

## Anatomie der Zoom-Müdigkeit

---

»Die Menschheit ist so widerstandsfähig. Ich, zum Beispiel, habe mich an Microsoft Teams gewöhnt.« Ian Bogost / »Das Wort des Tages ist ›Clinomania‹: das exzessive Bedürfnis, im Bett zu bleiben.« Susie Dent / Armut der Hermeneutik heute: Post-its, Miro, Tag Clouds, eine Suchleiste, endloses Scrollen von Empfehlungen.

Das war's. Während der COVID-19-Pandemie hat sich das Internet durchgesetzt. Zum allerersten Mal erfuhr es ein Gefühl der Vollendung. Pannen waren an der Tagesordnung. Videocalls stockten und froren dann ein. Laptops oder Router mussten neu gestartet werden. In jenen Tagen des ersten Lockdowns (März-April 2020) wagten nur wenige, sich zu beschweren. Beinahe über Nacht kam es zu einer Massenmigration auf Zoom. Und, oh, welche Freiheit! Um Marx und Engels zu paraphrasieren: Es war nun möglich, morgens Unterricht zu geben, nachmittags an einer Konferenz teilzunehmen und nach dem Abendessen Kontakte zu knüpfen – und dabei den verdammten Bildschirm nie zu verlassen. Wir hatten noch nicht das Gefühl, in einem virtuellen Gefängnis festzusitzen. In der Tat, als wir an unseren Online-Personas schraubten und sie optimierten, begannen Treffen in Präsenz sich seltsam oder geheimnistuerisch anzufühlen. Irgendwie wurden wir in eine *Videodrome*-Zukunft eingefangen, ein Szenario, das einige sehr düstere Folgen ankündigte.

Ab Mitte 2020 begann ich, Belege zum Trendthema »Zoom-Müdigkeit« zu sammeln. Natürlich sind diese Erfahrungen nicht auf Zoom beschränkt, sondern erstrecken sich auch auf Microsoft Teams, Skype,

Google Classrooms, GoTo Meeting, Slack und BlueJeans – um nur einige der wichtigsten Akteure zu nennen. In unserer pandemischen Ära wurden cloudbasierte Videokonferenzen zur vorherrschenden Arbeits- und Lebensumgebung, nicht nur im Bildungs-, Finanz- und Gesundheitswesen, sondern auch im kulturellen und öffentlichen Sektor. Jedes Managementstratum zog sich in neue Einfriedungen der Macht zurück. Dieselbe Umgebung wurde sowohl von erfolgreichen Unternehmensberater:innen als auch von prekär beschäftigten Selbstständigen eingesetzt. Obwohl ihre Lebensverhältnisse sehr unterschiedlich waren, hatten sie eines gemeinsam: Sie arbeiteten viele, viele Stunden.

Zoom hat die Arbeit vervielfacht, Partizipation erweitert und systematisch die Zeit geraubt, die wir früher für Schreiben, Denken, Freizeit und Beziehungen zu Familie und Freund:innen hatten. Exzessive Bildschirmzeit fordert ihren Tribut. Der Body-Mass-Index hat sich erhöht. Gemütszustände und psychische Gesundheit haben schwere Schläge eingesteckt. Die räumlich-motorische Koordination hat gelitten. Videoschwindel ist ein besonderer Zustand, der auch weiter verbreitete Formen der Desorientierung auslöst. Minka Stoyanova unterrichtet Computerprogrammierung und verbringt 20 Stunden pro Woche auf Zoom. Sie gibt zu: »Mein Vermögen zu Begegnungen außerhalb der Arbeit unter Bedingungen der Abstandshaltung hat sehr gelitten«. Während einige Leute »Zoom-Cocktailpartys und -Geburtsfesttreffen planen, fürchte ich mich davor, mich wieder ins Interface einloggen zu müssen«.<sup>1</sup>

Es ist eine Frage der Strategie. Sollen wir uns dieser neuen Normalität widersetzen und streiken? Sollen wir uns weigern, online zu unterrichten, Management-Meetings abzuhalten oder virtuelle ärztliche Beratung anzubieten? Das ist leichter gesagt als getan. Gehälter stehen auf dem Spiel. Anfangs fühlte es sich wie ein Privileg an, zu Hause zu bleiben. Wir fühlten uns sogar ein wenig schuldig, wenn andere sich in die pathogene Welt hinauswagen mussten. Jetzt befürchten viele, dass Videocalls dauerhaft bleiben werden. »Große und kleine Unter-

---

1 Privater E-Mail-Austausch nach einer öffentlichen Ankündigung auf der Nettime-Mailingliste, 3. Juli 2020.

nehmen auf der ganzen Welt transformieren ihr Business, das digitaler, dezentraler und agiler wird«, stellt Fast Company fest.<sup>2</sup> Teure Immobilien können veräußert, Ausgaben drastisch reduziert und unzufriedene Mitarbeiter:innen sauber isoliert werden, so dass eine gemeinschaftliche Organisation unterbunden wird.

Das Video-Dilemma ist zutiefst persönlich. »Wenn meine Videozeit im Rahmen meiner Arbeit an ihre Grenze gekommen ist, schränke ich intuitiv informelle Videocalls mit Partner:innen, Freund:innen und möglichen Mitarbeiter:innen ein«, stellt der Designer Silvio Lorusso fest. »Das macht mich traurig und lässt mich unhöflich erscheinen. Es ist eine Strategie der Selbsterhaltung, die zur Isolation führt.« In der Debatte sollte es nicht darum gehen, mit Freund:innen auf FaceTime oder Discord bei einem Spieleabend abzuhängen, Karaoke zu singen, einen Buchclub zu organisieren oder gemeinsam Netflix zu schauen. Videozeit ist Teil des fortgeschrittenen postfordistischen Arbeitsregimes, das von selbstmotivierten Subjekten vollzogen wird, die eigentlich ihre Arbeit machen sollten. Aber dann driftet man ab, während man so tut, als ob man es nicht täte. Die Augen tun weh, die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, Multitasking ist eine ständige Versuchung, und dieses physisch und psychisch unangenehme Gefühl brummt im Schädel ... ihr kennt das ja alles.

Rawiya Kameir definierte 2014 Internetmüdigkeit als den Zustand, der auf Internetsucht folgt: »Man scrollt, man aktualisiert, man liest zwanghaft Timelines, und schließlich wird man wirklich sehr erschöpft. Es ist eine Angst, die mit dem Gefühl einhergeht, im Wirbelwind der Gedanken anderer Leute gefangen zu sein.«<sup>3</sup> Der Philosoph Nigel Warburton kommentierte diese Ermüdung in seinem Twitter-Post, in dem er fragte: »Hat jemand eine plausible Theorie, warum Zoom, Skype und Google Hangout so auslaugen?« Er erhielt 63 Retweets, 383 Likes und ein paar Antworten. Die Antworten spiegeln

---

2 <https://www.fastcompany.com/90558734/this-one-concept-will-transform-the-future-of-work-post-covid>

3 <https://www.complex.com/pop-culture/2014/03/is-internet-fatigue-ruining-our-life> 17. März 2014

die gängigen Diagnosen und Ratschläge wider, die derzeit im Internet angeboten werden. Was waren also die wichtigsten Treiber der Erschöpfung nach einem Zoom-Meeting, dieses Post-Screen-Absturzes? Zu den Antworten gehörten der Versuch des Gehirns, den Mangel an körperlichen, nonverbalen Kommunikationssignalen zu kompensieren; ein Gefühl ständiger Selbstwahrnehmung; die Beschäftigung mit mehreren Aktivitäten ohne wirklichen Fokus; und die ständige Versuchung, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. Die vorgeschlagenen Abhilfen sind vorhersehbar: Pausen machen, nicht zu lange sitzen, die Schultern bewegen, die Bauchmuskeln trainieren, regelmäßig Wasser trinken und viel »bildschirmfreie Zeit« in den Tag einbauen.

