
ZEIT FÜR DIE SCHULE

 www.zeit.de/schulangebote

Diese Arbeitsblätter sind ein **kostenloser Service für die Oberstufe** und erscheinen jeden ersten Donnerstag im Monat. Sie beleuchten ein aktuelles Thema aus der ZEIT, ergänzt durch passende Arbeitsanregungen zur praktischen Umsetzung im Unterricht.

In Zusammenarbeit mit:

DAK
Gesundheit

 www.dak.de

Thema im Monat September 2014:

Unser digitales Leben: Stress oder Selbstbestimmung?

Das Smartphone als ständiger digitaler Begleiter ist zugleich sowohl nützlich als auch sinnlos, spaßig sowie nervend und hat ein enormes Suchtpotenzial. Insbesondere junge Menschen tun sich oft schwer, den Verlockungen der Quassel-Daddel-Wischklick-Maschinen zu widerstehen.

In dieser Unterrichtseinheit zur Medienkompetenz beschäftigen sich Ihre Schülerinnen und Schüler selbst-reflexiv mit ihrer Mediennutzung, erarbeiten Lösungen und Regeln für einen selbstbestimmten Umgang mit Computer, Internet und Smartphone und simulieren ein Betriebsmeeting, das eine Anti-Stress-Verordnung für ein Unternehmen entwirft.

Inhalt:

- 2 Einleitung:** Thema und Lernziele
- 3 Arbeitsblatt 1:** Computer-Kids haben häufiger Schulprobleme
- 6 Arbeitsblatt 2:** Smartphone – Die Liebe meines Lebens
- 9 Arbeitsblatt 3:** Ständige Erreichbarkeit kann zu Erschöpfung führen
- 11 Internetseiten zum Thema**

Unterstützt durch:


LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

 www.leuphana.de

Einleitung: Thema und Lernziele

Sie sind überall: Menschen, die auf Geräte starren, an denen sie herumwischen oder in die sie hineinsprechen. Mal vertreiben sie sich Wartezeit, mal vernachlässigen sie ihre Offline-Gesprächspartner, meist aber lümmeln sie mit ihren Maschinchén auf Sofas herum. Auf Schritt und Tritt begleiten uns digitale Geräte durchs Leben. Nach einer Studie der DAK-Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Leuphana Universität Lüneburg verbringt jeder Schüler mindestens sechs Stunden täglich vor Bildschirmen. Dabei sind Schulfrust und Unzufriedenheit mit den schulischen Leistungen unter diesen Vielnutzern besonders ausgeprägt. Die Vorstellung vom vereinsamten Medienjunkie hat sich bei dieser Umfrage jedoch nicht bestätigt: Gerade die Intensivnutzer gaben an, sich häufiger mit Freunden zu treffen und einen größeren Freundeskreis zu pflegen als Medienasketen.

Freundschaften und Vernetzungen in der digitalen Welt können jedoch auch in Hyper-Kommunikation umschlagen. Dabei entsteht ein innerer Zwang, jederzeit und sofort auf die Aktivitäten seines sozialen Netzes zu reagieren. Die ZEIT-Autorin Nina Pauer schildert, wie ihr Smartphone zur nimmersatten Quelle von Hektik und Überforderung mutierte: als »Tamagotchi« mit »Krakenarmen« fordert es von seinem Besitzer ständige Aufmerksamkeit und lässt reale und virtuelle Welt untrennbar miteinander verschmelzen. Was im Privatleben noch als Ausdruck eines zeitgemäßen Lebensstils gedeutet werden kann, wird im Berufsleben zunehmend zum Problem. Rund ein Fünftel der Arbeitnehmer fühlt sich durch die Erwartung, auch in der Freizeit erreichbar sein zu müssen, gestresst, wie eine Umfrage der Initiative Gesundheit und Arbeit ergab. Gesundheitsexperten vermuten, dass dieser aufgezwungene digitale 24-Stunden-Bereitschaftsdienst in Zusammenhang mit den steigenden Krankheitsquoten aufgrund psychischer Erkrankungen wie dem Burn-out-Syndrom steht. Als Reaktion auf diese Entwicklung fordern Gewerkschaften eine Anti-Stress-Verordnung, die einen besseren Arbeitnehmerschutz bieten soll.

