

Online-Müdigkeit

Fragen an Marina Diané

Marina Diané ist Expertin für gesundes Arbeiten. Die geborene Lettin lebt seit 2015 in Berlin und hilft Menschen, in bestmöglichem Zustand zu arbeiten – mit Sinn, Spaß und Leichtigkeit. Ihr integrales Programm „Gesundheit zwischendurch“ lässt sich überall selbstständig und ohne großen Zeitaufwand anwenden, ohne dass es dazu weiterer Vorbereitungen oder Hilfsmittel bedarf. Mehr Info und Kontakt unter www.business-health.com.

Stimmt es, dass Online-Meetings müder machen als Treffen vor Ort?

Ich denke, wir alle haben in den letzten eineinhalb Jahren diese Erfahrung gemacht und selbst erlebt, dass die Ermüdung online in der Tat früher eintritt. Vorab ist es mir aber wichtig, über den Begriff Online-Müdigkeit zu sprechen. Müdigkeit klingt so negativ, nach etwas Schlimmen, und es hört sich an, als ob das Format – online – die alleinige Ursache dafür sei. Es ist mir wichtig, klarzustellen, dass die Möglichkeit, online zu arbeiten, an und für sich eine große Chance für uns ist. Müdigkeit ist eine natürliche Phase zwischen Energieabgabe und Regeneration. So gesehen ist die Müdigkeit nichts anderes als das Bio-Feedback unseres Körpers, dass wir eine Pause einlegen sollen. Wenn wir lernen, damit umzugehen, wird es viel

einfacher, auch online zu arbeiten und vor allem dabei effektiver zu sein.

Wie betrachten Sie in diesem Zusammenhang die These, dass das Online-Arbeiten durch die ihm eigene Zweidimensionalität tatsächlich müder macht als andere Arbeitsformen?

Dem stimme ich natürlich zu. Und zwar kommen diese Ermüdungserscheinungen früher, weil wir – beziehungsweise unser Gehirn – evolutionsgeschichtlich darauf vorbereitet sind, ganze Situationen sensuell zu erfassen. Online sind wir jedoch auf zwei Informationskanäle reduziert, den visuellen und den auditiven, während alles andere abgeschnitten ist. Der kinästhetische Kanal, also unsere Wahrnehmung über Körperempfindungen, wird dabei nicht genutzt. Und das von beiden Seiten nicht: sowohl als

sprechende als auch als zuhörende Person. Auch die Arbeit selbst wird viel konzentrierter beziehungsweise reduzierter: Alle Anfahrtswege entfallen und somit auch die Bewegungseinheiten zwischen Terminen. Wir sollten also versuchen, diesen fehlenden Teil, die kinästhetische Wahrnehmung, nachzuholen.

**Wie zeigt sich Online-Müdigkeit?
Woran erkenne ich sie?**

Müdigkeit an sich äußert sich, indem unsere Konzentrationsfähigkeit sinkt und wir müde oder schläfrig werden. Unser Körper sagt uns, dass er eine Pause braucht, dass wir uns hinlegen und ruhen sollen, damit wir buchstäblich weiterrennen können – Müdigkeit ist in diesem Sinne über Millionen von Jahren hinweg eine notwendige evolutionäre Vorteilssicherung gewesen. Dann hat man sich die Zeit genommen, sich zu regenerieren. Rund um die Uhr zu arbeiten, das ist eine ziemlich neue Idee, mit der unser Körper und unser Gehirn nicht wirklich etwas anfangen können.

Was kann man aktiv gegen Müdigkeit tun, beziehungsweise: Wie kann man dem vorbeugen, dass sie überhaupt einsetzt?

Indem man Ermüdung wahrnimmt. Als Dozent*in oder Referent*in kann

ich einfach berücksichtigen, dass bei den Teilnehmenden dieser Moment der Ermüdung schneller einsetzt. Und umgekehrt kann ich, wenn ich selbst online arbeite, einfach wahrnehmen, dass die Müdigkeit da ist, und dann darauf reagieren. Am besten nicht nur mit der nächsten Tasse Kaffee, sondern wirklich, indem ich eine Pause mache. Es ist diese schlichte und langweilige Antwort: die Pause. Es erfordert allerdings viel Mut, diese Pausen auch wirklich während des Online-Arbeitens einzubauen. Bei Müdigkeit – egal wodurch verursacht – lassen unsere Kräfte einfach nach und wir sind weniger leistungs- und aufnahmefähig. Da hat es kaum Sinn, sich weiter zu disziplinieren. Wir brauchen Regenerationsphasen.

Diese Phasen notwendiger Regeneration kann man leider nicht immer selbst einplanen, zum Beispiel aufgrund von vielen Terminen. Was sorgt sonst noch für Entlastung?

