

## STOP DES MEDIALEN DAUERRAUSCHS WANN BANKER/INNEN EINMAL PAUSE MACHEN



Euro 16,00

**Finanzstarke Gen Z**

Die Welpen der Wall Street

**EZB-Bankenaufsicht**

Der erste Klima-Stresstest

**Kryptowährungen**

Banken können Stärken ausspielen

# WANN BANKER/INNEN OFFLINE GEHEN

Nur noch kurz die Mails checken, bei Instagram, Facebook und LinkedIn vorbeischaun, und gerade, als man abschalten will, macht es wieder pling... 65 Stunden pro Woche sind die Deutschen durchschnittlich online. Wie gehen Beschäftigte im Finanzsektor mit dem digitalen Dauerrausch um? Was hat der Lockdown verändert? Welches Recht haben Beschäftigte auf Nicht-Erreichbarkeit?



So hatten Livae Nanjikana und Junior Qoloni ihre Digital-Detox-Kokosnusskur zwar nicht geplant, aber nach dem glücklichen Ausgang ihres Abenteuers im Südpazifik urteilten beide: Tour gelungen! Im September waren die Seeleute von den Salomon-Inseln zu einem kleinen Törn aufgebrochen, gerieten jedoch in einen Sturm und schließlich in Seenot. Ihr GPS-Gerät versagte den Dienst, orientierungslos trieben sie im Meer umher. Nach neun Tage war ihr Proviant aufgebraucht und sie mussten auf Kokosnüsse umsteigen. Die trieben reichlich im Wasser umher, und mit dem Anker ließen sich die

harten, dicken Schalen problemlos knacken. Erst 29 Tage später wurden die Freunde gerettet, 400 Kilometer von zuhause entfernt.

Weder Einsamkeit noch Langeweile und selbst die einseitige Ernährung hatten die Stimmung des unerwartet fröhlichen Segler-Duos trüben können. Im Gegenteil. Ihr größtes Highlight des Trips mit ungewissem Ausgang: Ein ganzer Monat ohne Corona-Nachrichten. „Ich habe endlich mal nichts mehr mitbekommen“, sagte Nanjikana dem Guardian. „Es war eine nette Pause.“

Eine nette Pause? Wer sich an den medialen Aufschrei nach dem weltweiten stunden-

langen Ausfall von Facebook, Whatsapp und Instagram Anfang Oktober 2021 erinnert, weiß: Offline zu sein, ist für die meisten heute unvorstellbar. Laut „Postbank Digitalstudie 2021“ sind die Deutschen im Schnitt 65 Stunden wöchentlich – also knapp 40 Prozent ihrer gesamten Zeit – digital unterwegs. Gegenüber dem Vorjahr ein sattes Plus von fast neun Stunden.

„Mangels Alternativen verbrachten die Deutschen im Lockdown einen erheblichen Teil ihrer Freizeit im Netz“, sagt Thomas Brosch, Leiter Digital Vertrieb bei der Postbank. Ganz wohl scheint vielen dabei nicht zu

sein. Immerhin möchten 14 Prozent kurzfristig weniger Freizeit im Netz verbringen.

Auch in der Finanzwelt treibt der richtige Umgang mit sozialen Medien, digitaler Erreichbarkeit und der Erwartung an Reaktionen in Echtzeit die Beschäftigten um.

### Einfach mal abschalten?

„Digital Detox? Da bin ich nicht besonders gut, 90 Prozent des Tages ist das Handy bestimmt bei mir“, sagt etwa Miriam Wohlfarth, CEO des Berliner FinTechs Banxware. Chris Bartz vom digitalen Vermögensverwalter Elinvar pflichtet ihr bei: „Mehrere Tage gar

nicht erreichbar zu sein, das gibt es bei mir nicht.“ Und Ralf von Cleef, Deutschlandchef von Loanboox, gibt zu: „Ich bin ein kein gutes Beispiel für Digital Detox und kann nur schwer loslassen.“ Und doch haben BankerInnen und FinTech-CEOs Tipps und Tricks entwickelt, um privat und beruflich dem digitalen Dauerrausch zu begegnen (siehe Fotoleiste).