Im Privatleben steht es jedoch allen frei, selbst zu bestimmen, welche Rolle sie digitalen Medien in ihrem Leben einräumen: als Arbeitsmittel, Spielzeug und Kommunikationsgerät oder aber als Stressquelle und Suchtmittel. Hierbei hilft ein Bewusstsein für den eigenen Medienkonsum und ein selbst geschaffenes Regelwerk zur Nutzung dieser Geräte.

In **Arbeitsblatt 1** werden die Ergebnisse der DAK-Leuphana-Studie zusammengefasst. Die Schülerinnen und Schüler vergleichen die Umfrageergebnisse mit ihren eigenen Erfahrungen, legen ein tabellarisches Mediennutzungstagebuch an und erörtern anhand von Zitaten Chancen und Risiken des digitalen Lebens.

Arbeitsblatt 2 enthält eine Schilderung, wie Smartphones mit ihren Kommunikationsanfragen nahezu mützlich unser Leben diktieren und uns scheinbar ihren Willen aufzwingen. Nach einer Textanalyse erarbeiten die Schülerinnen und Schüler in Gruppenarbeit Lösungswege für eine autonome Mediennutzung.

Arbeitsblatt 3 informiert über den Zusammenhang von digitalen Medien und Berufsstress. Vor dem Hintergrund des politischen Diskurses über eine Anti-Stress-Verordnung erarbeiten die Schülerinnen und Schüler Regeln und Maßnahmen für eine gesundheitsfördernde Mediennutzung im Betrieb.

Arbeitsblatt 1

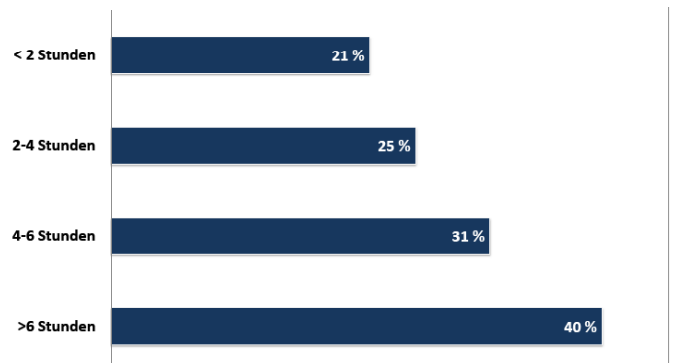
Computer-Kids haben häufiger Schulprobleme

Surfen, gucken, spielen: Jugendliche verbringen viel Zeit am Computer oder Fernseher.

Nach einer Studie der DAK-Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Leuphana Universität Lüneburg sitzt fast jeder fünfte Schüler täglich mindestens sechs Stunden vor dem Bildschirm. Diese Intensivnutzung ist häufig auch mit Schulproblemen verbunden. Das zeigt eine Befragung von rund 6.000 Jungen und Mädchen zwischen 11 und 18 Jahren, welche die Leuphana Universität Lüneburg im Auftrag der Krankenkasse an 25 Schulen in sieben Bundesländern durchgeführt hat. Laut Studie nutzen 15- und 16-jährige Schüler die Medien am meisten. In dieser Altersgruppe sitzen 23 Prozent täglich sechs oder mehr Stunden vor dem Computer oder Fernseher. Diese Intensivnutzer klagen besonders über Schulunlust und sind unzufriedener mit ihren Schulleistungen.

- 10 Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass übermäßiger Medienkonsum häufiger zu Schulproblemen führen kann. Allerdings sei auch die umgekehrte Wirkung möglich: Wer Schwierigkeiten in der Schule hat, versucht sich möglicherweise mit einem hohen Medienkonsum abzulenken. Im Vergleich zu Gymnasiasten sitzen mehr als doppelt so viele Haupt- und Realschüler täglich mindestens drei Stunden vor dem Fernseher.

Anteil der Schülerinnen und Schüler mit ausgeprägter Schulunlust in Abhängigkeit vom Ausmaß des täglichen Medienkonsums



20 Intensivnutzer treffen sich häufiger mit Freunden

Die viele Zeit vor dem Bildschirm hat dabei keine Auswirkungen auf die Anzahl der Freunde. Mehr als 90 Prozent aller Befragten gaben an, vier oder mehr Freunde zu haben. Die Intensivnutzer trafen sich dabei häufiger mit Freunden. Dies weist darauf hin, dass Medien oft gemeinsam genutzt werden, zum Beispiel beim Computerspielen. Allerdings sind Intensivnutzer auch deutlich weniger körperlich aktiv und nehmen seltener an organisierten Freizeitangeboten teil.