## Leben im Videospace

Isabel Löfgren lebt in Stockholm, aber Zoom ist nun ihr offizieller Wohnsitz. Ihr Büro befindet sich jetzt in dem schlanken schwarzen Rechteck in ihrer Tasche, ihrem Mobilgerät. »Unsere Wohnzimmer sind zu Klassenzimmern geworden«, stellt sie fest. »Spielt es eine Rolle, welcher Hintergrund auf dem Bildschirm zu sehen ist? Was sagt er über dich aus? Ob man ein Bücherregal im Hintergrund hat oder die ungefaltete Wäsche auf einem Stapel auf dem Stuhl hinter einem liegt, es wird gesehen und unter die Lupe genommen. Persönliches ist öffentlich geworden.«<sup>4</sup> Zoom lässt sich im privaten Raum der Wohnung nieder und wird zu einem weiteren Zimmer im Haus. Welche Theoretiker:innen oder Philosoph:innen sagten dieses seltsame Szenario voraus? Bestimmt nicht Gaston Bachelard in *Poetik des Raumes*. Auch nicht Georges Perec in *Das Leben Gebrauchsanweisung*, denn es gibt in seinem fiktiven Wohnblock keinen Bildschirm.

Tatsächlich hat der tschechische Philosoph Vilém Flusser mit dieser Situation gerechnet, als er das technische Bild als Phänomenologie vorhersagte. Technisches impliziert etwas auf dem neuesten Stand, eine Technologie, die sowohl reibungslos als auch ausgeklügelt ist. Doch

---

4 Privater E-Mail-Austausch, 26. Juni 2020

wie Löfgren bemerkt, funktioniert Zoom überraschend simplizistisch oder sogar krude. »Man kann seine Hand heben und wie im Kindergarten klatschen, wie ein Teenager chatten und sich selbst im eigenen Rechteck betrachten, als schaue man in einen Spiegel.«<sup>5</sup> Oft funktioniert Zoom auch gar nicht. Lorusso listet eine lange Litanei von Dysfunktionen bei seinem ersten Zoomcall: »Ich konnte Microsoft Teams nicht installieren, meine Kamera ließ sich nicht anstellen, und, das Allerschlimmste, die Internetverbindung hatte Schluckauf. Die Verbindung war weder ganz da noch ganz weg; immer wieder wurde sie superlangsam. So sahen meine Videocalls aus: In den ersten fünf Minuten lief alles glatt und dann zerfiel alles – eingefrorene Gesichter, unterbrochene Stimmen, Reboots, Ungeduld und Entmutigung. Ein kurzer Satz konnte Minuten brauchen, um klar zu werden. Es war, wie in die Zeiten der Einwahlverbindungen zurückgeworfen zu werden, nur eben mit den heutigen Mitteln der Onlinekommunikation.«<sup>6</sup> Zoom funktionierte nicht, aber wir nutzten es trotzdem. Allzu schnell wurde es die neue Normalität. Videocalls entwickelte sich von einem globalen Experiment zu einer Selbstverständlichkeit. Wir gewöhnten uns an einen neuen interpassiven Modus. Das war's. Fertigstellung abgeschlossen.

»Ich bin total ausgezoomt und erschöpft«, schreibt Henry Warwick aus Toronto. »Ich erlebte einerseits, dass mein Geburtsland (die Vereinigten Staaten) einen langen, langsamen politischen Selbstmord beging, und andererseits, dass Freunde an COVID starben, dazu arbeitete ich wie ein Tier während eines neunmonatigen de-facto-Hausarrests. Ich bin nicht gerade gut gelaunt.« Henry verbrachte den Sommer damit, kleine Videos zu machen und Material für asynchrone Seminare vorzubereiten: »Nicht wirklich eine Universitätsausbildung – nur eine Stufe oberhalb einer YouTube-Playlist. Es ist schwierig, vor einem Zoom-Fenster sitzend Freundschaften und Netzwerke aufzubauen. Und es wirkt zudem wie eine Abenteuer Spaßbremse. Zusätzlich ist

---

5 Privater E-Mail-Austausch, 26. Juni 2020.

6 <https://www.platformbk.nl/en/remote-work-demand-dail-up/> geposted am 12. Juni 2020.

da das Problem der Internetzeit, denn meine Studierenden sind überall auf der Welt verteilt. Es ist hart für sie, einer zweistündigen Vorlesung zu folgen, wenn es für sie zwei Uhr morgens ist. Es ist kompletter Wahnsinn. Diese Videos herzustellen, bedeutete einen erheblichen Zeitaufwand. Ich weigere mich, Adobe Geld zu geben, und Apple hat totalen Mist mit Final Cut Pro gebaut, so dass ich meine Videos in DaVinci Resolve bearbeite, was den Vorteil hat, dass es kostenlos ist. Ich hatte Resolve vorher noch nie genutzt, d.h. die Lernkurve war nicht unbedeutend.«<sup>7</sup>

Lange vor der jüngsten Pandemie beobachtete der Philosoph Byung-Chul Han bereits, dass wir nicht mehr in einer Disziplinargesellschaft leben, sondern in einer, die durch Performance bestimmt ist.<sup>8</sup> Diese Performance ist nicht spektakulär oder heftig, sondern eher eine Art banaler Wiederholung. Stunden auf einer virtuellen Konferenz zu verbringen fühlt sich nicht an, als sei man in einem paranoiden Panopticon – aber es ist auch keine Hymne an das Selbst. Wir werden nicht bestraft – aber wir fühlen uns auch nicht produktiv. Wir werden nicht unterworfen – aber wir können auch nicht behaupten, wir seien aktiviert. Stattdessen drücken wir uns herum, warten, tun so, als beobachteten wir, versuchen fokussiert zu bleiben, fragen uns, wann wir ein Mittagessen dazwischenschieben oder unseren Koffeinbedarf decken könnten. Wie bei der scheinbar endlosen Pandemie müssen wir nicht enden wollende Zoom-Sitzungen ertragen. Der Outlook-Kalender ist der neue Gefängnisaufseher. Es handelt sich nicht um einen kurzen Spurt, aus dem wir verschwitzt und gutgelaunt herauskommen, sondern um einen Marathon langer Dauer, der uns ausgelaugt und erschöpft zurücklässt. Was uns auszehrt, ist die *longue durée*.