Anders als ihre Kundschaft aus dem Finanzsektor kennt sich Liane Stephan mit Digital Detox bestens aus. Einmal jährlich schaltet die Beraterin komplett ab. „Jeden Sommer nutze ich drei Wochen lang konsequent weder Handy noch Laptop und poste in dieser Zeit eine Abwesenheitsnotiz“, sagt die Geschäftsführerin der Kölner Awaris GmbH. Zu ihr kommen immer häufiger Führungskräfte aus dem Finanzsektor, die an Resilienz und Achtsamkeit arbeiten wollen.

„Vor allem in der Finanzbranche ist der Druck immens gestiegen, auch weil viele Kunden nur noch online mit ihrer Bank kommunizieren. Corona hat diesen Trend einmal mehr verstärkt.“ Im digitalen Dauerrausch gelinge es vielen Beschäftigten gar nicht mehr, zu priorisieren und sich zu fokussieren.

### Die richtigen Dinge priorisieren

Einfache Tools mit großer Wirkung sollen helfen, sich weniger ablenken zu lassen und wieder konzentrierter arbeiten zu können. Auf der To-Do-Liste ganz oben steht das Abschalten aller Benachrichtigungen von Apps und anderen Kommunikationskanälen, insbeson-

dere der Töne. Liane Stephan rät zudem, nur zu festen Zeiten Mails zu bearbeiten und nicht ständig in den Eingang zu schauen.

Es sei auch nicht nötig, jedes Telefonat sofort anzunehmen. Und mindestens zweimal wöchentlich sollten zwei Stunden fest eingeplant werden, um fokussiert an einem Thema arbeiten zu können. Für den Freitagnachmittag empfiehlt die Beraterin eine 20-minütige Reflexionszeit, um sich mit seinen Wochenzielen auseinanderzusetzen.

Ohne Vorbildfunktion geht es nicht. „Wenn eine Führungskraft noch um 23.17 Uhr Mails an Mitarbeiter verschickt, kann das den Anspruch auf permanente Erreichbarkeit signalisieren, obwohl der Chef vielleicht gar keine umgehende Antwort erwartet“, so Michael Riermeier. „Meine Erfahrung zeigt: Der hohe Anspruch an einen selbst und die Erwartung des anderen sind meist nicht deckungsgleich.“ Der Geschäftsführer der Frankfurter Beratungsfirma Raum für Führung rät deshalb, stets klar zu kommunizieren, wann man eine Antwort erwartet. „Oftmals gibt es in Teams implizite Annahmen, die aber gar nicht abgeglichen werden. Das gilt auch für die Erreichbarkeit.“ Wer hingegen Transparenz schaffe und Grenzen setze, könnte den täglichen Stress infolge der Kommunikationsflut deutlich reduzieren.

### Auch in der Freizeit erreichbar

Doch selbst im Urlaub können oder wollen viele Beschäftigte nicht mehr abschalten. Und nur wenige Arbeitgeber sind so rigoros, dass sie die Korrespondenz löschen, die während des Urlaubs eines Mitarbeitenden eintrifft. Ein Video-Call am Strand, eine Chatnachricht am Airport, eine SMS an der Hotelbar, damit haben viele kein Problem

Fast drei Viertel der Beschäftigten seien im Sommerurlaub dienstlich erreichbar, so eine Umfrage des Digitalverbands Bitkom.



Ebenso viele achteten aber wegen der Corona-Pandemie stärker darauf, in den Ferien gezielt abzuschalten. 65 Prozent der Befragten setzten sich laut der Studie Zeiten, zu denen sie beruflich ansprechbar sind, und mehr als die Hälfte war nur im Notfall über eine spezielle Telefonnummer oder E-Mail-Adresse erreichbar.

41 Prozent gaben jedoch an, dass sie Angst hätten, etwas zu verpassen, wenn sie nicht ständig online seien. Und 60 Prozent derjenigen, die im Sommerurlaub dienstlich erreichbar sind, glauben, dass die Vorgesetzten dies von ihnen erwarten. Für Bitkom-

Hauptgeschäftsführer Bernhard Rohleder ist es deshalb wichtig, „dass innerhalb der Unternehmen funktionierende Vertretungslösungen etabliert werden. Eine Störung im Urlaub sollte – wenn überhaupt – nur im absoluten Notfall erfolgen.“ Klare Aussagen von den Vorgesetzten seien unerlässlich.

