

## Videokonferenzen machen müde



DEUTSCH-TO-GO.DE

Langzeitstudien gibt es noch keine, denn erforscht wird das Phänomen erst seit der Pandemie: die *Zoom Fatigue*. Ein Begriff, der die Kommunikationsapp *Zoom* mit dem französischen Wort für Müdigkeit, *fatigue*, kombiniert. Laut Wissenschaft muss das Gehirn bei der digitalen Kommunikation anstrengende Mehrarbeit leisten, was zu geistiger Erschöpfung und Verspannung führt.

Folgende Gründe werden genannt:

1. Die Bewegungen des Gegenübers sind leicht verzögert, ohne dass wir das bemerken. Diese verzögerte Wahrnehmung muss unser Gehirn ausgleichen.
2. Es gibt auch nicht genügend Informationen über Gestik und Mimik und keinen echten Augenkontakt. Da der direkte Blickkontakt jedoch ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Interaktion ist, muss unser Gehirn diese fehlenden Informationen kompensieren.
3. Viele Menschen neigen außerdem dazu, während einer Videokonferenz im Internet zu surfen oder soziale Medien zu nutzen. Dieses digitale Multitasking bedeutet eine zusätzliche Herausforderung für das Gehirn.
4. Bei Videokonferenzen haben wir zudem das Gefühl, ständig von vielen Gesichtern angestarrt zu werden. Evolutionsbiologisch gesehen macht uns das Angst, denn wir fühlen uns bedroht und wollen am liebsten weglaufen. Experten empfehlen deshalb, statt virtueller Meetings öfter nur Audiokonferenzen abzuhalten.

(177 Wörter)

(Ingrid Plank für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – in Anlehnung an: H. Ronzheimer, „Warum Videokonferenzen müde machen“, <https://science.orf.at/stories/3209631/> - Seitenaufruf 21112021)