

Vorwort zur 2. Auflage

Im Herbst 2020 erschien die 1. Auflage des vorliegenden Buches und im Oktober wurde es offiziell zusammen mit Studienergebnissen in Wien im Rahmen einer Pressekonferenz vorgestellt. Als Autor wünscht man sich, dass Resonanz und Kritik positiv sind. Was als Folge dieser Buchvorstellung und der damit einhergehenden Verbreitung des Werkes sowie seiner Thesen und Handlungsempfehlungen geschah, übertraf jedoch meine Erwartungen. Mehrere Berichte des Österreichischen Rundfunks (ORF), eine dreistellige Zahl an Artikeln in Printmedien im gesamten deutschsprachigen Raum, diverse Einladungen zu Interviews und Diskussionsgesprächen sowie etliche Online-Berichte sollten folgen. Das Thema des digitalen Stresses hatte voll „eingeschlagen“, es traf den Nerv der Zeit.

Die verstärkte Nutzung von digitalen Technologien wie Smartphone, Social Media, E-Mail, betriebliche Anwendungsprogramme und Videokonferenzsysteme in Zeiten einer nun rund ein Jahr andauernden weltweiten Pandemie hat jedoch nach aktuellsten Studienergebnissen auch dazu geführt, dass der ohnehin ausgeprägte digitale Stress noch weiter erhöht wurde. Bereits in der ersten Auflage des Buches schrieb ich: „Im Zuge der Corona-Krise und der damit verbundenen Notwendigkeit zur intensiven Nutzung von Videokonferenzsystemen wie Zoom, Skype, Microsoft Teams oder Cisco Webex kamen im Frühjahr 2020 Phänomene wie ‚video call fatigue‘ oder ‚Zoom fatigue‘ in den Fokus. Conclusio der aktuellen Diskussion ist, dass die intensive Nutzung von Videokonferenzsystemen großes Potenzial hat, Benutzer auszulaugen und zu stressen.“

Nun, Anfang 2021 und somit rund ein Jahr nach der ersten Lockdown-Welle, haben wir in der Forschung bereits einen signifikant erweiterten Kenntnisstand zu den Stressfolgen von COVID-19-bedingten Einschränkungen. Dieser erhöhte Wissensstand bezieht sich nicht nur auf Stress im Allgemeinen, sondern auch auf den digitalen Stress. Wir wissen mittlerweile mit Sicherheit, dass der fehlende Sozialkontakt Menschen stresst und mit depressiven Symptomen einhergeht. Physische Begegnungen können nicht durch technologievermittelte Kontakte ersetzt werden. Das Kommunizieren über

soziale Medien wie Facebook oder WhatsApp, aber auch das Abhalten von Videokonferenzen, sind probate Mittel in Zeiten, in denen Realkontakte aufgrund einer Viruserkrankung todbringend sein können. Denken Sie hier zB an das computerbasierte Kontakthalten von Großeltern mit ihren Enkelkindern, an Video-Meetings im Geschäftsleben und an Home Schooling bzw Distance Learning auf der Basis digitaler Medien. Daraus jedoch abzuleiten, oder sogar zu fordern, dass die technologievermittelte Kommunikation nach überstandener Krise auf ähnlich hohem Niveau wie während der Corona-Krise verbleiben sollte, wäre Irrsinn.

Argumente, warum es unvernünftig ist, in sehr hohem Ausmaß über digitale Technologien zu kommunizieren, liefere ich im nun für die 2. Auflage neu hinzugekommenen Kapitel 9 mit dem Titel „Zu den Folgen von Lockdowns und Home Office: Eine Stressperspektive“, das konkret auf jene Herausforderungen eingeht, die sich aufgrund der pandemiebedingten erhöhten Digitalisierung ergeben. Dort erhalten die Leserinnen und Leser auch weitere praktische Tipps, wie man den digitalen Stress und seine negativen Folgen für Gesundheit, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit wirksam reduzieren kann.

Prof. Dr. René Riedl,
im März 2021

Vorwort zur 1. Auflage

Seit rund zehn Jahren befasse ich mich nun als Hochschulprofessor intensiv mit der Erforschung von digitalem Stress. Es handelt sich hierbei um eine Stressform, die durch die Nutzung und Allgegenwärtigkeit von digitalen Technologien verursacht wird. Hunderte unbearbeitete E-Mails, ständig eingehende Social-Media-Nachrichten am Smartphone, abstürzende sowie langsame Computer, permanente Updates und neue Programme, elektronische Überwachung und Verlust der Privatsphäre sowie die Prognose, dass viele Arbeitsplätze durch Digitalisierung und Künstliche Intelligenz verloren gehen könnten – diese und ähnliche Phänomene stressen sehr viele Menschen, und zwar weltweit.