Müde Subjekte funktionieren schlecht. Screen-Time-Apps und MyAnalytics-Übersichten informieren uns nun präzise, wie viele Minuten unseres Lebens wir verschwendet haben, während wir unsere Produktivität und Effizienz kalibrieren, um mit Kolleg:innen zu kollaborieren. Man muss sich ernsthaft fragen, ob der IT-Sektor nicht bald

---

7 Privater E-Mail-Austausch, 1. Oktober 2020.

8 Byung-Chul Han, *The Burnout Society*, Stanford University Press, 2015.

mit den großen Pharmaunternehmen zusammenarbeiten wird. Die Gesellschaft der synthetischen Leistungssteigerung ist jetzt bereit für eine dramatische Expansion. Es besteht keine Hoffnung, dass dieses Simulakrum des Lebens uns jemals vor dem sich beschleunigenden wirtschaftlichen und sozialen Zusammenbruch bewahren kann. Trotz der Schuldgefühle dürfen wir zugeben, dass wir nicht viel erreichen.

Das System reagierte emphatisch und schaltete wegen unseres mentalen Zustands in den Besorgnis-Modus. Kurz nach der Einführung des Lockdowns und der Quarantänemaßnahmen begannen die Behörden zu untersuchen, ob ihre bedauernswerten Subjekte noch zurechtkamen. In der ausgebremsten Gesellschaft ist es das Warten, das uns ermüdet. Vor einigen Jahren verfolgte David Wojnarowicz, wie eine andere Krankheit ihren Tribut vom Körper forderte, und bemerkte die Zersetzung in Folge seiner Begegnung mit der »Fatalität, Unheilbarkeit und Zufälligkeit von AIDS ... so mächtig und gefürchtet.«<sup>9</sup> Jetzt erleben wir unsere eigene Version der Zersetzung und sehen zu, wie unser Leben aus den Fugen gerät. Im Warteraum gefangen, werden wir – sehr freundlich – gebeten, im Überlebensmodus zu bleiben und trotz Burnout weiterzumachen.

Weitermachen bedeutet, die Wut zu meistern und intensive Emotionen zu betäuben. Was wir während des Lockdown-Schocks erleben, war eine *ästhetische Verflachung*: ein höchst reduktionistischer Ersatz für menschliche Interaktion, wie Cade Diehm und Jaz Hee-jeong Choi unser soziales Online-Leben in dieser Zeit beschrieben: »eine zentrale Quelle der Angst in den Reflexionen zur hypermodernen Vulgarität, die derselben Software inhärent ist, die für alles Mögliche verwendet wird, von professionellen Meetings über Online-Geburtstage bis hin zu Beerdigungen, oder die Absurdität überstürzter, voyeuristischer pädagogischer Bemühungen am Bildschirm, beeinträchtigt durch be-

---

9 David Wojnarowicz, *Close to the Knives, A Memoir of Disintegration*, Edinburgh, Canongate Books, 2017. Siehe auch <https://blogs.ethz.ch/making-difference/2019/05/09/introduction-posthuman-bodies-judith-halberstam-and-ira-livingston/>

grenzte Unterstützung und Fehlertoleranz.«<sup>10</sup> Diehm und Choi zufolge sind Videocalls eine unbefriedigende, niedrigauflösende audiovisuelle Interaktion, gepaart mit der Reduzierung von Körper und Identität von drei auf zwei Dimensionen, ermöglicht durch universalistisches Design Thinking für glatte, dumme Terminals, die keine performative oder hoch immersive Interaktivität und Selbstaussdruck integrieren können.

Zoom ist zum universellen Client geworden, zur Software-Suite für alles. Es scheint eine riesige Liste von Anwendungsfällen abzudecken: Soziale Medien, Arbeit, Unterhaltung, Essensbestellungen, Gaming, Filme auf Netflix anschauen, herausfinden, wie es der Familie und Freunden geht, sowie Live-Streams, um diejenigen zu beobachten, die im Krankenhaus sind. Im Kontext eines globalen Lockdowns bietet es ein gewisses Maß an Telepräsenz und ermöglicht uns, Busse, Züge und Flugzeuge zu meiden. Aber was für eine traurige Form der Teleportation. Was ist aus der Zukunft geworden? Wir müssen zurück zu den frühen Science-Fiction-Romanen, um diese weit hergeholtten Träume wieder aufleben zu lassen. Utopie und Dystopie schienen im Jahr 2020 miteinander zu verschmelzen. Alles, was wir wollen, ist, den Körper wiederzuentdecken. Wir fordern sofort Impfstoffe. Wir wollen weniger Technik. Wir sehnen uns danach, offline zu gehen, zu reisen. Wir wollen den verdammten Käfig hinter uns lassen.

## Zoom Doom

Einige Wochen nach dem Lockdown kam die Frage auf, warum Videokonferenzen so ermüdend sind. Die Zoom-Müdigkeit »strapaziert das Gehirn«, klagten die Leute.<sup>11</sup> Warum sind Seminare und Sitzungen über Skype, Teams und Google Hangout so anstrengend? Dies wurde nicht

---

10 <https://newdesigncongress.org/en/pub/aesthetic-flattening> geposted am 30. Juni 2021.

11 <https://www.nationalgeographic.com/science/2020/04/coronavirus-zoom-fatigue-is-taxing-the-brain-here-is-why-that-happens/>

als eine Art Interfacekritik geäußert, sondern als ein existenzieller Aufschrei. Populäre Beiträge auf *Medium* verwenden den Begriff »Zoom Fatigue«. Geläufige Titel beinhalten häufig Variationen von »Haben Sie Zoom-Müdigkeit oder ist es existenziell erdrückend, so zu tun, als sei das Leben normal, während die Welt brennt?« und »Das Problem ist nicht Zoom-Müdigkeit – es ist die Trauer um das Leben, wie wir es kannten.«

Es dauerte nur wenige Tage, bis sich der Begriff »Zoom Fatigue« etablierte, ein sicheres Zeichen dafür, dass der Internetdiskurs nicht länger vom »organisierten Optimismus« der Marketinglobby gesteuert wird. Managerpositivismus wurde durch das Eintreffen sofortigen Unheils abgelöst. Google Trends zufolge machte der Begriff bereits im September 2019 die Runde und erreichte seinen Höhepunkt Ende April 2020, als die BBC darüber berichtete.<sup>12</sup> »Video-Chats bedeuten, dass wir uns mehr anstrengen müssen, um nonverbale Signale wie Mimik, Tonfall und Körpersprache zu verarbeiten; darauf zu achten, verbraucht viel Energie«, stellte ein Experte fest. »Wir sind im Geist verbunden, aber unsere Körper haben das Gefühl, dass wir es nicht sind. Diese Dissonanz, die dazu führt, dass Menschen widerstreitende Gefühle haben, ist anstrengend. Man kann sich nicht auf natürliche Weise in ein Gespräch vertiefen.« Ein anderer Befragter beschreibt, dass auf Zoom »alle auf dich schauen; du stehst auf der Bühne, und dann kommt der soziale Druck und das Gefühl, dass du etwas leisten musst. Performativ zu sein ist nervenaufreibend und stressiger.«<sup>13</sup> Vielleicht war die Performance-Vorhersage von Han korrekt.

