

Gerald Lembke · Ingo Leipner

# Zum Frühstück gibt's Apps

Mehr Durchblick  
in der digitalen Welt



SACHBUCH



Springer

Zum Frühstück gibt's Apps

Gerald Lembke · Ingo Leipner

# Zum Frühstück gibt's Apps

Mehr Durchblick in der  
digitalen Welt

2. Auflage

 Springer

Gerald Lembke  
Medienmanagement und  
Kommunikation  
Duale Hochschule  
Baden-Württemberg  
Mannheim, Deutschland

Ingo Leipner  
Lorsch, Deutschland

ISBN 978-3-662-61799-1      ISBN 978-3-662-61800-4 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61800-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2014, 2020  
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © [blocberry/stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/blocberry), © [Visual Generation/stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/visual-generation)

Planung/Lektorat: Simon Rohlf  
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einblick</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Lüge vom Multitasking</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Virtueller Rummelplatz</b>	<b>23</b>
<b>4</b>	<b>Digitales Partner(un)glück</b>	<b>39</b>
<b>5</b>	<b>Like-Wahn</b>	<b>51</b>
<b>6</b>	<b>Shopping-Himmel</b>	<b>69</b>
<b>7</b>	<b>Digitaler Knieschuss</b>	<b>87</b>
<b>8</b>	<b>Totale Überwachung</b>	<b>101</b>
<b>9</b>	<b>Terror durch E-Mails</b>	<b>119</b>
<b>10</b>	<b>Hardware-Gläubige</b>	<b>135</b>
<b>11</b>	<b>BILDung durch BILDschirm?</b>	<b>151</b>

<b>VI</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
<b>12</b>	<b>Tobender Mob im Netz</b>	<b>173</b>
<b>13</b>	<b>IT-Angriff auf Kinder</b>	<b>193</b>
<b>14</b>	<b>Kühlschrank und Toaster im Gespräch</b>	<b>211</b>
<b>15</b>	<b>Apps gegen Stress</b>	<b>229</b>
<b>16</b>	<b>Digitale Deformation von Unternehmen</b>	<b>247</b>
<b>17</b>	<b>Ausblick</b>	<b>265</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>277</b>

## Über die Autoren



**Ingo Leipner**, Dipl.-Volksw. Der Wirtschaftsjournalist ist ein gefragter Referent in Sachen Digital-Kritik und leitet die eigene Textagentur EcoWords. ([www.ecowords.de](http://www.ecowords.de)). Autor verschiedener Bücher zur digitalen Transformation: „Die Lüge der digitalen Bildung“/Redline, 2015 (mit Gerald Lembke). „Heute mal bildschirmfrei“, Knauer, 2018 (mit Paula Bleckmann). Aktuell: „Verschwörungstheorien – eine Frage der Perspektive“, Redline, 2019 (mit Joachim Stall). Außerdem Lehraufträge an der „Duale Hochschule Baden-Württemberg“ (DHBW). Journalistische Themen: Unternehmenskultur, Ökonomie/Ökologie oder Erneuerbare Energie (u. a. Wirtschaftsmagazin „econo“, „forum Nachhaltig Wirtschaften“).



**Gerald Lembke** ([gerald-lembke.de](http://gerald-lembke.de)) wurde geboren am 30.04.1966 in Wolfsburg, Niedersachsen. Nach seinem Abitur absolvierte er eine Berufsausbildung zum Industriekaufmann. Anschließend studierte er Wirtschaftspädagogik und wurde in Wirtschafts- und Sozialwissenschaften promoviert. 1991 gründete er bereits seine erste Digitalagentur. Heute ist er Professor für Digitale Medien und Medienmanagement an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg, Mannheim. Er setzt sich für einen produktiven und verantwortungsvollen Umgang und Einsatz von digitalen Technologien ein. Dazu hält er Vorträge, publiziert Videos und Podcasts unter „PROFCAST“ und hilft dem Einzelnen in Online-Kursen ([mein-digitalberater.de](http://mein-digitalberater.de)).





# 1

## Einblick

*Am Anfang wurde das Universum erschaffen. Das machte viele Leute sehr wütend und wurde allenthalben als Schritt in die falsche Richtung angesehen.*

*Douglas Adams (Das Restaurant am Ende des Universums)*

## **Liebe Veganer ... halten Sie sich bitte jetzt die Nase zu!**

Sie tauchen langsam auf, verlassen die Welt der Träume – und ein leises Brutzeln liegt in der Luft. So hört sich Speck an, der in der Bratpfanne schmort. Bereits im Halbschlaf läuft Ihnen das Wasser im Munde zusammen: Aufwachen wie im Paradies der Wurstwaren! Denn Ihr Smartphone erzeugt diese Illusion, es spuckt die verführerischen Töne aus. Mit ihm ist eine kleine schwarze Box verbunden,

sie zaubert den Duft des brutzelnden Specks ins Schlafzimmer. Ihr alter Wecker hat ausgedient ...

Zum Frühstück gibt's in Zukunft Apps! Allerdings nur, wenn Sie zu den Gewinnern des Wettbewerbs zählen, den der amerikanische Wursthersteller Oscar Meyer ausgeschrieben hatte. Immerhin: Die App gab es kostenlos. Stellt sich nur die Frage, ob die Duftmaschine als Gewinn ein reiner Marketing-Gag war – und nie gebaut worden ist. Mit Speck fängt man ja bekanntlich Kunden.