Den zuvor angesprochenen fehlenden kinästhetischen Teil sollte man versuchen, mit allen nur vorhandenen Möglichkeiten einzubauen, um so für Entlastung zu sorgen. Im Stehen arbeiten, abwechselnd stehen und sitzen und generell in Bewegung kommen – wenn es in den Rahmen passt, sogar rausgehen. Im Detail zum Beispiel durch walk

and talk: sich für eine Besprechung per Telefon vernetzen und sich während des Gesprächs bewegen. Sich mit ganzer Kreativität überlegen, wie wir Tätigkeiten, bei denen wir sitzen und auf den Bildschirm schauen, anders gestalten könnten. Dafür sind viele Methoden geeignet. Eine Methode, die ich persönlich sehr schätze und oft anwende, ist Quan Dao Kung Fu – das sind sogenannte Grundübungen der Kraft. Hier verändern nur zwei oder drei Übungen sehr schnell und sehr spürbar das eigene Befinden, in dem man sich bewusst aktiviert und in einen kraftvollen Zustand versetzt. Natürlich kann diese Aktivierung jede Person für sich einbauen, aber wenn es ein gemeinsames Verständnis dafür gibt, dann ist es sehr praktikabel, so etwas auch in der Gruppe zu machen. Denn dann werden auch Menschen aktiviert, die von alleine vielleicht nicht auf diese Idee gekommen wären.

Ein gemeinsames Verständnis zu erlangen ist aber das Allerwichtigste – insbesondere für die Notwendigkeit von Pausen. Dieses Verständnis ermöglicht es uns idealerweise, Termine so zu legen, dass Pausen dazwischen auch sichergestellt sind. Spätestens nach einer Stunde sollte man eine kurze Pause einlegen. Wenn man länger arbeiten darf oder muss, sollte man

eine längere Mittagspause von mindestens zwei Stunden einplanen. Erst dann gibt es auch die Möglichkeit, rauszugehen, wirklich abzuschalten und sich vielleicht sogar hinzulegen. Ein kurzes Schläfchen zu machen ist immer noch die effektivste Möglichkeit, sich zu regenerieren.

Das wären dann ja auch schon die Leitlinien für Länge und Aufbau von Online-Veranstaltungen.

Genau. Was kann man gegen Müdigkeit tun? Wahrnehmen, dass die Online-Müdigkeit früher einsetzt und dies auch berücksichtigen, indem man die einzelnen Arbeitsphasen dementsprechend nicht so lang gestaltet. Müssen längere Phasen geplant werden, dann sollten diese einfach durch kurze Pausen aufgelockert werden. Wenn wir selbst einen solchen Arbeitsrahmen gestalten können, dann ist es natürlich sehr hilfreich, hier aktiv vorzugreifen. Wenn man keinen Einfluss darauf hat, die Termingestaltung beispielsweise also in anderer Leute Hände liegt, dann kann das entsprechend schlechte Folgen haben. Darunter leidet man oder tut eine Zeit lang so, als ob dies auszuhalten oder normal wäre. Aber der Körper sagt früher oder später durch immer tiefere Erschöpfung, dass dieser Zustand nicht in Ordnung ist, zum Beispiel durch

Symptome wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. Der Körper wird sich gegen das aufgezwungene Arbeitspensum wehren.

Also ist es nicht nur eine individuelle Sache, sondern vielmehr eine organisationale Angelegenheit, dass Arbeitgeber*innen, Organisator*innen oder Kund*innen dafür Verständnis aufbringen.

Genau. Gerade bei den Organisator*innen beziehungsweise den Personen, die Einfluss auf die Rahmengestaltung haben, ist es wichtig, dieses gemeinsame Verständnis zu erzeugen. Es klingt so einfach, aber in der Praxis hat sich dieses Verständnis noch nicht durchgesetzt. Wir arbeiten wie früher, nur online, und das darf so nicht sein. Das merken wir bei Terminen mit Überlänge oder in ähnlichen Momenten, wo dann dieser Zustand der Erschöpfung eintritt.

Es muss genügend Pausen geben. Auch wenn man zum Beispiel in der Planung einer Online-Veranstaltung meint, längere Pausen würden zulasten des Inhalts gehen. Denn bei zu wenig Pausen geht dieser Inhalt dann trotzdem verloren, weil niemand ihn mehr aufnehmen kann. Und das ist schade, wenn es interessante Vortragende gibt

und im Vorfeld viel Arbeit und Mühe in tolle Inhalte investiert wurde. Hier müssen wir gemeinsam umdenken. Wie viel Inhalt ist noch effektiv, wie weit reicht die allgemeine Auffassungsfähigkeit?