»Normalerweise stehe ich und laufe herum, wenn ich Vorlesungen halte, und manchmal mache ich dabei große Gesten«, bemerkt Michael Goldhaber, »einfach nur am Schreibtisch oder wo auch immer zu sitzen, ist klar ermüdend. Eine nicht ermüdende Art und Weise würde ein grundlegendes Überdenken des Systems von Kamera, Mikrofon

12 [https://trends.google.com/trends/explore?q=zoom %20fatigue](https://trends.google.com/trends/explore?q=zoom%20fatigue)

13 <https://www.bbc.com/worklife/article/20200421-why-zoom-video-chats-are-so-exhausting>

und Bildschirm hinsichtlich der Teilnehmenden voraussetzen.«<sup>14</sup> Der traurige und ermüdende Aspekt von Videokonferenzen kann auf den Status des »Dazwischenseins« von Laptops und Desktop-Bildschirmen zurückgeführt werden. Sie sind weder mobil und intim, wie das Smartphone und FaceTime, noch immersiv, wie die Oculus- Rift-artigen Virtual-Reality-Systeme. Die Zoom-Müdigkeit entsteht, weil sie so direkt mit der »Bullshit-Job«-Realität unserer Büroexistenzen zusammenhängt. Was eigentlich persönlich sein sollte, entpuppt sich als sozial. Was sozial sein soll, erweist sich als formell, langweilig und (höchstwahrscheinlich) überflüssig. Dies empfinden wir nur bei seltenen Gelegenheiten, wenn wir außergewöhnlich intellektuelle Eingebungen haben und wenn existenzielle Vitalität etablierte technische Grenzen durchbricht.

Wie die Programmierlehrerin Stoyanova anmerkte, führt die Möglichkeit, sich selbst zu sehen – auch wenn nur momentan – zu einem ermüdenden Reflexionseffekt, dem Gefühl, von Spiegeln umgeben zu sein. Lehrende haben das Gefühl, dass sie ständig ihr eigenes Verhalten überwachen und gleichzeitig versuchen, die Studierenden durch das Interface zu erreichen. In einem Blog-Beitrag beschreibt L. M. Sacasas die Auswirkungen einer solch hohen Aufmerksamkeit für das eigene Selbst: »Wir sind uns natürlich immer bis zu einem gewissen Grad unserer selbst bewusst, das ist das übliche ›Ich‹ in der ›Ich-Du‹-Beziehung. Nun aber geht es um so etwas wie eine ›Ich-Selbst-Du‹-Beziehung. Das wäre so, als hätten wir einen Spiegel vor uns, den nur wir selbst sehen, wann immer wir mit anderen sprechen. Auch dies ist ein ständiger Aufwand an sozialer und kognitiver Arbeit, da ich ungewollt sowohl auf mein Bild als auf auch die Bilder der anderen Teilnehmer achte.«<sup>15</sup>

Es ist, als würde man eine Rede vor dem Spiegel üben. Wenn man zu sich selbst spricht, erlebt man eine anhaltende kognitive Dissonanz.

---

14 Michael Goldhaber, nettime mailing list, 7. Juli 2020.

15 L. M. Sacasas, *A Theory of Zoom Fatigue*, 21. April 2020 <https://theconvivial-society.substack.com/p/a-theory-of-zoom-fatigue>

Hinzu kommt der fehlende Blickkontakt – selbst wenn die Studierenden ihre Kamera aktiviert haben –, was die Durchführung von Live-Vorlesungen ebenfalls erschwert. »Ohne das nonverbale Feedback und den Blickkontakt, an den man gewöhnt ist, fühlen sich diese Gespräche unzusammenhängend an.«<sup>16</sup> Seltsamerweise bringt das Sprechen ins Leere trotzdem die Adrenalin-Drüsen in Gang, was beim Üben vor dem Spiegel so nicht der Fall ist. Wir befinden uns in einem seltsamen Performancemodus, der sich prädiktiver Analytik und Präventivmaßnahmen angleicht. Selbst wenn das Publikum nicht anwesend sein mag, aktiviert die Zoom-Performance biochemische Reaktionen im Körper.

Und auch wenn Zoom ein Spiegel ist, dann ist er verzögert und verzerrt. Die Online-Videokünstler:innen Annie Abrahams und Daniel Pinheiro verweisen auf die selten diskutierten Auswirkungen der Verzögerung. »Wir befinden uns nie genau in derselben Raum-Zeit. Der Raum ist peinlich, weil wir über längere Zeit in Gesichter in Nahaufnahme schauen. Zuerst sehen wir ein Gesicht in einem Rahmen, wie damals, als wir als Baby in einer Wiege lagen und unsere Eltern auf uns herabblickten. Dann wird es zu einem Interaktionsrahmen mit unseren Geliebten im Bett. Daher haben wir bei Videokonferenzen immer ein intimes Gefühl, selbst in beruflichen Situationen.« Abrahams und Pinheiro beobachten auch, dass es unmöglich ist, viele Details im Bild zu erkennen, das wir betrachten. »Videokonferenzen sind psychologisch herausfordernd, weil unser Gehirn ein Selbst als Körper und als Bild verarbeiten muss. Uns fehlen die subtilen körperlichen Anhaltspunkte für die Inhalte, von denen jemand berichtet. Unsere Imagination füllt die Lücken und erfordert Verarbeitung, Selektion dessen, was wir ignorieren können. Währenddessen scannen wir ständig den Bildschirm (es gibt keinen Überblick und keine Peripherie). Wir sind nie sicher, dass wir ›da‹ sind, dass die Verbindung noch besteht, und so überprüfen wir ständig unser eigenes Bild. Wir hören einen komprimierten Mono-Sound, alle Einzelgeräusche werden in eine Soundscape vermischt.«<sup>17</sup>

---

16 Privater E-Mail-Austausch, 3. Juli 2020.

17 A. Abrahams, D. Pinheiro, M. Carrasco D. Zea, T. La Porta, A. de Manuel, D. Casacuberta, P. Gatell, and M. Varin, *Embodiment and Social Distancing: Projects*,

Das Ergebnis all dieser Komprimierung und Verzerrung ist ein verarmtes Interface, ein grobes Simulakrum sozialer Interaktion. Isabel Löfgren schreibt mit Bezug auf Marshall McLuhans Konzept der kalten und heißen Medien, dass wir Zoom als »kaltes Medium« betrachten sollten, eines, das vom Publikum mehr Beteiligung erfordert. »Das Gehirn muss die Wahrnehmungslücken füllen, was dazu führt, dass unsere Gehirne (und unsere Computer) auf Hochtouren laufen.« Was die Kamerawinkel betrifft, fügt Löfgren hinzu, dass wir ständig auf einen schlecht gerahmten Medium-Shot anderer Körper blicken. »Wir haben keinen Sinn für Proportionen im Verhältnis zu anderen Körpern ... Die emotionale Nähe zum Subjekt auf der anderen Seite der Kamera wird durch das Fehlen von Blickkontakt eliminiert«, so dass wir keine »pheromonische Verbindung« haben. In diesem Sinne »ist die Zoom-Terminologie korrekt«, stellt sie fest, »unsere Erfahrungen mit anderen finden im ›Galerie-Modus‹ statt.«<sup>18</sup>

## Im Raster gefangen

Das Zoom-Regime hält das Subjekt gefangen, auf die Aufgabe und das Thema fokussiert. *Halte deine Augen auf die Kamera gerichtet*, flüstert unser digitales Alter Ego durch unsere Kopfhörer. Sacasas zufolge sind Videocalls »eine physisch, kognitiv und emotional anstrengende Erfahrung, da unser Verstand die Arbeit übernimmt, den Dingen unter diesen Bedingungen einen Sinn zu geben. Man könnte es als einen Fall von normalerweise unbewussten Prozessen betrachten, die mit maximaler Kraft arbeiten, um uns zu helfen, dem, was wir erleben, einen Sinn zu geben.«<sup>19</sup> Wir sind gezwungen, aufmerksamer zu sein, wir können nicht einfach abschweifen. Multitasking mag verlockend sein, aber es

---

Journal of Embodied Research, 2020, Vol. 3 (2), 4 (27:52), DOI: <https://doi.org/10.16995/jer.67>

18 Privater E-Mail-Austausch, 3. Oktober 2020.

19 L. M. Sacasas, *A Theory of Zoom Fatigue*, 21. April 2020 <https://theconvivialsociety.substack.com/p/a-theory-of-zoom-fatigue>

ist auch sehr offensichtlich. Die gesellschaftliche (und manchmal sogar maschinistische) Überwachungskultur fordert ihren Tribut. Werden wir beobachtet? Unsere Antwort erfordert eine neue und durchdachte Form des unsichtbaren Tagträumens, Abwesenheit in einer Situation permanenter visueller Präsenz – unmöglich für Studierende, die ihre Noten nur dann erhalten, wenn die Kamera angeschaltet bleibt.

