



«Es gibt keine Grenzen mehr – wir müssen sie selber setzen»

Vernetzt und ständig erreichbar

VON MATHIAS FONTANA

● **Der Begriff «Informationszeitalter» wurde bereits in den 1990er Jahren erstmals gebraucht. Heute, im Jahr 2014, sind wir mitten drin: Wir leben in einer total vernetzten Welt und sind immer erreichbar. Die Kommunikation im privaten, öffentlichen und beruflichen Umfeld ist rasend schnell geworden. Stets bestens informiert, wissen wir auch, was auf der anderen Seite der Welt gerade geschieht. Aber nicht nur Informationen fließen schnell, auch Ablenkung ist jederzeit gegeben, nur einen Klick entfernt.**

Einer, der sich mit diesen Umständen ganz persönlich, aber auch durch seinen beruflichen Werdegang auseinandersetzt, ist Jörg Dechert. Der 43-Jährige ist designierter Vorstandsvorsitzender der ERF Medien Deutschland. Während rund 15 Jahren hat er für die Christliche Internet Arbeit (CINA, später ERF Online) gearbeitet, sieben davon als Leiter. Momentan wirkt er noch bis Ende September als Leiter Content bei ERF Medien Deutschland.

Die Erfindung des Internets, der Boom der sozialen Netzwerke, aber auch die immer stärkere Digitalisierung der Medien beschäftigen Dechert seit Jahren. Diese Errungenschaften seien unwiderruflich und brächten viele Vorteile, aber auch viele Nachteile mit sich. Es sei typisch für solche Entwicklungen, dass sich der Umgang mit ihnen verändere: Zuerst ein Hype, auf den sich alle draufstürzen, danach die grosse Enttäuschung und schliesslich das Bestreben, konstruktiv und nachhaltig mit den Neuerungen umzugehen und die Nachteile in Schach zu halten. «So war es beim Telefon, beim Auto, beim Computer – und nun eben auch beim Internet und den sozialen Netzwerken» sagt Dechert. Ihn fasziniert an der vernetzten Welt und am Internet, dass dieses so zu unserer Gesellschaft passe. Der Mensch der Postmoderne ist hochindividualistisch und lebt selbstbestimmend. Er sucht sich seinen Platz gerne aus und defi-

niert seine Rolle in der Gesellschaft selber. Dieser Mensch passe total in die Kultur der sozialen Netzwerke und des alles verbindenden Internets.

Im Interview erklärt Jörg Dechert, warum er nicht mehr ohne Internet und Smartphone leben möchte – aber auch, wie er sich gegen die Informationsflut schützt und zur Ruhe kommt.

Umfrage zur Erreichbarkeit

Eine nicht repräsentative Kurzumfrage unter Nutzern von Twitter, Facebook und Google+ zeigt, dass nur sehr wenige Menschen ständig erreichbar sind. Rund Dreiviertel sind zumindest zeitweise nicht per Smartphone oder Handy erreichbar. Hingegen haben mehr als die Hälfte der Befragten Benachrichtigungen auf dem Smartphone aktiviert und werden so sofort über neue Nachrichten, Tweets oder Mails informiert.

Auf den nächsten Seiten sind einzelne Aussagen hervorgehoben, wie die Befragten mit Smartphone und Social Media umgehen und welche Tipps sie zum Abschalten haben.



Dominik Schmid
Smartphone ist oft im Flugmodus

«Gutes Essen genießen, guten Wein trinken, viel schlafen, viel in der Natur sein.» So entspannt Dominik Schmid am besten. Sein Smartphone ist oft im Flugmodus, insbesondere beim Essen und am Sonntag.

Was macht diese vernetzte Welt mit uns?

Jörg Dechert: Die Menschen lernen ganz natürlich und ungezwungen mit den technischen Möglichkeiten umzugehen – insbesondere die Generation der Neunziger- und Tausenderjahrgänge. Man ist sich gewohnt, Informationen jederzeit und überall abzurufen. Das prägt unseren Umgang und unsere Erwartungen: Ich muss heute kaum noch auf etwas warten, vieles ist in Echtzeit verfügbar. Und muss ich trotzdem mal warten, z. B. beim Zahnarzt oder in der Schlange im Supermarkt, zücke ich oft das Smartphone um auf Facebook zu schauen, was in der Welt so läuft.

In der Arbeitswelt bieten die Digitalisierung und das Internet riesige Vorteile: Viele Abstimmungsprozesse und Abläufe wären gar nicht machbar ohne einfache und digitale Kommunikationsmöglichkeiten.

