



#dienetzwerkerinnen

Im Projekt #dienetzwerkerinnen arbeiten Frauen online zusammen. Die Ergebnisse ihrer Zusammenarbeit werden als OER (open educational resources) zur Verfügung gestellt. Die Texte beschreiben die Herangehensweise des Projektteams und die erreichten Lösungen für das Frauennetzwerk.

# Wege aus der Müdigkeit: Virtuelle Konferenzen sinnvoll nutzen und angenehm gestalten

Serie: Netzwerkerweiterung, Staffel 1, Episode 10

## Ausgangslage

In unseren Alltag haben sich zahlreiche Videokonferenzen eingeschlichen. Alle Sitzungen, Trainings und Schulungen werden jetzt online abgehalten. Für diejenigen von uns, die in der Lehre oder im Training tätig sind, kann sich den ganzen lieben Tag lang eine Videokonferenz an die andere reißen. So ist der neue Begriff von *Zoom-fatigue* entstanden, das heißt auf Deutsch Zoom-Müdigkeit und bezieht sich auf unsere Kommunikation in Videokonferenzen, die uns körperlich und psychisch müde macht. Wir haben Schwierigkeiten uns zu konzentrieren, wir werden ungeduldig, genervt, unzufrieden und unausgeglichen.

In einem Versuch einen Weg daraus zu finden, schauen wir uns in diesem Artikel die Prozesse und Abläufe von virtuellen Konferenzen an, die zu diesem Erschöpfungszustand beitragen und schlagen Wege vor, die uns dabei helfen, unseren Alltag angenehmer zu gestalten und die Vorteile und die Stärken des Mediums voll auszuschöpfen.

## Verzögerungen in der Datenübertragung und fehlende Information

Bei virtuellen Konferenzen fehlen uns Informationen, die wir bei Präsenztreffen zur Verfügung haben, um ein gemeinsames Verständnis des Miteinander Seins aufrechtzuerhalten. Bewegung, Körperhaltung und die Position der Beteiligten im Raum und in Relation zueinander sind online meistens nicht vorhanden. Was uns aber am meisten fehlt, ist die sehr feine zeitliche Abstimmung dieser Informationen.

Die Folge ist, dass es für mich als Redner\*in in einer Videokonferenz mühsam oder sogar unmöglich ist mitzubekommen, ob andere verstehen, was ich gerade kommunizieren möchte und wie sie darauf reagieren. Als Zuhörer\*in auf der anderen Seite, kann ich nicht unmittelbar und schnell abklären, ob ich etwas richtig oder falsch verstanden habe.

Wenn wir uns in Präsenz treffen, findet diese Abstimmung unmittelbar, schnell und intuitiv statt. In Videokonferenzen passiert das nicht so. Da müssen sich alle Beteiligten immer neu bewusst entscheiden, wann und ob sie sprechen sollen und wie lange es passend ist. Dieser Prozess verbraucht eine sehr hohe kognitive Energie und am Ende einer Sitzung sind wir erschöpft.





#dienetzerinnen

Zusätzlich irritiert uns die technisch bedingte Verzögerung des Audiosignals auf einer halbbewussten/unbewussten Ebene. Wir wissen zwar, dass es einen technischen Grund hat, wenn wir auf eine Antwort warten müssen, doch es irritiert uns, weil Verzögerungen in face-to-face Diskussionen einen Grund haben. Wir müssen also Mühe aufwenden, diese Irritation zu unterdrücken.

## Vorschläge, um der Zoom-fatigue entgegenzuwirken

- Unsere Beiträge auf einen Punkt fokussieren und ihre Länge reduzieren. Es ist auch insgesamt gut nachzudenken: Was ist mir am wichtigsten? Was will ich eigentlich sagen?
- Den Raum für Rückmeldungen und Interaktion freimachen. Jetzt sind die anderen dran. Wie kommt meine Botschaft an? So kann ein gemeinsames Verständnis entstehen, - neue Ideen werden generiert und Wissenskonstruktion kann stattfinden.
- Schriftliche Anweisungen für Gruppeninteraktionen oder -prozesse vorbereiten, die die Beteiligten als Anhaltspunkte nutzen können. Dann müssen sie nicht oft nachfragen und wissen, worum es geht und was zu tun ist.
- Eine virtuelle Pinnwand für gemeinsame Aktivitäten zur Verfügung stellen, um Gruppenprozesse zu koordinieren und zu moderieren. Ideen und Gruppenprozesse werden laufend und von der ganzen Gruppe mitdokumentiert und sichtbar gemacht, darauf kann man gut nach der Videokonferenz aufbauen.
- Sitzungen so kurz wie möglich halten. Nicht alle Sitzungen brauchen 60 Minuten. Vorträge können auch aufgenommen oder geschrieben werden, Inhalte zu allen möglichen Themen gibt es im Netz genug!
- Während längerer Sitzungen sind regelmäßige und erholsame Pause dazwischen wichtig. Der Fokus liegt hier auf „erholsam“. Fenster aufmachen, sich bewegen, auf die eigenen Bedürfnisse hören, ...