Videokonferenzsoftware hält uns voneinander fern. Nachdem wir die App hochgefahren und Name, Sitzungsnummer und Sitzungspasswort eingegeben haben, sehen wir uns als Teil einer Porträtgalerie enttäuschender Personas, die das Team bilden. Innerhalb von Sekunden ist man von seinem eigenen performativen Selbst eingefasst. Stellt mich eine Kopfbewegung in ein günstigeres Licht? Schmeichelt mir dieser Winkel? Sehe ich so aus, als wäre ich aufmerksam? Und dieses professionelle Image wird oft durch die Ablenkungen des »echten Lebens« gestört – Partner, die ins Zimmer kommen, ein vorbeihuschendes Haustier, Kinder, die etwas brauchen, und der unvermeidliche Kurier, der an der Tür klingelt. »Dank meines Bildes auf dem Bildschirm bin ich mir meiner selbst nicht nur von innen, sondern auch von außen bewusst«, bemerkt Sacasas. Er beschreibt diese Erfahrung als ein Zweifach-Event, das der menschliche Geist erlebt, als sei es real.

Warum muss ich auch auf dem Bildschirm zu sehen sein? Habe ich nicht das Recht, unsichtbar zu sein? Ich möchte die Kamera ausschalten und zu einer geisterhaften Halbpräsenz werden. Ich möchte ein Voyeur sein, kein Schauspieler. Ich sehne mich danach, einzufrieren wie eine antike Marmorbüste, die in einer Reihe mit anderen illustren Figuren steht, und die mit einem Klick zum Leben erweckt wird wie die Figuren in *Nachts im Museum*. Aber nein, es ist zu spät, ich bin dem Call bereits beigetreten und auf der Bühne erschienen. Die Software-Gebieten haben anders entschieden und die Welt mit der Eigenschaft sichtbarer Partizipation beschenkt. Sie verlangen das totale Mitwirken. Das Set ist so konzipiert, dass wir die ganze Zeit über fokussiert sind, den größtmöglichen Beitrag leisten und ein Maximum an geistiger Energie aufwenden. Man hasst es, sich für den Videocall herauszuputzen (aber man tut es trotzdem). Gelaugnet und müde von der emotionalen Arbeit, nimmt man einen tropischen Strand als Hintergrund, ein

hauchdünnes Paradies, um der Situation etwas Fröhlichkeit zu injizieren.

Paula Burleigh beobachtet in *Artforum*, dass »die am weitesten verbreitete COVID-Bilderwelt wenig mit der eigentlichen Krankheit zu tun hat: Es ist das digitale Bildraaster von Menschen, die sich virtuell auf Zoom zu ›Quarantini‹-Happy-Hours, Arbeitstreffen und Unterricht versammeln«. <sup>20</sup> Das Raster, das Burleigh als ein Markenzeichen minimalistischen Designs und modernistischer Kunst bezeichnet, »weckt Assoziationen mit Ordnung, Funktionalität und Arbeit, seine Struktur ähnelt Millimeterpapier und Bürotrennwänden.« In seiner zweiteiligen *History of the Design Grid* beschreibt Alex Bigman, dass das System der sich überkreuzenden vertikalen und horizontalen Linien in der Renaissancemalerei und im Seitenlayout erfunden wurde. Dies führte zur Entwicklung des Grafikdesigns. Die Idee, dass Bilder dynamischer und einnehmender sind, wenn der Fokus etwas außerhalb der Bildmitte liegt, haben Designer:innen von Videokonferenzsystemen noch nicht übernommen.

Das Raster durchbricht alle rationalen Aufteilungen zwischen in Kästchen eingeschlossenen Subjekten. Individuen können nicht in den Raum der anderen hinüberschwappen, es sei denn, sie chatten auf einem Backchannel. Erinnern wir uns an das heimliche Vergnügen der Zoombomber, die zu Beginn des Lockdowns Schwarmangriffe auf offene Sitzungen durchführten, die sie auf Websites und in Sozialen Medien fanden. <sup>21</sup> Für einige war das Spraying von Managementmeetings mit

20 <https://www.artforum.com/slant/paula-burleigh-on-the-zoom-grid-83272>

21 <https://en.wikipedia.org/wiki/Zoombombing> In einer privaten E-Mail vom 18. September 2021 betont Donatella Della Ratta, welchen Spaß die Störung der offiziellen Realität des Videocastings in der privaten Sphäre macht, z.B. als in einer Sendung des BBC 2017 zwei Kleinkinder in den Raum treten <https://www.youtube.com/watch?v=Mh4f9AYRCZY> »Wie weit sind wir von dieser heiteren Atmosphäre entfernt, als zum ersten Mal das ›wirkliche Leben‹ in das Leben auf dem Bildschirm eindringt: spielende und schreiende Kinder im Hintergrund, der Typ, der versucht, ernsthaft und professionell zu sein, der lachende Interviewer und Millionen jubelnder Zuschauer. Wie weit entfernt ist diese heitere Atmosphäre vom Eindringen des wirklichen Lebens, das wir tagtäglich erleben

Graffiti und Workshops mit Porn ein lästiges, kindisches, männliches Verhalten. Andere begriffen den Witz und verstanden, wie diese anarchistische Geste das Regime der quadratischen Kacheln und der perfekten Ordnung auf der Plattform durchbrach. Burleigh kommt zum Schluss, dass »das Raster voller Widersprüche ist zwischen dem, was es verspricht, und dem, was es hält.« Individualisierte Kacheln sind das postindustrielle Äquivalent zu einem Wohnhausbtraum von Le Corbusier: Wir sind dazu verurteilt, in unseren ganz eigenen utopischen Gefängniszellen zu leben. Hier findet man eine tragische Normalität, zeitweise von tiefer Verzweiflung unterstrichen.

Wir leben, aber wir werden langsam im Raster eingefangen, in der Falle der existenziellen Realität. Das Beharren auf Mindfulness rund um die Uhr kann nur zu einer regressiven Revolte führen, zu einem Drang, sich zu rächen. Wie können wir die soziale Porträtgalerie mit ihren grässlichen rechteckigen Ausschnitten sprengen? Im Videoraster gefangen, schweift man ab, driftet weg vom Managementmeeting und betritt eine virtuelle Version von Velasquez' *Las Meninas* (1656). Du wechselst in den nächsten Raum, die suprematistische Ausstellung von Bildern von Kazimir Malevich 1915. Du wirst plötzlich wieder aufmerksam, nur um die deprimierende Realität zu erkennen: Du bist zurück in deiner eigenen traurigen Version des Vorspanns von *The Brady Bunch*. Du bist auf Zoom unterwegs, nicht in einem Kunstwerk.

