



> Psychologie



## Keine ruhige Minute

Wenn der Zwang zur ständigen Erreichbarkeit zur Qual wird.

Carmen ist beruflich gefragt: Sie arbeitet als Eventmanagerin in einer großen Agentur und organisiert verantwortlich Firmenevents für Launches von neuen Produkten oder Messen. Sie ist nicht nur ständig unterwegs, im In- und Ausland, sie ist auch ständig „on“. Für ihre Kunden muss sie eben immer erreichbar sein. Die warten nicht gerne, wenn sie eine Frage oder einen Wunsch haben. Daneben kommen viele Businesslunches und abendliche Geschäftsessen hinzu. Für Freunde hat Carmen längst keine Zeit mehr, dafür hat sie über 500 Kontakte in Facebook und twittert regelmäßig, damit ihre Freunde wenigstens wissen, was sie gerade macht.

Morgens beginnt Carmen schon im Bett online ihren Tag im Internet, schaut bei Facebook nach, was ihre Freunde machen – mit denen sie schon ewig nicht mehr telefoniert oder sich getroffen hat. Danach ruft sie ihre Mails ab. Ihr Chef lebt einen großen Teil des Jahres in den USA und kippt ihr die Aufträge per Mail ein, wenn es in Deutschland Nacht ist.

Als Carmen vor einigen Jahren in ihrem Bekanntenkreis eine der ersten war, die beruflich mit Smartphone und Notebook ausgestattet wurden, war sie stolz. Da ging sie noch mit Bekannten aus, musste aber ständig Anrufe oder Nachrichten beantworten, um die Kunden oder ihren Chef zufriedenzustellen. Mit der Zeit wurden die Einladungen weniger, und Carmen verabredete sich gleich mit den Kunden.

In letzter Zeit kann Carmen schlecht schlafen. Oft grübelt sie noch nach und kann erst einschlafen, wenn sie zuvor

mehrmals ihre sozialen Netzwerke und Mails gecheckt hat. In der Nacht wacht sie oftmals auf und hat Panik, etwas zu vergessen. Der Schlafmangel führt dazu, dass sie tagsüber oftmals gereizt ist. Das macht sie unsicher und erhöht den Zwang, jede freie Minute zu nutzen, um Mails oder Nachrichten zu kontrollieren.

Carmens Chef Rick freut sich sehr übers Carmens Engagement, er weiß, dass er sein Leben in den USA genießen kann und nah am beruflichen Geschehen ist, weil er jeden Tag innerhalb weniger Stunden Rückmeldung über die laufenden Geschäfte bekommt. Was Rick nicht weiß, ist, dass die ständige Erreichbarkeit Carmen inzwischen krank gemacht hat. Ihm ist nur aufgefallen, dass Carmen in letzter Zeit manchmal am Telefon gereizt reagiert. Er vermutet persönliche Probleme dahinter.

### Kann Carmen diesem Kreislauf entkommen?

Unsere Zeit verlangt zwar in der Tat, unverzüglich auf Kundenwünsche zu reagieren und schnell zu liefern. Jedoch auch heute hat die Arbeitszeit ihre Grenzen, körperliche Erholung und Entspannung ist für jeden Menschen wichtig. Die elektronische Mobilität mit Smartphones und Notebooks hat dazu geführt, die Büros schleichend in die Freizeit der Menschen zu tragen. Und die Menschen, die in Berufen arbeiten, die mit Anerkennung und Status verbunden sind, haben verlernt, sich abzugrenzen. Es wird immer schwerer, die räumlichen und zeitlichen Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen.

Carmen hat sich ein paar Tage Urlaub genommen und sich in einem kleinen Kloster im Schwarzwald eingebucht. Ihr Smartphone hat sie ausgeschaltet und beim Abt abgegeben. Es muss auch einmal ohne sie gehen. Immerhin ein Anfang. Nach zwei Nächten hat Carmen endlich mal wieder durchgeschlafen.

Elektronische Mobilität macht viele Arbeitsprozesse flexibler, zeitgerechter und näher, jedoch ist die Grenze zur Nomophobie fließend, Abgrenzungen verschwimmen und werden erst dann wahrgenommen, wenn der Arbeitsalltag in die Freizeit einmarschiert ist. Dann hilft auch hier nur der Entzug – wie bei anderen suchtgeprägten Krankheiten auch. ©



**DIE AUTORIN**  
Die ehemalige Personalleiterin Isabell C. Krone ist Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach. Daneben arbeitet sie als Dozentin an der Fachhochschule Ostfalia.

FOTO: REINE HAREN | ILLUSTRATION: SANDRA SOBE MANN