

„Zoom-Fatigue“

Digital müde – oder analog wachsam?

Hallo, aufwachen! Kämpfen Sie nach zwei Stunden Videokonferenz gerade wieder mit dem Einschlafen? Dann liegen Sie voll im Trend der neuen „Zoom-Müdigkeit“.



Der Mensch ist nicht dafür gemacht, mit Gesichtskacheln zu kommunizieren.

© Girts / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodel)

Wer Kamera und Mikrofon ständig aktiviert hat, steht unter permanenter Beobachtung, und das strengt an. Die Neue Züricher Zeitung nennt das „Zoom-Müdigkeit“ [1]. Es gibt weitere Gründe, warum Videokonferenzen auslaugen [2]: Pausen zwischen Meetings fallen weg, und schon baut sich ein neuer Bildschirm auf, mit Köpfen, Bücherregalen und schlechter Beleuchtung.

In Kacheln isoliert – ohne Blickkontakt

Dazu kommt: Alle beobachten sich gegenseitig, aber keiner schaut jemanden an – ungewohnt unnatürliche Kommunikation. Das ermüdet. Wer soll da noch Stimmlage, Mimik und Gestik richtig lesen können! Zumal allein die Akustik oft schon schlecht ist. Das rettende Tool bietet Microsoft an: mit virtuell herausgeschnittenen Köpfen vereint in der Bibliothek, an Stelle der üblichen Isolationskacheln. Und keiner sieht, wer nebenbei mal wieder kurz auf das Smartphone schaut, wie es der Durchschnittsdeut-

sche über 80 Mal am Tag eben macht. Das bringt einen nur aus dem flow, aber das bemerkt ja keiner. Es erschöpft nur ebenso.

„Digitale Müdigkeit existiert als Krankheit wirklich“ ist auf einer Webseite zu lesen – die einem dann doch nur Beauty-Produkte verkaufen will [3]. Aber eine Forscherin spricht gar von „Technostress“ [4]. Davon können die US-amerikanischen Ärzte bereits ein Lied singen, die laut Ärzteblatt an einem Burnout durch digitalisierungsbedingte Mehrarbeit leiden [5].

Digitale Erschöpfung, digitale Depression, digitale Demenz – all das ist längst beschrieben. Aber Fortschritt muss eben sein, egal, was Omnipräsenz, Reizüberflutung, Fakenews, gläsernes Behandlungszimmer oder anderweitige Überwachung mit uns machen. Oder in der Politik, in der die digitale Revolution das alte System der Meinungsbildung mittlerweile nahezu zerstört und Demokratien angreifbar gemacht hat [6].

Bewegung statt Bildschirm

Oder sind Sie genervt? Von Cookies, die keiner will – schnell „akzeptieren“ und weiter. Von Updates, die einzuspielen sind. Vom Ruckeln schon wieder bei Zoom oder in der TI beim Einlesen der Gesundheitskarte. Gereizt also? Damit sind Sie nicht allein. Jeder Dritte fühlt sich von Dynamik und Komplexität der Digitalisierung überfordert [7], bei den Digital Natives unter 30 immerhin auch schon jeder Vierte [8]. Diesen Stress kennt man von analogen Gesprächen oder Spaziergängen in der Natur eher nicht. Also bleibt als Fazit: Bildschirm ruhig mal gegen Bewegung tauschen, und analog wachsam bleiben gegenüber den digitalen Heilsversprechern. „Wie befreien wir uns aus der digitalen Zwangsjacke?“ lautete ein Hilferuf der schweizerischen Ärztezeitung [9]. Am besten: gar nicht erst anziehen! Und statt Zoom ist hoffentlich bald das kollegiale Bier am Abend wieder möglich – direkt, einander gegenüber und störungsfrei! Diese Müdigkeit dann wird willkommen sein.

Literatur als Zusatzmaterial unter:

www.springermedizin.de/neurotransmitter

AUTOR

Dr. med. Andreas Meißner

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Tegernseer Landstraße
49, 81541 München

E-Mail: psy.meissner@posteo.de