Fake oder Fakt? Diese Frage lenkt den Blick genau auf unser Thema: Fluch oder Segen unseres immer digitaleren Lebens! Doch das gibt es gar nicht, genauso wie es keine digitale Bildung gibt: Unser Leben ist real, unser Denken und Fühlen sind eine Realität, die sich nicht aus Bits und Bytes speist. Daher scheint es fragwürdig zu sein, wenn mit priesterlichem Anspruch verkündet wird: Digitale Systeme würden der Menschheit Heil und Segen bringen. Auf diese Weise beten Digitalfans ihren IT-Gott an – ganz im Sinne der Marketingabteilungen von Google und Co.

Gegen diese Form der Verblendung richtet sich dieses Buch. Wir wollen die Leser auffordern, nicht alle Versprechen zu schlucken, die Wirtschaft und Politik in die Welt schleudern. Fluch oder Segen? Reflexion und Nachdenken sind gefragt, um einen Weg in dieser Polarität zu finden. Denn: Smartphones, Computer und Internet verschwinden nicht einfach, auch wenn Hans Magnus Enzensberger [1] fordert: „Wer ein Mobiltelefon besitzt, werfe es weg. Es hat ein Leben vor diesem Gerät gegeben, und die Spezies wird auch weiter existieren, wenn es wieder verschwunden ist.“

So wollen wir Sie einladen, eine gesunde Skepsis gegenüber den Verheißungen des Digitalen zu pflegen. Dabei geht es nicht um Verteufelung, sondern um einen realistischen Blick auf die digitale Welt – und ihre

vielfältigen Facetten. War die Duftmaschine des Wurstherstellers nur ein Werbegag? Wir wissen es nicht, aber bei unseren Recherchen sind wir auf das spannende Kunstwort Phubbing gestoßen.

Tolles Thema, dachten wir ... steht doch Phubbing für die grassierende Unhöflichkeit, mitten in einem Gespräch zum Smartphone zu greifen. 561.000 Google-Treffer für „Phubbing“ können sich nicht irren. Doch es war kein pffiffiger Student aus Australien, der mit diesem Begriff eine Kampagne startete. Nein, es war eine pffiffige Werbeagentur, die den Studenten erfunden hatte, um eine virale Kampagne für Wörterbücher loszutreten. Weltweit sprangen große Medien auf diesen Zug auf – und der erfundene Student wurde zum Helden des Internets.

Solche Geschichten stimmen nachdenklich, besonders wenn wir an die traurige Karriere des Begriffs Fake News denken. Trump, Brexit, rechte Propaganda ... inzwischen werden die Trennlinien zwischen Lüge und Wahrheit immer bewusster verwischt. Fake oder Fakt? Diese zentrale Frage stellt sich überall im Internet, zumal es inzwischen die Technologie des *deep fake* gibt: Ganze Videosequenzen lassen sich so verfälschen, dass etwa Politiker das Gegenteil von dem sagen, wofür sie eintreten. So können Fälscher beliebige Überzeugungen in Umlauf bringen – und wir merken es kaum beim ersten Hinschauen.

So viel zur gesellschaftlichen Dimension, auch aus individueller Perspektive steht die Welt Kopf:

- Warum sind „Likes“ ein neuer Suchtstoff wie Alkohol oder Zigaretten?
- Warum teilen wir private Bilder im Internet – und lassen abends die Rollläden herunter?
- Warum diktieren uns synthetische Stimmen wie „Alexa“, wie wir zu leben haben?

Wir kommen aus der vertrauten Welt analoger Abläufe – und sind plötzlich konfrontiert mit digitalen Herausforderungen, die alle Lebensbereiche durchdringen. Unsicherheit, Angst und Skepsis treten neben Faszination und Fortschrittsglaube. Wir taumeln zwischen Extremen und suchen nach Orientierung, um die „schöne neue Welt“ zu begreifen.

Das Internet hat unsere Gesellschaft radikal verändert: ökonomisch, sozial und medial. Dazu waren nur 30 Jahre notwendig; von Leonardos Skizzen bis zum ersten Hubschrauberflug vergingen 400 Jahre. Die digitale Revolution ist rasant, die Chancen werden gefeiert, die gewaltigen Risiken oft unter den Teppich gekehrt.

So zeigen sich exponentielle Schockwellen, wohin der Blick am Bildschirm schweift. Und wir sind nicht mehr in der Lage, ihre globale Wirkung zu verstehen. Oder haben Sie sich einmal klargemacht, was wirklich passiert, wenn ein Trump-Tweet millionenfach geteilt wird? Wie das Netz zu glühen beginnt, vor lauter elektronischen Impulsen zwischen Los Angeles und Moskau? Oder was es heißt, dass ein Hackerangriff ganze Stadtverwaltungen oder Universitäten lahmlegt, wie im Dezember 2019 in Deutschland geschehen?