Dass Arbeits- und Berufsleben seit Ausbruch der Pandemie mehr denn je verschmelzen und Digital Detoxing eher schwieriger werden dürfte, zeigt ein Trend aus der Reisebranche. Das „Workation“-Modell – also die Option, tagsüber arbeiten und sich abends und am Wochenende in einem schönen Ur-

laubsort entspannen zu können – ist laut einer Studie der Strategieberatung Simon-Kucher & Partners für viele Befragte interessant. 42 Prozent der Deutschen gaben an, dass sie dank der zunehmenden Flexibilität von Remote-Arbeitsmodellen in naher Zukunft durchaus für „Workation“ offen seien. Die größte Begeisterung für dieses Modell herrscht in China, wo sogar 70 Prozent der Befragten daran Interesse haben.

Mehr als die Hälfte der Deutschen würde in diesem Rahmen den Urlaub sogar um zwei Wochen oder mehr verlängern, international sind dies sogar 76 Prozent. Relevant für die Auswahl des „Workation“-Orts ist dabei die Ausstattung: Wichtigste Kriterien sind stabiles und schnelles Internet/WiFi, ein abgetrennter Arbeitsbereich und eine gute elektronische Ausstattung.

#### Autorin



Eli Hamacher ist Diplom-Volkswirtin und arbeitet seit 30 Jahren als Wirtschaftsjournalistin. Die Freelancerin schreibt für „die bank“ vor allem über die Branche und

Porträts über einzelne Unternehmen. Ein weiterer Fokus ihrer Arbeit sind Auslandsmärkte.

## INTERVIEW

# HOMEOFFICE BEDEUTET NICHT PERMANENTE ERREICHBARKEIT

Eine kurze Rückfrage nach Feierabend. Ein kleiner Auftrag am Wochenende. Ein wichtiger Gefallen im Urlaub. Wenn der Mitarbeitende abschalten möchte, meldet sich schon mal die Chefin oder der Chef. Und dann? Alexander Bredereck, Fachanwalt für Arbeitsrecht bei Bredereck Willkomm Rechtsanwälte in Berlin, über das Recht auf Nicht-Erreichbarkeit.



**die bank:** Welche Erreichbarkeit darf ein Arbeitgeber von seinen Mitarbeitern im Urlaub oder an Feiertagen erwarten?

**Alexander Bredereck:** *Im Urlaub grundsätzlich gar keine. Der Arbeitnehmer ist weder verpflichtet, sein Handy zu überwachen, noch sich in einem Gebiet mit Internet-Empfang aufzuhalten. In Notfällen darf der Arbeitgeber zwar versuchen, den Arbeitnehmer zu erreichen. Der Arbeitnehmer ist aber auch dann nicht verpflichtet, eine Erreichbarkeit herzustellen. Er weiß ja in der Regel gar nicht, ob ein Notfall vorliegt.*

**die bank:** Könnte der Arbeitgeber eine Rückkehr aus dem Urlaub verlangen?

**Bredereck:** *Nein, das kann er grundsätzlich nicht. Er könnte in Notfällen allenfalls verlangen, dass ihm zum Beispiel mitgeteilt wird, wo ein wichtiger Ersatzschlüssel liegt oder ähnliches. Aber eben auch nur, soweit es ihnen gelungen ist, den Arbeitnehmer zu erreichen. Soweit Arbeitnehmer an Feiertagen keine Arbeitsverpflichtung, Rufbereitschaft oder Bereitschaftsdienst haben, gilt grundsätzlich nichts anderes.*

**die bank:** Was passiert, wenn der Arbeitgeber trotz Urlaubs dem Mitarbeiter einen Auftrag schickt, den dieser theoretisch remote erledigen kann?