- 30 Jugendliche gehen mit dem Internet insgesamt verantwortlicher um, als oftmals angenommen werde. Wenn jedoch die schulischen Leistungen und das schulische Interesse unter einer täglichen intensiven Nutzung litten, sollten nach den Empfehlungen der DAK-Leuphana-Studie Eltern und Lehrkräfte das Gespräch mit den Jugendlichen suchen. Hierfür müssten jedoch auch die Erwachsenen die Bereitschaft zeigen, sich mit den neuen Medien zu beschäftigen, um eine digitale Kompetenz zu entwickeln. Aus Sicht der DAK-Gesundheit und der Leuphana-Universität kommt den Schulen in der Prävention von Risikoverhalten eine besondere Rolle zu. Pädagogische Fachkräfte oder Lehrkräfte sollten hierfür in der Vermittlung von Medienkompetenzen geschult werden. Der kritischen Reflexion von Medien, ihren Funktionen und ihren Inhalten komme daher zukünftig eine wichtige Rolle zu.

DAK-Leuphana-Studie: Medienkonsum von Schülerinnen und Schülern, <http://www.schulen-entwickeln.de/studien.html>

Aufgaben

1. Studienergebnisse auf das persönliche Umfeld beziehen

Überprüfen Sie, inwieweit die Aussagen der DAK-Leuphana-Studie auf Ihre Lerngruppe zutreffen. Entwickeln Sie hierfür einen entsprechenden Fragebogen, und werten Sie anschließend die Ergebnisse aus: Fassen Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede schriftlich zusammen, und erörtern Sie mögliche Gründe für Abweichungen bzw. Gemeinsamkeiten.

2. Den eigenen Medienkonsum analysieren

- a. Erstellen Sie für einen typischen Werktag ein (anonymes) tabellarisches Tagebuch zu Ihrem persönlichen Medienkonsum. Halten Sie darin die Tageszeit, das genutzte Medium sowie die Nutzungsmotive fest.

Tageszeit	Medium/Anwendung	Motiv
Ungefähre Angaben	z. B.: Computer, Radio, Fernseher, MP3-Player, Online-Spiel, Internet, DVD, Playstation, Soziales Netzwerk, Smartphone/Tablet (evt. App angeben) Zeitung, Zeitschrift, Buch, Kino etc.	z. B.: Kommunikation, Spielen, Information, Entspannung, Zeitvertreib, Vernetzung, Kreativität etc.

- b. Diskutieren Sie im Anschluss eine Auswahl der tabellarischen Tagebücher. Erörtern Sie, wie Sie den Medienkonsum im vorliegenden Fall einschätzen: Liegt ein gemäßigtes, durchschnittliches, intensives oder möglicherweise schon übermäßiges Nutzungsverhalten vor? Nach welchen Kriterien beurteilen Sie dies? Inwiefern ist das Beispiel typisch oder untypisch für Ihre Altersklasse?

3. Kreativtechniken zur Selbstreflexion und Positionsbildung

- a. Entwerfen Sie in Partnerarbeit ein Cluster, das Ihre persönlichen Assoziationen und Gedanken zum Thema »Medienkonsum« visualisiert. Wählen Sie einen Medienbegriff als Zentrum des Clusters aus (zum Beispiel aus Ihrem Medientagebuch aus Aufgabe 2). Notieren Sie um diesen Kern herum Begriffe, die Ihnen spontan hierzu einfallen. Jedes neue Wort ergibt wieder einen Kern, der weitere Assoziationen auslöst. Vernetzen Sie Begriffe, die in einem Zusammenhang stehen, mit Linien.
- b. Schreiben Sie anschließend einen Essay (ca. 3.500 Zeichen), in dem Sie Ihre Gedankenkette aus dem Cluster verarbeiten.

4. Anhand von Zitaten einen eigenen Standpunkt beziehen und diesen erörtern

Formulieren Sie einen Kurzkommentar aus Ihrer subjektiven Sicht zu einem der zwei Zitate.