Hinzu kommt: Das digitale Feuerwerk überstrahlt oft das reale Leben, ja stellt es durch seine funkelnde Attraktivität in den Schatten. Schade! Genau bei dieser Einsicht beginnt unsere Reise, die Sie durch die Welt der Virtualität führt. Dabei lernen Sie sehr unterschiedliche Menschen kennen, die alle unserer Fantasie entsprungen sind. Aber Frank, Sabine und ihre Freunde erleben Dinge in der digitalen Welt, die viele von uns kennen: E-Mail-Fluten, Handy-Wahn, Online-Dates oder Shopping-Glück. Oft sind es zweischneidige Erfahrungen, Geschichten des Stolperns und Scheiterns. Wir müssen

jedoch lernen, mit Digitalität bewusst umzugehen, denn sie bestimmt immer mehr unser Leben. Das heißt: Wir müssen uns in ein bewusstes Verhältnis zur digitalen Welt setzen – und dürfen niemals unsere evolutionären Wurzeln in der realen Welt vergessen.

Selbst wenn uns digitale Apologeten gerne einreden: Alles ist eins! Der Unterschied „real“ vs. „virtuell“ existiere nur in der verstaubten Gedankenwelt von Technologiefeinden und Kulturpessimisten. Welch ein Irrtum! Millionen Jahre der Evolution und kognitiver Reifungsprozesse des Menschen lassen sich nicht einfach ausblenden, weil es seit drei Sekunden digitale Systeme gibt, betrachtet aus einer erdgeschichtlichen Perspektive. Gerade weil die digitalen Medien so mächtig erscheinen, dürfen wir nicht vor lauter Euphorie die reale Welt aus den Augen verlieren! Besonders unsere Kinder brauchen eine tiefe Verwurzelung in realen Lebenserfahrungen. Das zeigen viele Erkenntnisse der Neurobiologie und Entwicklungspsychologie.

Generell sollten wir uns in diesem Zusammenhang über drei Aspekte Gedanken machen:

- Verführung zur Oberflächlichkeit
- Wachsende Abhängigkeit von komplexen Systemen
- Steigender Kontrollverlust im eigenen Leben

Das alles sind Schattenseiten der „schönen neuen Welt“, die wir in unserem Buch beleuchten. Daher begegnen Ihnen auf unserer Reise große Geister wie Kant oder Aristoteles, denn unsere Recherchen haben gezeigt: Eigentlich ergeben sich in der digitalen Welt dieselben grundsätzlichen Fragen, die Menschen seit Jahrtausenden bewegen. Der Unterschied: In unserer Zeit treten sie verschärft auf – als besondere Herausforderung, die Welt

bewusst und willentlich zu gestalten, ohne unsere Verantwortung bequem bei „Big Mother“ (Max Celko [2]) abzugeben.

So wird Digitalität auch ein Übungsfeld, auf dem wir um das Ideal einer nachhaltigen Gesellschaft ringen können. Effizienz durch Technik stößt an Grenzen, gerade der Hype um Smartphones mit immer kürzeren Nutzungsintervallen wirft die Frage auf: Brauchen wir das wirklich? Lässt sich Lebensglück durch raffinierte Hardware erreichen? Nachhaltigkeit ohne Suffizienz scheint uns zum Scheitern verurteilt. Dabei bedeutet Suffizienz, einen maßvollen Lebensstil zu wählen. Allerdings entspringt suffizientes Handeln keiner Verzichtslöge, sondern stellt in unserem Kontext den Versuch dar, der Entsinnlichung der Welt entgegenzutreten, die durch digitale Medien droht.

Wer wieder Freude am Buchengrün im Frühlingswald empfindet, kann auf das neueste Smartphone verzichten – und schon auf diese Weise kritische Ressourcen, die immer knapper werden. Ein gezähmter Konsum fördert ebenfalls den Klimaschutz (Kap. 10). Und: Wer so seine Prioritäten neu sortiert, findet wahrscheinlich leichter sein Lebensglück, als wenn er sich in (digitale) Konsumorgien stürzt, wie sie der Black Friday seit kurzer Zeit auch online anheizt – trotz der millionenfachen Forderungen nach Klimaschutz, für die weltweit die Bewegung „Fridays for Future“ auf die Straße geht. Welche Ironie bei der Namensgebung!

Naiv? Wirklichkeitsfremd? Das trifft eher auf die Glücksverheißungen der IT-Industrie zu, die bei uns einen schrägen Eindruck hinterlassen. Klar, Technologie kann nützlich sein, wenn sie der Gestaltung der realen Welt dient. Das Wort „dienen“ haben wir bewusst gewählt,

denn der Mensch muss Herr in seinem Haus bleiben, kein Smart Home der Welt sollte seine Autonomie gefährden. Doch diese Gefahren werden schnell ignoriert.

Daher wollen wir zeigen, wie digitale Hürden heute aussehen – und wie sie besser zu überwinden sind: Jedes Kapitel schließt mit praktischen Tipps zum Umgang mit digitalen Systemen. Dazu erzählen wir Geschichten aus dem modernen Alltag, die zum Nachdenken anregen sollen. Prüfen Sie selbst, ob uns das gelungen ist. Außerdem haben wir uns die Rubrik „Übung macht den Loser“ als Anti-Übung ausgedacht. Da schildern wir aus einer satirischen Perspektive, wie Sie bei jedem unserer Themen kinderleicht in den digitalen Abgrund stürzen.