## Für soziale Eingebundenheit sorgen

Das Gefühl mit unseren Mitmenschen keinen persönlichen Kontakt herstellen zu können, ist ein zusätzlicher Faktor, der uns demotiviert und deprimiert. Die meisten Sitzungen werden sachlich und nüchtern abgehalten, oft sind die Kameras dabei ausgeschaltet. Als Stressfaktor kommt hinzu, dass wir unser eigenes Bild ständig beobachten, was uns selbstkritisch stimmt. Sonst werden manchmal (je nach Bildschirmgröße und Einstellungen der Anwendung) die Gesichter sehr groß und sehr nah abgebildet, was unangenehm oder sogar bedrohlich empfunden werden kann.





#dienetzerinnen

## Vorschläge, um soziale Eingebundenheit auch online zu fördern

- Smalltalk und Humor in Sitzungen einbringen!
- Uns bewusst Zeit für Ankommens- und Abschlussrunden nehmen. Alle werden sichtbar in ihrer momentanen Lage und das Wort wird von Person zu Person weitergegeben. Als ob man einen virtuellen Ball zu einer Person werfen würde.
- Eine Etikette für die Videokonferenzen entwickeln und diese mit Kolleg\*innen oder Studierenden besprechen, z.B. „Schalten Sie bitte Ihre Kameras ein, damit wir gut zusammenarbeiten können.“
- Andere immer wieder namentlich ansprechen und persönlichen Kontakt herstellen. Das geht in der Präsenz-Lehre oder im Präsenz-Training übrigens auch.
- Wenn es möglich ist, das eigene Bild ausschalten. Mich selber ständig, wie vor einem Spiegel, zu beobachten, tut mir nicht gut.
- Eventuell auf zwei Bildschirmen arbeiten. Diese ermöglichen uns unseren eigenen Bildschirm zu teilen, und trotzdem auf dem zweiten Bildschirm den Kontakt zu der Gruppe durch die Videoübertragung zu behalten. Herausfordernd ist hier bei eingeschalteter Kamera die anderen trotzdem anzusehen.

## Den Kontextwechsel im gleichen Raum erleichtern

Der Kontext innerhalb einer Sitzung ändert sich ständig, der räumliche Kontext aber nicht. Wenn wir im Home-Office sind, arbeiten wir da, wo wir uns entspannen, schlafen, essen und uns sicher und geborgen fühlen. Die Wege zu den unterschiedlichen Räumlichkeiten fehlen und dadurch auch unsere gewohnten Strategien und die Zeit, die wir nutzen, um uns auf eine neue Situation einzustellen. Wir fühlen uns möglicherweise schlecht vorbereitet, fehl am Platz oder können unser Bedürfnis nach Nähe und Distanz nicht managen.

## Vorschläge, um den Kontextwechsel im gleichen Raum zu erleichtern

- In unseren Terminkalendern Pausen zwischen den Sitzungen lassen und uns Zeit vor einer Sitzung nehmen, um uns auf die neue Situation, das neue Thema, die neue Gruppe einzustellen.
- Im Home-Office hilft es, immer am gleichen Arbeitsplatz zu sitzen. Die Umstellung von privat zu beruflich fällt dabei etwas leichter.
- Sich Gedanken machen, welche Hintergrundinformation wir gerade übertragen werden. In welchem Kontext sehen mich meine Kolleg\*innen, meine Studierende oder Trainingsteilnehmer\*innen, Mitlernenden? Was sagt dieser Hintergrund über meine Persönlichkeit aus?
- Versuchen, während einer Sitzung möglichst ungestört zu bleiben. Tür zusperren und ein Stopp Schild aufhängen, hilft meistens gut. Gibt es gerade Baustellen im Haus? Das können Sie eventuell mit Ihren Nachbar\*innen besprechen und Lösungswege finden.





#dienetzerkerinnen

- Störungen akzeptieren, sie haben immer Vorrang! Wenn es nicht anders geht, dann sind eben die Kinder dabei. Es ist besser das sichtbar zu machen und den Kindern einen Einblick in meine Arbeitswelt zu ermöglichen. Sie freuen sich riesig und sie sehen endlich, was Mama und Papa bei der Arbeit machen. Ein Kind, das keine Aufmerksamkeit in seiner momentanen Lage bekommt, ist nicht bereit, mich ungestört arbeiten zu lassen.