**Bredereck:** *Der Urlaubsanspruch des Arbeitnehmers wird nicht verbraucht, wenn ihm der Arbeitgeber in der Urlaubszeit Arbeit zuweist. Der Arbeitnehmer ist aber nicht gezwungen, diese zu erledigen. An Feiertagen kann das anders sein, wenn zum Beispiel Rufbereitschaft vereinbart wird.*

**die bank:** Welche Erreichbarkeit darf ein Arbeitgeber nach Feierabend erwarten bzw. im Homeoffice?

**Bredereck:** *Nach Feierabend muss der Arbeitnehmer grundsätzlich nicht mehr für den Arbeitgeber erreichbar sein. Etwas anderes gilt nur, wenn Bereitschaftsdienst oder Rufbereitschaft vereinbart wurde. Arbeit im Homeoffice bedeutet nicht permanente Erreichbarkeit. Soweit hier feste Arbeitszeiten vereinbart*

*wurden, muss sich der Arbeitnehmer an diese Zeiten halten und gegebenenfalls auch erreichbar sein. Soweit das lockerer gehandhabt wird, empfehlen sich klare Vereinbarungen zur Erreichbarkeit. In allen Fällen sind die gesetzlichen Regelungen zur Arbeitszeit einzuhalten, insbesondere das Arbeitszeitgesetz mit seinen strengen Regelungen zur täglichen Höchstarbeitszeit und zu den Ruhezeiten. Gerade im Bereich Homeoffice ist das momentan etwas aus dem Blick geraten.*

**die bank:** Herr Bredereck, vielen Dank für das Gespräch.

Die Fragen stellte Eli Hamacher.

# WIE BANKER/INNEN & CO MIT DEM DIGITALEN DAUERRAUSCH UMGEHEN



**Karl Matthäus Schmidt**  
(Vorstandsvorsitzender der Quirin Privatbank)

„Ich fahre gern und viel Fahrrad. Da nehme ich das Handy zwar mit, würde aber nicht eigens anhalten, wenn eine Nachricht oder ein Anruf kämen. Eine Ausnahme würde ich nur machen, wenn etwas sehr Dringendes ansteht.“

Im Urlaub und an Feiertagen wie an Weihnachten schalte ich grundsätzlich bei Outlook den Abwesenheitsassistenten bei den Mails ein. Ich möchte auf jeden Fall die Freiheit haben, Nachrichten nicht beantworten zu müssen, und manches ist ja auch gar nicht so dringend, wie es auf den ersten Blick scheint. Früher bin ich schon mal aus dem Urlaub nach Hause geflogen, da bin ich heute schon deutlich entspannter. Trotzdem schaue ich mehrmals täglich auf die eingehenden Mails. Nicht zu schauen, würde mich viel mehr stressen. Ich habe schließlich die Verantwortung für das Unternehmen. Grundsätzlich habe ich das Handy schon eher bei mir, stelle es aber auf stumm.

Wie die Mitarbeitenden mit Mails im Urlaub und am Abend umgehen müssen, haben wir nicht offiziell geregelt. Mir war es aber immer wichtig, dass meine Kolleginnen und Kollegen ein Wochenende haben und für mich persönlich gilt das ganz genauso. Deshalb habe ich das immer so vorgelebt und erwarte von niemandem permanente Ansprechbarkeit. Im Kreis der Führungskräfte kann es natürlich Ausnahmen geben. Seit Ausbruch der Pandemie bin ich im Schnitt zwei Tage im Homeoffice und drei Tage im Büro. Seitdem bin ich ein Intensivnutzer von Videokonferenzen geworden, was mir sehr entgegenkommt, weil ich nicht gern telefoniere. Wenn ich jemanden sehe, kann ich mich besser auf das Gespräch konzentrieren. Und ich kann mir heute gar nicht mehr vorstellen, mal eben nur für ein Meeting nach Frankfurt zu fahren. Dank der digitalen Medien haben wir zudem die Kommunikation mit unseren Kunden intensiviert. Ich mache wöchentlich einen Podcast und veröffentliche alle 14 Tage ein Tagebuch, in dem ich über meine Erlebnisse und Visionen sowie unsere Pläne berichte.