Auf diese Weise illustriert Fiktion viele Fakten, die wir über unsere „schöne neue Welt“ zusammengetragen haben. Das ist nützlich für Multiplikatoren wie Lehrer, Eltern, Erzieher oder Hochschullehrer. Sie erhalten mit diesem Buch auch einen Einblick in die Generation der Digital Natives, also der jungen Menschen, die selbstverständlich mit Smartphone und Co. aufwachsen. Die Leser bekommen so die Chance, ein Stück weit proaktiv zu handeln – statt nur von der digitalen Welle weggespült zu werden.

Bei aller Kritik – wir sind keine Maschinenstürmer! Wir wollen die Zeit nicht zurückdrehen, wir halten selbst unsere Smartphones für nützliche Werkzeuge. Aber wir möchten mit unseren Zeilen zu einem verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien aufrufen, besonders wenn es um unsere Kinder geht (Kap. 13). So leben wir selbst mit den Herausforderungen der Digitalität – und freuen uns darauf, mit Ihnen unsere Erfahrungen zu teilen.

Ingo Leipner und Gerald Lembke.

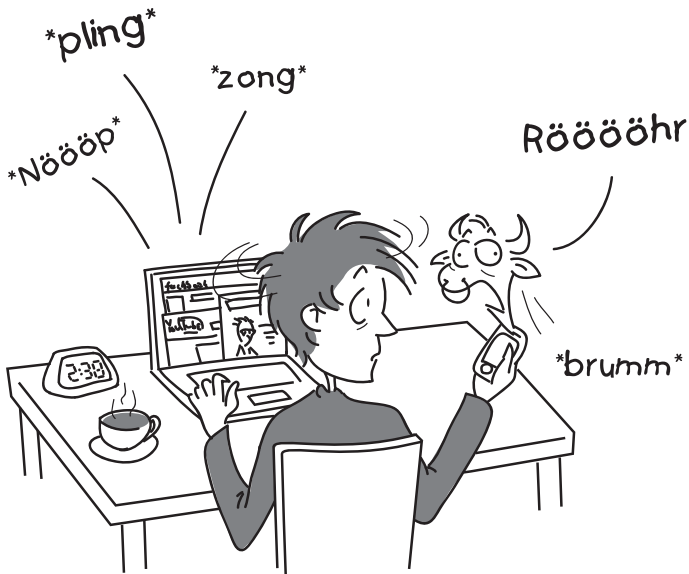
## Literatur

1. Enzensberger HM (2014) Wehrt Euch! in: <https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/debatten/enzensbergers-regeln-fuer-die-digitale-welt-wehrteuch-12826195.html> vom 22.12.2019
2. Celko M (2008) Hyperlocality: Die Neuschöpfung der Wirklichkeit GDI IMPULS, Bd. 2



# 2

## Lüge vom Multitasking Dampf in allen Gassen – oder wie unser Gehirn verdampft



Während Thomas wild in die Pedale des Mountainbikes tritt, rasen seine Gedanken zurück an die Uni: Was hat er bloß falsch gemacht? Warum hat der Professor ihn durchfallen lassen? „Sie sind dem Marketing eines Versicherungsvertreters auf den Leim gegangen“, hatte Prof. Unrat festgestellt. Dabei sah die Website von [makler22.com](http://makler22.com) so seriös aus: viel blaue Farbe wie bei der *Tagesschau*, ein Experte mit ernstem Blick und randloser Brille – und die Zahlen zur Altersvorsorge hatte Thomas ganz einfach herunterladen können. Eine Modellrechnung, die dem Besucher der Seite schnell klarmacht: Wer privat in eine Rentenversicherung investiert, hat im Alter ausgesorgt. Und das war doch genau das Thema seiner Präsentation gewesen: „Die private Rentenversicherung als neue Form der Altersvorsorge.“ Das missglückte Referat hatte er im Rahmen seines BWL-Studiums zu halten, mit Schwerpunkt auf Marketing. Thomas war jetzt im dritten Semester, also kein Anfänger mehr.

Außerdem beherrschte Thomas PowerPoint seit der Grundschule. Seine Folien waren tadellos: in warmen Farben gestaltet, klar gegliedert und voller guter Schaubilder ... wie bei Profis in der Werbeagentur. Darunter auch die Tabelle mit den Daten von [makler22.com](http://makler22.com). Kaum war sie auf der Leinwand erschienen, fragte Prof. Unrat: „Haben Sie eigentlich die Annahmen geprüft, die zu diesem Traumergebnis führen?“ Annahmen? Der Experte hatte doch so ernsthaft gelächelt ... Doch der Professor ließ nicht locker: „Da muss ein Angestellter 45 Jahre astronomische Summen einzahlen ..., und Sie müssen leider Ihr Referat noch einmal halten. Tolle PowerPoint-Präsentationen reichen nicht aus, um solide Wissenschaft zu betreiben.“

Über den letzten Satz des Professors hatte sich Thomas besonders geärgert: „Typisch Facebook-Generation: immer abgelenkt, immer am Zappeln und Daddeln. Kein

Wunder, dass Sie Schein und Sein nicht unterscheiden können“, hatte ihm der Professor an den Kopf geworfen. Das wurmte ihn immer noch, denn er hatte echt viel Arbeit investiert – und bis morgens um 5 Uhr an den Charts gefeilt.

