

cleopatra

Die Zeitschrift für kommunikationsbewusste Lernende

«Information
Overload»

Infomanie –
eine neue
Krankheit

Internet:
Bist du
süchtig?

Warnung:
Kommunizieren
gefährdet.
Sana van Belkom
weiss Rat.





Wenn du sie nicht hast, hast du sie nicht.
www.millionen-apps.com

Liebe Lernende



Ich bin Sana van Belkom, Gründerin und Direktorin der Klinik für Kommunikation. In diesem Heft möchte ich euch einen Teil der Arbeit dieser Klinik vorstellen.

Kommunikation ist lebenswichtig – unser Alltag ist von Kommunikation geprägt. Aber wie bei der täglichen Ernährung ist zu viel oder zu einseitiges Kommunizieren ungesund. Wir sind umringt von unzähligen Kommunikationsmöglichkeiten: Online, übers Handy, Zeitung oder TV. Wie kommen wir damit zurecht? Wie können wir eine ausgewogene Kommunikation erzielen? Die verschiedenen Behandlungs- und Beratungsmöglichkeiten der Klinik für Kommunikation helfen euch dabei, euer Gleichgewicht zu finden.

Wie sieht euer Kommunikationsverhalten aus? Müsst ihr in die Klinik? Ob jung oder alt, alle können von einem Besuch bei uns profitieren.

Ich hoffe, ich sehe euch bald in meiner Wellness-Klinik!

Liebe Grüße

Sana van Belkom



Bevor ihr zu Besuch in die Klinik für Kommunikation kommt, füllt unbedingt online den «Check-up» aus. Nur so können wir euren persönlichen Kommunikationsindex erstellen.

Link zum «Check-up»: www.mfk.ch/check-up.html



facebook

Suche

Startseite Profil Konto

Sana van Belkom

Hat hier gearbeitet: [Klinik für Kommunikation](#) · Hat Kommunikation hier studiert: [IPMZ, Universität Zürich](#) · Aus [Bern](#) · Geboren am 14. Mai · Spricht [Deutsch, Französisch, Englisch](#) · [Profil bearbeiten](#)

Status aktualisieren Foto/Video hinzufügen

Ich bin schon wieder online.

Pinnwand

Info

Fotos (2)

Notizen

Freunde

Abonnements

Freunde (54)

Miriam Meckel

David Bauer

Didier Cuche

Gabriele Farke

Tyler Brülé

Füge ein Banner zu deiner Webseite hinzu

Sana van Belkom
Ich habe gelesen, dass etwa 110'000 Personen in der Schweiz ihren Online-Konsum nicht unter Kontrolle haben und suchtgefährdet sind.
[Gefällt mir](#) · [Kommentieren](#) · 3. November um 10:52

David Bauer
Heute ist das Internet mitten in unserem Leben, unser Leben mitten im Internet.
[Gefällt mir](#) · [Kommentieren](#) · Freundschaft anzeigen · 3. November um 11:34

Uli Schenkel
Wenn ich in der Nacht aufwache, oder sobald ich am Morgen aufstehe, schaue ich, ob Freunde was auf meine Pinnwand geschrieben haben. Ich update meinen Status 5-10 Mal am Tag. Das heisst aber nicht, dass ich süchtig bin!
[Gefällt mir](#) · [Kommentieren](#) · Freundschaft anzeigen · 3. November um 14:09

Lea Witters
Es ist so einfach, länger im Internet zu surfen, als man eigentlich vorhatte. Die Verlockung ist gross und es macht Spass.
[Gefällt mir](#) · [Kommentieren](#) · Freundschaft anzeigen · 3. November um 18:02

Gus Staub
Wenn du surfst, dreh eine Sanduhr um.
[Gefällt mir](#) · [Kommentieren](#) · Freundschaft anzeigen · 3. November um 19:33

Uli Schenkel
Sanduhr??? Ist nicht lang genug!
[Gefällt mir](#) · [Kommentieren](#) · Freundschaft anzeigen · 3. November um 19:35

Sana van Belkom
Wie lange ist lange genug? Wie lange ist zu lange?
[Gefällt mir](#) · [Kommentieren](#) · 4. November um 09:16

[Personen, die du vielleicht kennst](#)

Dalai Lama
5 gemeinsame Freunde

[Gesponsert](#)

[Werbeanzeige erstellen](#)

Klink für Kommunikation
Haben Sie Ihre Kommunikation im Griff?
[www.mfk.ch/check-up.html](#)

Berner Gesundheit Santé bernoise
cybersm@rt Beratung
Suchtrisiko und Neue Medien

24-7-Spiele.ch
Immer jemand online, der mitspielen will. Gewinne ein Jahresabo!
[Gefällt mir](#) · 12.780 Personen gefällt das.

HSO 2007 e.V.
[www.onlinesucht.de](#)
Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht

Sana freut sich über jeden Ratschlag. Gib deine Tipps ab unter:
[www.facebook.com/svanbelkom](#)

DIGITAL NATIVE SUCHT:

Er sucht: Jungs wie ich, die gerne gamen. Das du 'n tollen PC mit neuster Software und schnellem Internetzugang hast, ist klar. Einsatz und Ausdauer nötig. Hast du das Zeug? cu online...

Sie sucht: Girls zum Smsen, Chatten, Mailen. Habe schon über 600 Facebook-Freunde. Willst du meine nächste BFF sein? Schick mir doch einen Friend Request.



«Information Overload»

Interview mit Sana

cleopatra: Immer häufiger ist von «Information Overload» die Rede. Warum ist das so und wer ist schuld daran?

Sana: Es gibt verschiedene Ursachen für den Informationsüberfluss: Die Digitalisierung, die Miniaturisierung, erhöhte Speicherkapazität, Medienkonvergenz sind nur einige. Mobile Kommunikationsgeräte und drahtlose Technologien haben ermöglicht, dass wir immer und überall erreichbar sind und Zugang zu einem nahezu grenzenlosen Angebot an Online-Informationen haben. Diese Veränderungen fanden und finden immer noch mit einer derartigen Geschwindigkeit statt, dass man oft den Blick zuerst nur auf die vielen Vorteile richtet. Aber es hat auch Nachteile.

cleopatra: Was für Nachteile?

Sana: Wir können uns jederzeit informieren und unterhalten lassen. Wir können überall kommunizieren und arbeiten. Aber gerade diese Möglichkeiten können zu einer erdrückenden Last werden. Die neuen Medien sind verführerisch. Wir können uns leicht verlieren und viel Zeit verschwenden.

cleopatra: Jugendliche sind mit diesen Medien aufgewachsen. Sie kennen es nicht anders. Sie sind Multitasking gewöhnt. Sie schreiben SMS, surfen im Internet, chatten und hören nebenbei Musik, während sie ihre Hausaufgaben machen. Ist es nicht so, dass das Problem der Informationsflut ein Problem der älteren Generation ist?

«Kommunikationsmedien sollten uns befreien, aber sie machen uns zu Sklaven.»

Sana: Da würde ich gerne die Meinung der Jugendlichen hören. Ich denke, wir sitzen alle im selben Boot. Wenn wir uns bei einer Arbeit von einer eingehenden Nachricht ablenken lassen und die Arbeit unterbrechen, benötigen wir anschliessend mehr Zeit, um uns wieder

auf die Arbeit zu fokussieren. Wir haben nicht Zeit gewonnen, sondern verloren. Unsere Produktivität nimmt ab, und die Fehleranfälligkeit steigt.

cleopatra: Manche Studien sagen, dass Multitasking unser Gehirn verändert. Stimmt das?

Sana: Studien haben gezeigt, dass wir einfach nicht genügend Ressourcen haben, um mehrere Aufgaben gleichzeitig und gleich gut zu erfüllen. Wenn man es versucht, sinkt die Gehirnleistung dramatisch. Und je intensiver wir multitasken, desto weniger können wir auswählen, was unser Gedächtnis – unser Arbeitsspeicher – speichert. Unser Erinnerungsvermögen nimmt dadurch ab.

cleopatra: Es sieht aus, als ob der digitale Kommunikationswahn kaum noch zu stoppen ist. Wie wird es weitergehen?

Sana: Das ist eine gute Frage, die ich gerne unseren Leserinnen und Lesern weitergeben möchte. Was denkt ihr – wie kommunizieren wir in 30 Jahren? Nehmen Masse und Geschwindigkeit weiterhin laufend zu oder gibt es dafür eine Grenze?

In

Innehalten
Reflexion
Vertiefung
Durchdenken

Out

Oberflächlichkeit
Überfliegen
Zappen und Switchen
Ständige Ablenkungen

Wort der Woche

«Infomanie» Substantiv, weiblich, Zustand von reduzierter Konzentration verursacht durch ständiges Reagieren auf elektronische Kommunikation wie SMS, E-Mail, Twitter etc.

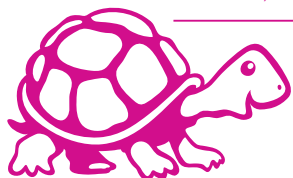
«Ich habe mein Smartphone verloren und es ist, als wäre jemand gestorben.»

Nie wieder! Mit unserem speziellen Tracking-System kannst du dein Smartphone jederzeit finden. Abo nur CHF 15 im Monat.

www.track-ya-phone.com

Qual der Wahl

Je grösser die Auswahl, desto schwieriger wird es, eine Entscheidung zu treffen, und umso unzufriedener sind wir mit dem, was wir ausgewählt haben.

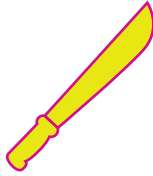


Bilderrätsel

~~4~~ ~~6~~ ~~7~~ +m



~~6~~ ~~7~~



~~1~~ ~~5~~



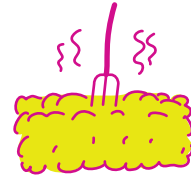
~~4~~ +r



1 2 3
^ ^
a p



~~3~~



?

Wir meinen:

Es ist schwer, eine
EIGENE Position in der
Welt der Kommuni-
kation zu finden.

Liebe Sana

Frage von Lukas:

Ich bin 16 Jahre alt. Ich habe das Gefühl, dass ich langsam die Kontrolle verliere. SMS, MMS, Facebook, MSN, E-Mail... und dann noch Hausaufgaben und Sport. Und meine Eltern wollen mich auch mal sehen. Wenn ich meine Hausaufgaben mache, habe ich auf dem PC sicher ein paar andere Fenster offen, chatte oder bin auf Facebook. Meine Freunde schicken mir coole Links, die ich anschauen muss. Und es gibt SMS zu beantworten. Irgendwie weiss ich, dass es zu viel ist, aber ich habe Angst, etwas zu verpassen. Was soll ich tun?

Lieber Lukas

Du hast guten Grund, dich überfordert zu fühlen! Das ist viel an einem Tag. Viele von uns denken, Kommunikationsmedien gehören zur Freizeit, aber weil sie jetzt feste Bestandteile unseres Arbeits- oder Schulalltages sind, brauchen wir auch Auszeiten von ihnen. Schalte dein Handy mal aus, wenn du deine Hausaufgaben machst. Ändere deinen Facebook-Status, damit deine Freunde wissen, dass du eine Weile lang nicht online bist. Jeder Mensch braucht Musse und Erholung. Nimm dir mal Zeit nur für dich.



«Darüber reden hilft.»

Kurz gefragt:

**Muss die
Pause ausgefüllt
werden?**



Leidest du an Zeitmangel?

www.homie-help.ch hat die perfekte Lösung. Du bekommst einen persönlichen Homie, der dir jeden Tag die wichtigsten SMS, MMS, Facebook-Einträge und Tweets für dich in einer E-Mail zusammenfasst. Spare damit Stunden für dich!



Wie lebe ich?



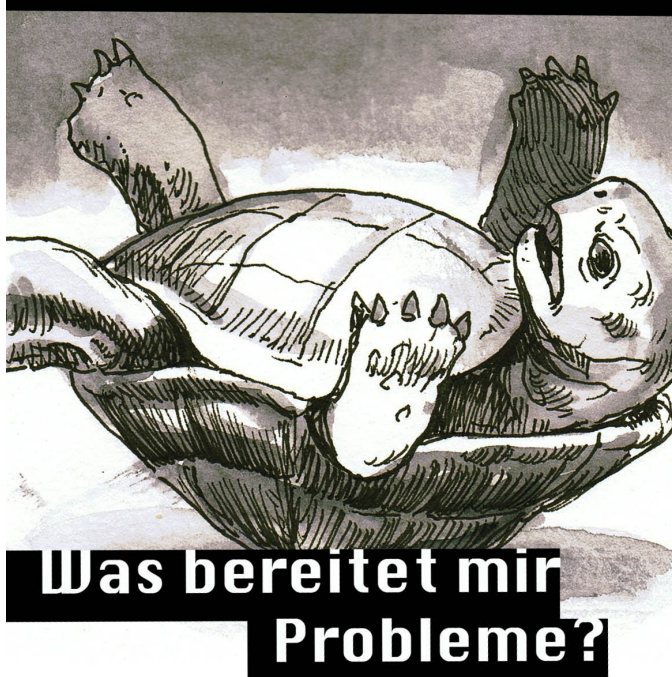
Was brauche ich?



**Wie verhalte
ich mich?**



Was will ich?



**Was bereitet mir
Probleme?**



**Was muss
ich ändern?**

COMUCAINE

IHR RATGEBER FÜR AUSGEWOGENE KOMMUNIKATION

Kann Ihr Kommunikationsverhalten verändern.

Dies ist ein Kommunikationsmittel. Lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihre Kommunikations-Trainerin oder Ihren Kommunikations-Trainer



Impressum: Redaktion: Leah Witton, Gallus Staubli; Layout: Grafikatelier Saxer, www.hannessaxer.ch; Illustration auf Seite 7: Michael Raaflaub. **Reaktionen und Leserbrief**e per E-Mail an g.staubli@mfk.ch, oder per Post: Museum für Kommunikation, «cleopatra», Helvetiastrasse 16, Postfach, 3000 Bern 6.
facebook www.facebook.com/svanbelkom

Zahl des Tages:
57% der Menschen
reden mehr online als
im realen Leben.

Eine Stiftung von



Warnung: Kommunizieren gefährdet.

Vermittlungsangebote im Rahmen der Wechselausstellung im Museum für Kommunikation, Bern (4. November 2011 bis 15. Juli 2012)

Alle Informationen finden Sie im Internet unter www.mfk.ch/bvwa.html.