Der Körper wird erschöpft, gelangweilt, abgelenkt und bricht schließlich zusammen. Keine Signale mehr! Bitte weniger, schaltet die Kamera aus. Der beliebteste Ratschlag im Kampf gegen die Zoom-Müdigkeit lautet einfach »weniger oft« – als ob das überhaupt eine Option sei. Der Imperativ hier ist Produktivität und Effizienz, nicht Software. Wie ein Aufsatz witzelt: »Du hasst nicht Zoom, du hasst Kapitalismus.«<sup>22</sup> Sollten wir ein Gruppen-Stimmungsbarometer desi-

---

müssen, wenn wir arbeiten, lehren, Businessmeetings abhalten, in ständiger Unruhe, dass die Katze auf die Tastatur springt oder jemand an der Tür klingelt oder unser Kleinkind im anderen Zimmer zu schreien beginnt.«

22 Siehe z.B. eine Studie aus dem Jahr 2021, die vergleicht, wann bei virtuellen Sitzungen Kameras ein- oder ausgeschaltet sind: <https://doi.apa.org/fulltext/>

nen? Wie können wir Teamsitzungen in Echtzeit vorspulen? Vielleicht mehr Backchannels und weniger ständige visuelle Präsenz. Aber warte mal, gibt es nicht schon genug Multitasking? Wenn überhaupt, dann wünschen wir uns intensiven und kurzen virtuellen Austausch, gefolgt von ausgedehnten Offline-Phasen.

## Das Zoomopticon

Zoom beobachtet uns. Der Videofilter, der eine Maske, einen lustigen Hut, einen Bart oder eine Lippenfarbe hinzufügt, zeigt, dass Zoom uns mit Hilfe von Gesichtserkennungstechnik beobachtet. Søren Pold, ein dänischer Interface-Design-Forscher, stellt fest, dass Zoom nur »wenig Überblick und Kontrolle über den Ton bietet, den man empfängt und sendet«. Dieses Zoomopticon, wie Pold es nennt, »ist die Bedingung, in der man nicht erkennen kann, ob jemand oder etwas uns beobachtet, aber es könnte auch sein, dass man sowohl von Menschen als auch von Unternehmenssoftware beobachtet wird. Das Zoomopticon hat unsere Begegnungen, unsere Lehre und unsere Institutionen mit einem überwachungskapitalistischen Geschäftsmodell übernommen, ohne dass die Nutzer:innen erkennen können, wie das genau geschieht.«<sup>23</sup>

Wie können wir auf dieses Überwachungsregime und den Druck, professionell zu sein, reagieren? In ihrem *Anti-Video-Chat-Manifesto* greift die Kuratorin für digitale Kunst, Michelle Kasprzak, das Verständnis von Zoom als Überwachungsinstrument auf. Sie kritisiert dieses Belauschen, indem sie andere Individuen und Agenturen im Call identifiziert. »Hallo NSA, hallo Five Eyes, hallo China, hallo Hacker, der unten wohnt, hallo IT-Abteilung der Universität, hallo zufällige Person, die dem Call beitrifft.« Als Antwort auf dieses Regime fordert Kasprzak uns auf, unsere Videokameras auszuschalten. »NIEDER mit

---

2021-77825-003.html »Müdigkeit beeinträchtigt die Leistung bei Meetings am selben und am folgenden Tag.«

23 Privater E-Mail-Austausch, 6. Oktober 2020.

der Tyrannei des Lippenstifts und der Haarbürste, die immer neben dem Computer liegen, um unser Erscheinungsbild den Erwartungen an ein ›professionelles‹ Aussehen anzupassen. NIEDER mit der Beleuchtungsanpassung, dem Manipulieren des Hintergrunds und dem endlosen Herumprobieren, um professionell, normal, ruhig und in einer gelassenen Umgebung zu wirken. NIEDER mit der Unsicherheit, wohin man seine Augen richten soll, und sich dann daran erinnert, dass man in die Kamera blicken muss, das tote Auge im Laptop-Deckel.<sup>24</sup> Sie fordert uns auf, »ein Fake-Leben in einem IKEA-Showroom mit frisch frisierten Haaren zu verweigern, uns zu weigern, kitschige Hintergründe herunterzuladen, die unsere gesamte CPU beanspruchen, und uns zu weigern, menschliche Präsenz vorzutäuschen«.

## Soziale Medien als Medizin?

Zoom strapaziert unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Die in London ansässige Kulturanthropologin und Forschungsberaterin Iveta Hajdakova schreibt: »Letzte Woche hatte ich drei Alpträume, die alle mit Telearbeit zu tun hatten. In einem wurde ich gefeuert, weil ich etwas gesagt hatte, als ich dachte, ich sei offline. Im zweiten versuchten meine Kollegen und ich, durch einen winzigen Schacht in ein Büro zu gelangen. Wir hingen an Seilen, und einer von ihnen wurde gelähmt, was ich als Traumversion des Zoom-Freeze interpretiere. Im dritten Albtraum ging es darum, dass ich den Überblick über meine Aufgaben verlor. Ich wachte in Panik auf, weil ich glaubte, ich hätte vergessen, eine wichtige E-Mail zu senden.«

In den ersten Tagen des Lockdowns kämpfte sie mit Kopfschmerzen und Migräne. Glücklicherweise, so schreibt sie, sind diese verschwunden, »vielleicht aufgrund einer Kombination von Faktoren: einen Schreibtisch und eine ergonomischere Einrichtung zu haben, die Möglichkeit, die Wohnung verlassen zu können, nicht unbedingt

---

24 Zitiert in Silvio Lorusso's Aufsatz <https://michelle.kasprzak.ca/blog/writing-lecturing/anti-video-chat-manifesto>

notwendige Bildschirm- und Kopfhörerzeit einzuschränken, und viele kleine Änderungen in meine Routine einzuführen. Kopf und Ohren fühlen sich jetzt schon viel besser an, aber irgendetwas stimmt nicht, wie die Alpträume zeigen. Ich fühle mich jetzt abgekoppelt, und ich denke, das ist nicht nur eine Folge der sozialen Isolation, sondern eines tieferen Gefühls der Orientierungslosigkeit.« Hajdakova bemerkt als Effekt davon ein zunehmendes Gefühl der Verwirrung und Unsicherheit. »Ich habe das Gefühl, dass ich die Fähigkeit verliere, unsere Interaktionen in verkörperten menschlichen Wesen und gemeinsamen physischen Umgebungen zu verankern.«

Zoom ist auf dem Weg, eine soziale Umgebung zu werden, eine seltsame Wiederbelebung des früheren Bürolebens. »Am Anfang funktionierte die Nachbildung der Büroerfahrung über Videocalls, weil wir alle noch einen gemeinsamen Bezugspunkt hatten«, fährt Hajdakova fort. »Aber je weiter wir uns räumlich und zeitlich vom Büro entfernen, desto mehr vergesse ich, was wir eigentlich imitieren. Wir schaffen etwas Neues, ein Simulakrum des Büros«. Und doch ist dieses Simulakrum nur eine blasse Imitation, die Beschäftigte und ihre umfassenden Persönlichkeiten auf eine Sammlung von Chat-Handles und niedlichen Icons reduziert. »Ich möchte nicht nur ein Gesicht und eine Stimme bei Zoomcalls sein, ein Icon in Google Docs, ein paar geschriebene Sätze, ich möchte eine Person sein ... Soziale Medien helfen, also habe ich viel in den Sozialen Medien gepostet.« Friedrich Nietzsche bemerkte einmal, wenn wir müde sind, werden wir von Ideen angegriffen, die wir vor langer Zeit erobert haben. Wenn Facebook als Allheilmittel empfunden wird, wissen wir, dass etwas ganz und gar nicht stimmt. Aber warum ist dieses Gefühl der Unzufriedenheit so schwer zu fassen? Der träge Zustand ist im Wesentlichen regressiv.