Zu Hause angekommen, knallt Thomas die Tasche in die Ecke. Gekocht hat heute sein Vater Frank, der als Buchhalter halbtags für einen Lattenrosterhersteller arbeitet. Das Abendessen steht auf dem Tisch, ein Nudelauflauf. Thomas beginnt über Prof. Unrat zu schimpfen. Der habe ja keine Ahnung, wie Studenten heute arbeiten: „Wir holen uns *alles* aus dem Internet und können total gut googeln. Bücher und Bibliotheken sind von gestern.“ „Ok“, erwidert sein Vater, „aber als ich gestern Abend bei dir vorbeischaute, warst du nur auf Facebook unterwegs!“ Den Vorwurf kann Thomas nicht akzeptieren: „Es ist heute völlig normal, vieles gleichzeitig zu machen. Das nennt man Multitasking!“ – „Ja, wenn das so ist, warum hat sich der Professor so angestellt?“, staunt der Vater und fragt, ob Thomas immer so arbeitet.

„Na klar“, sagt sein Sohn und erzählt von der letzten Nacht. Mit WhatsApp war er ständig in Kontakt mit seinen Freunden. So bekam er mit, dass sie sich am nächsten Tag bei Bernd treffen, um Champions League zu schauen. Und gerade gestern haben sie ihm die tollen Bilder von der letzten Party geschickt, die er gleich auf Facebook gepostet hat. Kein Problem, zwischendrin mit Google nach Daten für sein Referat zu suchen ... bis das Chatfenster von Facebook aufpoppt: Julian will kurz seinen Liebeskummer loswerden. Für seine Freunde ist Thomas immer da, deshalb heißt das ja soziales Netzwerk. Eine weitere halbe Stunde vergeht, Julian ist getröstet, und die Recherchen gehen weiter. Die ersten Zahlen sind schnell heruntergeladen, die edle Website von [makler22.com](http://makler22.com) hat sie geliefert. Und wieder meldet sich Facebook

mit einer Nachricht: ein süßes Katzenvideo. Anschauen, liken und teilen – und dann weiter mit der Präsentation.

Da zwitschert das Smartphone wie eine Schar Spatzen. Dieser Klingelton, denkt sich Thomas, ist irgendwie blöde. Seine Freunde wollen jetzt lieber zu Julian, um Bayern München anzufeuern. Gut, dass er das gleich erfährt. Und einen neuen Klingelton lädt sich Thomas sofort runter. Wie wäre es mit dem brüllenden Ochsen? Oder doch lieber die Luftschuttsirene aus dem Zweiten Weltkrieg? Egal ... weiter mit den Recherchen: Was behauptet dieser Experte in einem wissenschaftlichen Aufsatz? Die private Altersvorsorge sei vor allem Geschäftemacherei der Versicherungskonzerne? Inzwischen ist es kurz vor Mitternacht, also keine Zeit mehr für gegenläufige Recherchen. Der seriöse Herr von [makler22.com](http://makler22.com) wird schon keinen Unsinn ins Netz stellen – mit so vielen Zahlen! Jetzt sind die Folien an der Reihe, geschickt wählt Thomas ein passendes Design, dezentes Grau für die Buchstaben, eine orangefarbene Basislinie – das überzeugt mit Sicherheit.

Da brüllt der Ochse – und eine lebenswichtige Nachricht über WhatsApp ist eingetrudelt: keine Champions League! Lieber Kino! Der letzte Teil der dritten *Star Wars*-Trilogie, *Der Aufstieg Skywalkers* ... wow! Schnell bei YouTube nach dem Film suchen. Mal sehen, was der Werbetrailer zu bieten hat! Das Referat ist fast fertig – und der Trailer sorgt für ein wahres Feuerwerk, die Storm-Trooper purzeln nur so durch die Luft. Das müssen auch die anderen sehen: schnell den Button „Teilen“ drücken und über Facebook den tollen Trailer den Freunden schicken. Langsam fallen Thomas vor dem Rechner die Augen zu, die Uhr am Bildschirm zeigt 2:38. Kopfhörer auf, iTunes hochgefahren – mit dem richtigen Rhythmus im Blut fliegen die Finger leicht über die

Tastatur. Natürlich mit Bon Jovi. Tippfehler? Es kommt doch auf den Inhalt an ...

Nun fehlt der Präsentation noch der letzte Schliff. Was waren die zentralen Argumente für die private Vorsorge? Ein YouTube-Video hilft auf die Sprünge, sponsored by Allianz. „Macht nichts“, denkt sich Thomas, „so ein Video bringt es auf den Punkt, viel besser als wissenschaftliche Aufsätze!“ Und wieder brüllt der Ochse, der Klingelton fängt an zu nerven. Ein Foto aus der Disco hängt an der WhatsApp-Nachricht, seine Kumpel grinsen in die Kamera, Bierflaschen in der Hand. „Ihr habt’s gut, bin fast fertig mit der Präsi“, schreibt Thomas dazu – und postet das Bild bei Facebook.