Zitat 1: Computergebrauch hat Nebenwirkungen

»Wer am Nachmittag vor dem Computer drei Stunden herumballert, hat das meiste, was er vormittags in der Schule gelernt hat, wieder vergessen. Denn das Geschehen am Bildschirm verdrängt die Gedächtnisinhalte aus dem Unterricht. Das wissen wir mittlerweile aus unzähligen Studien. Zudem schlafen Computerspieler weniger, was den Verlust von Lerninhalten verstärkt. [...] Ich beziehe mich dabei unter anderem auf eine Studie amerikanischer Wissenschaftler aus dem Jahr 2010. Sie schenken Grundschulern eine Spielkonsole und verglichen sie mit Jungen, die keine Spielkonsole hatten. Schon nach vier Monaten konnten sie zeigen, dass die Computerspieler weniger Hausaufgaben machten und schlechtere Leistungen im Lesen und Schreiben erbrachten als die Vergleichsgruppe. Ähnliche Studien gibt es zu den Auswirkungen gewalttätiger Spiele auf die Empathiefähigkeit von Jugendlichen. Sie stumpfen ab, werden desensibilisiert, brauchen länger, um Menschen in Not zu helfen. [...] Haben Sie schon einmal einen Computersüchtigen erlebt? Wir behandeln solche Menschen hier in der Psychiatrischen Klinik in Ulm. Die hängen am Computer wie Junkies an der Nadel.«

Manfred Spitzer, Psychiater, »Macht uns der Computer dumm?«, DIE ZEIT Nr. 37/2012, <http://www.zeit.de/2012/37/Jugendliche-Medienkonsum-Spitzer-Vorderer>

Zitat 2: Digitale Medien wie Computerspiele können positive wie negative Wirkungen haben

»Ich wehre mich [...] gegen die Pauschalaussage: Computerspiele oder gar Computer insgesamt machen blöd und aggressiv. Wäre das richtig, müsste ein großer Teil der Menschen zwischen 30 und 40 Jahren, darunter auch Führungskräfte, dick, doof und dement sein. Denn viele von ihnen haben Computerspiele intensiv genutzt. [...] Jugendliche haben sich schon immer in fremde Welten zurückgezogen, einige in exzessiver Weise. Früher waren es Comics, »Perry Rhodan«-Heftchen oder das Fernsehen. Das muss man nicht gleich verurteilen. Ein kontrollierter Medienkonsum schadet niemand. [...] Ein Teil der Zeit vor dem Bildschirm nutzen Jugendliche ja gerade für die Schule. Meine beiden Kinder können ihre Hausaufgaben ohne den Computer gar nicht mehr erledigen. Zudem hat sich die Zeit, in der Kinder lesen oder spielen, gar nicht verändert.«

Peter Vorderer, Medienpsychologe, Psychiater, »Macht uns der Computer dumm?«, DIE ZEIT Nr. 37/2012, <http://www.zeit.de/2012/37/Jugendliche-Medienkonsum-Spitzer-Vorderer>

Arbeitsblatt 2

Smartphone – Die Liebe meines Lebens

Niemand kennt uns so gut, niemanden berühren wir so oft: Pausenlos stehen wir in Kontakt mit unseren Smartphones.

Abhängigkeit? Natürlich sind wir abhängig voneinander! Wir sind süchtig nacheinander! Wir können nicht mehr ohneeinander! Aber das ist doch eine rein freiwillig gewählte Situation. Denn nein, unser Spiel heißt nicht Facebook. Es heißt auch nicht Twitter. Oder Google+. Es heißt LG – liebe Grüße. Und keine böse Macht, kein fieser Konzern, keine bösen Silicon-Valley-Diktatoren zwingen uns, es zu spielen. [...] Wir selbst
5 haben uns da hineinbugsiert. LG – das ist ja auch eigentlich gar nichts Neues. [...] Es ist nichts anderes als dieses alte Pingpong mit der Euphorie, auf der Welt zu sein und dieses Leben miteinander zu teilen. Nur dass das Spiel jetzt eben ein bisschen schneller geworden ist. Und größer. Man spielt es nun nicht mehr nur zu zweit, dritt oder viert, mit den Menschen, die um einen Tisch passen. Heute spielen wir es mit endlos vielen Teilnehmern. Mit all denen eben, mit denen wir durch unsere tausend Kanäle, Accounts und Num-
10 mern verbunden sind. [...] Und mit all denen, die ständig neu dazukommen. Denn für unsere Tamagotchis ist das Spielen mittlerweile zur Sucht geworden. Ein paar liebe Grüße reichen ihnen nicht mehr. Sie kommunizieren – so scheint es uns zumindest mittlerweile manchmal – fast nur noch zum Selbstzweck. [...]