Welche Aspekte an der vernetzten Welt finden Sie nachteilig?

Wir werden heute mit derart vielen Informationen konfrontiert, dass wir uns regelrecht zuschütten lassen können. Ständig müssen wir entscheiden, ob wir etwas lesen, anschauen oder ob wir eine Information als irrelevant verwerfen. Die problematische Entwicklung sehe ich darin, dass wir Informationen zunehmend innerhalb kürzester Zeit bewerten. Wenn mich eine Botschaft nicht sofort überzeugt, bin ich weg. Das finde

ich gefährlich, weil wir da verlernen, in Subsistenz zu denken, die Dinge zu durchdringen und uns Zeit zu lassen.

Wohl kaum eine Generation vor uns war so gut, umfassend und schnell informiert wie wir heute. Kann ERF Medien Deutschland von diesem Umstand profitieren?

Ja, und zwar weil Medien heute viel stärker als natürlicher Bestandteil unseres Lebens wahrgenommen werden als früher. Medien gehören einfach zum Alltag und sind omnipräsent. ERF Medien Deutschland benutzt nun Medien um zu erzählen, wie Menschen Gott kennengelernt haben und wie das deren Leben verändert hat. Und obwohl diese Geschichten via Medien erzählt werden, kommen sie dem Publikum nahe, weil Medien heute dazugehören, wir mit ihnen leben.

Wie gehen Sie ganz persönlich damit um, ständig erreichbar, ständig ablenkbar und ständig vernetzt zu sein?

Früher waren die mühsame Wählscheibe oder die horrenden Gebühren für Auslandsgesprä-

che mehr oder weniger natürliche Begrenzungen für den Telefongebrauch. Heute kann man dank Smartphone, Flatrate und Skype mit einem Fingerwisch Leute in der ganzen Welt anrufen. Der Fortschritt in der Technik und die neuen Angebote im Internet haben so zu einer Entgrenzung geführt. Daher ist es wichtig, sich selber Regeln aufzuerlegen, denn die Technik macht dies nicht mehr. Also konkret Zeiten am Tag definieren, wo die Technik aus ist und das Smartphone weg ist. Bei uns ist das zum Beispiel die Zeit während dem Nachtessen. Da gehen wir nicht ans Telefon und es hat auch keiner sein Smartphone in der Hand.

Beruflich handhabe ich es auch so und versuche, meinen Umgang mit den verschiedenen Kanälen proaktiv zu gestalten. Also nicht einfach jedem Impuls, der technisch angeliefert wird, sofort nachzugehen, sondern Zeiten und Prioritäten zu setzen für Gespräche, E-Mails, Sitzungen, kreative Arbeiten, Gebet, Telefonate etc.



Dorothe Kienast
per Smartphone immer erreichbar

«Ich versuche immer wieder, mir Regeln bezüglich Smartphone und Social Media aufzuerlegen – um diese dann wieder zu brechen ... Ich bin eine Meisterin der guten Ausreden für und gegen mich selbst!»



Regula Aepli
kein Smartphone am Tisch und in der Nacht

«Beim gemeinsamen Essen darf keiner der Familie auf sein Handy schauen.» In der Nacht schaltet Regula Aepli das Handy aus und der Festnetzanschluss lässt nur ausgewählte Telefonnummern durch.



ZUR PERSON

Jörg Dechert, Physiker, Vater von zwei Teenagern, Blogger, ehemals Leiter Online und aktuell Leiter «Content» bei ERF Medien (Deutschland) und ab Oktober 2014 Vorstandsvorsitzender der ERF Medien.



Daniel Simon

Smartphone in Familienzeit tabu

«Das Smartphone ist mein portables Büro und daher viel in Gebrauch.»

Bei Daniel Simon ist das Gerät aber nicht am Tisch und in der Familienzeit tabu.



Philippe Wampfler

Ton und Vibration immer aus

«Von der 'Inbox 0' habe ich mich verabschiedet. Ich lese nicht alles, sondern scanne oft – und baue digital immer mal was Lustvolles ein.» Philippe Wampfler hat bei seinem Smartphone Ton und Vibration immer aus.



Daniela Müller

nicht immer erreichbar

«Ich habe bewusst kein Smartphone. So komme ich gar nicht in Versuchung, immer online zu sein.» Daniela Müller ist auch auf dem Handy nicht immer erreichbar.

Wann und wie schalten Sie ab?

