

Technostress im Homeoffice: Wenn digitale Arbeit zur Belastung wird Psychologie-Professor über die Schattenseite digitaler Technologien

Köln, 23.02.2021. Lockdown, Homeoffice, Meeting-Müdigkeit: Die Corona-Pandemie verändert für viele Beschäftigte maßgeblich, wie sie Arbeit verrichten und organisieren. Digitale Technologien sind dabei unverzichtbar, stellen aber auch eine Herausforderung für das psychische Wohlbefinden dar. Psychologe Prof. Dr. Daniel Thiemann von der International School of Management (ISM) erklärt, wie sogenannter Technostress entsteht und welche Ansatzpunkte Unternehmen und Mitarbeitern bei der Bewältigung helfen können.

Seit knapp einem Jahr ist für viele das heimische Arbeitszimmer zum dauerhaften Arbeitsort geworden. Für Unternehmen und Beschäftigte bedeutet das besonders da eine große Herausforderung, wo flexible Arbeitsmodelle zuvor nicht zur Unternehmenskultur gehörten. Das betrifft nicht nur Technik und Organisation, sondern auch die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden, sagt Prof. Dr. Daniel Thiemann, der sich in seiner Forschung mit neuen Formen der Zusammenarbeit im Kontext der Digitalisierung befasst: „Befunde zeigen negative Auswirkungen auf die Psyche, die nicht vernachlässigt werden dürfen. Neben sozialer Vereinsamung und der organisatorischen Herausforderung ist eine wesentliche Komponente der sogenannte Technostress.“ Darunter versteht man die Formen von Stress, die direkt oder indirekt durch die Arbeit mit oder über digitale Technologien entstehen. Auslöser gibt es dafür viele. „Das können Funktionsstörungen der IT sein, aber auch Überforderung aufgrund der hohen Komplexität der verwendeten Technologien. Auch Informationsüberlastung, ständige Erreichbarkeit über digitale Kanäle sowie der technologische Anpassungsdruck tragen zum Technostress bei. Das Übermaß an digitaler Kommunikation gegenüber Face-to-Face-Interaktionen fällt vielen Beschäftigten in der aktuellen Krise besonders schwer.“

Neu ist das Phänomen Technostress dabei nicht. Bereits in den 1980er Jahren wurde der Begriff geprägt. Durch die Corona-Krise und die Zunahme der Arbeit über digitale Technologien nehmen die psychologischen Folgen zu und werden sichtbarer, sagt Thiemann. Neben körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen und erhöhter Cortisol-Produktion zeigen Studien unter anderem sinkende Arbeitszufriedenheit und Produktivität, aber auch emotionale Erschöpfung bis hin zum Burnout.

Die Bewältigung liegt oft noch bei der Einzelperson. Für ein gesundes Arbeitsumfeld sind aber auch die Unternehmen gefragt. „Zwar ist es grundsätzlich wichtig, Arbeitnehmern durch

Schulungen Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stressfaktoren mit auf den Weg zu geben. Noch besser ist es aber, als Unternehmen frühzeitig Voraussetzungen für eine gesunde digitale Zusammenarbeit zu schaffen“, so Thiemann. Dafür gibt es verschiedene Ansatzpunkte: „Kurz gesagt sollten Technologien erstens so implementiert werden, dass sie sinnvoll in die Arbeitsorganisation integrierbar und gut bedienbar sind. Zweitens müssen individuelle Kompetenzen der Arbeitnehmer aufgebaut werden, einerseits in Bezug auf die Bedienung der Technologien, andererseits im Umgang mit Themen wie Informationsüberflutung, ständiger Erreichbarkeit und Selbstorganisation. Drittens muss ein betrieblicher Kontext geschaffen werden, in dem digitale Formen der Zusammenarbeit kulturell akzeptiert und gefördert werden und ein ausreichender Zugang für Mitarbeitende zu IT-Support und Schulungen gegeben sind.“

Ein Aussitzen der Krise bis die Mitarbeitenden ins Büro zurückkehren, hält Thiemann für wenig aussichtsreich: „Die Corona-Krise und Debatten um das Recht auf Homeoffice zeigen, dass Unternehmen das Thema nicht als Ausnahmezustand begreifen sollten, nach dem ein ‚back to normal‘ folgt. Um zukünftig Schritt zu halten, für aktuelle Generationen von Arbeitnehmern attraktiv zu bleiben und gesunde Arbeit auch über digitale Technologien zu ermöglichen, ist es für Unternehmen wichtig, das Thema Homeoffice auch nach der Krise zu adressieren und Aspekten wie Technostress proaktiv zu begegnen.“

Vertiefende Ansätze zum Thema Technostress veröffentlichte Thiemann 2020 in der Fachzeitschrift für Organisationsentwicklung (ZOE), die unter www.zoe-online.org frei abrufbar sind.

Bild/Bildtext:

Prof. Dr. Daniel Thiemann lehrt im Bereich Wirtschaftspsychologie an der ISM Köln und berät Unternehmen zur digitalen Transformation.

Hintergrund:

Die **International School of Management (ISM)** ist eine staatlich anerkannte, private Hochschule in gemeinnütziger Trägerschaft und zählt zu den führenden privaten Hochschulen in Deutschland. An Standorten in Dortmund, Frankfurt/Main, München, Hamburg, Köln, Stuttgart und Berlin wird in kompakten und anwendungsbezogenen Studiengängen der Führungsnachwuchs für international orientierte Wirtschaftsunternehmen ausgebildet. Zum Studienangebot gehören Vollzeit-Programme, berufsbegleitende und duale Studiengänge sowie ab Herbst 2021 das Fernstudium. In Hochschulrankings schafft es die ISM mit hoher Lehrqualität, Internationalität und Praxisbezug regelmäßig auf die vordersten Plätze. Das internationale Netzwerk umfasst rund 190 Partnerhochschulen.