Jüngste Zahlen belegen, dass mittlerweile rund vier Milliarden Menschen Internet-User sind. Zudem beläuft sich das tägliche E-Mail-Volumen auf 300 Milliarden und letztes Jahr wurden weltweit rund 1,35 Milliarden Smartphones ausgeliefert. Immer weiter und immer schneller verbreiten sich digitale Technologien in Wirtschaft und Gesellschaft. Zeitgleich spüren aber zunehmend mehr Menschen, dass ein Mehr an Digitalisierung nicht notwendigerweise nur Positives bewirkt. Digitaler Stress ist realer denn je! Die menschliche Physis und Psyche sind nicht unbegrenzt belastbar. Viele Menschen suchen daher nach Problemlösungen.

Anfang Juni 2019 interviewte mich Ruth Hutsteiner, Journalistin des Österreichischen Rundfunks (ORF), im Rahmen einer wissenschaftlichen Fachtagung in Wien zu den negativen Folgen von digitalem Stress sowie zu wirksamen Bewältigungsstrategien. Am 6. Juni wurde im Ö1-Mittagsjournal ein Bericht mit dem Titel „Stress durch Handy und Computer“ gesendet. Am selben Tag kontaktierten mich mehrere Leute, um zu untermauern, wie wichtig es sei, dass die Wissenschaft eine breite Öffentlichkeit über dieses Thema informiert. Noch am Abend dieses Tages fasste ich den Entschluss, ein Buch zum Thema „digitaler Stress“ zu schreiben.

Das Ziel legte ich so fest, dass auf der Basis wissenschaftlicher Befunde sowohl die negativen Auswirkungen von digitalem Stress als auch erprobte Maßnahmen zur Stressbewältigung beschrieben werden sollen. Zudem sollte das Buch in einer Weise verfasst sein, dass eine möglichst breite Leserschaft angesprochen wird. Kurzum: evidenzbasiert *und* praxisorientiert. Soweit zur Entstehung und zum Ziel des Werks.

Rund ein Jahr nach dem Entschluss, das Buch zu schreiben, reichte ich das Manuskript beim Verlag ein. Ich hoffe, das Werk trägt zu einer Intensivierung der Debatte in einer breiten Öffentlichkeit bei. Für mich als promovierten und habilitierten Wirtschaftsinformatiker und Professor für Digital Business & Innovation stehen die möglichen Vorteile der Nutzung digitaler Technologien außer Zweifel. Genauso unzweifelhaft sind jedoch die Erkenntnisse wissenschaftlicher Studien zum digitalen Stress und seinen negativen Konsequenzen für Gesundheit, Wohlbefinden und wirtschaftliche Leistungsfähigkeit. Daraus folgt, dass das Ziel in Wirtschaft und Gesellschaft nicht ein immer noch höherer Digitalisierungsgrad sein kann. Vielmehr ist nach einer Balance

zu streben, die die Grenzen der menschlichen Physiologie und Psyche berücksichtigt. Digitale Technologien müssen dem Menschen Nutzen stiften, er darf ihnen nicht zum Opfer fallen!

Den Leserinnen und Lesern dieses Buches wird eine breite Palette an Strategien dargeboten, mit denen man die negativen Folgen von digitalem Stress abschwächen und in manchen Fällen sogar gänzlich eliminieren kann. Dort, wo der Mensch über die Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien frei entscheiden kann, im Privatbereich, aber oft auch im beruflichen Kontext, sollten negative Handlungsmuster durchbrochen werden. Der ständige Blick auf das Smartphone und die Verwendung kaum nützlicher Technologien und Programme, die oft auch noch unzuverlässig und fehlerhaft sind, sollten hinterfragt werden. Die Inhalte dieses Buches sollen daher zu einer Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens anregen. Einsicht ist eine wesentliche Voraussetzung für Verhaltensänderung sowie für eine Anpassung des eigenen technologischen Umfelds.

Das Nutzenpotenzial digitaler Technologien auszuschöpfen setzt voraus, das von ihnen ausgehende Stresspotenzial zu erkennen und diesem wirksam zu begegnen. Ein *bewusster Umgang* mit Informations- und Kommunikationstechnologien reduziert Stress. Diese Botschaft richtet sich nicht nur an Nutzer, sondern auch an Verantwortungsträger in Unternehmen, Politik und weiteren Bereichen, die über den Einsatz von digitalen Technologien entscheiden. Eine Reduktion des Stresspotenzials sowie des tatsächlich erlebten Stresses wird dazu führen, dass mehr Menschen in Computer, Internet, Software und Co. einen „Freund“ sehen – und keinen „Feind“. Dies ist die Voraussetzung für Technologieakzeptanz. Nur so können Individuen, Unternehmen und die Gesellschaft im Allgemeinen vom Einsatz digitaler Technologien *nachhaltig* profitieren.

Prof. Dr. René Riedl,
im Juni 2020