## Die Technik im Auge behalten

Rechner sind unberechenbar! Zu unseren Aufgaben bei der Arbeit ist die Zuständigkeit für unsere eigene Infrastruktur dazugekommen und nichts ist frustrierender als eine schlechte Tonqualität, der wir oft hilflos ausgesetzt sind.

## Vorschläge zum Umgang mit der Technik

- Handy ausschalten, oder wenn nicht möglich, auf lautlos stellen
- Die Akku-Leistung meines Gerätes überprüfen. Netzkabel und Stromquelle in Reichweite haben.
- Die Internetverbindung überprüfen. Zur Not können wir uns mit dem persönlichen Hotspot am Handy verbinden. Dabei ist es ratsam, auf die verbrauchte Datenmenge im Rahmen unseres Vertrags zu achten, sonst können die Kosten erheblich steigen.
- Auf die automatischen Updates unserer Geräte achten. Die sind wichtig, um die Funktionalität der Anwendungen zu gewährleisten, sie können aber auch kurz vor einer Sitzung starten und wir können dann nichts mehr tun, als zu warten, bis unser Gerät das Update durchläuft und neu startet.
- Automatische Benachrichtigungen ausschalten. Benachrichtigungen von Messenger-Diensten, der Mailanwendung, der Konferenzanwendung oder der Lernplattform können erscheinen und läuten, während wir unseren Bildschirm teilen oder den Ton übertragen und das sind erhebliche Stör- und Ablenkungsfaktoren. Sie können auch einen kurzen peinlichen Einblick in unserer Privatsphäre geben.
- Nur Programme (und Fenster) am Rechner offenlassen, die wir nutzen werden. Dann können wir leichter durch die Anwendungen navigieren und werden bei der Suche nach den Inhalten, die wir gerade brauchen, nicht verwirrt.
- Für die Lehre oder das Training einen Plan B parat haben, falls die Technik nicht mitspielt. Eine Aufgabe vorbereiten, die per Mail verschickt werden kann oder die auf der Lernplattform steht, bis das Problem gelöst wird.
- In manchen Kontexten kann sich auch der Austausch von Telefonnummern bewähren.
- Der hilfreichste Tipp, wenn eine Anwendung nicht gut funktioniert: Keep calm and restart!





#dienetzerinnen

## Die Vorteile von Videokonferenzen wertschätzen und ausschöpfen

Eigentlich können wir uns auch auf die Vorteile von Videokonferenzen freuen, anstatt uns nur über ihre Schwierigkeiten zu ärgern. Sie eröffnen uns einige großartige Möglichkeiten!

### Was an den Videokonferenzen hilfreich ist

- Wir können unsere Arbeit trotz einer weltweiten Pandemie weiterführen und an Angeboten teilnehmen, die sonst für uns unerreichbar wären.
- Bei manchen Sitzungen können wir uns auch ausklingen, wenn das Thema uns gerade nicht direkt betrifft, uns lautlos und unsichtbar stellen und dabei eine Bewegungseinheit einbinden (oder etwas anderes arbeiten).
- Wir haben immer alle Dokumente und Unterlagen dabei, die uns helfen unsere Arbeit während einer Sitzung effizient abzuwickeln.
- Wir können Gruppenprozesse rasch dokumentieren, visualisieren und darauf aufbauen.
- Warum nicht auch manchmal, an einem ruhigen Ort in der Natur arbeiten?

### Quellen

Rump, J., und Brandt, M. (2020). Zoom-Fatigue. Institut für Beschäftigung und Employability IBE.

Online: <https://www.ibe-ludwigshafen.de/wp-content/uploads/2020/09/IBE-Studie-Zoom-Fatigue.pdf>  
[abgerufen am 30.01.2021]

Morris, B. (2020). Why does zoom exhaust you? Science has an answer. Wall Street Journal, March, 27. Online:

[https://www.darley.com/documents/general\\_content/Why\\_Does\\_Zoom\\_Exhaust\\_You\\_Science\\_Has\\_an\\_Answer\\_-\\_WSJ.pdf](https://www.darley.com/documents/general_content/Why_Does_Zoom_Exhaust_You_Science_Has_an_Answer_-_WSJ.pdf) [abgerufen am 30.01.2021]

Children interrupt BBC News interview - BBC News: <https://www.youtube.com/watch?v=Mh4f9AYRCZY>  
[abgerufen am 30.01.2021]

Das Projekt [dienetzerinnen.at](https://dienetzerinnen.at) wird von der Österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft mbH (FFG) - Programm Laura Bassi/Frauen gestalten Digitalisierung unterstützt.