Workshop für Schulklassen der Sekundarstufen I & II

Der Workshop dauert 90 Minuten und kostet pauschal Fr. 150.– pro Klasse (maximale Gruppengrösse: 24 Personen), der Eintritt ist kostenlos. Voranmeldungen mindestens 14 Tage zum Voraus bei Gallus Staubli, Tel. +41 31 357 55 19, g.staubli@mfk.ch oder online unter www.mfk.ch/lernfuehrschulbuchen.html. Für eine Teilnahme am Workshop muss als Pflichtvorbereitung eine Doppelktion eingesetzt werden. Das Arbeitsmaterial «cleopatra» für Schüler/innen und der dazugehörige Kommentar für Lehrpersonen sind als PDF-Dokumente kostenlos downloadbar. In dieser Vorbereitung vorgesehen ist auch der «Check-up» online unter www.mfk.ch/check-up.html.

Gruppenführungen (keine Schulklassen)

Führungen für Gruppen (max. 20 Personen, keine Schulklassen) können unter +41 31 357 55 55 oder communication@mfk.ch gebucht werden. Die Führungen dauern eine Stunde und kosten CHF 150.– (exkl. MwSt.). Alle Teilnehmenden an Gruppenführungen müssen zwingend vor dem Ausstellungsbesuch den «Check-up» online unter www.mfk.ch/check-up.html ausgefüllt haben (Dauer ca. 10 Minuten). Die Anmeldefrist beträgt mindestens 14 Tage.

Öffentliche Führungen sonntags um 15 Uhr (keine Gruppen)

Die Führungen sind kostenlos, die Zahl der Teilnehmenden beschränkt. Die Führung dauert ca. eine Stunde, Treffpunkt ist am Museumsempfang. An den Sonntagen 25.12.2011 und 1.1.2012 ist das Museum geschlossen.



Eine Stiftung von



Didaktische Materialien für Schulklassen der Sekundarstufen I & II

Inhalt

Kommentar für Lehrpersonen	3
Anhang:	
Ausstellungstexte aus der «Klinik für Kommunikation»	11
Literatur und Links	29
Impressum	30

cleopatra – Die Zeitschrift für kommunikationsbewusste Lernende ([separates PDF-Dokument](#))

Gruppenaufträge für den selbstständigen Ausstellungsbesuch ([separates PDF-Dokument](#))



Wir danken für die grosszügige Unterstützung
zur Realisierung der didaktischen Materialien und
der Workshops für Schulklassen.

Kommentar für Lehrpersonen

Ein Wort zum Voraus

Facebook und MSN nach Schulschluss, die Qual der Wahl im Internet für die Vortragsrecherche, Werbung überall, E-Mail-Spam, Handygeklingel in Bus, Tram und Zug, 200 TV-Kanäle im Kabelangebot, Gratiszeitungen immer und überall. Gerade auch Lernende und Schüler/innen, alles sogenannte «Digital Natives», sind von der Kommunikationsflut betroffen. Auch die ins digitale Zeitalter Hineingeborenen müssen sich die Frage stellen, ob es richtig, wichtig und notwendig ist, immer auf Empfang zu sein, auf jede Nachricht sofort zu reagieren... Auch junge Menschen fühlen sich regelmässig überfordert, ausgelaugt und genervt ob der kommunikativen Anforderungen des Lebens im 21. Jahrhundert.

Das Museum für Kommunikation verwandelt sich während der Zeit von «Warnung: Kommunizieren gefährdet.» in die «Klinik für Kommunikation». Wir wissen Rat! Nutzen Sie das Therapie- und Wellness-Angebot der anderen Art.

Als Vorbereitung für den selbstständigen Ausstellungsbesuch empfehlen wir die von uns pfannenfertig aufbereitete Doppellektion. Dazu benötigen Sie für alle Lernenden einen Ausdruck von «cleopatra», der Zeitschrift für kommunikationsbewusste Lernende (siehe separates PDF-Dokument auf www.mfk.ch/bvwa.html) und diesen Kommentar für Lehrpersonen. Sollten Sie keinen Farbdrucker zur Verfügung haben, können Sie «cleopatra» für Fr. 2.– pro Exemplar (exkl. Porto) im Museum bestellen.

Um Staus in der Ausstellung zu vermeiden, bitten wir Sie, den für den Klinikbesuch notwendigen «Check-up» bereits vorgängig online zu machen. Zum Check-up gelangen Sie unter www.mfk.ch/check-up.html. Der benötigte Aufwand beträgt zirka fünf bis zehn Minuten pro Teilnehmer/in. Vergessen Sie nicht, alle Namen und Fallnummern der Lernenden in die «Klinik für Kommunikation» mitzubringen.

Für Klassen, die den Workshop buchen, ist die vorbereitende Doppellektion und das Ausfüllen des Check-up Pflicht.

Wir kümmern uns auch auf Facebook um Sie und Ihre Lernenden: www.facebook.com/svanbelkom

Für Buchungen sowie Fragen rund um die Vermittlungsangebote wenden Sie sich bitte an Gallus Staubli, Leiter Bildung & Vermittlung: +41 31 357 55 19, g.staubli@mfk.ch.

Die Doppellektion als Vorbereitung des Ausstellungsbesuches

Vorbereitung

Laden Sie «cleopatra» von www.mfk.ch/bvwa.html herunter und drucken Sie die Zeitschrift in genügender Anzahl aus. Je nach den Möglichkeiten Ihres Druckers:

Ideal = A3 farbig, doppelseitig (einmal gefaltet entsteht eine 8-seitige Zeitschrift)

Standard = A4 farbig, doppelseitig

Budget = A4 schwarz/weiss ein- oder doppelseitig

Reservieren Sie genügend Laptops mit Internetzugang (1 Gerät pro 2 Lernende) oder den Computerraum Ihrer Schule.

Ablauf

1. Einstieg mit Sana van Belkom (5 Min. / Plenum)
2. MindMap (5–10 Min. / Plenum)
3. Check-up (erste Halbklassse / max. 15 Min. / individuell)
→ die zweite Halbklassse erarbeitet parallel Punkt 4, dann wird gewechselt
4. Süchtig oder nicht? (zweite Halbklassse / max. 15 Min. / Zweiergruppen)
→ die erste Halbklassse macht parallel Punkt 3, dann wird gewechselt
5. Diskussion über Online-Sucht (10 Min. / Plenum)
6. Strategien im Umgang mit der Informationsflut (20 Min. / individuell)
7. Permanente Erreichbarkeit (10 Min. / individuell und Plenum)
8. Direkte Kommunikation (5 Min. / Plenum)
9. Selbstbild / Fremdbild / Wunschbild
Follow-up **nach dem Ausstellungsbesuch** (15–45 Min. / Zweierteams und Plenum)

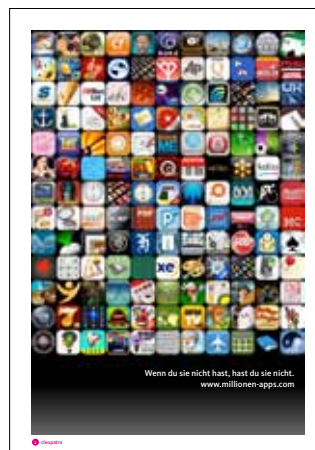
Zusatzinformationen und didaktische Hinweise

1. Einstieg mit Sana van Belkom (5 Min. / Plenum / Zusatzinfos von LP)

Verteilen Sie allen Lernenden je ein Exemplar von «cleopatra», der Zeitschrift für kommunikationsbewusste Lernende.

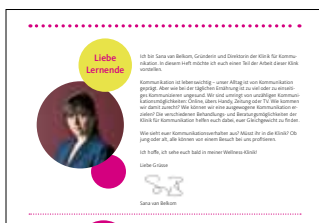


Als Covergirl konnte Sana van Belkom, die Direktorin der Klinik für Kommunikation, gewonnen werden. Sie werden Sana van Belkom beim Besuch der Klinik wieder treffen. Die Zeitschrift ist benannt nach dem Namen der Schildkröte von Sana: Cleopatra. Cleopatra ist eigentlich ein Männchen. Dies hat Sana aber erst nach fünf Jahren gemerkt. Von Cleopatra hat Sana gelernt, dass man auch langsam und mit Gelassenheit zum Ziel kommt, dass es gut ist, wenn man sich zurückziehen kann und dass ein harter Panzer ab und zu ganz nützlich ist. Das Symbol der Schildkröte wird den Lernenden immer wieder begegnen.



Diese fiktive Reklame ist eine Anspielung auf die Werbekampagne fürs iPhone www.youtube.com/watch?v=WslOcm-bC-4. Die genannte Website

existiert (noch) nicht. Eine Schlüsselfrage, die im Laufe der Ausstellung gestellt wird, ist: «Warum mache ich überhaupt mit?» (vgl. S. 7) Kommen Sie **nach dem Ausstellungsbesuch** bei einer allfälligen Nachbesprechung auf diese Reklame zurück. Diskutieren Sie dann diese Schlüsselfrage. Sprechen Sie die Lernenden auf die Faktoren an, die Einfluss haben auf die Tatsache, dass viele (alle?) mitmachen im Tanz von Apps und sozialen Netzwerken. Ist es die Angst, etwas zu verpassen? Gruppendruck? Möglicher Verlust von Anerkennung respektive Gewinn grösserer Anerkennung?



Lassen Sie das Editorial von Sana van Belkom (vor) lesen. Dabei ist die erwähnte Analogie der täglichen Ernährung und der täglichen Portion Kommunikation besonders zu beachten. Es gilt bei beidem, eine Ausgewogenheit zu erreichen. Der Gesundheit zu liebe.

2. MindMap

(5–10 Min. / Plenum)



Besprechen Sie im Plenum die bestehende Mind-Map. Ergänzen Sie sie mit weiteren Begriffen und stellen Sie mittels Verbindungslinien Bezüge zwischen den einzelnen Elementen her.

- Im Zentrum steht das Thema der Ausstellung, **das Problem:**
Warnung: Kommunizieren gefährdet.
- Sichtbar sind für alle gewisse **Symptome:**
Überforderung, Abhängigkeit, Sucht, Zeitmangel, Burn-out
- Welches sind die **Medien**, die vordergründig das Problem aufkommen lassen?
Handy (SMS), Internet, soziale Netzwerke, E-Mail, Massenmedien, Werbung

- Es gibt **gesellschaftliche und politische Phänomene und Hintergründe**, die Voraussetzung für die Kommunikationsflut sind:
Mobilität, Digitalisierung, Liberalisierung von Wirtschaft und Gesellschaft, Individualisierung der Gesellschaft, Globalisierung
- Und so zeigt sich die **Kommunikationsflut:**
Masse, Menge, Beschleunigung, permanente Erreichbarkeit, Abfallberge (Elektroschrott, Batterien, Müll, Altpapier)
- Gibt es **Strategien** gegen den Overkill?
Filtern, Medienkompetenz, Erinnerung & Vergessen, Spass, Off-Schalter
- Und welches ist **meine Rolle?**
Opfer, Täter/in
- Und schliesslich: Wer profitiert?

3. Check-up

(erste Halbklassse [zweite Halbklassse erarbeitet parallel Punkt 4, dann wird gewechselt] / max. 15 Min. / individuell)



Alle Lernenden machen die Befragung auf www.mfk.ch/check-up.html und notieren sich den eingegebenen Namen und die Fallnummer, die am Ende angezeigt wird. Auf www.mfk.ch/bvwa.html finden Sie die Vorlage für eine Liste, damit Sie sämtliche Fallnummern kompakt mit in die Ausstellung nehmen können.

Datenschutz:

Das Museum für Kommunikation speichert die eingegebenen Daten, nicht aber die Herkunft (IP-Adresse). Aufgrund des Logins und der angegebenen Daten können im Nachhinein keine Rückschlüsse auf einzelne Personen gezogen werden. Die Befragung dient der Erstellung des persönlichen Kommunikationsindexes, der im Verlauf des Ausstellungsbesuches wichtig ist. Nach Abschluss der Ausstellung können die anonymisierten Daten für wissenschaftliche Zwecke weiter verwendet werden.

4. Süchtig oder nicht?

(zweite Halbklassse [erste Halbklassse macht parallel online den Check-up, dann wird gewechselt] / max. 15 Min. / Zweiergruppen)



In Zweiergruppen studieren die Lernenden den unechten Screenshot der Pinnwand von Sana van Belkoms Facebook-Profil. Jedes Element hat seine Bedeutung, nichts ist zufällig. Die Lernenden diskutieren folgende Fragen:

- Was erfahre ich über Sana?
Was gibt Sana nicht preis? Weshalb?
Wer sind ihre Freunde?
- Was ist eure Haltung zum Thema «online-süchtig»?
Wie lange ist lange genug? Wie lange ist zu lange?
Seid ihr online-süchtig?
Kennt ihr Menschen, die online-süchtig sind?
- Was hat es mit der «Person, die du vielleicht kennst» und den Einträgen bei «Gesponsert» auf sich?

Unter «5. Diskussion über Online-Sucht» werden die einzelnen Elemente erklärt.

Digital Native sucht:

- Was bedeutet der Begriff «Digital Native»?
- Sind die beiden «Er sucht: / Sie sucht:» online-süchtig?

Fehlermeldung des Tages

- Was bedeutet die Fehlermeldung?
- Erfindet eine witzige Fehlermeldung für Online-Süchtige.

Sana diskutiert auf ihrem Facebook-Profil während der Dauer der Ausstellung gerne über die Themen ihrer Klinik. Besucht Sana unter www.facebook.com/svanbelkom. Postet hier eure Ratschläge für eine ausgewogene Kommunikation.

5. Diskussion über Online-Sucht (10 Min. / Plenum)



Was haben die Lernenden bei «4. Süchtig oder nicht?» herausgefunden? Folgende Erläuterungen klären auf und ergänzen die Aussagen der Lernenden:

Profil

Sana gibt preis...

...wo sie arbeitet; schliesslich nutzt sie Facebook primär als Klinikdirektorin und nicht privat.

...wo sie studiert hat.

...woher sie kommt; nicht aber, wo sie wohnt, denn das geht niemanden etwas an.

...an welchem Tag sie Geburtstag hat; allerdings hat sie bewusst die Einstellung «Nur Monat & Tag in meinem Profil anzeigen» gewählt, so dass ihr Alter verschwiegen wird und nicht Dritte mit ihren Angaben Unfug anstellen können.