Schneller, als wir gucken können, schaufeln unsere kleinen Ich-Geräte deshalb immer noch einen Kanal,
15 immer noch mehr und noch engere Querverbindungen zu anderen Lebenslinien, zu neuen Menschen und deren Geräten. [...] »Mehr!« und »Schneller!«, piepsen sie dann, unsere hyperaktiven, hyperkommunikativen kleinen Smartphone-Wesen. Übermütig, noch bevor wir Großen uns überhaupt richtig kennenlernen konnten, laden sie sich dann massenweise gegenseitig zu einer neueren, noch größeren Partie ein. Und wir lassen sie, die lieben Kleinen. Weil wir diese ganzen Menschen natürlich auch gerne mögen und interessant
20 finden. Und auch wir deshalb mit ihnen verbunden sein wollen. Vor allem aber, weil unsere kleinen Tamagotchis dann, wenn sie so viel spielen können wie möglich, endlich glücklich sind. [...]

Es gibt viele, die uns darauf hingewiesen haben, dass unsere Beziehung auf die Dauer vielleicht doch ein wenig ungesund ist. Dass wir langsam mal ein bisschen auf uns aufpassen sollten, weil so eine Abhängig-
25 keit wirklich kein Zustand ist. Und dass eine derartige Symbiose, wie wir sie führen, gar nicht zwangsläufig etwas mit Liebe zu tun haben kann, sondern dass sie eher krankhaft ist. Und uns auf jeden Fall auf lange Sicht nicht guttut, sondern uns auslaugen wird. Wir haben uns das alles ganz genau angehört. Es ist ja sicher auch nur gut gemeint. Aber wir haben das unter Kontrolle. Wirklich, es geht uns gut. [...] Wir wollen das tun, wonach sich im Übrigen doch heimlich alle irgendwie sehnen: uns hingeben. Und zwar mit allem,
30 was wir haben.

Denn wir sind ihm verfallen, unserem kleinen Gerät. An ihm können wir uns nach wie vor nie sattsehen. Niemanden streicheln wir so oft, niemand berührt uns so sehr wie sein kleiner fester Kunststoffkörper. Am liebsten würden wir rund um die Uhr über seine glatte, hübsche, kühle Oberfläche streichen. Weshalb wir
35 es so oft wie möglich auch tun. [...]

Ja, man kann es auch übertreiben. Wenn keiner Stopp sagt, überdrehen unsere kleinen Tamagotchi-Ichs nämlich einfach. Und wir mit ihnen. Im Gegensatz zu unseren Geräten macht uns ihre Spielsucht auf Dauer krank. [...] Denn allein die alte Nervosität – wird etwas für mich im Briefkasten sein? – begleitet uns jetzt auf Schritt und Tritt. Obwohl wir sie meistens nicht direkt spüren, unterschwellig ist sie die ganze Zeit da. [...]

- 40 [...] Die Krakenarme unserer Erreichbarkeit reichen nun überallhin. [...] Und wenn wir auch nur annähernd auf dem Laufenden bleiben wollen, müssen wir ständig zu ihnen stürzen, um nachzusehen, was passiert ist. Jede Minute aufs Neue. [...] Und selbst dann, wenn die Erschöpfung uns übermannt, werden wir wieder aufstehen. Weil ja nie irgendwer Stopp sagt. Aber irgendwie meldet sie sich eben trotzdem immer wieder in uns, diese kleine Stimme, die manchmal, wenn sich unser Karussell wieder einmal ganz schlimm über-
- 45 dreht hat, danach fragt, wo zwischen all dieser Verwirrung eigentlich die tatsächliche, tiefere, quasi natürliche Ordnung der Dinge geblieben ist. [...] Wir wissen einfach nicht mehr, was genau von alledem, das wir tun, denn jetzt nun die wirklich wichtige und was nur die flüchtig vertelefonierte, verdaddelte, verklückte, verspielte oder versurfte Lebenszeit war.
- 50 Aber vielleicht ist das ja auch ganz okay so. [...] Unser Leben ist schließlich etwas Fließendes, Geschmeidiges, das ganz ohne künstliche Grenzziehungen funktioniert. Und ganz ohne Bewertungen klarkommen muss. Wenn es doch bloß nicht immer so furchtbar anstrengend wäre, unsere beiden Ichs zu koordinieren! [...] Wie sehr unsere Welt in zwei Teile geteilt ist, fällt immer nur dann auf, wenn uns das ganze Theater, das wir uns da angelacht haben, kurz einmal über den Kopf wächst. Und am besten noch irgendwelche Men-
- 55 schen aus der Peripherie kopfschüttelnd danebenstehen, weil sie nicht verstehen, warum wir schon wieder so gehetzt sind. [...]

