kleine Komfortzone und große Angstzone. Je mehr Selbstreflexion vermieden wird und nach Ablenkungen gesucht wird, desto schwieriger wird es später die Konzentration zu behalten.

Diese Probleme lassen sich nicht nur auf die Angst vor Langeweile, sondern indirekt auf die Informationsüberflutung zurückführen. Der Bezug zu Technikethik ist wie folgt: Es lässt sich zur Diskussion bringen, ob Geräte heute dafür entwickelt werden, durch Informationsüberflutung und Stimulation, Langeweile und die daraus folgende Selbstreflexion zu vernichten.

In diesem Zusammenhang ist es ganz wichtig die genauen Gründe für den Einsatz von Netzwerktools sich bewusst zu machen.

Die üblichen Verdächtigen sind Chatten und E-Mail. Es ist zwar sehr wichtig als Mitarbeiter auf dem Laufenden zu bleiben. Meistens wird aber E-Mail benutzt, um Produktivität zu ähneln. FOMO (Fear Of Missing Out) ist auch ein gültiger Grund, Netzwerktools zu benutzen, insbesondere Chat-Apps. Diese sind eine kostenlose und leichte Art und Weise geworden, sich mit Bekannten auszutauschen, anstatt zu telefonieren.

Die Beeinträchtigung des Menschen durch Technologien, insbesondere im Zusammenhang mit der Always-on-Arbeitskultur und der Angst vor Langeweile, wirft wichtige Fragen auf, die eine sorgfältige Reflexion erfordern. Technologien bieten zweifellos viele Vorteile und Chancen, aber sie können auch negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Produktivität und das persönliche Leben haben.

Die Always-on-Arbeitskultur stellt Arbeitnehmer vor die Herausforderung, eine gesunde Work-Life-Balance zu finden. Die ständige Erreichbarkeit und der Druck, jederzeit verfügbar zu sein, können zu Überarbeitung, Stress und negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit führen. Arbeitgeber sollten Strategien entwickeln, um die Belastungen dieser Kultur zu reduzieren und eine arbeitnehmerfreundliche Umgebung zu schaffen.

Die Angst vor Langeweile treibt viele Menschen dazu an, ständig nach externer Stimulation zu suchen. Dies kann zu einer übermäßigen Nutzung von Technologien und Netzwerktools führen, was wiederum die Fähigkeit zur Selbstreflexion, zur Kreativität und zur Entspannung beeinträchtigen kann. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass Langeweile auch positive Auswirkungen haben kann, indem sie Raum für Kreativität, Ruhe und persönliches Wachstum schafft.

Ein ausgewogener Umgang mit Technologien ist entscheidend, um die negativen Auswirkungen zu minimieren. Dies erfordert die Schaffung von klaren Grenzen, die Förderung von Offline-Aktivitäten, die bewusste Nutzung

von Netzwerkttools und die Priorisierung von Selbstpflege und persönlicher Interaktion.

Letztendlich liegt es an jedem Einzelnen, eine bewusste Entscheidung über den Umgang mit Technologien zu treffen. Die Förderung einer gesunden Balance zwischen der Nutzung von Technologien, dem Bedürfnis nach ständiger Erreichbarkeit und dem Wunsch nach persönlicher Entfaltung ist von großer Bedeutung, um das Wohlbefinden und die Lebensqualität in der heutigen digitalen Welt zu gewährleisten.