...Sprachen, die sie spricht.

Freunde

Miriam Meckel (D, 1967) ist Professorin für Corporate Communication und Direktorin am Institut für Medien- und Kommunikationsmanagement der Universität St. Gallen sowie Beraterin für strategische Kommunikation. Sie ist vielen bekannt als Journalistin, Moderatorin und Reporterin von ARD, VOX und

RTL. Im Buch «Brief an mein Leben» berichtet sie über ihre Erfahrungen mit einem Burn-out. In «Das Glück der Unerreichbarkeit» beschreibt sie mögliche Wege aus der Kommunikationsfalle. www.miriammeckel.de/

David Bauer (CH, 1982) ist Journalist, Buchautor, Referent und Musikblogger. Eines seiner Kernthemen ist der Einfluss des Digitalen auf Mensch, Gesellschaft und Wirtschaft. Sein Buch «Kurzbefehl – Der Kompass für das digitale Leben» bietet auf humorvolle Weise Rat und Denkanstösse. www.davidbauer.ch

Didier Cuche (CH, 1974) mit seinem Ehrgeiz und seiner Bodenständigkeit ist der Lieblingsskirennfahrer von Sana. Sie ist fasziniert von dem schnellen Sport, der Suche nach der perfekten Linie, der Präzision, mit der die Athleten auch bei Höchstgeschwindigkeit fahren müssen, immer im Bewusstsein, dass ein kleiner Ausrutscher fatale Folgen haben kann. So wird dieser Sport auch zum Sinnbild fürs Kommunizieren im digitalen Zeitalter. www.didiercuche.ch/

Gabriele Farke (D, 1955) ist Autorin, Online-Suchexpertin und Online-Suchtberaterin. Sie ist Initiatorin und Bundesvorsitzende des ersten Selbsthilfevereins für Online-Süchtige. «Sehnsucht Internet», «OnlineSucht – Wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden», «Gefangen im Netz» sind Titel von Büchern, die Gabriele Farke geschrieben hat. www.gabrielefarke.de/

Tyler Brülé (CAN, 1968) ist (Star)Designer, Journalist und Medienunternehmer. Mit «Wallpaper» und «Monocle» hat er zwei bekannte Zeitschriften lanciert. In der Schweiz wurde er insbesondere einer breiten Öffentlichkeit bekannt, als er 2002 das neue Erscheinungsbild der «Swiss» geschaffen hat. Der Satz von Tyler «Es gibt eine Form von Social Media, die wirklich funktioniert, beruflich wie privat. Man nennt sie ein Glas Wein miteinander trinken.» gefällt Sana.

Statusmeldung

Hier zeigt sich die Diskrepanz, der Sana ausgeliefert ist: Einerseits hilft sie in ihrer Klinik Menschen, die von der Kommunikationsflut – insbesondere vom Online-Konsum – überfordert sind und hinterfragt soziale Netzwerke besonders kritisch, andererseits führt sie ein Facebook-Profil und trägt damit zur Kommunikationsflut bei. Und vor allem: Sie macht mit! Es

mag ironisch erscheinen, dass Rat und Hilfe oft über die Kanäle angeboten werden, welche Auslöser für das Problem sind; zum Beispiel: onlinesucht.de als Hilfe für Online-Süchtige!

Personen, die du vielleicht kennst

Der Dalai Lama ist nicht nur mit einer eigenen offiziellen Website im Internet präsent, sein Facebook-Profil «gefällt» rund 2 Mio. Usern. Spiritualität und neue Medien scheinen offenbar gut miteinander zu funktionieren.

Gesponsert

Neben den realen und hilfreichen Links zum Check-up der Klinik für Kommunikation, zur Berner Gesundheit und zu onlinesucht.de kommt eine fiktive, aber in ihrer Art typische Anzeige für ein online-Spieleportal. Facebook wird durch Werbung finanziert. Welche Werbung auf meinem Profil erscheint, beeinflusse ich über meine Angaben, was ich von mir preisgebe und wohin ich innerhalb Facebook klicke. Massgeschneiderte Werbung! So wird aus Sicht der Inserenten die Werbung hochgradig effizient, der Streuverlust wesentlich kleiner als bei weniger individualisierten Formen von Werbung.

Digital Native sucht

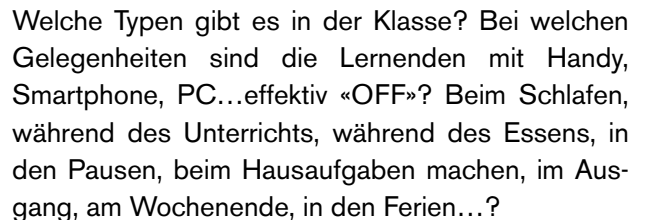
Als «Digital Natives» (digitale Eingeborene) werden Menschen bezeichnet, die in einer Zeit aufgewachsen sind, in der digitale Technologien (Computer, Internet, Handy) verfügbar waren. Als Antonym wird der Begriff «Digital Immigrant» (digitaler Einwanderer) benutzt und steht für Menschen, die diese Dinge erst im Erwachsenenalter kennengelernt haben. Gemeinhin werden 1980 und später Geborene als Digital Natives bezeichnet. de.wikipedia.org/wiki/Digital_Native

Fehlermeldung des Tages

Die fiktive Fehlermeldung wörtlich übersetzt:

Du warst 1 Jahr online. Wünschst du, offline zu gehen und dafür ein Leben zu erhalten? ja / nein / erinnere mich in einem Jahr

Sammeln Sie die möglichen Modelle und Vorschläge der Lernenden:



Hinweis zur Rubrik «Leidest du an Zeitmangel?»:
Der Begriff «Homie» wird umgangssprachlich für ein
anderes Mitglied der Clique respektive für einen en-
gen Freund gebraucht.

Zur Rubrik «Kurz gefragt»:

Sind Pausen da, um SMS, Mails, Facebook zu checken? Wäre Nichtstun vertane Zeit? Ist Warten verlorene oder gewonnene Zeit?

Die Lernenden lesen die Texte dieser Seite selbstständig.

Im Interview mit Sana werden sie bei der dritten Antwort aufgefordert, dazu Stellung zu nehmen, ob mit Multitasking nur die ältere Generation ein Problem hat. Und ganz am Ende des Interviews stehen die Fragen: Wie kommunizieren wir in 30 Jahren? Nehmen Masse und Geschwindigkeit weiterhin laufend zu oder gibt es dafür eine Grenze?

Alle diese Fragen sollen schriftlich beantwortet werden. Die eigene Meinung kann in Form eines Leserbriefs an «cleopatra» oder als E-Mail an Sana formuliert werden.

Musée de la **Communication**

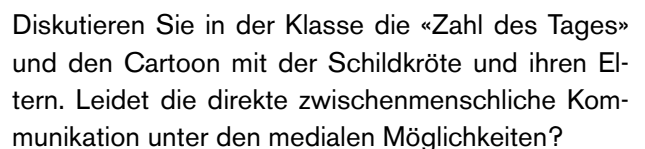
Museum für Kommunikation

„Koffein“ von **Thomas von Kries** (1997) werden unter der Aufschrift von **Wolfgang H. G. Grottel** ausgestellt.

Zahl des Tages:
1700 von der Menschen-
 reihe mehr **unfähig** als
 im **realen** Leben.

© 1997 Thomas von Kries. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Museums für Kommunikation. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt durch das Museum für Kommunikation. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Museums für Kommunikation.

Eine Stiftung von **DEPOT**



Die Ausstellung «Warnung: Kommunizieren gefährdet.» wird die in dieser Vorbereitung andiskutierten Themen vertiefen und weitere Aspekte aufdecken. Beim Besuch der «Klinik für Kommunikation» wird das persönliche Kommunikationsverhalten analysiert. Fachleute kommen zu Wort und geben Tipps und zeigen Strategien auf, Risikofaktoren und Warnsignale rechtzeitig zu erkennen. Am Ende des Klinikaufenthaltes erhalten alle eine Schachtel «Comucaïne», für eine ausgewogene Kommunikation.

Die Lernenden lesen die Rubrik «Liebe Sana».

Viele Jugendliche meinen, ständig auf Stand-by sein zu müssen. Dies ist mit der Zeit belastend. Wichtig ist ein gesundes Verhältnis von «ON»-Zeiten und «OFF»-Zeiten. Die Lernenden überlegen, zu welchen Zeiten sie effektiv nicht erreichbar sind und wie sie diese Zeiten ausbauen können.

Der bisher im Kommentar nicht erwähnte Comic auf Seite 7 und das Rätsel auf Seite 6 werden nach dem Ausstellungsbesuch bearbeitet.

9. Selbstbild / Fremdbild / Wunschbild
Follow-up nach dem Ausstellungsbesuch
(15–45 Min. / Zweierteams und Plenum)



Im Nachgang zum Ausstellungsbesuch sollen die im Comic gestellten Fragen beantwortet werden. Insbesondere stellt sich dazu die Frage, ob der Klinikaufenthalt unter Umständen Änderungen im Kommunikationsverhalten respektive in der Mediennutzung zur Folge hatte oder haben wird.

Die sechs Fragen, die sich Cleopatra stellt, sind dieselben, die auch in der Klinik vis-à-vis der Empfangstheke an die Wand geschrieben sind. Die Lernenden diskutieren anhand der sechs Fragen ihre Situation in Bezug aufs eigene Kommunikationsverhalten; ganz nach dem Motto «Ich bin/habe das Problem – nur ich kann es lösen».

Bei den ersten drei Fragen (linke Spalte) geht es darum, sein Leben zu betrachten und Probleme zu erkennen. Zuerst beurteilen sich die Lernenden in Zweiergruppen gegenseitig. Fremd- und Selbstbild werden zusammen diskutiert.

Cleopatra fragt sich:

1. Wie lebe ich?

Welches ist mein Lebensstil in Bezug aufs Sozial- und Kommunikationsverhalten? (Be)Nutze ich Medien? Wenn ja, welche?

2. Wie verhalte ich mich?

Wie ist mein Medienverhalten? Wie oft, wie lange und wozu nutze ich Medien?

3. Was bereitet mir Probleme?

Welche Medien haben mitunter mich im Griff statt umgekehrt? Kann ich Symptome erkenne, die auf einen ungesunden Umgang mit gewissen Medien hindeuten?

Die Fragen vier bis sechs (rechte Spalte) zielen darauf ab, herauszufinden, was man will und was getan werden kann, um sich seinem Wunschbild zu nähern. Die Lernenden formulieren Antworten zu diesen Fragen schriftlich. Die Antworten werden in ein Kuvert gesteckt, das Kuvert wird verschlossen und mit dem eigenen Namen versehen der Lehrperson abgegeben. Verteilen Sie die Kuverts frühestens ein Jahr später (oder beim Schulaustritt) den Betroffenen. Die Lernenden werden überrascht und erstaunt, belustigt oder schockiert ihr Wünsche an sich und ihr Kommunikationsverhalten lesen.

Cleopatra fragt sich:

4. Was brauche ich?

Welches sind meine «Grundnahrungsmittel» in Bezug aufs Kommunizieren? Wann benötige ich Auszeiten?

5. Was will ich?

Welches sind meine zusätzlichen «Genussmittel» in Bezug aufs Kommunizieren? Worauf will ich nicht verzichten, obwohl es nicht unbedingt notwendig ist? Warum ist das so?

6. Was muss ich ändern?

Wie erreiche ich eine ausgewogenere Kommunikation? Welche Änderungen drängen sich in Bezug auf meinen Umgang mit Medien auf?



Die Lernenden lösen das Rätsel.

Lösung: Warum mache ich überhaupt mit?

WARNUNG = WARUM

MACHETE = MACHE

LICHT = ICH

ÜBEL = ÜBER

HUT = HAUPT

MIST = MIT

Mit der Diskussion dieser Frage schliesst sich auch der Kreis zur Reklame auf Seite 2. Welches sind die Faktoren, die uns zum Mitmachen bringen?

Zusatzaufträge

Thema «Werbung»

Eine ganze Stadt als werbefreie Zone! Unglaublich, aber wahr: Seit 2007 gilt in São Paulo ein Werbeverbot in der Öffentlichkeit. Bürgermeister Gilberto Kassab verbot fast alle Werbeschilder per Gesetz.

www.sueddeutsche.de/kultur/sao-paulo-haengt-plakate-ab-werbepause-1.225638

www.flickr.com/photos/tonydemarco/sets/72157600075508212

Ein Kunstprojekt in Wien hat 2005 einen Strassenzug werbe-, reklame- und logofrei gemacht. www.steinbrener-dempf.com/index.php?article_id=5

Fotografiert in eurem Ort die Shopping-Meile und bearbeitet anschliessend das Bild mit einer Bildbearbeitungssoftware oder auch ganz analog so, dass sämtliche Werbung verschwindet. Zeigt diese bearbeiteten Bilder eurer Bevölkerung und fragt sie, ob ein solches Stadtbild wünschenswert wäre. Warum ja, weshalb nicht? Führt eine werbefreie Stadt zu weniger Informationsflut? Welche Art Werbung stört euch?

Thema «E-Mail»

Wer der St. Galler SP-Nationalrätin Hildegard Fässler während deren Ferien eine E-Mail schickt, erhält automatisch folgende Antwort zurück: «Ferienhalber wird Ihr Mail ungelesen gelöscht. Wichtige Mitteilungen kann man mir gerne ab dem (...) nochmals mailen.»

Erfindet witzige, aber vor allem effektive Autoreply-Texte. Die Texte sollen dazu führen, dass die E-Mail-Flut weniger und die Angst vor dem Öffnen der Mailbox nach den Ferien kleiner werden. Sendet diese Vorschläge ans Museum für Kommunikation g.staubli@mfk.ch oder postet sie auf der Facebook-Seite von Sana van Belkom www.facebook.com/svanbelkom.

Thema «Internet»

Der Umgang mit dem Internet birgt Gefahren und es werden nicht weniger. Viren, Spam, Cybermobbing, Verschuldung sind nur einige Stichworte.

Lest und diskutiert die Fallbeispiele auf www.geschichtenausdeminternet.ch. Welche negativen Erfahrungen habt ihr im Internet gemacht?