Unsere eigene Existenz zu beweisen, ist wie Laufen in einem Hams-terrad. »Je mehr ich versuche, eine echte Person zu sein, desto mehr bin ich in der Simulation meiner selbst gefangen«, sagt Hajdakova. »Ich kommuniziere und teile, nur um die Leute daran zu erinnern, dass ich existiere. Nein, eher muss ich mich selbst daran erinnern, dass ich existiere ... Wie McLuhans *Gadget Lover*, wie Narziss, der sein eigenes Bild anstarrt«. Wir verlieren den Sinn für Realität, Erinnerung und Vertrau-

en, argumentiert Iveta, »aber wir verlieren auch das Verständnis für andere Menschen. Ich weiß nur, dass sie X oder Y fühlen, habe aber keine Möglichkeit, mich mit ihnen durch eine Art von gegenseitigem Verständnis zu verbinden. Im Allgemeinen ist Zoom für mich traumatisierend, weil mein Verstand so funktioniert – ich brauche physische Dinge, eine geteilte Umgebung usw., sonst verliere ich nicht nur das Vertrauen, sondern auch mein Gedächtnis und meine Motivation.«<sup>25</sup>

## Keine Diagnose, keine Heilung

Nachdem wir die Belagerung durch COVID-19 überlebt haben, haben wir das Recht erworben, ein T-Shirt mit der Aufschrift »Ich habe Zoom überlebt« zu tragen. Ist eine andere Art von Zoom möglich? Unsere Erfahrungen damit empfanden wir als kräftezehrend, doch eigentlich sollte ein Zusammenkommen uns doch ermächtigen. Was stimmt nicht an diesen glatten, hochauflösenden Nutzeroberflächen mit den niedrigauflösenden Gesichtern aufgrund schlechter Verbindungen? Es war eine Traumtäuschung, die Ereignisse und soziale Interaktionen sendet, einschließlich unseres Privatlebens. Ist uns der »Live«-Aspekt wichtig oder sollten wir lieber zu vorproduzierten Videos zurückkehren, die man sich jederzeit ansehen kann? Im Bildungsbereich ist dies keine nebensächliche Frage. Es gibt ein reales, bekanntes Spannungsverhältnis zwischen der aufregenden »Liveness« von Streaming und der distanzierten, flachen Coolness, »online« zu sein.<sup>26</sup> Wie könnten wir womöglich die Zoom-Wende wieder rückgängig machen?

Es gibt bereits einige formelhafte Lösungsangebote. Im Jahr 2021 veröffentlichten Stanford-Forscher vier Ursachen für Zoom-Müdigkeit

---

25 Zitate aus einem privaten E-Mail-Austausch, 21. September 2020. Siehe auch ihren Text zur selben Frage: <http://thisbloodyplace.com/ill-just-never-know/>

26 Siehe die Definition von Alan Liu: »Cool ist eine Information, die so konzipiert ist, dass sie der Information widersteht.« (*The Laws of Cool*, The University of Chicago Press, 2004, S. 179). Wir könnten Lius Satz »Ich arbeite hier, aber ich bin cool« aktualisieren zu »Ich hänge hier ab, aber ich bin cool.«

und schlugen in der matten Silicon-Valley-Art »vier einfache Lösungen« vor.<sup>27</sup> Die Verpflichtung von Studierenden, Lehrenden und Büroangestellten, online zu arbeiten, wurde zu »ausgedehnten Videochats« umformuliert. Die geforderte stunden- und sogar tagelange Anwesenheit wird als Option präsentiert: »Nur weil man Video nutzen *kann*, bedeutet das nicht, dass man es auch tun *muss*.« Um die Augen zu entlasten, empfiehlt der Forscher, den Vollbildmodus zu verlassen, das Fenster zu verkleinern, die Gesichtsgröße zu reduzieren und eine externe Tastatur zu verwenden. Außerdem sollten Nutzer:innen den Button »Selbstan-sicht ausblenden« nutzen, eine externe Kamera installieren, sich Audiopausen gönnen und ihren Körper vom Bildschirm wegdrehen. Die Machtverhältnisse in der Bildung und darüber hinaus wurden nicht berücksichtigt. In den meisten Fällen wird jede Form der »Abwesenheit« vom Bildschirm, ob intuitiv oder nicht, als Rückzug gewertet und entsprechend bestraft. Solche Hinweise zeigen Microsoft und Zoom, wie sie ihre Produkte verbessern und letztlich den Stanford-Ingenieur:innen mehr Arbeit liefern können. Statt dieser »Verbesserungen« könnte man ein Tool wie Zoomscraper einsetzen, das »es einem ermöglicht, seinen Audiostream selbst zu sabotieren und damit seine Anwesenheit für andere unerträglich zu machen.«

Sechs Monate nach Beginn der Pandemie begannen Online-Konferenzen zu Spiritualität und Selbsterfahrung, ein Gegengift zu ihren eigenen endlosen Sitzungen anzubieten. Sie veranstalteten dreitägige Zoom-Events, zwölf Stunden am Tag. Sie präsentierten Embodiment Circles, »einen von Gleichgesinnten geleiteten, kostenlosen Online-Raum, der uns helfen soll, in diesen unsicheren und bildschirmgefüllten Zeiten gesund und verbunden zu bleiben. Die bewährte einstündige Formel kombiniert eine Form sanfter Bewegung, einfacher Meditation

---

27 <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/>  
Der Forschungsaufsatz ist hier zu finden: <https://tmb.apaopen.org/pub/non-verbal-overload/relea> Eine Kontextualisierung der Gegenwart findet sich in dieser Geschichte der »müden Augen« aus den 1980er Jahren, *How the Personal Computer Broke the Human Body* von Laine Noorey: <https://www.vice.com/en/article/y3dda7/how-the-personal-computer-broke-the-human-body>

und Teilen mit anderen.«<sup>28</sup> Die Organisator:innen werben für eine »verkörperte Selbstfürsorge bei Online-Konferenzen. Bei einem so fantastischen Aufgebot an Redner:innen und anderen Angeboten ist das Konferenz-FOMO real. Lassen Sie uns einige Praktiken der Selbstfürsorge erlernen, die wir während der gesamten Konferenz anwenden können, damit wir am Ende erfüllt, inspiriert und erfolgreich, nicht jedoch ausgelaugt, überwältigt oder mit einem vagen Gefühl der Angst und Unzulänglichkeit schließen.«<sup>29</sup> Sollten wir in diesem Zusammenhang von »Schadensbegrenzung« sprechen? Online-Wellness ist der letzte Schrei: Unsere Tage auf Zoom beinhalten Pausen mit Live-Musik-Aufführungen, kurzen Yoga-Routinen oder Körperscan-Sessions. Das ist im Kern Bernard Stieglers Pharmakon: Technik, die uns tötet, rettet uns zugleich.<sup>30</sup> Wenn Zoom dieser Sichtweise zufolge das Gift ist, dann ist Online-Meditation das Gegengift.