Das Bedürfnis, möglichst viel in möglichst kurzer Zeit zu vermitteln, ist verständlich. Aber Effektivität und Effizienz stoßen dann an ihre Grenzen, wenn ich einfach nicht mehr aufnahmefähig bin. Zwei Stunden Pause in einer Veranstaltung hört sich erst einmal sehr lange an. Ich sage den Teilnehmenden dann immer, dass sie in der Pause bitte nicht Dinge lesen oder bearbeiten, sondern sich einfach hinlegen oder rausgehen sollen – irgendetwas anderes machen. Und dann kommen sie aus der Pause zurück und sind verwundert, dass das gar nicht so lange war, sondern es gerade gereicht hat, um etwas zu essen und einen kurzen Spaziergang zu machen. Wollen wir also wirklich erreichen, dass die Menschen die Inhalte aufnehmen, dann müssen wir die Rahmenbedingungen so schaffen, dass sie auch dazu fähig sind. Wir meinen es oft gut, wenn wir möglichst viele Inhalte präsentieren, bewirken damit aber eher, dass das Ende der Aufnahmefähigkeit früher als nötig erreicht ist.

Während einer Online-Veranstaltung ist die Verlockung sehr groß, sich nebenbei mit anderen Dingen zu beschäftigen, wie E-Mails lesen oder durch Social Media scrollen. Wie geht man mit diesen Ablenkungen um?

Als dozierende oder referierende Person muss man auch hier einfach das Verständnis dafür aufbringen, dass das nun mal so ist. Sobald es nur ein bisschen langweilig wird, sind die Teilnehmenden einfach sehr versucht, ein weiteres Fenster aufzumachen und nebenbei etwas zu erledigen. Genau das muss man bei den Veranstaltungen berücksichtigen. Immer wieder Fragen stellen, die Teilnehmenden aus einer passiv-konsumierenden Haltung herausholen, damit sie nicht nur dasitzen und zuhören. Reines Zuhören funktioniert nur ein paar Minuten lang. Alle fünf Minuten sollte man die Teilnehmenden aktivieren: Fragen stellen, Anregungen zum Nachdenken geben, Austausch in Kleingruppen ermöglichen, etwas Aufschreiben lassen – die Lernenden sollten immer wieder zu einer aktiven Haltung und zum Mitmachen eingeladen werden. Um dann aber nach spätestens einer Stunde eine Pause zu machen, damit es den Teilnehmenden anschließend weiterhin möglich ist, aktiv teilzunehmen.

Als teilnehmende Person kann ich mir selbst dabei helfen, nicht abgelenkt zu werden, indem ich sämtliche störenden Audiosignale meines Smartphones deaktiviere, mich also nicht von eingehenden Benachrichtigungen ablenken lasse. Angenommen, ich möchte wirklich intensiv und konzentriert online arbeiten, dann sollte ich alles andere einfach ausschalten. Das sind vermeidbare Ablenkungen, die wir oft für harmlos halten. Es kann jedoch bis zu 20 Minuten dauern, in ein Thema wieder reinzukommen. Wenn ich mich dazu entscheide, an einem Termin teilzunehmen, sollte ich auch dafür sorgen, dass ich während dieser Zeit ungestört bin – nach dem Motto „Sei ganz hier oder ganz woanders“.

Das ist zum Beispiel etwas, das ich mir auch angewöhnt habe: Während eines Termins meine E-Mails und Chats zu schließen, damit ich wirklich nicht erreichbar bin. Denn sobald eine Nachricht nur aufpoppt, lenkt mich das schon ab, selbst wenn ich sie nicht direkt lese oder beantworte.

Genau, dann ist man schon raus und es ist schwieriger, wieder einzusteigen. Das ist eine große Plage. Auch früher war es schon immer sehr schwierig, mit Ablenkungen umzugehen und konzentriert zu

„Multitasking ist abgewählt.
Es ist nicht mehr in oder erstrebenswert.
Selbst wenn es den Anschein hat, als würde
das Gehirn gleichzeitig hören, lesen und
nebenher etwas anderes erledigen können,
muss es in der Realität immer wieder von
einer Aufgabe zur anderen springen –
und das ist extrem anstrengend.“

bleiben. Jetzt, wo online alles nur einen Klick entfernt ist, machen diese Möglichkeiten es uns nicht einfacher. Hier sind Dinge wie Selbstmanagement, Selbstdisziplin und Selbstmotivation wichtig. Man sollte sich fragen: Warum mache ich, was ich gerade mache? Und dann sollte man sich auch nur darauf konzentrieren. Multitasking ist abgewählt. Es ist nicht mehr in oder erstrebenswert. Selbst wenn es den Anschein hat, als würde das Gehirn gleichzeitig hören, lesen und nebenher etwas anderes erledigen können, muss es in der Realität immer wieder von einer Aufgabe zur anderen springen – und das ist extrem anstrengend. Auch das macht es nicht einfacher, dem Phänomen Online-Müdigkeit zu begegnen.