Anhang

Ausstellungstexte in der «Klinik für Kommunikation»

Foyer und Check-up

Begrüssung durch die Klinikdirektorin Sana van Belkom

Stapelweise Werbung im Briefkasten, hunderte von E-Mails täglich, Handyterror im Zug und im Bus, pausenloses Gezwitscher in sozialen Netzwerken... Sind Sie überfordert, ausgelaugt, gestresst, genervt? Haben Sie Angst, etwas zu verpassen? Belastet es Sie, immer erreichbar sein zu müssen? Leiden auch Sie unter der Kommunikationsflut?

Willkommen in der Klinik für Kommunikation. Ich bin Sana van Belkom, Gründerin und Direktorin.

Kommunikation ist grundsätzlich etwas Positives. Sie ist lebenswichtig – wie die tägliche Ernährung. Nur – wenn wir zu viel oder zu einseitig essen, leidet unsere Gesundheit. Genau dasselbe gilt beim Kommunizieren: Zu viel ist ungesund. Ausgewogene Kommunikation hingegen fördert das Wohlbefinden – und macht Spass.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Überfluss an Kommunikation ohne Stress bewältigen können. Unser Angebot an Wellness-Packages hilft Ihnen, ein sinnvolles, zielorientiertes Kommunikationsverhalten zu entwickeln, das Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht. Wir unterstützen Sie dabei, die Balance zu finden.

Ich wünsche Ihnen einen anregenden und erkenntnisreichen Aufenthalt bei uns.

Schlagwörter auf der Wand

Masse – Menge – Zeitmangel – Beschleunigung – Digitalisierung – Mobilität – Permanente Erreichbarkeit – Überforderung – Abhängigkeit

Zu viel!

Ein Mensch kann ein Buch, wie dieses hier, mit 350 Seiten Text, an einem Tag lesen – wenn er sich konzentriert und nichts anderes zu erledigen hat.

Die Menge an Information und Kommunikation, die

heute weltweit pro Tag über Internet, E-Mail, Telefon, Presse, Radio oder TV verbreitet wird, beträgt etwa 7,355 Exabytes. Das sind gerundet 7,355 Milliarden Gigabytes oder 7,355 Billionen Megabytes oder 7'355'000'000'000'000'000 Bytes.

Die tägliche Datenmenge entspricht umgerechnet etwa 72'500 Milliarden Büchern. Wenn alle Menschen der Erde mithelfen würden, die Tagesmenge zu verarbeiten, müsste jeder Mensch rund 12'000 Bücher lesen – pro Tag. Das entspricht der Anzahl Bücher in dieser Bibliothek.

Anmerkung: Die aufgeführte Umrechnung der Bytes erfolgt nach Dezimal-Präfixen und nicht nach Binär-Präfixen. Die Hersteller von Massenspeichermedien verwenden in der Regel die als internationale Masseneinheiten gebräuchlichen Dezimal-Präfixe (1000 Bytes = 1 Kilobyte), um die Speicherkapazität ihrer Produkte anzugeben. In der Datenverarbeitung hingegen wird oft mit Binär-Indexen gerechnet (1000 Bytes = 1,024 Kilobyte). Mit zunehmender Datenmenge ergeben sich durch die Differenz von Binär- und Dezimal-Präfixen immer grössere Abweichungen (das Vielfache von 1024, z. B. 210, 220, 230 usw.). Deshalb sind die Zahlen der Umrechnungen im Text als «gerundet» angegeben.

Zahlen und Fakten

Ein Tag hat 24 Stunden.

Die Schweiz zählt rund 7'900'000 Einwohner. Auf der Erde leben circa 7 Milliarden Menschen.

Etwa 90 % der Personen, die eine Schweizer Landessprache sprechen, besitzen ein Mobiltelefon. 25 % benutzen das Internet via Smartphone.

Pro Sekunde werden weltweit rund 200'000 SMS versendet. An Silvester 2010 wurden in der Schweiz 116,1 Millionen SMS verschickt.

In der Zeit, die Sie zum Lesen dieses Satzes brauchen, werden weltweit 20 Millionen E-Mails versendet.

Heute gibt es weltweit etwa 325 Millionen Websites im Internet.

China und Indien sind die einzigen Nationen der Erde, die mehr Einwohner haben als www.facebook.com. In der Schweiz betreibt fast jede dritte Person eine Facebook-Seite.

Pro Minute werden mehr als 3'000 digitale Fotos auf www.flickr.com hochgeladen.

Um alle Videos anzuschauen, die an einem Tag auf www.youtube.com veröffentlicht werden, benötigen Sie rund sechs Jahre.

Um alle Tweets zu lesen, die an einem Tag auf www.twitter.com gepostet werden, benötigen Sie etwa 20 Jahre.

Ein Tag hat 24 Stunden...

Check-up

Der Check-up steht online unter www.mfk.ch/check-up.html

Sechs Fragen

Wie lebe ich?

Wie verhalte ich mich?

Was bereitet mir Probleme?

Was brauche ich?

Was will ich?

Was muss ich ändern?

Wellness-Packages

Wellness-Package «Vital»

Ihr PKI (Persönlicher Kommunikationsindex) zeigt, dass Sie mit der Kommunikationsflut sinnvoll und zielorientiert umgehen. Sie kennen die nützlichen Strategien und lassen sich nicht unter Druck setzen. Sie haben alles im Griff. Wir gratulieren Ihnen, machen Sie weiter so!

Wellness-Package «Stimulus»

Willkommen im Bereich «Beratung». Hier werden Brennpunkte beleuchtet und eine breite Palette an anregenden Behandlungen angeboten, die präventiv wirken. Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung von nützlichen Strategien im Umgang mit der Kommunikationsflut. Vergessen Sie nicht, die in Ihrem PKI empfohlenen Angebote zu besuchen.

Wellness-Package «Balance»

Willkommen im Kurgarten. Bringen Sie Körper und Geist in Einklang. Geniessen Sie einen Moment der Entspannung. Finden Sie Ihr Gleichgewicht. Suchen Sie sich einen Stein aus. Benutzen Sie die Kreiden, um ihn zu gestalten oder darauf zu notieren, was Sie in Ihrem Leben ändern wollen. Verlassen Sie den Kurgarten, wenn Sie sich für den Bereich «Beratung» bereit fühlen.

Wellness-Package «Das Innere Licht»

Willkommen am Ort der Ruhe und Selbstfindung. Lassen Sie Licht und Klänge auf sich wirken. Sprechen Sie nicht und entspannen Sie Körper und Geist. Geniessen Sie das Nichtstun. Gönnen Sie sich einen Moment der Leichtigkeit. Verlassen Sie den Raum, wenn Sie sich für den Bereich «Beratung» bereit fühlen.

Beratung – Thema «Sucht»

Süchtig? Ich nicht.

Online-Medien prägen unseren Alltag spürbar. Rasante, technische Entwicklungen beeinflussen unsere Kommunikationsformen, faszinieren und ziehen Nutzerinnen und Nutzer in ihren Bann. In der Schweiz haben etwa 110'000 Personen ihren Online-Konsum nicht unter Kontrolle und sind suchtgefährdet.

Sind Sie gefährdet?

Wie gehen Sie mit Online-Medien um? Beantworten Sie folgende Fragen mit «Ja» oder «Nein» und schieben Sie jeweils eine Kugel pro Antwort auf die entsprechende Seite.

1. Verbringen Sie mehr Zeit in der virtuellen Welt, als Ihnen oder anderen lieb ist?
2. Leidet Ihre Leistungsfähigkeit unter dem persönlichen Medienkonsum?
3. Ist eine Internetverbindung für Sie zwingend, um Ihre Freizeit geniessen zu können?
4. Können Sie Ihre Alltagssorgen am besten vergessen, wenn Sie am Computer sitzen?
5. Geben Sie für neue Medien und Online-Angebote mehr Geld aus, als Sie eigentlich möchten?
6. Versuchen Sie, Ihre Online-Nutzung gegenüber anderen zu verheimlichen oder zu beschönigen?

Falls mehrere Kugeln auf der «Ja»-Seite liegen, verlieren Sie möglicherweise ab und zu die Übersicht und Kontrolle über Ihren Medienkonsum. Was würde sich in Ihrem Leben verändern, wenn mehr Kugeln auf der «Nein»-Seite liegen?

Suchtgefahr?

Folgende Gedanken und Tipps der «Berner Gesundheit» bieten Ihnen Orientierung und Hilfe zum Thema Suchtrisiko und Neue Medien.

Online-Angebote faszinieren und schaffen neue Räume für Begegnung und Austausch. Die virtuelle Reise ins Innere eigener und fremder Welten birgt neben Information, Spass und Abenteuer auch Risiken.

Risikofaktoren

Es gibt verschiedene Faktoren, die die Suchtgefährdung positiv oder negativ beeinflussen:

- Anerkennung im realen Leben
- Selbstwertgefühl
- Beziehungsnetz im realen Leben, Qualität der Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Freundeskreis
- psychische und physische Stabilität
- persönlicher Umgang mit Krisen
- Selbstorganisation
- Regeln und Abmachungen

Warnsignale

Folgende Warnsignale können auf ein Suchtverhalten hinweisen:

- Der Online-Konsum gerät ausser Kontrolle.
- Der Konsum nimmt trotz schwerwiegender Nachteile in Schule, Beruf, Partnerschaft oder Familie zu.
- Soziale Kontakte im realen Leben werden vernachlässigt oder drohen gänzlich verloren zu gehen.
- Erfolg und Anerkennung werden vorwiegend bei Online-Aktivitäten im virtuellen Raum gefunden.

Dies könnten Anzeichen dafür sein, dass Sie den Medien stärker ausgeliefert sind, als Sie denken. Beobachten Sie Ihr eigenes Verhalten selbstkritisch. Nehmen Sie Warnsignale ernst.

Prävention und Hilfe

Wenn die Erfüllung realer Bedürfnisse vorwiegend in der Cyber-Welt gesucht wird, verschieben sich wichtige Lebensbereiche wie das Freizeitverhalten, die Beziehungsgestaltung oder die Sexualität in die Virtualität.

Bei der Beratung und Therapie von Online-Süchtigen besteht eine Hauptaufgabe darin, die Zuwendung zur analogen Welt zu stärken und einen ausgeglichenen Mix von Begegnungen, Aktivitäten und Unterhaltungsformen in der Online- und Offline-Welt zu schaffen.

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen und Ihre Situation mit einer Vertrauens- oder Fachperson zu besprechen. Es stehen Ihnen vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Darüber reden hilft.

Tipps für Erwachsene

- Schaffen Sie sich in Ihrer Wohnung eine medienfreie Zone.
- Geniessen Sie Momente in der Natur, im Kino, in Partnerschaft oder Familie mit ausgeschaltetem Handy oder Computer.
- Legen Sie für Ihre Internetrecherchen die geeignete Suchmaschine fest und schützen Sie sich vor Online- und E-Mail-Werbung.
- Gehen Sie selbstkritisch mit Ihrem Online-Konsum um. Sprechen Sie über die problematischen Seiten.

Tipps für Eltern und Erziehungsverantwortliche

- Begleiten Sie jüngere Kinder bei ihren Ausflügen ins Internet.
- Vereinbaren Sie verbindliche Regeln und Computerzeiten.
- Informieren Sie sich über die Online-Angebote, die Ihre Kinder nutzen.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kinder, zum Beispiel für Gesellschaftsspiele oder Aktivitäten in der Natur.
- Nutzen Sie zusätzlich zu technischen Kindersicherungen und Nutzungsbeschränkungen Ihre Rolle als Vorbild.

Tipps für Kinder und Jugendliche

- Sprich mit Freundinnen und Freunden über deine Lieblingsseiten.
- Suche Erlebnisse, die Spass machen, und die du ohne Online-Medien finden kannst.
- Orientiere dich bei deinen Eltern, Lehrerinnen und Lehrern und im Internet, wie du dich vor Risiken schützen kannst.

Tipps für Schulen

- Definieren Sie eine gemeinsame Haltung gegenüber neuen Medien.
- Legen Sie verbindliche Regeln zur Mediennutzung während des Unterrichts, auf dem Pausenplatz oder in Klassenlagern fest.
- Entwerfen Sie ein Konzept für die Früherkennung und Frühintervention mit verbindlichen Abläufen und Verantwortlichkeiten.
- Machen Sie Beratungs- und Unterstützungsangebote für Lehrpersonen, Schülerschaft und Eltern in der Schule bekannt.
- Pflegen Sie eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern.

«Online-Süchtiger» (Audio-Station)

P., männlich, 19-jährig, spricht über seine Online-Game-Sucht.

«Bevor ich das Game ‚World of Warcraft‘ kennengelernt habe, sass ich viel vor dem Fernseher, habe aber auch noch mehr mit Kollegen unternommen. Als das Game herauskam, hat mein Bruder zu spielen begonnen. Nach einer Weile hat er mir das Spiel gezeigt und so habe ich auch damit angefangen. Zuerst spielten wir gemeinsam. Doch dann lernte er seine Freundin kennen, verbrachte mehr Zeit mit ihr als mit dem Game und hörte nach und nach auf damit. So spielte ich an seiner Stelle alleine weiter.

Im letzten Jahr drehte sich bei mir dann alles ums Game. Ich fälschte Arztzeugnisse, um frei zu nehmen, und belog meine Eltern. Mein Rückzug in die Spielwelt kostete mich beinahe die Lehrstelle. Ich hatte oft Streit mit meiner Mutter. Sie hatte keine Ahnung, wie lange ich wirklich spielte.

Am Arbeitsplatz litt ich immer mehr unter Konzentrationsstörungen. Meine Gedanken schweiften immer wieder ab in die Spielwelt und ich konnte mir die Aufträge des Lehrmeisters kaum merken. Zu Hause gab es Szenen wegen der schlechten Gewerbeschulnoten.

Schliesslich suchte meine Mutter bei einer Beratungsstelle Hilfe. Zuerst ging sie alleine hin, dann überredete sie mich mitzukommen. Sie sagte, das sei das Mindeste, was ich tun könnte. Einmal kam

sogar mein Vater mit, was mich erstaunte. Er nimmt sich seither irgendwie etwas mehr Zeit für mich – ich hab gar nicht gewusst, dass er so gut Tischfussball spielt.