„Da staunt ihr, was wir jungen Leute alles in einer Nacht erledigen. Mein Professor hat das einfach nicht gecheckt!“ Inzwischen ist auch Sabine nach Hause gekommen, die Mutter von Thomas. Sie ist erschöpft, Tausende E-Mails und fünf nervige Meetings hat sie heute hinter sich gebracht. Sie arbeitet Vollzeit in der PR-Abteilung einer Großbank – und hört gerade die letzten Worte ihres Sohnes. Dabei runzelt Sabine immer mehr die Stirn. „So, so, das nennst du Multitasking ...“, setzt sie an, als eine Luftschuttsirene über den Tisch schrillt. Thomas greift zum Handy, den brüllenden Ochsen hat er noch in der Nacht zurück in seinen App-Stall geschickt. Er versinkt in seinen Nachrichten und tippt gleich drei Antworten. Nach *Star Wars* wollen die Freunde noch ins *Rocky-Café*, das er nicht ausstehen kann. Da muss er sofort in die virtuelle Diskussion eingreifen ... „Erde an Thomas“, fängt Sabine wieder an – und widerwillig legt ihr Sohn das Smartphone zur Seite. „Multitasking ist ein großes Märchen“, sagt sie. „Wir leben in einer Zeit der großen Ablenkung: der Nachrichtenbildschirm in

der Arztpraxis oder Apotheke, flimmernde Werbung im Supermarkt, Smartphones und iPads im Auto, auf Sofas und im Laufstall der Kleinkinder.“

Genau dieser Eindruck drängt sich heute auf. Die Unterhaltungsindustrie verbündet sich mit Computerherstellern, um in immer kürzeren Zyklen neue Wunderwaffen auf den Markt zu werfen – Geräte mit hohem Nutzfaktor, die immer leichter zu bedienen sind und überall zum Einsatz kommen. So ist es nur konsequent, dass der Begriff „Multitasking“ aus dem IT-Bereich kommt. Ursprünglich ist damit die Fähigkeit eines Betriebssystems gemeint, mehrere Aufgaben gleichzeitig auszuführen ... und statt Maschinen an Menschen anzupassen, geschieht das Gegenteil: Wir kopieren ihre technischen Eigenschaften, indem wir zum Hansdampf in allen digitalen Gassen werden.

Was ist daran verwerflich? Die Zeiten ändern sich – und unser Leben findet immer häufiger auf der Überholspur statt. Klasse! Tempo, Action, Abwechslung. Prof. Unrat pflegt nur ein antiquiertes Bild der Welt, wenn er Thomas durchfallen lässt. Von wegen „Generation abgelenkt“ ... Jede technische Revolution ruft Maschinenstürmer wie Unrat auf die Barrikaden. Multitasking gehört heute einfach zu den basalen Kompetenzen, um mit digitalen Medien produktiv umzugehen – so eine oft gehörte Aussage, die Hersteller digitaler Wunderkisten gerne kultivieren.

„Moment!“, würde nun die Mutter von Thomas einwerfen. „Was für ein Mythos.“ Sie klopft auf ihre Tageszeitung, die sie nach dem Essen aufgeschlagen hat. „Oft ist etwas ganz anderes zu lesen: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Leistungen durch Multitasking in der Regel schlechter werden.“

**Beispiel**

Wer mit dem Auto an einer Ampel steht und dabei E-Mails checkt, senkt seine fahrerischen Fähigkeiten um mindestens 40 %. Der Stresspegel geht nach oben und die Fehlerquote ebenfalls – auf ein Niveau, das sonst Fahrer erreichen, die 0,8 Promille im Blut haben [1].

Das stimmt, denn die Mehrheit der Studien zeigt: Leistungen steigen nicht, wenn Menschen parallel zahlreiche Informationskanäle nutzen und gleichzeitig versuchen, eine komplexe Aufgabe zu lösen. Selbst bei einfachen Aufgaben klappt das kaum. Der Grund: Das Gehirn sieht sich mit einer völlig neuen Form der Wahrnehmung konfrontiert. Multitasker glauben zwar subjektiv, besonders leistungsstark zu sein, so wie Thomas in seiner Nacht ohne Schlaf. Allein die Zeitersparnis! Aber die Realität sieht anders aus. Beim aktiven Multitasking sinkt die Effizienz der Arbeit, und die Fehlerquote geht nach oben. Das Gehirn teilt nämlich seine Ressourcen auf mehrere Aufgaben auf, wobei es Denkleistungen von der zentralen „Task“ abzieht, um die nebensächlichen Aufgaben parallel zu bearbeiten. „Wir können unser Großhirn ausquetschen wie Zitronen und müssen dennoch schmerzlich feststellen, dass Konzentration und Ergebnis beim mehrfach parallelen Arbeiten unweigerlich leiden“, stellt Joachim Müller-Jung [2] in der *FAZ* fest.

Handelt es sich um Routineaufgaben, fällt das nicht weiter auf, etwa bei der beliebten Kombination aus Bügeln und Fernsehen. Geht es aber um anspruchsvolle Aufgaben, schleichen sich schnell Fehler ein. Das ist auch Thomas passiert, der keine Zeit mehr für gründliche Recherchen hatte. Er wurde immer wieder aus seiner Konzentration

gerissen, durch Champions League, Katzenvideos, Liebeskummer auf Facebook und brüllende Ochsen.