Inhalte und Regenerationsphasen in ein gutes Verhältnis zu bringen und somit Online-Müdigkeit effektiv vorzubeugen,

das ist eine Herausforderung in der Konzipierung von Veranstaltungen – sowohl online wie offline. Dafür benötigt es zualererst Mut. Mut zu sagen, es ist nicht effektiv, was wir hier machen. Wir brauchen längere Pausen, vielleicht müssen wir sogar das Programm kürzen. Aber dafür stellen wir dann mit höherer Wahrscheinlichkeit sicher, dass das, was geplant ist, auch tatsächlich ankommt. Ganz gleich, ob die Teilnehmenden freiwillig oder unfreiwillig da sind, sie werden sonst eine Möglichkeit finden, zu fliehen, in Social-Media-Kanäle oder andere Aktivitäten, die parallel laufen.

Die Frage ist, wie man das kommuniziert. Wenn ich möchte, dass die Menschen sich im Vorfeld anmelden, was ist dann abschreckender: zu sagen, die Veranstaltung geht von 9 bis 17 Uhr und es gibt eine zweistündige Mittagspause – oder sie

geht eben von 9 bis 16 Uhr und es gibt eine einstündige Mittagspause? Was ist dann verlockender – die lange Pause oder früher fertig zu sein?

Ja, das ist der Prozess des Umdenkens. Und vielleicht machen wir in diesem Prozess auch kleine Schritte dazwischen. Vielleicht brauchen wir auch als Teilnehmende schlechte Erfahrungen, zum Beispiel in Form einer Konferenz, bei der wir zwar um 16 Uhr Feierabend haben, danach aber erschlagen und erschöpft sind. In einem Lernprozess werden Emotionen immer mitgespeichert. Das heißt: Wenn ich bei einer Veranstaltung war und mir ging es gut damit, dann habe ich diese Emotion gemeinsam mit den Inhalten gespeichert. Umgekehrt speichere ich genauso auch ein schlechtes Gefühl, wie Müdigkeit. Hier muss ich mich als Veranstalter*in fragen, welche Emotionen ich bei den Teilnehmenden auslösen möchte.

Dieses Umdenken geht natürlich gegen uns als Leistungsgesellschaft, wo es darum geht, weiter, schneller und besser zu sein. Und hier stoßen wir an unsere Grenzen: Psychosomatische Erkrankungen, Burn-out und Rückenschmerzen kommen nicht von ungefähr. Und die weitere Beschleunigung durch das Online-Arbeiten macht es nicht einfacher. Wir müssen uns fragen:

Was wollen wir eigentlich und wie wollen wir es erreichen? Wozu wollen wir mit einer Veranstaltung beitragen und wie gestalten wir das? Und werden wir dabei dem Menschen, also Gehirn und Körper gleichermaßen, gerecht?

Umzudenken benötigt Mut und es sollte mit Stolz kommuniziert werden, wenn man eine Veranstaltung macht, in der pausiert wird, bei der wir miteinander sprechen und uns mit frischem Kopf und Lust den Inhalten widmen können. Wir müssen uns alle von der Vorstellung verabschieden, dass es etwas Schlechtes ist, wenn wir es uns während der Arbeit auch gut gehen lassen.

Literatur und praktische Tipps zu gesundem Arbeiten

Diané, M. (2021). „Quan Dao Kung Fu – Grundübungen der Kraft“. <https://www.business-health.com/quan-dao>

Marina business health – Gesund zum Erfolg! <https://business-health.com/de/> (Zugriff am 13.10.2021).

Newport, C. (2017). Konzentriert arbeiten: Regeln für eine Welt voller Ablenkungen. München.

Soojung-Kim Pang, A. (2017). Pause: Tue weniger, erreiche mehr. München.

Das Yerkes-Dodson-Gesetz zu kognitiver Leistungsfähigkeit. <https://de.wikipedia.org/wiki/Yerkes-Dodson-Gesetz> (Zugriff am 13.10.2021).

BZgA (2001). Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Reihe Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 6, hrsg. von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln. <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/forschung-und-praxis-der-gesundheitsfoerderung/band-06-was-erhaelt-menschen-gesund-antonovskys-modell-der-salutogenese/> (Zugriff am 13.10.2021).

Gallup (2021). Engagement Index Deutschland 2020. Arbeitsumfeld & Führungskultur in Zeiten der Corona-Pandemie. Gallup Berlin. <https://www.gallup.com/de/engagement-index-deutschland.aspx> (Zugriff am 13.10.2021).