Die Sehnsucht nach Struktur, wird dann manchmal sogar so groß, dass wir am liebsten zum Bücherregal stürzen würden, um all diese Selbstversuchsfibeln herauszukramen. Doch es liegt eben nicht alles am On/

60 Off-Knopf unserer Geräte, wie uns diese begeisterten Berichte vom Leben ohne Internet vorzuleben versuchen. Anders als sie es schildern, würden wir einfach nicht mehr vollständig, wenn wir einfach den Stecker zögen. Denn die wahre Wirklichkeit, sie ist doch schon lange nicht mehr deckungsgleich mit der Fläche dieses romantisch-verwunschenen Landes namens Offline. Und die wirkliche Wahrheit, sie wird doch schon lange nicht mehr verstellt durch die bösen Mächte eines herrschsüchtigen Imperiums mit dem Titel Online.

- 65 [...] Unser Fortschrittsbalken, was Kommunikation angeht, lässt sich einfach nicht mehr zurückdrehen. Und es wird deshalb schlichtweg auch nicht eintreten, dass wir, durch irgendein wundersames Schlüsselerlebnis oder einen allzu heftigen Kommunikationsoverkill, der uns eine Pause verordnet, unsere Telefone in einem hohen Bogen von irgendeiner Brücke schmeißen. [...]
- 70 Denn dafür ist das, was wir da alles bei Facebook zeigen, das, was in unseren Telefonaten und E-Mails passiert, das, was wir ständig besprechen und in SMS quetschen, einfach viel zu wichtig. Es ist eben nicht nur alles Gedaddel, was wir dort tun. Es ist, oft genug, nichts Geringeres als unser Leben. Genauso wie das, was im Flugmodus und in unseren Auszeiten passiert, unser Leben ist. Das sind alles wir, all das sind wir. Unser Leben ist jetzt überall.

Nina Pauer, DIE ZEIT Nr.40/2012, <http://www.zeit.de/2012/40/Nina-Pauer-Smartphones-Kommunikation/komplettansicht> (gekürzt)

Aufgaben

1. Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch zum eigenen Umgang mit dem Smartphone

- a. Beurteilen Sie, inwiefern Sie sich mit der Schilderung von Nina Pauer identifizieren können. Markieren Sie in dem Text die Passagen, die in ähnlicher Weise auch auf Sie zutreffen können, und notieren Sie zusätzlich Beispiele aus Ihrem Erfahrungshorizont.
- b. Erörtern Sie im Plenum Nervfaktoren, aber auch positive Aspekte, die Sie selbst oder bei anderen im Umgang mit Smartphones/Handys erleben. Halten Sie diese schriftlich fest, und ermitteln Sie Ihre persönlichen Top Ten bzw. No-Gos.

2. Das Textverständnis anhand sprachlich-stilistischer Merkmale klären

- a. Die Autorin Nina Pauer verwendet in ihrem Artikel mehrere Metaphern, die das Verhältnis zwischen Mensch und Maschine beschreiben. Erläutern Sie die Bedeutung folgender Metaphern: »LG-Spiel«, »Tamagotchi«, »Krakenarme«, »Karussell«
- b. Stellen Sie in einer Art Wortwolke Begriffe, Gefühle und Stimmungen aus dem Text zusammen, die deutlich machen, wie die Autorin ihr Leben mit dem Smartphone empfindet.