Geshopped habe ich immer schon sehr viel online, das hat durch Corona eher noch zugenommen. Wir wohnen auf dem Land, ich kaufe sogar alles, was wir zum Bauen und Renovieren unseres Hauses brauchen, im Netz. Nur Lebensmittel würde ich nicht online bestellen.“

**Erik Podzuweit**  
**(CEO von Scalable Capital)**

„Beim Digital Detoxing habe ich große Fortschritte gemacht. Auf meinem Handy habe ich die Apps von WhatsApp, Facebook, Twitter und LinkedIn gelöscht. Jetzt schaue ich nur noch alle paar Tage am Rechner, was in den sozialen Medien passiert. Wenn man nur zum Smartphone greifen muss, ist die Versuchung ja viel größer. Dadurch spare ich locker eine Stunde am Tag. Falls es etwas Wichtiges gibt, informiert mich unser Social Media Team, zum Beispiel, wenn uns Elon Musk lobt. Da muss ich natürlich sofort reagieren.

Zu Beginn eines Arbeitstags oder einer -woche schreibe ich mir zudem drei Ziele auf, die ich unbedingt erreichen will. Das mache ich sogar auf Papier, und das Erreichen hat absolute Priorität. Früher haben oftmals die Mails den Tag diktiert. Die eingehenden Nachrichten muss ich natürlich immer noch lesen, mache das aber nur noch zu festen Zeiten, vor allem abends, wenn die Kinder im Bett sind und ich eh müde bin. An Feiertagen wie an Weihnachten lege ich das Handy nie ganz weg. Mich stresst das eher, wenn ich gar nicht weiß, ob ggf. etwas passiert ist. Um die Weihnachtszeit wird es bei uns aber ohnehin ruhiger, weil die Börsen an vielen Tagen geschlossen sind.

Bei Meetings lege ich das Handy immer außer Sichtweite. Ich finde, dass man voll da sein sollte, wenn man teilnimmt. Kommt ein Anruf, klingelt meine Apple Watch. Ich werde ohnehin nur noch angerufen, wenn es sehr wichtig ist. Der Rest läuft über Mails. Wie schnell darauf geantwortet werden muss, haben wir bei Scalable nicht festgelegt. Aber ich würde schon sagen, dass 90 Prozent der Mails binnen 24 Stunden beantwortet werden.

Zum Entspannen schaue ich abends gern Filme bei den Streaming-Diensten. Einen Fernseher haben wir zuhause schon seit Jahren nicht mehr. Die Gefahr, süchtig nach Serien zu werden, besteht bei mir nicht. Dafür habe ich zu viel zu tun.

Durch Corona kaufe ich noch mehr als früher online ein. Ich war schon seit Monaten nicht mehr im Supermarkt. Mit Maske und der Warterei an der Kasse macht das eh keinen Spaß. Wir lassen uns alles nach Hause liefern, manche Dienste bringen die Bestellungen ja binnen 15 Minuten.“





**Miriam Wohlfarth (CEO von Banxware)**

„Digital Detox? Da bin ich nicht besonders gut, 90 Prozent des Tages ist das Handy bestimmt bei mir. Aber es gibt auch Stunden, da lege ich es bewusst zur Seite. Wenn ich meine Sportkurse vor YouTube mache, wenn ich mit meiner Tochter Zeit verbringe, und wenn ich ein Buch lese. Lesen hilft mir am besten beim Abschalten, weshalb ich es wieder verstärkt angefangen habe. Der Vorteil ist, dass man beim Lesen wirklich nichts anderes machen kann, während ich beim Schauen von Filmen schon eher mal nebenbei im Netz surfe. Wenn ich mich bei der Arbeit richtig konzentrieren muss, lege ich das Handy zur Seite, stelle es aufleise und drehe es um. Ich muss dann in meinen eigenen Tunnel reinkommen und kann nicht mehrere Themen parallel abarbeiten. Ich bin dann auch viel schneller, als wenn ich mich ablenken lasse.