Hätten Gehirnforscher in dieser Nacht den Kopf von Thomas gescannt, wäre deutlich geworden: Wer unterschiedliche Aufgaben parallel erledigt, beansprucht verschiedene Gehirnregionen. Je unterschiedlicher diese Aufgaben sind, desto weiter liegen die aktivierten Bereiche auseinander. Das stört nicht weiter, solange es sich um einfache Aufgaben handelt und die gesamte Kapazität des Gehirns nicht überschritten wird. Der Haken dabei: Werden die Aufgaben komplexer, fällt es uns nicht mehr leicht, zwischen den Gehirnregionen zu wechseln. Der Arbeitsprozess wird ineffizient!

In eine ähnliche Richtung gehen die Arbeiten von Etienne Koechlin [3], Gehirnforscher an der École normale supérieure in Paris. Er beschreibt in einer Studie, wie unser Gehirn scheinbar parallel arbeitet. Dafür ist der präfrontale Kortex zuständig, die Steuerzentrale für Sensorik, Gedächtnis und Motivation. Er gehört zum Stirnlappen, der mit allen Bereichen konzentriert arbeitet, wenn eine einzige Aufgabe zu bewältigen ist. Geht es beim Multitasking um zwei Aufgaben, wird die Arbeit aufgeteilt: jeweils eine Aufgabe in einer Hälfte des Stirnlappens. Mehr ist physiologisch nicht möglich! Die beiden Hirnhälften funktionieren dabei nicht parallel, sondern arbeiten im Wechsel, Ergebnisse werden zwischengespeichert. Damit stößt das Multitasking beim Menschen auf eine klare Barriere: „Die menschlichen Fähigkeiten scheinen begrenzt zu sein, zwei konkurrierende Ziele zugleich zu verfolgen“, stellt Koechlin fest. Seine Erkenntnisse gewann er übrigens, indem er Probanden im Hirnscanner zwei oder mehr Buchstabenrätsel lösen ließ.

Unser Gehirn kann sich also zeitgleich nur auf eine, maximal zwei komplexe Tätigkeiten konzentrieren – sonst wird es vom Sturm der Informationen durchgeschüttelt, es



beginnt zu „verdampfen“. So kann es passieren, dass unsere Arbeit immer seltener eine geistige Tiefe erreicht, die der Komplexität der modernen Welt gerecht wird. Die Figur des „Hansdampf in allen Gassen“ entpuppt sich als Illusion – und Multitasking als Lüge modernen Marketings.

## **Kaum mehr auszuhalten: Langeweile!**

Beim langweiligen *Tatort* E-Mails auf dem Smartphone checken ... ok. Eine WhatsApp schreiben, während der Professor dröge Theorie im Hörsaal verbreitet ... gerade noch ok, aber auch schade, weil heute für viele Menschen Langeweile unerträglich geworden ist. Stattdessen rennen wir im digitalen Hamsterrad, unsere Smartphones halten uns auf Trab, akustische und visuelle Reize überfluten uns ständig – verbunden mit der Illusion, den ganzen Tag beschäftigt zu sein. Egal, wie sinnlos die Postings bei WhatsApp und Co. sind.

Aber: Die Grenzen der Digitalität werden spürbar, wenn es um anspruchsvolle Arbeit am Rechner geht. Millionen Optionen für Recherchen aller Art – Daten, Fakten, Statistiken in Hülle und Fülle ... und zugleich tausend digitale Klippen, an denen wir Schiffbruch erleiden können, genau wie es Thomas erlebt hat.

Der große Bruder des Multitaskings ist die Oberflächlichkeit der Wahrnehmung. Das Interesse an tieferen Erkenntnissen kann verloren gehen; ein kurzer Kitzel reicht aus, um beim Konsum moderner Medienprodukte „glücklich“ zu sein. Daher die hohe Schlagzahl in unserer medial geprägten Gesellschaft. Gestern noch Pferdefleisch in der Lasagne, heute Tweets von Trump – und morgen? Oberflächlich wird unsere Wahrnehmung der Welt – und die Wahrnehmung der eigenen Arbeit. Multitasking führt zu schwachen Ergebnissen, die zwar an der

Oberfläche funkeln wie manche PowerPoint-Präsentation. Doch die Identifikation mit unserer Arbeit sinkt, da wir dem raschen Ergebnis unsere Fähigkeit zur tieferen Konzentration opfern.

Dieser Welt setzt der buddhistische Mönch Thích Nhất Hanh [4] die These entgegen: „Achtsamkeit wirft ihr Licht auf alle Dinge. Achtsamkeit bringt die Kraft der Konzentration. Achtsamkeit führt zu tiefer Einsicht.“ Doch diese seelische Fähigkeit entsteht nicht durch Multi-tasking, das einen oberflächlichen Umgang mit der Welt fördert. Natürlich bedarf es nicht immer der „Kraft der Konzentration“. Entspannung als Kontrapunkt ist genauso wichtig, etwa im Fernsessel, wenn Oliver Welke zur *heute-show* begrüßt.

Im Alltag aber ist Achtsamkeit unverzichtbar, egal ob es ums Autofahren, um Gespräche mit Geschäftspartnern oder Telefonaten mit Freunden geht, die ihren Liebeskummer ausschütten wollen. Achtsamkeit fördert die Konzentration, das Smartphone sollte Urlaub im „Flugmodus“ machen. So entwickeln Menschen geistige Präsenz, um sich ganz dem Gegenüber zuzuwenden – oder eine Aufgabe ohne äußere Störungen zu lösen. Eine Einsicht, die Thomas in seinem Studium noch gewinnen kann.