Ich nehme so gut wie keine Arbeit mit nach Hause. Das klappt nicht immer hundertprozentig, aber es gibt so einen Zeitraum, in dem ich geschäftlich per Mail nicht erreichbar bin. Meine Geschäftsmails sind auch nicht auf dem Smartphone. In dieser Zeit kann und soll ich mich auch von der Arbeit abwenden und meine Gedanken woanders haben.

Welche Tipps zum Abschalten können Sie geben?

Das ist sicher sehr individuell und jeder muss da seine eigenen Wege suchen und finden. Was bei mir ganz gut funktioniert, ist die Unterscheidung zwischen Zeitmanagement und Energiemanagement. Das heisst, nicht allein die Zeit zu Hause ist ausschlaggebend, sondern auch, mit wie viel Energie ich anwesend bin. Sich die Energie einteilen zu können finde ich wichtig.

Was ich persönlich für mich auch als wichtig erlebe: Eine grosse Regelmässigkeit zu haben, in der ich mich zum

Beten zurückziehe, in der ich in der Bibel lese und Tagebuch schreibe. In dieser Zeit bin ich einfach mit Gott alleine und es gibt keine Einflüsse von aussen. Da kann ich mein Herz bei Gott ausschütten und finde auch die Ruhe,

um still zu werden, Gott zuzuhören. Manchmal fällt mir das leicht, manchmal kostet es mich auch Überwindung und braucht viel Disziplin. Aber für meine seelische Gesundheit ist das, glaube ich, ganz wichtig.

Für Menschen in Leitungsfunktion finde ich es zudem wichtig, auch Lebensbereiche zu haben, in denen man nicht leiten muss, also auch mal von dieser Verantwortung ausspannen kann.

Was für ein Vorbild sind Sie Ihren Kindern gegenüber?

Mit meinem 14-jährigen Sohn diskutiere ich im Moment häufig über die Art und Weise, wie man mit Anderen kommuniziert, Verabredungen trifft oder Dinge einfordert. Sachverhalte, die der erwachsenen Generation eigentlich klar sind, die aber Jugendliche, welche so technikkaffin aufwachsen, erst lernen müssen. Z. B.: Nimm den Telefonhörer in die Hand, ruf deinen Kumpel an, klär das jetzt. Und

nicht einfach mal eine Message schreiben und mal warten, was da so zurückkommt. Konflikte sollten möglichst direkt im Gespräch geklärt werden. Hier habe ich als Vater einen Vorsprung: Nicht technischer

Art, sondern wie es zwischenmenschlich funktioniert oder eben nicht.

Auf was in dieser vernetzten Welt möchten Sie nicht mehr verzichten?

Das würde mir wahrscheinlich bei ganz vielen Dingen wirklich schwerfallen, wieder zurückzugehen. Zum Beispiel erlebe ich die durch Internet und Smartphone bedingte Kommunikationsverbreiterung für unsere Familie sehr positiv. So bin ich schon untertags durch Whatsapp und so weiter mit ihnen verbunden.

Was sicher am meisten ins Gewicht – auch im wörtlichen Sinn – fallen würde, ist der Verzicht auf das Smartphone, das irgendwie 17 Geräte gleichzeitig miteinander vereint. Navigationsgerät, Lexikon, Adressbuch, Laptop, Kamera, Walkman, Videokamera etc. – wieder alles miteinander herumzuschleppen, das wäre schon schwierig.

Zum Schluss noch eine hypothetische Frage: Würde Jesus auch soziale Netzwerke und ein Smartphone benutzen und im Internet präsent sein?

Wenn er eine Chance hätte, dort Freund von Zöllnern und Sündern zu sein: Ja, auf jeden Fall! Wenn er dort aber nur eine Pharisäerversammlung vorfinden würde, dann nein.

«Nimm den Telefonhörer in die Hand, ruf deinen Kumpel an, klär das jetzt. Konflikte sollten möglichst direkt im Gespräch geklärt werden.»



Silvia Zimmermann

bei Empfang immer erreichbar

«Während der Arbeit oder auf dem Spaziergang mit dem Hund benutze ich das Smartphone nicht.» Ansonsten ist Silvia Zimmermann immer erreichbar – ausser sie hat keinen Empfang.



Fabienne Lorenz

aus Anstand bleibt Smartphone in der Tasche

«Am liebsten entspanne ich draussen an der Sonne mit meinen Liebsten. Sport und gutes Essen helfen dabei auch.» Dann bleibt bei Fabienne Lorenz auch das Phone in der Tasche – nicht, weil sie dies zur Regel macht, sondern aus Anstand.