Im Nachhinein muss ich zugeben, dass ich mich nicht mehr im Griff hatte, wenn es ums Gamen mit ‚World of Warcraft‘ ging. Ferien ohne Internetanschluss waren für mich unvorstellbar, der reine Horror. Ich war im Game in einer Gilde mit Gleichgesinnten zusammen. Wir waren eine Art Trolle, eine Horde von 40 Gamern, die die Cyber-Welt unsicher machten.

Mit dem Berater konnte ich auch über das Spiel reden, das brachte mehr Distanz zum Computer. Ich habe mich während des Spielens jedoch nie alleine gefühlt. Da war ja dieser virtuelle Raum, wo man sich trifft, sich mit anderen zusammen darin bewegt und sich über Audio und Voice direkt miteinander austauschen kann. Das finde ich heute noch höchst interessant – dieses Leben in einem gemeinsamen Raum, obwohl die einzelnen Gamer im realen Leben räumlich weit voneinander entfernt sind.

Ich wurde in der Beratung unterstützt, um mit all den verschiedenen Belastungen, die mich manchmal fast erdrückten, umgehen zu können. Mit meinen Eltern traf ich verschiedene Abmachungen, die nicht nur das Computerspiel betrafen. Das half mir wahrscheinlich am meisten. Sie wurden etwas lockerer. Meine Mutter fragte weniger nach, handelte aber manchmal sehr entschieden. Einmal nahm sie mir wirklich mein Laptop weg und hätte es beinahe aus dem Fenster hinausgeschmissen! Ich hielt sie im letzten Moment zurück – da mussten wir beide über unsere Kampfbereitschaft lachen. Ich glaube, nach diesem Vorfall, wurde es besser... Eigentlich bin ich heute froh darüber, dass ich meine Freiheiten als 19-Jähriger nicht mehr alleine vor dem Bildschirm suche.

Rückblickend muss ich sagen, dass ich einen extremen Online-Konsum hatte. Es war ein zeitloses Gefühl, ich sass vor dem Bildschirm – und schon waren vier Stunden vergangen. Heute würde ich nie mehr so viel spielen wie damals. Mit der Zeit fand ich neue Interessen, teilweise, weil mir andere Leute zeigten, dass es auch noch etwas anderes als Computer-Games gibt. Das hat mir sehr geholfen, um aus der Online-Welt den Weg zurück ins ‚richtige‘ Leben zu finden.»

«Online-Suchtexperte» (Audio-Station)

[Franz Eidenbenz, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, äussert sich zur Problematik der Online-Sucht.](#)

«Online-Süchtige sind eigentlich zufrieden, wenn sie ihren Netzzugang und ihr Computerspiel oder ihr Facebook haben. Es fehlt ihnen nichts, sie fühlen sich wohl. Gleichwohl haben sie ein ungutes Gefühl, weil sie an in einer kleinen Ecke ihres Bewusstseins sehr wohl wissen, dass sie sich mit ihrem Konsum ausserhalb der Grenzen bewegen.»

«Süchtige gehen davon aus, dass es ganz normal ist, sehr viel Zeit auf dem Netz zu verbringen, und sie sehen keinen grossen Unterschied darin, dass sie ihre Kollegen ‚nur‘ virtuell statt wirklich treffen. Sie realisieren nicht, dass sie ihre Offline-Kontakte zunehmend vernachlässigen.»

«Ein typisches Beispiel eines Online-Süchtigen wäre ein Jugendlicher, vielleicht 16, 17 Jahre alt, der das Rollenspiel ‚World of Warcraft‘ spielt. Er fühlt sich im Spiel wohl, trifft online andere Leute, ist gefordert von der Komplexität des Spiels und bewundert diese grosse, virtuelle Welt, und merkt nicht, dass er langsam den Bezug zur Realität verliert.»

«Das Umfeld reagiert mit Unverständnis. Es ist schwer nachzuvollziehen, wie jemand den Bildschirm realen Kontakten – Freunden, der Familie, dem Abendessen – vorziehen kann. Sie sind irritiert, gekränkt und reagieren mit Aggression, wenn der Süchtige nicht bereit ist, seinen Konsum einzuschränken.»

«Eine typische Situation aus dem Umfeld eines Online-Süchtigen wäre, dass sich die Eltern schon lange nerven und sich darüber Sorgen machen, dass ihr Sohn dauernd auf dem Netz ist. Es gibt viel Streit, Auseinandersetzungen und Unverständnis darüber, dass die Online-Zeit nicht begrenzt werden kann. Die Schulleistungen lassen nach, Freunde kommen nicht mehr zu Besuch. Die Situation eskaliert bis zu einem Punkt, an dem schliesslich eine Veränderung in Angriff genommen wird.»

«Einem Süchtigen gegenüber ist es nicht hilfreich, moralische Vorwürfe zu machen oder gar den Computer aus dem Fenster zu werfen. Gut ist es hingegen, sich dafür zu interessieren, was er in der virtuellen Welt tatsächlich tut, wie er auftritt, welche

Verhaltensweisen er zeigt. Das kann Aufschlüsse darüber geben, was in der Realität nicht funktioniert und was eigentlich seine Wünsche wären. Es ist hilfreich zu sagen, dass man ihn vermisst und nicht verstehen kann, weshalb er reale Kontakte vernachlässigt. Gleichzeitig geht es aber auch darum, Druck zu machen und klar zu sagen: Es ist zu viel, du überschreitest eine Grenze. Du musst lernen, deinen Online-Konsum zu kontrollieren.»

«Das kann dazu führen, dass externe, professionelle Hilfe gesucht wird und ein Prozess in Gang kommt, der schon lange fällig war.»

«Professionelle Unterstützungsangebote sind hilfreich, weil der Betroffene erfährt: Ich bin nicht allein, auch andere haben dieses Problem. Zudem merkt er, dass man gegen das Problem etwas unternehmen kann.»

«Bei der Therapie von Online-Süchtigen ist das Umfeld von grosser Wichtigkeit. Menschen, die den Betroffenen gerne haben und eine Veränderung unterstützen können, sind ein grosser Motivationsfaktor. Sie helfen, den Weg zurück in die Realität zu finden, in die sinnliche Erfahrungen, die das Leben lebenswert machen.»

Beratung – Thema «Burn-out»

Ich kann nicht mehr!

Als Burn-out (engl. «to burn out» = «ausbrennen») wird ein geistiger und körperlicher Erschöpfungszustand bezeichnet. Ein Burn-out kann das Resultat einer monate- oder jahrelangen Phase der Überarbeitung und Überforderung sein. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft kommt dieses Erschöpfungssyndrom immer häufiger vor.

Sind Sie gefährdet?

Das persönliche Kommunikationsverhalten ist einer von mehreren Faktoren, die zu einem Burn-out führen können. Beantworten Sie folgende Fragen mit «Ja» oder «Nein» und schieben Sie jeweils eine Kugel pro Antwort auf die entsprechende Seite.

1. Sind Sie in der Regel für andere Personen im Berufs- und Privatleben immer erreichbar?
2. Betrachten Sie Pausen vor allem als Zeitverlust?
3. Nehmen Sie Ihre Arbeit und die damit verbunde-

nen Probleme oft mit nach Hause?

4. Vernachlässigen Sie wegen Ihrer Arbeit körperliche Bedürfnisse wie die Ernährung, den Schlaf, oder die Hygiene?
5. Gehört Multitasking zu Ihrem Alltag?
6. Verzichten Sie wegen Ihrer Arbeit häufig auf private Kontakte oder Freizeitaktivitäten?

Falls Sie mehrere Kugeln zur «Ja»-Seite geschoben haben, sind Sie möglicherweise Burn-out-gefährdet. Was könnten Sie in Ihrem Leben ändern, damit mehr Kugeln auf der «Nein»-Seite liegen?

Burn-out-Gefahr?

Risikofaktoren

Besonders gefährdet für einen Burn-out sind Personen,...

...die hoch motiviert sind.

...die sich stark engagieren und Verantwortung übernehmen.

...die zum Perfektionismus neigen.

...die hohe Ansprüche an andere und vor allem an sich selbst stellen.

...die immer Höchstleistungen erbringen wollen.

Die Faktoren wirken umso problematischer bei Personen, die nicht loslassen können und sich keine Zeit zum Entspannen und Auftanken gönnen.

Symptome

Die Anzeichen eines Burn-outs sind vielfältig und können sich bei jedem Menschen anders bemerkbar machen. Verbreitet sind:

Körperliche Symptome:

- erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten aller Art
- Müdigkeit und Schlafstörungen
- Ess- und Verdauungsstörungen
- Schwindel und Gleichgewichtsstörungen
- Kopf- und Rückenschmerzen

Geistige Symptome:

- Unkonzentriertheit
- Reduzierte Leistungsfähigkeit
- Kreativitäts- und Motivationsmangel

Seelische Symptome:

- Lustlosigkeit
- Gereiztheit
- Distanziertheit
- Gefühle des Versagens und der Hilflosigkeit
- Depression
- Angst- und Panikattacken

Der Weg zum Burn-out ist lang und kann Jahre dauern. Werden die Anzeichen ignoriert, kann dies zu einem Zusammenbruch mit gravierenden körperlichen und psychischen Leiden führen. Bis sich ein Burn-out-Opfer vollständig erholt hat, kann es ebenfalls sehr lange dauern.

Je früher Sie die Anzeichen erkennen und darauf reagieren, umso besser.

Prävention**Nehmen Sie Warnsignale ernst.**

Oft werden die Signale ignoriert, weil es gerade ungünstig ist. Häufig aber auch, weil sie eine grundsätzliche Änderung der Lebensweise nötig machen. «Hören» Sie auf Ihren Körper. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse. Gehen Sie rücksichtsvoll mit sich selbst um.

Schützen Sie sich.

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig – eine ausgewogene Kommunikation ebenfalls. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten. Vertrauen Sie sich selbst.

Nehmen Sie sich Zeit und lernen Sie, «Nein» zu sagen.

Schaffen Sie eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für körperliche und geistige Pausen. Sie werden erfahren, dass die anderen Verständnis dafür haben.

Wenden Sie sich an eine Fachperson.

Über Burn-out redet man nicht gerne. Überforderung und Überarbeitung könnten als Zeichen der Schwäche gedeutet werden. Die Angst, zu versagen, den

Respekt der anderen oder sogar den Job zu verlieren, führt zu einer stetigen Verschlimmerung der Situation.

Um von der «Strasse zum Burn-out» abzuzweigen, sind oft tiefgreifende Veränderungen in der persönlichen Haltung und Lebensweise nötig. Dies ist ein schwieriger und langwieriger Prozess.

Wenn Sie sich überfordert fühlen, wenden Sie sich unbedingt an eine Vertrauensperson oder – noch besser – an eine Fachstelle.

Darüber reden hilft.

Zwei Interviews mit Miriam Meckel, Direktorin Institut für Medien- und Kommunikationsmanagement, Universität St. Gallen.

Miriam Meckel spricht über Burn-out.

TV-Sendung «Aeschbacher» vom 27.1.2011 (Ausschnitte). Schweizer Radio und Fernsehen SRF.

[Aeschbacher:] Und bei meinem ersten Gast hat der Körper die Notbremse gezogen und hat gesagt: «Halt! Stopp! Weg vom Leben, das sie bisher geführt hat.» Ein Leben auf der Überholspur, bei dem eine Karriereleiter nach der anderen bestiegen worden ist. Sie ist kometenhaft aufgestiegen, war die jüngste Professorin Deutschlands, war Moderatorin, Regierungssprecherin, Autorin von Büchern, hielt Vorträge und Seminare auf der ganzen Welt, wurde vor fünf Jahren Professorin für Medienwissenschaften an der Universität St. Gallen – und von einem Tag auf den anderen machte es «Peng»: Zusammenbruch, totale Erschöpfung. Was das heisst und wie es ihr heute geht, das erfahren wir nun von Miriam Meckel.

[Aeschbacher:] Haben sich gewisse Symptome schrittweise angekündigt?

[Meckel:] Ja, wenn ich verstanden hätte, was passiert, hätte ich viel früher feststellen können, dass ich was ändern muss. Das habe ich nicht verstanden, das muss ich ganz klar so sagen. Es hat mit Schlafstörungen angefangen, Herzrhythmusstörungen, und ich dachte, das geht vorüber. Es gab verschiedene Situationen, wo ich gemerkt habe, dass mein Körper irgendwie kippt in seiner Funktionsfähigkeit. Ich hatte plötzliche Schweissausbrüche und Gehörausfälle, ein Pfeifen auf beiden Ohren, das dann aber nach einer Minute wieder verschwand und ich dachte: Jetzt

ist es ja wieder gut. Diese Grundhaltung ist relativ typisch für Menschen, die eine solche Erfahrung dann irgendwann machen, dass man bei sich selber zwar beobachtet, was passiert, aber nicht in der Lage ist, es zu verstehen. Man glaubt: Der Körper funktioniert immer...

[Aeschbacher:] Und wie war dann der Tag des Blackouts?

[Meckel:] Der hat sich angekündigt. Ich war in Berlin, kam gerade von einer Konferenz in den USA, und hatte eine Veranstaltungsmoderation, dann noch einen Termin mit meinem Verlag und am Abend noch ein Treffen mit einem Kollegen. Ich konnte den ganzen Tag nichts essen und habe gemerkt, irgendetwas stimmt nicht mit mir. Ich war die ganze Zeit vollkommen zittrig und verschwitzt. Ich habe dann versucht zu schlafen, was aber auch nicht ging. Als ich am nächsten Morgen um sechs aufstand, war ich vollkommen neben mir. Ich konnte meinen Koffer nicht packen, wusste nicht, was ich machen sollte, ich versuchte, meine E-Mails zu checken, sah all die vielen neuen Nachrichten, ich musste die ganze Zeit weinen... Ich war nicht nur körperlich völlig am Boden, sondern auch richtig verwirrt. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass ich mir, neben dieser totalen Erschöpfung durch Dauerstress, auf einer der Reisen einen Keim eingefangen hatte, der meinen ganzen Stoffwechsel blockierte. Ich hatte im ganzen Körper Entzündungen und konnte keine Nährstoffe mehr aufnehmen, wodurch auch mein Gehirn nicht mehr ausreichend durchblutet und versorgt war.

[Aeschbacher:] Es war nicht nur eine kleine Entzündung, nicht nur eine vorübergehende Ratlosigkeit... Sie mussten sich in ärztliche Pflege begeben. Sie waren dann ein paar Wochen in einer Klinik.

