

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING 

Wirf dein Handy weg!

War das gerade Ihr Handy? Nein? Meines, Entschuldigung. Aber hätte doch sein können, oder. Schließlich sind wir alle 24/7 erreichbar, wie die Amis sagen. Und das ist gut so. Denn nur so können wir Szenen erleben, die nie zuvor ein Mensch erlebt hat; auf dem Bahnhof zum Beispiel: Menschen steigen aus dem Zug, Handy am Ohr und brüllen gegen den Umgebungslärm in die Muschel: „Du, ich steige gerade aus dem Zug!“, während sie an Menschen vorbeidrängen, die in den Zug einsteigen, Handy am Ohr, „Du, ich steige gerade in den Zug!“ Sätze von epischer Wucht! Was würden wir bloß ohne die moderne IT machen?

Die Dosis macht das Gift

Damit keine Missverständnisse entstehen: Ich liebe die moderne IT. Ich bin selber nonstop mit Notebook und Handy unterwegs und logge mich auch im Urlaub gerne drahtlos ins Web ein. Doch wie Paracelsus sagte: Die Dosis macht das Gift. Die Vergiftungsgefahr ist hoch: Irgendwann verlieren wir – wie die Jogger mit dem iPod-Knopf im Ohr – komplett den Kontakt zur Umwelt, zu unseren Mitmenschen und zu unserer Innenleben. Wie der Manager auf einem europäischen Flughafen, der die Zeit bis zum Eintreffen eines Kollegen mit Notebook auf den Knien und Headset verbrachte, irgendwann den Kollegen in einigem Abstand etwas sprachlos stehen sah, sein Zeug zusammenpackte, auf den immer noch starrenden Kollegen zuging, sich erst dann umdrehte und feststellte, dass er eben eine geschlagene Stunde neben einem TV-bekanntem Model gesessen hatte – ohne das Geringste zu merken. Frei nach John Lennon: Leben ist das, was passiert, während du am Handy hängst. Hektischer Aktionismus ersetzt echtes Erleben. Und so vergeht das Leben, während die menschliche Rasse sich evolutiv rückwärts bewegt, zurück in die Tierwelt, in der zwischen Stimulus und Reflex kein Verstand sitzt: Die Laus juckt, der Affe kratzt, das Handy klingelt, der Homo erectus hebt ab – selbst wenn gerade das Kind heulend vor ihm steht, was eine Managergattin zum Vorwurf anstachelte: „Wenn dein Vorstand dich anweisen würde: ‚Schicken Sie Ihr heulendes Kind weg und gehen Sie unverzüglich an die Arbeit!‘ würdest du ihm eins husten! Aber wenn ein seelenloser Haufen Elektronik piepst, vergisst du, dass du Kinder in die Welt gesetzt hast?“ Kein Vorwurf. Eher Tatsache. Willkommen in der Sklaverei.

Wir Sklaven

Die meisten Menschen sind gerne Sklaven ihrer Elektronik. Wenn sie nicht alle drei Minuten vom E-Mail-Klingeln bei der Arbeit gestört werden, sind sie dazu verurteilt, in aller Ruhe ihren Kram zu erledigen – und das können sie nicht

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING 

mehr. IT-ADHS. Stress macht süchtig und ständig erreichbar zu sein bedeutet ständig Stress. Viele können ohne diesen Stress nicht mehr leben. Das Problem ist bloß: Lange hält das kein Organismus aus. Es ist wie mit jeder Sucht: Sie macht kaputt. Erst die Seele, dann den Körper. Das merken die ersten inzwischen. Gehäuft höre ich die Klage: „Aber ich kann doch nicht mein Handy ausschalten!“ Doch. Zumindest zu Unzeiten, zumindest stundenweise, beispielsweise feierabends oder wochenends. Das kostet unheimlich Überwindung, wie es jeden Junkie Überwindung kostet, von der Nadel wegzukommen, das Rauchen oder Kaffeineinschütten wenigstens etwas zu reduzieren.

Pavlov's Hund

Was sogar den härtesten Kontaktsüchtigen relativ leicht fällt: Nicht mehr wie der Pavlov'sche Hund auf jedes E-Mail-Klingeln mit Speichelfluss und Coitus-interruptus-Arbeitsunterbrechung zu reagieren, sondern stur und konsequent, nur drei- oder viermal am Tag, zu festen Zeiten, in die Maelbox reinzugucken. Menschen, die das schaffen, berichten mir von einer geradezu herkulischen inneren Befreiung – und immens gesteigerter Effektivität und Effizienz (wen wundert's). Andere hilfreiche Fragen: Muss ich jetzt gerade erreichbar sein? Muss ich dieses Gespräch jetzt wirklich annehmen? Und wenn ja, wie lange möchte ich das Gespräch führen? Die Mail jetzt sofort beantworten? In zwei Sätzen oder zwei Seiten?

Wer führt Ihr Leben?

Eine Managerin verriet mir: „Ich lasse Mails generell zwei Stunden liegen – auch wenn ich sie sofort beantworten könnte.“ Warum? Weil sie sich von nichts und niemanden diktieren lassen möchte, wann sie was zu tun hat. Darum geht's: Weg vom reflexhaft-sklavischen Abnehmen, nonstop Erreichbarsein, vom IT-Dauerhabachtstehen. Wir sollten wieder damit beginnen, über unser eigenes Leben zu bestimmen. Erst mal innehalten, bevor wir losrennen. „Erst mal klingeln lassen!“, wie die Spartakus-Devise jener Menschen lautet, die sich schrittweise aus der totalen Erreichbarkeit emanzipieren. „Wollt Ihr die totale Erreichbarkeit?“ Wenn dies Frage fällt: Grölen Sie nicht mit. Treten Sie auf die Bremse. Schließlich sind Sie kein Hamster im Laufrad. Sie werden sich wundern, wie Ausbremsen Sie tatsächlich schneller macht. Und gelassener. Und selbstbestimmter. Was die eigentliche Herausforderung ist.

Ihr Matthias Wölkner

Alemannenstr. 2 | 71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de
Internet: www.woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215