Vielleicht hilft auch ein Blick in das Leben von Odysseus. Der Held Homers wusste, wie gefährlich die Sirenen sind. Daher ließ er sich an einen Mast des Schiffes binden, als die verführerischen Sirenen ihren Gesang anstimmten. Seinen Kumpels am Ruder befahl er, sich Wachs in die Ohren zu stopfen. So entgingen alle der Gefahr, von den Sirenen auf die Klippen gelockt zu werden. Doch Odysseus selbst konnte den bezaubernden Gesang genießen ... und heute? Da erklingen gerade in der digitalen Welt süße Sirenengesänge, die das Bewusstsein betäuben wollen. Wir müssen uns viel öfter „virtuelles

Wachs“ in die Ohren stopfen, um unser Glück in der analogen Welt zu suchen.

Es geht auch um die Entdeckung der Langeweile! Als Ressource der Ruhe und inneren Stärke, damit wir nicht ständig ein digitales Feuerwerk abbrennen, um von unserer inneren Leere abzulenken. Dann reduzieren wir digitale Werkzeuge auf ihren instrumentellen Charakter; sie verlieren ihren verführerischen Selbstzweck. Und: Die modernen Sirenen des IT-Marketings lassen unser Schiff nicht an Klippen zerschellen, weil wir souverän an ihnen vorbeisteuern, um glücklich unseren Hafen zu erreichen.

## Praktische Tipps für die digitale Welt

- Ziel für heute: Konzentration. Versuchen Sie einmal, sich in der Freizeit für 20 min nur auf eine Sache zu konzentrieren. Hilfestellung könnte beispielsweise ein Buchkapitel oder ein längerer Zeitungsausschnitt sein. Schaffen Sie das? Wenn nein, dann vollziehen Sie die nächsten Schritte.
- Blockieren Sie Banner, Pop-ups und Videowerbung (z. B. <https://adblockplus.org>).
- Stellen Sie die Pop-up-Funktion Ihres E-Mail-Programms ab (E-Mails lassen sich auch ein paar Stunden später bearbeiten).
- Schließen Sie alle Fenster, in denen Sie nicht aktiv arbeiten.
- Beenden Sie Ihre ständige Erreichbarkeit, indem Sie Anrufe auf den Anrufbeantworter und/oder die Mailbox laufen lassen (ein späterer Rückruf ist immer möglich).
- Stoppen Sie Push-Mitteilungen aus sozialen Netzwerken (Sie bleiben auch so auf dem Laufenden, wenn Sie bewusst auf Facebook gehen).

## Übung macht den Loser

**Wie dich Multitasking sicher ins Grab bringt** Mit einer einfachen Trainingseinheit findest du heraus, wie Multitasking dich sicher ins Grab bringt. Eigentlich willst du das neue Buch lesen, das du diese Woche gekauft hast. Eine viel zu kümmerliche Herausforderung. Greife daher zum Smartphone und rufe drei Freunde an, um eine Telefonkonferenz über den nächsten Grillabend abzuhalten! Schalte zusätzlich Netflix ein, um ein paar Folgen deiner Lieblingsserie zu sehen! Vergiss nicht die aktuelle Verkaufssendung – auf einem zweiten Bildschirm deiner Wahl! Dann greifst du während der Telefonkonferenz zum Smartphone und bestellst, was gerade gezeigt wird, z. B. ein Lichtschwert. Klar, als *Star Wars*-Fan wolltest du das schon immer haben.

Kommentiere parallel die Sendung auf Twitter, lade ein Bild des Lichtschwertes auf Facebook hoch (Urheberrechte sind dir egal). Und vergiss dabei nicht, in der Tageszeitung den Kommentar des Tages zu lesen. Wechsle zeitgleich die Filter deiner Kaffeemaschine! Die brauchst du für den Grillabend, die Telefonkonferenz läuft auf Hochtouren. Thema: Pils oder Weizen? Klappe jetzt auf jeden Fall den Laptop auf und checke neue Mails ... keine da? Egal – scrolle durch die alten! Bedingung für den Erfolg: Wirklich alles gleichzeitig machen, sonst wirst du kein Multitasking-Experte! Halte diese Übung mindestens 15 min durch und wiederhole sie täglich alle zwei Stunden – auch auf der Arbeit. Im Zweifelsfall lass dir weitere Arme implantieren, damit du dieses Pensum schaffst. Es ist erst der Anfang ...

## Literatur

1. Heibl J (2008) Effizientes Lernen: Risikofaktor Multitasking. [https://www.focus.de/wissen/mensch/campus/tid-10159/effizientes-lernen-risikofaktor-multitasking\\_aid\\_305173.html](https://www.focus.de/wissen/mensch/campus/tid-10159/effizientes-lernen-risikofaktor-multitasking_aid_305173.html). Zugegriffen: 6. Dez. 2019

2. Müller-Jung J (2010) Multitasking ist ungesund. <https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/debatten/digitales-denken/resultat-der-hirnforschung-multitasking-ist-ungesund-1967880.html>. Zugegriffen: 6. Dez. 2019
3. Koechlin E, Charron S (2010) Divided representation of concurrent goals in the human frontal lobes. *Science* 16 (328. no. 5976):360–363
4. Hanh TN (2006) *Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation*, Theseus, Bielefeld