

Digitale Diät für Studenten

Alexander Markowetz ist Juniorprofessor für Informatik an der Universität Bonn. Dort erdachte und betreut er das Mental-Projekt, das das Smartphone-Verhalten von 300 000 Nutzern analysiert.



(1) Herr Markowetz, Sie haben Ihre Ergebnisse in einem Buch zusammengefasst. Ist es wirklich so schlimm, wie der Titel „Digitaler Burnout“ vermuten lässt?

Es ist schon eine dramatische Botschaft, wenn Menschen nicht mehr in
5 der Lage sind, länger an einem Thema dran zu sein. Wenn sie wegen
ständiger Unterbrechungen nie einen Flow erreichen, der geistige Produk-
tivität und Glücksempfinden erst ermöglicht. Dieser Zustand wird gerade
de facto abgeschafft. Jugendliche sind alle 16 Minuten mit ihrem Handy
beschäftigt, im Durchschnitt aktivieren Besitzer es 53 Mal am Tag. Ihr All-
10 tag ist fragmentiert – und da kommen ja noch viel mehr Unterbrechungen
hinzu.

(2) Was bedeutet das für Hochschulen? Werden die Leistungen schlechter, die Studienzeiten länger und sind immer mehr Studenten vom Burnout bedroht?

15 Wir haben bisher die Daten von 60 000 Personen ausgewertet, 300 000
sind es insgesamt. Da steckt also noch viel mehr drin, auch für andere
wissenschaftliche Disziplinen. Weil der Großteil zwischen 17 und 25
Jahren alt ist, spiegeln die Ergebnisse auch die Situation an Schulen und
Hochschulen. Aber es ging uns nicht um Auswirkungen auf die Dauer
20 eines Studiums oder um Extremfälle wie Sucht oder Krankheit. Die Frage
ist 4, wie viele gute Gedanken und tolle Ideen wir noch haben können
bei diesen ständigen Unterbrechungen. Was bleibt überhaupt hängen?
Die Menschheit ist für permanente Unterbrechungen und den Stress

durch Handybenutzung nicht konditioniert und die Folgen sind
25 volkswirtschaftlich bedenklich.

(3) Inwiefern?

Deutschlands einzige Ressource sind die Köpfe, die Hirne. Um deren
Leistungsfähigkeit geht es. Es werden sich diejenigen Unternehmen
durchsetzen, welche die geistigen Ressourcen ihrer Mitarbeiter am nach-
30 haltigsten einsetzen. Und es werden sich diejenigen Individuen durch-
setzen, die über die besten Strategien im Umgang mit ihren persönlichen
Ressourcen verfügen, gerade auch im Studium. Es geht darum, in einer
Welt mit unendlich vielen Inhalten geistig leistungsfähig zu bleiben.

(4) Brauchen Hochschulen deshalb handyfreie Zonen?

35 Das würde ihnen gut zu Gesicht stehen. Digitale Diät und Kommuni-
kationsetikette sind wichtige Themen, schon für Schulen, aber auch für
Universitäten. Das muss dann aber von den Studenten selbst kommen,
sie müssen das einfordern. Ich bin da optimistisch, denn die Situation
dreht sich gerade. Die Eliten beginnen langsam, sich dem digitalen Wahn-
40 sinn zu entziehen.

naar: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 08.10.2015

Tekst 3

Drakonische Strafe für Nationalspieler

Südkorea hat den 58-fachen Nationalspieler Jang Hyun-soo lebenslang
aus der Mannschaft verbannt. 2014 gewann der 27-jährige Verteidiger
vom *FC Tokyo* mit der südkoreanischen Nationalmannschaft die
Asienspiele und wurde dafür vom verpflichtenden zweijährigen
Militärdienst befreit. Diese Ausnahmen gewährt die Regierung bei
sportlichen Erfolgen wie dem Sieg bei Asienspielen oder olympischen
Medaillen. Wer befreit wird, muss jedoch trotzdem eine Grundausbildung
und mehr als 500 Stunden eines Zivildienstes absolvieren. Jang hatte
kürzlich zugegeben, seine Unterlagen über seinen Dienst in einem
Parlamentsausschuss gefälscht zu haben.

naar: Sport Kompakt - Die Welt, 02.11.2018