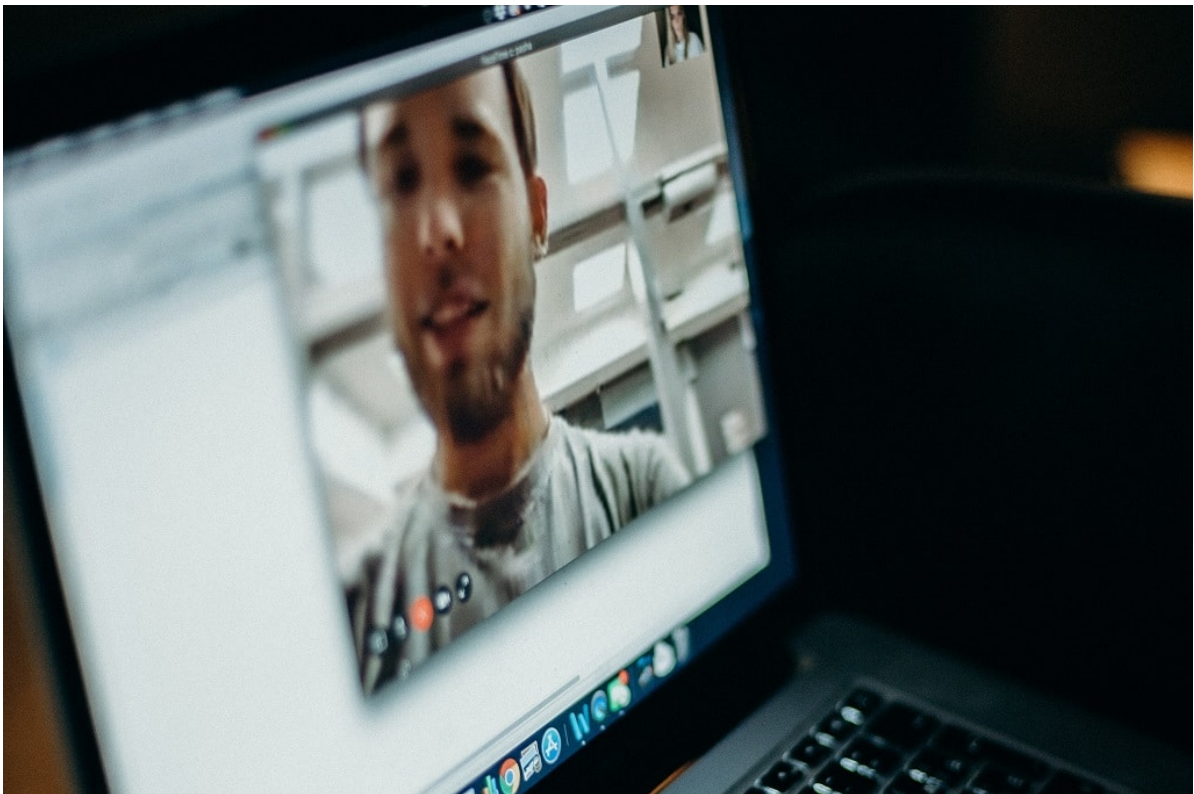


Trotz vieler Vorteile: Videokonferenzen können sehr belastend sein

von Redaktion, 28. April 2020



(Bild: cottonbro - Pexels)

Videokonferenzen sind in der aktuellen Homeoffice-Zeit für viele Menschen das Mittel, um mit Kollegen, Kunden und Partnern in Kontakt zu bleiben. Deutlich wird dies u. a. an den enormen Zuwächsen des Konferenz-Tools „Zoom“, dessen Nutzerzahl von zehn Mio. im vergangenen Dezember inzwischen auf mehr als 300 Mio. angestiegen ist. Doch was hat es mit dem aktuell im Netz umherschwirrenden Begriff „Zoom Fatigue“ auf sich und warum sollen Tools wie dieses so belastend sein?