3. Lösungsansätze gegen die Smartphone-Sucht analysieren und weiterentwickeln

- a. Die Autorin des Textes schildert Konflikte und widerstreitende Gefühle im Umgang mit dem Smartphone. Kreuzen Sie auf der Skala an, wo Sie die Autorin einordnen, und begründen Sie Ihre Einschätzung. Bewerten Sie anschließend anhand Ihrer Diagnose das Fazit der Autorin. Wiederholen Sie diese Analyse, indem Sie sie auf Ihr persönliches Erleben beziehen.

gestresst ----- entspannt
lösungsorientiert ----- fatalistisch
selbstbestimmt ----- fremdbestimmt
reflektiert ----- unreflektiert
mündig ----- unmündig

- b. Markieren Sie, in welchen Passagen die Autorin dem Smartphone einen eigenen Willen bzw. eine eigene Persönlichkeit zuschreibt, und erörtern Sie, welche Folgen diese Zuschreibung auf das eigene Handeln und die eigenen Handlungsoptionen hat bzw. haben könnte.
- c. Geben Sie wieder, welche Maßnahmen die Autorin des Artikels in Erwägung zieht, um wieder die Kontrolle über ihren eigenen Mediengebrauch zu erhalten, und mit welchen Argumenten sie diese verwirft. Beurteilen Sie, ob die Autorin die Möglichkeiten ausschöpft, dem »Karussell« zu entkommen.
- d. Erarbeiten Sie in Gruppenarbeit Lösungsmöglichkeiten, wie man das Handy/Smartphone als Arbeits- oder Freizeitgerät sinnvoll nutzen kann, ohne davon vereinnahmt zu werden. Sie können sich hierbei an den Beispielen aus dem Text oder aus Aufgabe 1.b) orientieren. Formulieren Sie als Ergebnissicherung einen Leserbrief an die Autorin, in dem Sie Ihre Ideen schildern.

Arbeitsblatt 3

Ständige Erreichbarkeit kann zu Erschöpfung führen

Dank Mail und Smartphone ist Berufliches für viele auch nach Feierabend präsent. Das Gefühl ständiger Erreichbarkeit belastet einer Umfrage zufolge viele Beschäftigte.

Die Forderung nach Flexibilität und Erreichbarkeit setzt Beschäftigte unter Druck: Wer auch in seiner Freizeit für den Job verfügbar ist, neigt eher zu Erschöpfungszuständen und Vereinbarkeitsproblemen. Das geht aus einer Umfrage der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) hervor, die von Kranken- und Unfallversicherungen getragen wird.

5

Von einem Fünftel (22 Prozent) der Befragten wird demnach erwartet, dass sie auch im Privatleben für dienstliche Angelegenheiten zur Verfügung stehen. Das belastet jeden dritten Betroffenen. Etwa 18 Prozent der Befragten lassen wegen der Forderung nach Erreichbarkeit private Aktivitäten ausfallen. 23 Prozent fühlen sich zu erschöpft, privaten Verpflichtungen nachzukommen. In geringerem Umfang habe ständige

10 Erreichbarkeit auch emotionale Erschöpfung zur Folge, heißt es in dem Bericht der iga. Abhilfe könnten klare Absprachen und ausreichende Zeitpuffer schaffen.

Der Umfrage zufolge leisten zudem zwei Drittel der Erwerbstätigen regelmäßig Überstunden. Jeder Fünfte von ihnen fühlte sich durch die Erwartung der Mehrarbeit durch den Arbeitgeber belastet.

15

Die SPD und die Gewerkschaften fordern schon seit Längerem eine Anti-Stress-Verordnung, die die Verfügbarkeit von Arbeitnehmern grundsätzlich regeln soll. Von der Bundesregierung hieß es dazu, man beobachte die wachsende Zahl psychischer Erkrankungen mit großer Aufmerksamkeit. Allerdings reiche der Wissensstand noch nicht aus, um derzeit gesetzliche Regelungen umzusetzen. Zunächst solle ein auf

20 drei Jahre angelegtes Forschungsprojekt der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin wissenschaftliche Erkenntnisse bringen und im Jahr 2016 Handlungsempfehlungen vorlegen. Danach prüfe das Arbeitsministerium, ob eine Anti-Stress-Verordnung nötig sei.