[Meckel:] Ja, ich war in einer Klinik, allerdings erst ein paar Wochen später, weil es da Wartezeiten gab. Am Tag des Zusammenbruchs habe ich gewusst: Ich brauche Hilfe. Ich wurde sofort zum Arzt gebracht, der die Situation sogleich verstand und mich krankgeschrieben hat. Danach hat der Prozess für die Klinik begonnen, wo ich dann auch hinging. Dieser Schritt war sehr schwierig...

[Aeschbacher:] Ich kann Sie mir, ehrlich gesagt, nicht in einer Klinik vorstellen...

[Meckel:] Das konnte ich auch nicht.

[Aeschbacher:] Wie war der Alltag dort?

[Meckel:] Ich habe die ersten zwei, drei Tage da als nicht teilnehmende Beobachterin verbracht. Ich habe gedacht, ich bin zwar hier, aber ich habe mit all dem nichts zu tun, weil ich das auch gar nicht will.

[Aeschbacher:] Die anderen Patienten hatten ähnliche Probleme wie Sie. Man nennt das «Burn-out», es ist ein totaler Erschöpfungszustand.

[Meckel:] Genau, oft begleitet von physiologischen Krankheitsbildern, wie Bandscheibenvorfällen, Stoffwechselproblemen, chronischer Erkältung, auch oft begleitet von Depressionen. In der Klinik gab es sehr viele Patienten, die unter den gleichen Problemen litten. Das hat mich zuerst schockiert. Ich konnte ja meinem eigenen Zustand nicht verstehen und sah plötzlich, dass das sehr viele Menschen betrifft. Es war einerseits entlastend zu sehen, dass ich gar nicht alleine bin. Andererseits war es wirklich erschreckend zu sehen, dass dies eine Krankheit ist, die in unserer Gesellschaft viel häufiger vorkommt, als ich jemals gedacht hatte.

[Aeschbacher:] Sie haben in der Klinik eine Therapie erfahren, die mit dem Wiederkennenlernen Ihres Selbst verbunden war.

[Meckel:] Ja, letztlich schon. Mein beruflicher Hauptbereich liegt in der Kommunikation. Von daher ist es schon «lustig» – ich kann das heute auch mit Humor sehen –, dass die Kommunikation bei mir in verschiedener Hinsicht nicht funktioniert hat. Ich konnte mit mir selbst nicht kommunizieren, die biochemische Kommunikation in meinem Körper hat nicht mehr funktioniert, und mit meiner Umwelt konnte ich auch nicht mehr kommunizieren. Eine typische Erscheinung ist, dass man sich sehr stark zurückzieht, weil einen alles überfordert. Die Mitmenschen reagieren darauf natürlich irritiert. Ich glaube, ich war in der Zeit für mein persönliches Umfeld eine ziemliche Zumutung. Später haben mir einige Freunde gesagt: «Ja, es ist schön, dass es jetzt wieder anders ist.» Sie haben mir sehr geholfen, was eine schöne Erfahrung war. Auch in der Klinik gab es viele Menschen, mit denen ich mich angefreundet habe und die mir sehr geholfen haben, nachdem ich diese Hürde einmal überwunden hatte.

[Aeschbacher:] Als was sind Sie aus der Klinik herausgekommen? Als die gleiche Miriam Meckel oder als eine andere?

[Meckel:] Ich glaube als eine andere. Ich bin sehr viel empfindsamer geworden. Früher ging ich wie eine Art Bulldozer durchs Leben, sagte mir, alles funktioniert, ich kriege das alles hin und für die anderen musste das natürlich auch gelten. Das hat sich stark verändert. Ich bin dünnhäutiger geworden, nicht dickhäutiger, wie man das immer glaubt werden zu müssen. Es war eine sehr grosse Herausforderung, weil ich lange gebraucht habe, das für mich neu einzupendeln. Aber es klappt. Die Irritationen sind zum Teil nach wie vor da. Aber es ist auch eine schöne Erfahrung, weil ich einfach auch mehr von meiner Umwelt und den Menschen bekomme.

[Aeschbacher:] Wenn Sie sich heute betrachten: Was ist anders, was haben Sie gelernt? Was ist neu in Ihrem Leben?

[Meckel:] Neu ist, dass ich die Signale, die mein Körper bei grosser Belastung aussendet, relativ schnell verstehe, höre und darauf reagiere. Neu ist auch, dass ich klare Grenzen setze. Ich mache nicht alles mit, was andere machen müssen. Ich mache das, was ich gerne machen möchte und selber leisten muss, dann ist aber auch Schluss. Ich kann viel besser «Nein» sagen und tue das auch konsequenter als früher. Und ich nehme mir viel mehr Zeit für mich selber, um zu lesen, was beruflich natürlich wichtig und privat einfach auch schön ist, um mit Freunden zusammen zu sein, für Gespräche, auch mal um einen Mittagsschlaf zu machen, wenn ich nach vier Stunden Vorlesung müde bin. Dann gehe ich nach Hause und mache eine Pause.

[Miriam Meckel spricht über den sinnvollen Umgang mit der Kommunikationsflut.](#)

«Ganz typisch an unseren Problemen mit der Kommunikationsflut ist, dass es einmal zu viel Informationen gibt – wir haben immer mehr E-Mails in immer schnellerem Abstand – und dass wir auf der anderen Seite nicht mehr richtig zu entscheiden wissen, was wir damit machen sollen, wo die Prioritäten sind, worauf wir antworten müssen und was wir auch getrost einmal ignorieren können. Die Menschen reagieren darauf, indem sie immer erreichbar sind, einen Grossteil ihres Tages mit dem Blick auf das Handy, auf das Smartphone, auf den Blackberry oder auf das Laptop verbringen und damit eigentlich den Blick auf

ihre Umwelt verlieren und auch den Blick dafür, was ihnen selbst gut tut und wann sie eine Pause brauchen.»

«Ein typischer Fehler im Umgang mit der Kommunikationsflut ist, immer erreichbar, immer im ‚Stand by‘ zu sein – also der Technik, den Geräten, die brummen, bimmeln oder blinken, immer den Vorrang zu geben, zum Beispiel auch in persönlichen Gesprächen. Wenn wir diesen Fehler immer wieder machen, verlieren wir den Draht zu den Mitmenschen, die mit uns sprechen wollen, und wir werden überrannt von Informationen und ankommenden Kommunikationsanfragen. Das führt irgendwann zu ernsthaften Stresssymptomen, bis hin zu Burn-out mit Erschöpfungszuständen, Arbeitsausfällen und allem, was damit verbunden sein kann.»

«Aus meiner Sicht gibt es zwei Möglichkeiten, wie man mit dem Problem umgehen kann. Das eine ist, dass wir konkret Zeiten definieren, in denen wir nicht erreichbar sind, in denen wir das tun, was uns Freude macht, in denen wir uns konzentrieren können auf andere Menschen, auf ein Buch, auf irgendetwas, was uns gerade beschäftigt. Das Zweite ist, dass wir Prioritäten setzen müssen, dass wir lernen müssen zu entscheiden, was wann wichtig ist, wann wir auf welchem Weg kommunizieren. Das ist manchmal nicht leicht. Aber diese beiden Wege sind ein Anfang, mit Kommunikationsflut und der Informationsüberlastung umzugehen.»

«Es gibt sicher keine Patentrezepte, wie wir mit der Informationsflut jederzeit zurecht kommen können. Aber es gibt ein gutes Rezept, und das heisst: Ein bisschen egoistisch sein, ein bisschen auf sich selber schauen und sich fragen: Was macht mir eigentlich Freude und Spass? Ein Gespräch mit Freunden bei einem schönen Abendessen, ein langes Telefonat in Ruhe auf dem Sofa liegend mit Freunden oder mit der Familie. Das sind Dinge, die wir als Menschen brauchen und die wir auch in Anspruch nehmen dürfen. Darauf darf jeder auch ein bisschen genauer schauen.»

Beratung – Thema «E-Mail»

E-Mail bestimmt

Durchschnittlich verbringen wir mehrere Stunden pro Woche mit dem Empfangen und Schreiben von E-Mails. Ein gezieltes Vorgehen hilft, Zeit zu sparen. Entscheiden Sie, wie rasch Sie auf eine Nachricht reagieren und welche Mitteilung Sie zuerst bearbeiten wollen. Verfassen Sie E-Mails so, dass Sie andere nicht unnötig belasten. Wir helfen Ihnen dabei.

Beurteilung der Wichtigkeit und Dringlichkeit von E-Mails

Sie starten Ihren Computer und haben rund 50 neue E-Mails im Postfach. Sie müssen entscheiden, welche E-Mails Sie sofort und welche Sie später beantworten. Wie gehen Sie vor?

Benutzen Sie zur Beurteilung von E-Mails die «Eisenhower-Matrix».

Beantworten Sie zu jeder E-Mail zwei Fragen:

1. Ist die Nachricht wichtig oder nicht?
2. Ist die Nachricht dringend oder nicht?

Daraus ergeben sich vier mögliche Handlungsempfehlungen:

Eisenhower-Matrix	dringend	nicht dringend
wichtig	Sofort antworten	Bei Gelegenheit antworten
nicht wichtig	Zeitnah oder gar nicht antworten	Bei Langeweile antworten – oder ignorieren

Der amerikanische General und 34. Präsident der USA Dwight D. Eisenhower (1890–1969) bediente sich dieses einfachen Systems, um zu entscheiden, welche Aufgaben er delegieren kann und welche er selbst an die Hand nehmen muss.

Eisenhower-Matrix	dringend	nicht dringend
wichtig	Aufgabe sofort selbst erledigen	Aufgabe exakt terminieren und persönlich erledigen
nicht wichtig	Aufgabe delegieren	Aufgabe nicht bearbeiten (Papierkorb)

Das nach ihm benannte Prinzip lässt sich – entsprechend angepasst – auf vielen verschiedenen Gebieten sinnvoll einsetzen.

Die 7 Todsünden des E-Mail-Schreibens

Leere Betreffzeile

Die Betreffzeile sollte mit wenigen, aufschlussreichen Stichworten den Inhalt der Nachricht zusammenfassen. Vermeiden Sie Begriffe oder Sonderzeichen, die für den Spam-Filter auffällig sind (z. B. Vorschlag, Angebot, dringend).

Willkürliche Adressen im Cc-Feld

Schicken Sie die Kopie einer E-Mail nur an Personen, die diese wirklich benötigen.

Grosser Datei-Anhang

E-Mails mit zu grossen Dateien im Anhang werden von den Providern nicht weitergeleitet, um eine Überlastung des Netzes zu vermeiden. Bei vielen Providern liegt der Grenzwert heute zwischen 15 und 25 Megabytes.

Blockschrift

Text in BLOCKSCHRIFT wird in E-Mails und im Internet als «SCHREIEN» interpretiert und gilt als unhöflich und aggressiv.

Rechtschreibung

Auch für E-Mails gelten die offiziellen Rechtschreiberegeln. Korrekt verfasste E-Mails erleichtern das Lesen und sind ein Zeichen von Höflichkeit.

Sonderzeichen und formatierter Text

Umlaute oder Akzente und andere Sonderzeichen können bei der Übertragung auf ein anderes E-Mail-System verloren gehen oder zu unleserlichen Zeichenfolgen werden. Dasselbe kann bei Formatierungen wie fetten, kursiven oder farbigen Buchstaben passieren.

Lange, umständliche Formulierungen

Fassen Sie sich so kurz wie möglich und schreiben Sie klar und eindeutig.

Beratung – Thema «Immer und überall»

Klinikleuchtkasten

UN ERREICHBAR

«Permanente Erreichbarkeit» (Audio-Station)

Haben Sie das Gefühl, immer erreichbar sein zu müssen? Weshalb? Wird es von Ihnen verlangt? Oder stellen Sie diese Forderung an sich selbst?

In unserer modernen Kommunikationsgesellschaft gibt es keine natürlichen Auszeiten mehr. Es existieren kaum mehr Orte und Lebensbereiche, wo Unerreichbarkeit selbstverständlich ist. Die heutigen Technologien machen es möglich, immer und überall erreichbar zu sein.

Oft ist das sehr nützlich, nicht nur bei der Arbeit, sondern auch in der Freizeit, im Umgang mit der Familie, mit Freundinnen und Freunden. Manchmal kann es aber auch zur Last werden und zu Überforderung führen.

Nur wenn Sie die tägliche Kommunikation ab und zu unterbrechen, gelingt es Ihnen, sie gewinnbringend zu verarbeiten und Nutzen daraus zu ziehen. Fehlt die Zeit dazu, reagieren Sie oberflächlich, ungeduldig und genervt. Wer immer erreichbar ist, ist eigentlich für nichts und niemanden wirklich da.

Sie können nicht ständig auf Stand-by laufen und empfangsbereit sein, das frisst zu viel Energie. Sagen Sie «Nein, jetzt nicht!». Leisten Sie sich hin und wieder die Unerreichbarkeit. Gönnen Sie sich eine Pause.

Ein ausgewogener Umgang mit den Kommunikationstechnologien bedeutet, diese bewusst einzusetzen – oder eben bewusst nicht einzusetzen. Jedes Gerät besitzt einen Knopf zum Ausschalten. Benutzen Sie ihn. Sie sind keine 24-Stunden-Tankstelle. Bestimmen Sie Ihre eigenen Öffnungszeiten.

Beratung – Thema «Gratiszeitungen»

Schon gelesen?

Gratiszeitungen sind die meistgelesenen Presseprodukte in der Schweiz. Das heisst aber nicht, dass Sie allgemein akzeptiert sind. Immer wieder führen sie zu heissen Diskussionen.

Fiktive Zeitungsaushänge in der Klinik für Kommunikation

Mehr Jugendliche als je zuvor lesen jetzt jeden Tag Zeitung.

Gratiszeitungen – reine Papierverschwendung und viel Abfall.

In der Kürze liegt die Würze.

Gratiszeitungen sind Teil unserer Demokratie.

Informationsverpflegung auf Fast-Food-Niveau.

Nie mehr schmutzige Sitzpolster im Zug – dank Gratiszeitungen.

Gratiszeitungen – Totengräber des seriösen Qualitätsjournalismus.

Gratisinformation für alle – ein Menschenrecht.

Auf dem Schulweg lesen Kinder über Morde und Brustimplantate.

Fundierte Information gibt es nicht gratis.

Gratiszeitungen machen das Pendeln angenehmer.