Videoanrufe erscheinen zunächst als elegante Lösung für die Fernarbeit. Doch die digitalen Treffen können die Psyche strapazieren. Laut der Zeitschrift National Geographic und einigen anderen, vor allem englischsprachigen Magazinen, berichten viele Menschen von Erschöpfung. Diese Erschöpfung sei jedoch nicht nur auf Zoom, sondern generell auf Videokonferenz-Tools zurückzuführen. Das liege u. a. daran, dass man sich für gewöhnlich während eines Gesprächs nicht nur auf das Gesprochene, sondern auch auf nonverbale Hinweise wie Mimik und Verhalten konzentrieren würde, heißt es in einem Artikel von National Geographic. Solange jedoch das Gegenüber nur von Schultern bis Kopf sichtbar

wäre oder in einer schlechten Videoqualität dargestellt würde, entfalle diese Wahrnehmung und unser Gehirn müsse den gesprochenen Worten eine intensivere Aufmerksamkeit schenken als sonst. Sind zusätzlich mehrere Personen in die Videokonferenz involviert, versuche der Verstand das Verhalten aller Gezeigten gleichzeitig zu entschlüsseln, erklärt die Süddeutsche. Mehrpersonenbildschirme vergrößern also die Anstrengung.

Videokonferenzen führen zu Teilaufmerksamkeit

Viele Untersuchungen zeigten, dass virtuelle Interaktionen das Gehirn extrem belasten können, erklärt Andrew Franklin, Assistenzprofessor für Cyberpsychologie an der Norfolk State University in Virginia, dem National Geographic. Jemandem, der wirklich von diesen nonverbalen Hinweisen abhängig wäre, könne es schwerfallen, darauf verzichten zu müssen. „Wir sind an zahlreichen Aktivitäten beteiligt, widmen uns jedoch nie ganz dem Thema“, verdeutlicht Franklin und spricht damit die kontinuierliche Teilaufmerksamkeit bei Videokonferenzen an. Da jeder Teilnehmer nur einen Audiostream verwende, seien auch parallele Gespräche, wie sie sonst schon mal in Meetings stattfinden, nicht möglich. Insofern nur ein Sprecher angezeigt werde, könne zudem die Reaktion der anderen Gesprächsteilnehmer nicht erfasst werden.

Auch Augenkontakt, der normalerweise ein Gespräch authentisch macht, ist per Video-Chat nicht wirklich möglich. Man müsse direkt in die Kamera schauen, damit das Gegenüber das Gefühl habe, angesehen zu werden, heißt es in einem Artikel der Süddeutschen. Auf diese Weise verliere man jedoch selbst die Sicht auf den Gesprächspartner. Außerdem würde man sich bei vielen Programmen selbst in einem kleinen Fenster am unteren oder oberen Bildrand sehen, was aufgrund von unvoreilhaftigen Kameraperspektiven dazu führen könnte, dass man sich nicht wohl fühle.

Videokonferenzen bedeuten nicht per se Überforderung

Jeder Mensch reagiert natürlich individuell auf diese Art der Kommunikation. Auch spielt die zeitliche Dauer der Unterhaltungen eine Rolle: Wird z.B. nur ein Gespräch am Tag oder nur alle paar Tage eine Video-Konferenz durchgeführt, bedeutet dies nicht gleich Überforderung. Verständigt man sich jedoch den gesamten Arbeitstag per Video, kann das schon sehr belasten.

Insgesamt hätten, so National Geographic, Video-Chats dazu geführt, dass sich menschliche Verbindungen auf eine Weise entwickeln, die noch vor wenigen Jahren unmöglich gewesen wäre. Die Tools ermöglichten es, Arbeitsräume aus der Ferne zu verbinden und trotz der geistigen Erschöpfung, die sie hervorrufen könnten, auch jetzt noch ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Es sei sogar möglich, dass die Zoom-Müdigkeit nachlasse, sobald man gelernt habe, sich mit der neuen Art der Kommunikation zurecht zu finden. Bei Überreizung könne man auch einfach mal die Kamera ausschalten.