

# Bei Frust hilft lautes Anschreien

Bei Technikproblemen kann so kurzfristig die Spannung gelöst werden – Gerät sollte heil bleiben

VON YVONNE ALBRECHT

**A**HHH! Manchmal klappt am Computer aber auch gar nichts. Wer häufig vor dem PC sitzt, weiß, dass technische Probleme zuweilen Frust verursachen.

Laut einer Studie der Soziologin Marleen Brinks haben 62 Prozent der Befragten angegeben, ihren PC schon einmal angeschrien zu haben. Mit der Maus auf den Tisch geschlagen oder mit ihr geworfen, haben 31 Prozent der Teilnehmer. Und 15 Prozent haben bereits einmal gegen den Bildschirm geschlagen oder gegen das Gehäuse des Computers getreten.

Die eigenen Gefühle in einer Stress-Situation auszudrücken, kann durchaus hilfreich sein – vorausgesetzt, das Gerät wird dadurch nicht zerstört.



Ludger Schmidt

„Menschen neigen dazu, wider besseren Wissens technische Geräte wie Menschen zu behandeln“, sagt Prof. Ludger Schmidt, Leiter des Fachgebiets Mensch-Maschine-Systemtechnik an der Universität Kassel. Eine Studie an der Uni

Kassel habe ergeben, dass vor allem Menschen, die sich selbst als weniger kompetent im Umgang mit Technik einschätzen, zu Gesprächen mit dieser neigen.

Probleme in der Interaktion zwischen Mensch und Technik gibt es laut Prof. Hartmut Wandke, der an der Berliner Humboldt-Universität im Fachbereich Ingenieurspsychologie lehrt, bereits seit Anbeginn der technischen Entwicklung. „Wegen der Zunahme an Kommunikationstechnologien wie Handys im Alltag der Menschen haben sich die Probleme verändert und vermehrt“, erklärt Wandke.



Hartmut Wandke

Heute verlaufe die technologische Entwicklung rasant. Das bereite vor allem älteren Menschen oftmals Probleme. Zu einem Stresserlebnis werde der Umgang mit Technik vor allem dann, wenn er als bedrohlich erlebt wird, weil er nicht gelingt. „Wenn es wichtig ist, etwas Technisches im Alltag zu erledigen und das nicht klappt, kann der Misserfolg Stress und Frustration hervorrufen“, sagt Wandke. Kurzzeitig könne es zwar helfen, den Frust herauszuschreien, langfristig müsste jedoch nach einer effektiveren Lösung gesucht werden. „Man muss sich Wissen aneignen, damit solche Situationen nicht mehr vorkommen.“ Zudem müsse es in der Forschung darum gehen, technische Systeme so zu vereinfachen, dass sie für jeden Menschen zu handhaben seien.

„Vieles muss besser nachvollziehbar sein“, sagt Schmidt. So sei es für manche Menschen zum Beispiel nicht verständlich, warum das Herunterfahren des Computers über den Start-Button erfolge. Um Technikfrust zu vermeiden, müsste die Handhabung einfacher gestaltet und Komplexität reduziert werden. In Zukunft werde daher die einfache Nutzbarkeit von technischen Geräten im Vordergrund stehen.

„Vieles muss besser nachvollziehbar sein“, sagt Schmidt. So sei es für manche Menschen zum Beispiel nicht verständlich, warum das Herunterfahren des Computers über den Start-Button erfolge. Um Technikfrust zu vermeiden, müsste die Handhabung einfacher gestaltet und Komplexität reduziert werden. In Zukunft werde daher die einfache Nutzbarkeit von technischen Geräten im Vordergrund stehen.



Gut, um Aggressionen abzubauen: Wenn der Computer wieder einmal nicht das macht, was er soll, kann Schreien die Spannung lösen. Das Gerät zu zertrümmern, ist jedoch keine Lösung. Foto: Albrecht