Arbeit bedeutet der iga-Umfrage zufolge aber keineswegs nur Belastung: Etwa 80 Prozent der Befragten meinen, dass ihre Arbeit sie fit hält, 86 Prozent empfinden sie als vielseitig und abwechslungsreich. Für 79 Prozent der Männer und 84 Prozent der Frauen bringt das Berufsleben Anerkennung. 50 Prozent der Männer und 56 Prozent der Frauen sind der Ansicht, dass sich Privates und Berufliches in einem ausgewogenen Verhältnis befinden. Lediglich 21 Prozent der Befragten würden den Beruf, die Branche oder den Arbeitgeber gerne wechseln.

ZEIT ONLINE, 6.8.2014, <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2014-08/erreichbarkeit-beruf-belastung> (aktualisiert 20.8.2014)

Aufgaben

1. Politische Kontroversen im Internet recherchieren

Informieren Sie sich über die Debatte zu einer Anti-Stress-Verordnung. Halten Sie dabei stichpunktartig die aufgeführten Argumente Pro und Kontra fest, und skizzieren Sie, welche konkreten Maßnahmen in dieser Verordnung diskutiert werden.

2. Den Einfluss der digitalen Medien in der Arbeitswelt analysieren

Erstellen Sie eine Tabelle, in der Sie Auswirkungen mobiler digitaler Medien auf den Arbeitsalltag und das Verhältnis von Privatleben und Beruf zusammenfassen.
Beurteilen Sie anschließend für die einzelnen Punkte, welche Chancen und welche Risiken diese bergen.

3. Lösungen für den Umgang mit digitalen Medien im Beruf erarbeiten

Als Mitarbeiter, Inhaber und/oder Vorgesetzter in einem Betrieb haben Sie die Aufgabe, im Team unternehmensinterne Regeln für den Umgang mit digitalen Medien zu erarbeiten. Diese können Anti-Stress-Maßnahmen sein, ein Verhaltensknigge im Umgang mit Handy, Sozialen Netzwerken und E-Mails oder ein Konzept zur (digitalen) Work-Life-Balance. Versuchen Sie mit Ihren Vorschlägen einen Ausgleich zwischen Unternehmensinteressen und den Forderungen von Mitarbeitern zu finden. Skizzieren Sie im Vorfeld, um was für ein Unternehmen es sich handelt (Größe, Branche, Mitarbeiterzahl), und präsentieren Sie zur Abschlussdebatte Ihre Arbeitsergebnisse im Plenum.



Internetseiten zum Thema:

Unser digitales Leben: Stress oder Selbstbestimmung?

ZEIT ONLINE: Wie realistisch ist ein Anti-Stress-Gesetz?

<http://www.zeit.de/karriere/2014-08/anti-stress-gesetz-chancen>

ZEIT ONLINE: Brauchen wir ein Anti-Stress-Gesetz?

<http://www.zeit.de/karriere/beruf/2013-01/pro-contra-stress-arbeit>

ZEIT ONLINE: Stress lässt sich nicht vermeiden, Burn-out schon

<http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2014-08/anti-stress-gesetz-burn-out-depression>

ZEIT ONLINE: In Zukunft schützen uns Geräte vor der Informationsflut

<http://www.zeit.de/digital/mobil/2014-07/utopien-hemmert>

ZEIT ONLINE: Wer nicht mehr kann, wird ausgetauscht

<http://www.zeit.de/wirtschaft/2014-08/stress-arbeitsplatz-nahles-anti-stress>

Gemeinsam gesunde Schule entwickeln: Medienkonsum von Schülerinnen und Schülern

<http://www.schulen-entwickeln.de/studien.html>

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: JIM-Studie

<http://www.mpfs.de/index.php?id=276>

3sat: Stressfaktor Smartphone

<https://www.youtube.com/watch?v=8C86FC6pdFs>

ARD: Handysucht – Wenn das Smartphone in die Suchtklinik führt

https://www.youtube.com/watch?v=oDH_i12f1Rw

sueddeutsche.de: Kampagne gegen »Phubbing« – Leute, die auf Handys starren

<http://www.sueddeutsche.de/leben/kampagne-gegen-phubbing-leute-die-auf-handys-starren-1.1742662>

IMPRESSUM

Projektleitung: Wiebke Prigge, Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG
Projektassistentz: Miriam Bernhard, Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG
Didaktisches Konzept und Arbeitsaufträge: Susanne Patzelt, Wissen beflügelt