Feste Detox-Regeln gibt es bei uns zuhause nicht, auch nicht an den Feiertagen. Nur während des Essens sind die Handys absolut tabu. Meiner heute 17-jährigen Tochter habe ich immer alles erlaubt und keine festen Zeiten vorgegeben. Sie war immer sehr vernünftig und hat eher mich ermahnt, mal das Handy zur Seite zu legen. Wichtig war mir vor allem, dass sie lernt, wie man die Privatsphäre in den Netzwerken einstellt und wie man Follower sperrt. Auf den sozialen Medien bin ich vor allem wegen der Arbeit. Mich nervt schon, dass alle erwarten, dass man sofort reagiert, vor allem bei WhatsApp, das ich deshalb lange gar nicht genutzt habe. Der Vorteil dieser Netzwerke ist aber, dass ich während Corona LinkedIn nutzen konnte, um mein neues Startup Banxware bekannt zu machen. Wir haben kurz vor Ausbruch der Pandemie gegründet, viele Veranstaltungen fanden nicht mehr statt. Wir konnten also nur online zeigen, was wir machen und welche Pläne wir verfolgen. Auf LinkedIn, Instagram, Twitter und WhatsApp – auf Facebook bin ich nicht – verbringe ich ca. eine Stunde täglich, wobei ich eine junge Kollegin habe, die mich bei den Posts und der Pflege der Accounts unterstützt.“



**Chris Bartz (CEO von Elinvar)**

„Mehrere Tage gar nicht erreichbar zu sein, das gibt es bei mir nicht. Ich bin aber auch nicht der Typ, der meint, immer sofort antworten zu müssen. Ich habe die Ad-hoc-Notifications für fast alle Apps ausgeschaltet. Und Anrufe mache ich nur, wenn sie in meinen Kalender stehen. Ich bin aktiver Nutzer der VIP-Listen Funktion im iPhone. Dort stehen alle, die an mich berichten, sowie meine Familie plus ein paar enge Freunde. Das sind die einzigen, die mich immer erreichen. Bei allen anderen wird ein Telefonat wie jeder andere Termin geplant.

Wenn ich im Urlaub bin oder an Feiertagen wie Weihnachten schaue ich nur zu Randzeiten in die Mails und sozialen Medien. Von meinen MitarbeiterInnen erwarte ich vor allem, dass sie sich im Urlaub gut erholen. Natürlich haben auch wir als reguliertes Unternehmen im Rahmen des Business Continuity Managements Erreichbarkeitsregelungen, aber das sind erfreulicherweise ja eher unwahrscheinliche Fälle.

Viele meiner KollegInnen arbeiten jetzt remote. Wir handhaben das sehr flexibel. Alle müssen allerdings zu üblichen Kernarbeitszeiten erreichbar sein, damit die Teams sich abstimmen können. Damit der soziale Austausch nicht zu kurz kommt, haben wir einmal monatlich eine Team Week eingeführt, in der sich die jeweiligen Teammitglieder vor Ort treffen. Noch ist die Teilnahme optional, wird aber Pflicht, sobald es die Corona-Bedingungen zulassen. Großes Thema ist aktuell, wie wir künftig hybride Meetings gestalten, bei denen ein Teil der Teilnehmer im Office sitzt und sich viele andere von außerhalb zuschalten. Die bisherige Erfahrung hat gezeigt, dass bei hybriden Meetings die Abwesenden schlechter gestellt sind als wenn alle remote oder alle vor Ort sind. Unser Ziel ist es daher, Unterschiede möglichst auszugleichen.

Zuhause bin ich auch oftmals online. Streaming hat für die Familie das lineare Fernsehen weitestgehend abgelöst. Ich bin ein Fan von Disney, Marvel und Star Wars. Außerdem habe ich alle Staffeln von „Game of Thrones“ begeistert gesehen. Was dabei gar nicht geht sind Spoiler. Wenn ich einen Film oder eine Serie schaue, will ich doch nicht schon vorher Teile des Inhalts kennen.“