Vollendete Volksverblödung!

Tägliche Zeitungslektüre bildet und macht fit für den Berufsalltag.

Bunte Bilder, eine fragwürdige Themengewichtung und viel Werbung.

Beratung – Thema «Mobiltelefon»

Ich störe doch niemanden!

Das Mobiltelefon ist von der breiten Öffentlichkeit als vielseitiges und nützliches Kommunikationsmittel akzeptiert. Trotzdem wird das öffentliche Telefonieren in bestimmten Situationen als störend empfunden. Die Wahrnehmung, ob und wann es stört, ist individuell und von den persönlichen Normvorstellungen geprägt.

Notieren Sie auf einem Zettel, wo das Mobiltelefon am meisten stört. Warum? Was können Sie gegen die Störung unternehmen? Wie können Sie die Störung vermeiden?

Beratung – Thema «Internet»

Verloren im Internet

Das Internet bietet grenzenlose Kommunikations- und Informationsmöglichkeiten. Sie haben die Qual der Wahl. Wie beurteilen Sie Websites? Was ist nützlich? Was ist glaubwürdig? Zielgerichtete Filterstrategien helfen Ihnen, sich im grössten Supermarkt der Erde zurechtzufinden.

Glaubwürdigkeit einer Website (PC-Station)

Sie führen eine Internetsuche durch und erhalten zahlreiche Resultate. Wie können Sie beurteilen, welche der gefundenen Websites glaubwürdig sind?

Folgende fünf Kriterien helfen Ihnen, die Glaubwürdigkeit einer Website zu beurteilen:

Autorität – Objektivität – Aktualität – Inhalt & Umfang – Genauigkeit

Autorität – «Wer?»

Beachten Sie:

- Wer zeichnet für die Website verantwortlich?
- Wer hat die Inhalte der Website verfasst?
- Kann diese Person, Firma oder Organisation kontaktiert werden?
- Sind die Urheber ausreichend qualifiziert, um die Inhalte der Website zu verfassen?

Suchen Sie auf der Website nach Angaben zur Autorin/zum Autor oder nach Informationen zur Firma oder Organisation, die die Website unterhält.

Objektivität – «Warum?»

Beachten Sie:

- Wer steckt hinter der Website (Behörde, Interessensgruppe, Firma, Einzelperson)?
- Beinhaltet die Website persönlich gefärbte Meinungen oder objektive Fakten?
- Welche Interessen verfolgen die Urheber der Website?
- Hat die Website einen kommerziellen Hintergrund?

Die Endung nach dem letzten Punkt der Web-Adresse («Top-Level-Domain») kann Aufschluss über die Objektivität der Website geben: So steht «.com» für kommerzielle Websites, «.org» für nicht kommerzielle Angebote, «.gov» für staatliche Behörden oder «.edu» für Institutionen im Bildungswesen. Daneben gibt es viele weitere Domainkürzel, die z. B. über die geografische Heimat einer Website Auskunft geben können (wie «.ch» für Websites in der Schweiz).

Aktualität – «Wann?»

Beachten Sie:

- Verfügt die Website über ein Erstellungsdatum?
- Wann wurde die Website zuletzt verändert oder aktualisiert?
- Ist ein Urheberrechtsdatum («Copyright») angegeben?

Ein Datum wird oft oben oder unten auf der Website aufgeführt.

Inhalt und Umfang – «Was?»

Beachten Sie:

- Wie umfassend wird das Thema behandelt?
- Werden bei kontroversen Themen unterschiedliche Standpunkte berücksichtigt und erläutert?
- Sind Quellenangaben vorhanden und sind diese Quellen seriös und glaubwürdig?
- Werden Links zu anderen Websites mit ähnlicher Thematik angeboten?

Informieren Sie sich über die angegebenen Quellen und prüfen Sie die Links zu weiteren Informationen, um den Inhalt zu beurteilen.

Genauigkeit – «Wie?»

Beachten Sie:

- Ist die Website übersichtlich aufgebaut?
- Sind die Texte verständlich geschrieben und nachvollziehbar gegliedert?
- Kommen in den Texten Rechtschreib- und Grammatikfehler vor?
- Funktionieren die internen und externen Links auf der Website?

Eine Website mit vielen Fehlern lässt auf eine fragwürdige Urheberschaft schliessen.

Tipp

Auch bei Recherchen im Internet empfiehlt es sich, eine zweite Meinung einzuholen. Überprüfen Sie die gefundenen Informationen mit Hilfe weiterer Websites – oder mit Quellen ausserhalb des Internets (z. B. Fachbücher, Presse, direktes Gespräch mit Fachleuten)

Beratung – Thema «Multitasking»

Gleichzeitig geht alles viel schneller

Gleichzeitig an mehreren Aufgaben arbeiten. Fliegender Wechsel zwischen verschiedenen Kommunikationsmitteln. Dazwischen unerwartete Störungen und Ablenkungen. «Multitasking» heisst das Gebot der Stunde. Für viele gehört es zum Alltag. Aber klappt das überhaupt? Und können Frauen tatsächlich besser «multitasken»?

Multitasking-Test (PC-Station)

Erkenntnis:

Aktivitäten, die einen hohen Anteil an automatischen Handlungen beinhalten, kann der Mensch mit komplexeren Tätigkeiten kombinieren. Wir können zum Beispiel essen und gleichzeitig lesen. Zwei komplexe Tätigkeiten hingegen – zum Beispiel lesen und telefonieren – kann das Gehirn nicht gleichzeitig ausführen. Es wechselt ständig zwischen den beiden Aufgaben hin und her.

Fazit:

Das parallele Lösen von komplexen Aufgaben

- beansprucht mehr statt weniger Zeit.
- steigert das Stressempfinden und die Vergesslichkeit.
- erschwert die Unterscheidung zwischen Wichtigem und Unwichtigem.
- erhöht die Fehleranfälligkeit oder das Unfallrisiko.

Wie arbeiten Sie produktiv?

1. Planen Sie Ihren Tag und setzen Sie Prioritäten.
2. Vermeiden Sie Unterbrechungen (aber schalten Sie bewusste Pausen ein).
3. Halten Sie an Ihrer Tagesplanung fest.

Kurz gesagt: Vermeiden Sie «Multitasking». Konzentrieren Sie sich auf eine Tätigkeit, bis Sie diese erledigt haben. Nehmen Sie erst dann die nächste Aufgabe in Angriff. Legen Sie bestimmte Zeitpunkte fest, um Ihr E-Mail-Konto zu kontrollieren und Telefonate zu erledigen. Wenn Sie an einer anspruchsvollen Aufgabe arbeiten, schliessen Sie das E-Mail-Programm oder die Social-Media-Seiten und schalten Sie das Telefon aus.

Und zu guter Letzt: Akzeptieren Sie, dass Sie nicht immer das Optimum erreichen können.

Es ist rücksichtsvoller, wenn Sie zuerst die Zustimmung einholen, bevor Sie Fotos von anderen hochladen. Damit vermeiden Sie Unannehmlichkeiten – für Sie und die anderen.

4. Darf man Gratiszeitungen, die man gelesen hat, im Tram oder Bus liegen lassen?

Es gibt sicher Leute, die sich freuen, wenn Lesestoff auf dem Sitz bereitliegt. Andererseits sind gelesene Gratiszeitungen Abfall, den jemand wegräumen muss.

5. Muss jede E-Mail und jedes SMS beantwortet werden?

In der Beratungsstation «E-Mail bestimmt» wird dieses Thema eingehender behandelt.

6. Muss man seine Unerreichbarkeit gegenüber anderen begründen?

Es kommt darauf an, wer von Ihrer Unerreichbarkeit betroffen ist – die Eltern, der Partner, die Chefin, ein Kollege – und wann oder wie lange Sie nicht erreichbar sind.

7. Darf man Witze oder lustige Links und Bilder an alle Empfängerinnen und Empfänger einer öffentlichen Adressliste mailen (z. B. im Büro oder in der Schule)?

Einige Leute werden sich sicher über die kurze Ablenkung freuen. Denken Sie jedoch daran, dass die Menge an E-Mails noch grösser wird, wenn jede Person solche Botschaften verschickt. Eine Abmachung in der Gruppe hilft.

8. Dürfen Kinder beim Familienabendessen das Mobiltelefon eingeschaltet auf den Tisch legen und Anrufe entgegennehmen oder SMS schreiben?

Ein verpasstes SMS oder Handygespräch kann später nachgeholt werden. Ein verpasstes Gespräch am Familientisch vielleicht nicht.

9. Dürfen die Eltern beim Familienabendessen das Handy eingeschaltet auf den Tisch legen und Anrufe entgegennehmen oder SMS schreiben?

Vielleicht gibt es wichtige Anrufe oder SMS, auf die die Eltern sogleich reagieren müssen. Was auch immer die Regeln sind, sie sollten für die ganze Familie gelten.

Beratung – Thema «Normen»

Das würde ich nie tun!

Welche Verhaltensnormen gelten im Umgang mit modernen Kommunikationsmitteln? Gibt es allgemein anerkannte Regeln, nach denen wir uns richten können? Sollen wir uns auf den gesunden Menschenverstand verlassen? Oder bestimmt die Mehrheit, was «erlaubt» oder «verboten» ist?

Umfrage

16 Fragen zu Verhaltensnormen im Umgang mit modernen Kommunikationsmitteln

1. Dürfen Eltern nachschauen, was ihre Kinder alles auf dem Handy haben?

Einerseits haben auch Kinder ein Recht auf ihre Privatsphäre. Andererseits ist das Einsehen von SMS, Handyvideos oder Apps eine Schutzmassnahme.

2. Darf man eine Beziehung per SMS beenden?

Würde es Sie stören, wenn Ihre Beziehung per SMS beendet wird? Ein persönliches Gespräch braucht zwar mehr Mut, es ist gleichzeitig aber auch rücksichtsvoller und verhindert Missverständnisse.

3. Darf man Fotos von anderen auf sozialen Netzwerken hochladen?

10. Sollte man einen privaten Anruf aufs Festnetz vorher per SMS ankündigen?

Findet Ihr Anruf zu einer angemessenen Zeit statt? Wenn Sie sicher sein wollen, dass Sie nicht stören, ist eine vorherige Anfrage per SMS sicher nicht falsch.

11. Darf man auf der Toilette sitzend telefonieren?

Wenn Sie auf der Toilette telefonieren, warten Sie besser mit dem Spülen, bis Sie aufgelegt haben...

12. Darf man sich in sozialen Netzwerken als eine andere Person ausgeben?

Es kann Spass machen und spannend sein, eine andere Person zu spielen. Heikel wird es jedoch, wenn Sie jemanden mit einer falschen Identität hintergehen, betrügen oder verbal angreifen. Dies kann sogar rechtliche Folgen nach sich ziehen.

13. Darf man Freundschaftsanfragen der Eltern auf Facebook ablehnen?

Mit einer Freundschaft auf Facebook sind die Eltern über die Aktivitäten ihres Kindes informiert. Hingegen müssen sie nicht alles wissen. Auch Kinder dürfen Geheimnisse haben.

14. Ist man untreu, wenn man lliert ist und online flirtet?

Ein Online-Flirt kann als Fantasie angesehen werden. Vielleicht sieht dies Ihre Partnerin oder Ihr Partner aber anders. Wollen Sie Ihre Beziehung aufs Spiel setzen?

15. Darf man gleichzeitig E-Mails schreiben oder im Internet surfen, wenn man mit jemandem telefoniert?

Wenn Sie verschiedene Tätigkeiten gleichzeitig ausführen, leidet darunter Ihre Aufmerksamkeit. Andere könnten dies als persönliches Desinteresse verstehen.

16. Ist es in Ordnung, wenn man den grössten Teil der Freizeit im Internet verbringt?

Das Internet ist spannend und faszinierend – es birgt aber auch Gefahren. In der Beratungsstation «Süchtig? Ich nicht.» erfahren Sie mehr zum Problem der Online-Sucht.

Fazit:

Wie Sie festgestellt haben, gibt es kaum eine Frage, die eindeutig mit «Ja» oder «Nein» beantwortet werden kann – Verhaltensnormen im Umgang mit Kommunikationsmittel sind individuell geprägt.

Unser Tipp: Nehmen Sie Rücksicht auf die Meinungen und Ansichten Ihrer Mitmenschen.

Beratung – Thema «Selbstbild»

Warum mache ich überhaupt mit?

Schlagwörter

Anerkennung

Stolz

Spass

Selbstwertgefühl

Statussymbol

Gruppendruck

Angst, etwas zu verpassen

Angst, ausgeschlossen zu sein

Beliebt sein

Dabei sein

Aussagen

«Ohne Smartphone halten mich meine Freundinnen für uncool.»

«Ohne Handy würden meine Freunde mich nicht mehr spontan einladen.»

«Wenn ich nicht täglich SMS erhalte, fühle ich mich einsam.»

«Ich möchte nicht immer die Letzte sein, die es erfährt.»

«Alle meine Freunde haben ein Facebook-Konto.»

«Chatten im Internet gibt mir ein Gefühl der Zugehörigkeit. Ich bin jemand.»

«Ich will nicht negativ auffallen, ich möchte beliebt sein.»

«Wenn ich nicht immer erreichbar bin, halten mich

meine Kunden für unzuverlässig.»

«Ohne das neueste Gerät falle ich unter meinen Arbeitskollegen auf.»

«Ich habe Angst, etwas Wichtiges zu verpassen.»

Beratung – Thema «Social Media»

Mein Leben in der Öffentlichkeit

Soziale Netzwerke im Internet ermöglichen das Kommunizieren über räumliche und zeitliche Grenzen hinweg. Das ist toll – und birgt Gefahren. Spontane Äusserungen werden digital festgehalten und sind sofort für eine breite Öffentlichkeit zugänglich. Ihre Verbreitung lässt sich nicht mehr kontrollieren. Welche Spuren wollen Sie im Netz hinterlassen?

Beratung – Thema «Opfer – Täter»

Täter sind die anderen

Wenn Sie kommunizieren, tragen Sie zur Kommunikationsflut bei. Wenn Sie gedanken- und hemmungslos kommunizieren, werden Sie schnell zur Täterin oder zum Täter. Ihre Gewohnheiten können andere Beteiligte und Unbeteiligte zu Opfern machen. Erkennen Sie sich auf einem der Steckbriefe wieder?