Doch unser postdigitaler Exodus braucht keinen Zoom-Impfstoff. Statt unsere Arbeitsbedingungen zu medikalisieren, sollten wir einige konkrete Forderungen stellen. Ende Oktober 2020 demonstrierten Studierende auf dem Amsterdamer Museumplein und forderten »Sportunterricht«. Wir müssen jetzt für das Recht kämpfen, uns zu versammeln, zu debattieren und physisch präsent zu lernen. Wir brauchen ein starkes kollektives Engagement, um wieder »im wirklichen Leben« zusammenzukommen – und zwar bald. Denn es ist nicht länger selbstverständlich, dass das Versprechen erfüllt wird, sich wieder treffen zu können.

Die italienische Medientheoretikerin Donatella Della Ratta erweitert die Debatte, indem sie die Situation des Online-Unterrichts politisiert. In ihrem Essay *Teaching into the Void* berichtet sie über Face-liftings im Zusammenhang von Zoom und über den Produkthype von

---

28 <https://embodimentcircle.com/embodiment-circle-online/>

29 Zitiert aus einer Kommunikation in Bezug auf <https://icpr2020.net/>

30 Pharmakon: ein griechisches Wort, das sowohl Gift als auch Heilmittel bedeutet. Bernard Stiegler argumentierte, dass Technik ein Pharmakon ist, zugleich heilend und toxisch.

Ringleuchten, gesichtsverschönernde Techniken, die uns alle zu Influencer:innen machen. Auf der Suche nach einem Ausweg formuliert Della Ratta eine Gegenstrategie, »die sich eher im Auditiven als im Visuellen findet und formt, die in ›misslichen Momenten‹ von Verzögerungen, Aussetzern, Störungen, Bandbreitenausfällen und eingefrorenen Bildern am präsentesten (und wirksamsten) ist.«<sup>31</sup> Sie fokussiert auf subtile Formen der Verweigerung, z.B. wenn Studierende die Warnungen der Lehrenden missachten und ihre Kameras während der Zoom-Sitzung ausschalten. Was, wenn man sein Schlafzimmer, seine Küche oder sein Wohnzimmer nicht mit Fremden teilen möchte? Was, wenn man müde und gelangweilt aussieht und wenn man die launigen Hintergründe satt hat? Della Rattas Essay endet damit, dass sie die Verlegenheit würdigt, jenen Geisteszustand, der »auf der Unbeholfenheit deiner gut eingübten professionellen Performance gedeiht, die über eine schlechte Bandbreite, eingefrorene Bilder, ein schreiendes Kind im Hintergrund oder das prompte Bellen des Familienhundes strauchelt.«

Gibt es bessere Beispiele, bessere Entwürfe, auf denen man aufbauen kann? Ein medienarchäologischer Ansatz für Zoom könnte sich auf die Cyber-Phantasien der 1990er Jahre von Massen-Live-Übertragungen wie Castanet rückbesinnen. Das System wurde vom Dotcom-Startup Marimba designt, einer Gruppe, die damals von *WIRED* als »eine kleine Gruppe von Java-Shakespeares« beschrieben wurde.<sup>32</sup> Die Vorstellung war, dass das Web mehr wie Fernsehen funktionieren sollte, indem man das Browser-Paradigma verwirft (ein Ziel, das die App später teilweise erreichen sollte). Ähnlich wie Zoom, Teams und Skype musste auch die Castanet-Anwendung heruntergeladen und installiert werden, um die Bandbreitenkapazität zu maximieren.

Zwei Jahrzehnte später sind die grundlegenden Optionen immer noch mehr oder weniger die gleichen, und die Akteure haben sich nicht einmal besonders verändert. Microsoft zum Beispiel, dem Skype und Teams gehören, ist immer noch ein wichtiger Konkurrent. Jede einzelne Webcasting-Technologie verwendet ihre eigene, proprietäre Mi-

31 <https://networkcultures.org/longform/2021/01/06/teaching-into-the-void/>

32 <https://www.wired.com/1996/11/es-marimba/>

sung aus Peer-to-Peer- und Client-Server-Technologien. Zoom z.B. sieht glatt aus, weil es das Signal des Webinars in einen Stream komprimiert und stabilisiert statt in unzählige Peer-to-Peer-Streams, die ständig aktualisiert werden müssen. Außerdem werden Nutzer:innen in eine Position der »Interpassivität« gedrängt: Ein passives Publikum schaltet sein Audio stumm und sagt nichts, ähnlich wie ein Schüler, der einem Lehrer im Klassenzimmer zuhört. Dies steht im Gegensatz zu Peer-to-Peer-Architekturen für freie Software (wie Jitsi), die auf die kostenlose Musikaustauschbörse Kazaa zurückgehen. Eine Software wie Jitsi wird ironischerweise auch als eine der Inspirationen für Skype genannt, bei dem es um den kollaborativen Austausch zwischen gleichberechtigten Partnern geht. Schauen wir also einem Spektakel als Zuschauer:innen zu oder arbeiten wir als Team zusammen? Dürfen wir abstimmen, uns einmischen, frei chatten?

Während die Zukunft des »hybriden Events« in die Gänge kommt, müssen wir weiter über die Zoom-Müdigkeit sprechen und nachdenken, statt Fatalismus zu erliegen. Das Zeitalter des »Blended Learning« ist angebrochen, das das Virtuelle und das Reale vereinen will. Angesichts dieses Drucks ist es umso wichtiger, sich zu organisieren und ein Verbot der Nutzung von Videokonferenzen bei der Arbeit innerhalb und außerhalb der Institution zu fordern. Der Zugang zu Gebäuden muss ein Menschenrecht werden. Wir sollten gemeinsam das Denken im Immobilien-Modus sabotieren und die Online-Bildung als Sparmaßnahme ablehnen. Physische Räume sind keine »Vermögenswerte«, sondern öffentliche Güter.

Das bedeutet jedoch keineswegs einen technophoben Rückzug in eine imaginäre Utopie. Wie immer: Vorsicht vor der Falle der europäischen Offline-Romantik. Lasst uns stattdessen virtuelle Meetings wieder zur Ausnahme machen. Zuerst sollten wir virtuelle Konferenzen zum Gegenstand der Debatte und des globalen Dialogs machen. In einer Ära, in der die Online-Bevölkerung die Fünf-Milliarden-Grenze überschritten hat, können andere Videokonferenz-Plattformen zu Werkzeugen werden (eines von vielen), um geschlossene Grenzen zu überwinden, die Hand zu reichen, sich zu organisieren, zusammenzukommen und denjenigen zuzuhören, die ausgeschlossen waren. Die

stummgeschalteten Top-Down-Architekturen von Teams und Zoom sind die falsche Vorlage. Es ist an der Zeit, sich wieder an das Zeichenbrett zu begeben, diesmal mit einer völlig anderen kosmo-technischen Crew des 21. Jahrhunderts.