**Julia Darabi Far**  
**(Azubi bei der HypoVereinsbank)**

„Verglichen mit Gleichaltrigen gehe ich sehr häufig offline. Bei Instagram habe ich mir zum Beispiel in den Einstellungen den Timer auf 20 Minuten täglich gestellt. Dann erscheint ein Pop-up-Fenster mit dem Hinweis, dass die Zeit abgelaufen ist. Ich könnte natürlich einfach weiter online bleiben, aber das mache ich nicht. Bei YouTube schaue ich nicht länger als 30 Minuten täglich Filme. Das habe ich gut im Griff. Und bei der Arbeit lege ich das Handy ohnehin zur Seite. Nur in der Pause schaue ich mal, ob es neue Nachrichten zum Beispiel bei WhatsApp gibt. Den Freunden, mit denen ich mich verbinde, sage ich aber immer, dass sie von mir nicht prompte Antworten erwarten können. Da lasse ich mich nicht unter Druck setzen.“

Als wir bei der Bank anfangen, hat man uns Regeln und Tipps für den Umgang mit sozialen Medien mit auf den Weg gegeben. Wichtig ist vor allem, dass wir nicht offiziell im Namen der Bank posten und keine Kommentare über den Wettbewerb machen. Außerdem hat man uns darauf hingewiesen, dass es nicht ratsam sei, zu freizügige Fotos zu posten.

In unserer Familie haben wir Netflix abonniert, ich schaue aber nur ab und an einen Film. Während des Lockdowns war die Versuchung schon groß, die digitalen Medien häufiger zu nutzen. Aber ich studiere neben meiner Ausbildung im Fernstudium Kommunikationspsychologie. Da habe ich gelernt, welche negative Auswirkungen eine zu häufige Nutzung der digitalen Medien haben kann. Zum einen gibt es den Suchtfaktor, zum anderen sinkt die Konzentrationsfähigkeit. Deshalb habe ich meinen täglichen Konsum bewusst reguliert und lese lieber mal ein Buch und das auch ganz herkömmlich als Printversion.“



**Oliver Santen**

**(Leiter Kommunikation beim Bankenverband)**

„Eine Smartphone-freie Zone ist bei mir das Schlafzimmer. Ich lasse mich noch von einem klassischen Funkwecker wecken, das Handy lädt nachts in der Küche. Auch tagsüber bin ich keineswegs ständig online. Bei persönlichen Gesprächen und in Meetings schalte ich das Handy auf lautlos und drehe es um. Um nicht von einlaufenden Nachrichten abgelenkt zu werden, habe ich mit Ausnahme der Messenger-Dienste die Push-Funktionen bei den meisten Apps bewusst ausgeschaltet. Das macht mich sonst wuschig.

Seitdem ich deutlich mehr Zeit im Homeoffice verbringe, habe ich gelernt, wie wichtig Strukturen und Regeln sind, da die Grenzen zwischen Arbeit und Privatem ja doch verschwimmen. Ich nehme zum Beispiel zum Spaziergang oder Joggen kein Handy mit. Das tut einfach gut, vor allem an langen Homeoffice-Tagen. In den Weihnachtsferien muss ich allerdings einen kleinen Konflikt lösen, weil ich nur ein Handy privat und beruflich nutze. Und gerade an den Feiertagen tauscht man ja viele Text-Nachrichten mit Familie und Freunden aus. Ich versuche trotzdem, nur morgens, mittags und abends zum Smartphone zu greifen und dazwischen nicht. Absolut tabu ist bei uns zuhause das Handy während der Mahlzeiten. Da kann ich schon mal unwirsch reagieren.

Bei Spielfilmen ist Digital Detox für mich gar kein Thema. Ich bin kein großer Filmgucker und war es noch nie, habe weder Netflix noch Amazon Prime abonniert und ernte schon mal mitleidige Blicke, weil ich bei den gängigen Serien nicht mitreden kann. Ich muss gestehen, dass ich sehr gern lese, zuletzt den Roman von Lizzie Doron „Was wäre wenn“. Seit Ausbruch der Pandemie kaufe ich meine Bücher nur noch in einer Autorenbuchhandlung in meinem Berliner Kiez und nicht mehr wie früher bei Amazon. So unterstütze ich bewusst den Einzelhandel. Online shoppe ich ansonsten vor allem Sachen, bei denen ich gar nicht weiß, wo ich diese in Berlin zuverlässig bekomme, etwa Ersatzteile. Für Kleidung gehe ich fast immer ins Geschäft, schon weil ich anprobieren möchte, was ich kaufe.“