GESUCHT: Der Handytäter

Ihm werden folgende Vergehen zur Last gelegt:

- Hat Spass an lauten und auffälligen Klingeltönen.
- Telefoniert überall gerne und laut.
- Bespricht persönliche und intime Angelegenheiten in aller Öffentlichkeit.
- Beantwortet Anrufe und SMS auch während des Essens im Familien- oder Freundeskreis.
- Schaltet das Mobiltelefon auch bei Sitzungen, im Schulzimmer oder im Kino nicht aus.
- Zückt das Smartphone bei jeder Gelegenheit, um Aussagen seiner Gesprächspartner sogleich im Internet zu überprüfen.
- Spickt seine SMS mit Abkürzungen, die niemand versteht.

- Hat die Tastentöne seines Handys immer eingeschaltet.
- Missachtet gekennzeichnete Ruhezonen.

Schutzstrategien

Wenn Sie dem Handytäter begegnen, bleiben Sie ruhig. Atmen Sie tief durch und zählen Sie bis zehn, bevor Sie reagieren. Sprechen Sie den Täter klar und direkt an und weisen Sie ihn freundlich auf sein Vergehen hin. Viele Täter sind sich nicht bewusst, dass sie stören. Vermeiden Sie es deshalb, den Täter zu beleidigen oder blosszustellen.

GESUCHT: Die E-Mail-Täterin

Ihr werden folgende Vergehen zur Last gelegt:

- Kommuniziert auch dann per E-Mail, wenn ein Anruf schneller und nützlicher wäre.
- Verschickt reflexartig E-Mails, auch bei unwichtigen Fragen und Angelegenheiten.
- Verfasst lange, unverständliche Mitteilungen und befolgt keinerlei Grammatikregeln.
- Benutzt das Kopie-Feld (Cc...) oder die Funktion «Allen antworten» auch dann, wenn es nur eine Empfängerin betrifft.
- Versendet E-Mails immer mit «Wichtigkeit: hoch».
- Leitet Ketten- und Scherzmails mit Anhängen (Attachments) an alle E-Mail-Kontakte weiter.
- Benutzt bei Gruppenmails nicht das Blindkopie-feld (Bcc...).
- Leitet persönliche oder vertrauliche Nachrichten an andere weiter.
- Beantwortet E-Mails nicht und sendet keine Empfangsbestätigung.

Schutzstrategien

Wenn Sie der E-Mail-Täterin begegnen, machen Sie sie freundlich auf ihr Vergehen aufmerksam. Erklären Sie, welche E-Mails Sie erhalten möchten, welche nicht. Weisen Sie auf die Sicherheitsrisiken bei Anhängen (Attachments) und Gruppenmails hin. Wählen Sie am besten das persönliche Gespräch, um Missverständnisse zu vermeiden.

GESUCHT: Der Social-Media-Täter

Ihm werden folgende Vergehen zur Last gelegt:

- Hat unzählige «Freunde», um seine Beliebtheit zu demonstrieren.
- Schickt jedem, den er «kennt», eine Freundschaftsanfrage und stupst ständig an.
- Versteckt sich hinter einem fiktiven Online-Profil.
- Berichtet über alles, was er macht, auch über Dinge, die niemanden interessieren.
- Verwendet Beiträge von anderen ohne Hinweis auf die Urheberschaft.
- Verbreitet peinliche Fotos von anderen und macht sich über sie lustig.
- Äussert sich zu allem und weiss es immer besser.
- Tritt launisch, unhöflich, aggressiv und beleidigend auf.
- Irritiert durch Egozentrik und Selbstverliebtheit.

Schutzstrategien

Wenn Sie dem Social-Media-Täter begegnen, bleiben Sie gelassen – was Sie stört, kann anderen gefallen. Überlegen Sie sich, ob der Kontakt für Sie wichtig ist und löschen Sie ihn allenfalls aus Ihrem Netzwerk. Wenn Sie den Täter auf sein Vergehen aufmerksam machen wollen, nutzen Sie persönliche statt öffentliche Kanäle. Erklären Sie, was das Vergehen bei Ihnen auslöst und fragen Sie den Täter, wie er als Opfer reagieren würde.

Beratung – Thema «Werbung»

Stopp – Werbung

Spam

Unerwünschte Werbe-E-Mails werden «Spam» genannt. Spam macht rund 90 % der weltweit versendeten E-Mails aus. Die meisten davon werden bereits von den Internet Providern (Internetdienstleister) herausgefiltert.

Um die Spam-Flut einzudämmen, befolgen Sie diese Regeln:

- Spam-Mails nie beantworten.
- E-Mails an Gruppen an die eigene Adresse senden und für die Empfänger das Blindkopiefeld («Bcc») benutzen.
- Bei Online-Geschäften eine Zweitadresse verwenden, die nötigenfalls gelöscht werden kann.

Werbepost

Gegen unadressierte Werbepost hilft ein «Keine Werbung»-Kleber am Briefkasten. Adressierte Werbesendungen hingegen müssen von der Post zugestellt werden. Unerwünschte Post können Sie mit dem Vermerk «Refusé» und Ihrer Unterschrift unfrankiert zurücksenden.

Wenn Sie sich auf der «Robinsonliste» des Schweizer Direktmarketing Verbands (SDV) eintragen lassen, sind die SDV-Mitglieder (derzeit über 120 Marketingfirmen) verpflichtet, Ihnen keine Werbesendungen zuzuschicken.

Cold Calling

Gegen unerwünschte Werbeanrufe (sogenanntes «Cold Calling») kann ein Telefonzusatzdienst helfen, der Anrufe mit unterdrückter Nummer abweist.

Im Telefonverzeichnis der Swisscom können Sie Ihre Nummer mit einem Stern kennzeichnen lassen. Für Werbefirmen heisst das: Keine Werbeanrufe erwünscht.

Und wenn Sie trotzdem von einem Werbeanruf gestört werden? Sagen Sie freundlich und bestimmt, dass der Anruf unerwünscht ist und hängen Sie auf.

Werbung im öffentlichen Raum

Können Sie sich eine Stadt ohne Werbung vorstellen? In São Paulo, Brasilien, der grössten Stadt Südamerikas, ist Werbung im öffentlichen Raum seit 2007 per Gesetz radikal eingeschränkt. Werbeplakate und Leuchtreklamen sind aus dem Stadtbild fast ganz verschwunden.

Pop-ups und Banners

Werbung im Internet lockt an – und lenkt ab. Werbefenster, die sich automatisch öffnen («Pop-ups»), können durch eine entsprechende Einstellung im Webbrowser verhindert werden.

Anzeigen und Werbefbanner auf Websites lassen sich leider nicht einfach wegklicken. Oder doch? Mit spezieller Werbeblocker-Software oder über Zusatzanwendungen («Add-Ons») im Webbrowser können auch sie grossteils unterdrückt werden.

Social Media

Die Nutzung des sozialen Netzwerks Facebook ist gratis. Gleichzeitig wird sein Wert mit 70 Milliarden US-Dollar beziffert (Schätzung Juni 2011). Warum?

Die Daten von Millionen von Nutzerinnen und Nutzern, ihre Kommentare und Links erlauben Rückschlüsse auf Vorlieben und das individuelle Konsumverhalten. So kann genau auf die einzelnen Profile zugeschnittene Werbung platziert werden – die Haupteinnahmequelle von Facebook.

Social Media-Angebote im Internet verfügen über ein riesiges Marketingpotenzial. Es geht um sehr viel Geld.

Comucaïne – Ihr Ratgeber für ausgewogene Kommunikation

Dies ist ein Kommunikationsmittel. Lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihre Kommunikations-trainerin oder Ihren Kommunikationstrainer.

Ausgang

Verabschiedung durch die Klinikdirektorin Sana van Belkom

Liebe Besucherinnen und Besucher

Hoffentlich hatten Sie einen spannenden und anregenden Aufenthalt in der Klinik für Kommunikation.

Auf Ihrem Rundgang haben Sie erfahren, dass Sie die tägliche Kommunikationsflut selbst bewältigen müssen. Glücklicherweise sind Sie nun gewappnet. Sie haben hilfreiche Strategien kennengelernt, um mit dem Überfluss umzugehen. Entwickeln Sie daraus ein Kommunikationsverhalten, das Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht.

Unser «Ratgeber für ausgewogene Kommunikation», den Sie hier am Automaten beziehen können, wird Sie dabei unterstützen.

Vielen Dank für Ihren Besuch. Gönnen Sie sich nun eine wohlverdiente Pause.

Sana van Belkom
Direktorin, Klinik für Kommunikation

Literatur und Links

Bücher und Presseartikel

1. Bauer, David (2010) [Kurzbehl – Der Kompass für das digitale Leben. Echtzeit.](#)

www.kurzbehl.ch (in vollem Umfang online)

Ein lustiger Wegweiser durch den digitalen Dschungel. Fakten, Einblicke, Beispiele, Denkanstösse und praktische Tipps, wie man durch den Dschungel navigieren und ein «digitales Burn-out» verhindern kann. Vollgestopft mit zitierbaren Leckerbissen.

2. Meckel, Miriam (2007) [Das Glück der Unerreichbarkeit: Wege aus der Kommunikationsfalle. Murnann.](#)

Ein Buch über die Kommunikationsflut und -sucht. Humorvoll und einfach geschrieben mit nützlichen Tipps. Eigene Erlebnisse und Beobachtungen werden ergänzt mit Ergebnissen von wissenschaftlichen Studien zu Themen wie Vernetzung, permanente Erreichbarkeit und Multitasking. Behandelt werden auch die Herausforderungen eines unbegrenzten Informationsangebots und die Veränderungen in unserem Alltag, die die neuen Medien verursacht haben.

3. Dammler, Axel (2009) [Verloren im Netz: Macht das Internet unsere Kinder süchtig? Gütersloher Verlagshaus.](#)

Der Autor beschäftigt sich mit der Thematik der Überwindung der digitalen Kluft zwischen den Generationen. Das Buch enthält Tipps für den sinnvollen Umgang mit dem Internet und gibt Ratschläge, wie man der Jugend helfen kann, den Weg in die reale Welt zu finden. Dammler beschreibt:

- die Auswirkungen, die die neuen Informationstechnologien auf die Lebenswelt (Beziehungen und Sozialverhalten) der Jugendlichen haben.
- die Konsequenzen, die sich daraus ergeben für die Erwachsenen in ihrem Umgang mit der Jugend sowie für die Eingliederung der Jugendlichen in die Gesellschaft.

4. Von Hornig, Frank; Müller, Martin U.; Weingarten, Susanne (2008) [Die Daten-Sucht, Der Spiegel, Heft 33.](#)

www.spiegel.de/spiegel/print/d-58852978.html

Dieser Grundlagenartikel zur Informationsflut und deren Hintergründe berührt viele der Ausstellungsthemen von «Warnung: Kommunizieren gefährdet.».

5. Koch, Christoph (2010) [Ich bin dann mal offline: Ein Selbstversuch. Leben ohne Internet und Handy. Blanvalet.](#)

Kapitel 8: Wege, Tricks und Dankanstösse, die helfen können, entspannter zu kommunizieren, konzentrierter zu arbeiten und ein angenehmeres Leben zu führen.

6. Swisscom AG, Corporate Responsibility (Hrsg.) (12/2010 und Herbst 2011) [enter «Jugendmedien-schutz». Ratgeber digitale Medien.](#)

Die Ratgeber für Eltern sind auch im Unterricht einsetzbar. Sie enthalten Tipps zum Umgang mit Handy und Internet.

7. Sutter Hellstern, Corinne; Hanimann Wenk, Claudia (2011) [aktuell. Nummer 3/2011. Daten hinterlassen Spuren. Erziehungsrat des Kantons St. Gallen \(Hrsg.\).](#)

Das Arbeitsheft für den Unterricht an der Sekundarstufe I nimmt folgende Themen auf: Datenschutz, Facebook, Google, Handyortung, Kundendaten, Privatsphäre. Es enthält spannende und gut lesbare Fakten, Tipps sowie Bildmaterial.

Links

1. www.bernergesundheits.ch/de/themen/neue-medien.42/einleitung.119.html

Die Website von Berner Gesundheit bietet Beratung/Therapie, Studien, Projekte und Links zum Thema Neue Medien (Internet, E-Mail, Handy, Computerspiele, Chat, Instant Messaging etc.).

2. www.edoeb.admin.ch/themen/00794/01124/01254/index.html

Die Website des Eidgenössischen Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragten (EDÖB). Sie erläutert Risiken und Gefahren und gibt Empfehlungen an Benutzerinnen und Benutzer zum Thema «Soziale Netzwerke».

3. ec.europa.eu/information_society/eyouguide/navigation/index_de.htm

Die Website der europäischen Kommission «eYou Guide» informiert über Online-Rechte (Privatsphäre, Datenschutz, Sicherheit, Werbung, Schutz Minderjähriger etc.).

Impressum

Konzept:

Leah Witton, Hannes Saxer, Gallus Staubli

Autoren:

Leah Witton, Gallus Staubli

Ausstellungstexte:

Leah Witton, Ulrich Schenk

Grafik und Ausstellungsfotografien:

Grafikatelier Saxer, www.hanessaxer.ch

Französische Übersetzung:

Stéphane Rigault

Korrektur:

Claudia Scherrer, www.tipptopp.ch

Wir haben gemässiges Reformdeutsch nach den
Dudenempfehlungen angewendet.

Im PDF-Dokument mit den Gruppenaufträgen wurden in der Rubrik «Cleopatra meint» folgende Personen zitiert:

David Bauer (www.davidbauer.ch): Seiten 1, 6, 7, 8, 9

Bertolt Brecht: Seite 4

Kurt Imhof (medienkritik-schweiz.ch/2011/02/die-menschen-wissen-dass-sie-trash-lesen/): Seite 5

Miriam Meckel (www.miriammeckel.de): Seiten 2, 3, 10

Die Inhalte dieser didaktischen Materialien dürfen für schulische Zwecke frei genutzt werden. Eine weitergehende oder andere Nutzung ist mit dem Rechteinhaber, dem Museum für Kommunikation in Bern, abzuklären.

Es war nicht in allen Fällen möglich, die Rechteinhaber der Texte und Bilder zu eruieren. Berechtigte Ansprüche werden im Rahmen üblicher Vereinbarungen abgegolten.

Copyright:

© 2011 Museum für Kommunikation, www.mfk.ch