Kirche im hr

31.03.2021 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Dr. Peter Kristen,
Evangelischer Pfarrer und Studienleiter, Religionspädagogisches Institut Darmstadt

# Stressig, mich in Videokonferenzen ständig selbst zu sehen

Videokonferenz. Wieder einmal bin ich eine der Kacheln auf dem Bildschirm. Noch nie hab ich mir so lange ins Gesicht gesehen wie in letzter Zeit, wenn ich im Homeoffice so lange vor dem Bildschirm sitzen muss.

Sitzt die Frisur?

Da schau ich schon mal genauer hin: Frisur, Hemd? Sehen die Augen müde aus? Verberge ich das Durcheinander in dem Regal hinter mir lieber gleich durch einen virtuellen Hintergrund?

Videokonferenzen halten einen dauernd den Spiegel vor

Videokonferenzen zwingen viele, sich länger als normal ins Gesicht zu sehen. Vielleicht ist das auch der Grund dafür, dass die Schönheitschirurgie boomt. Viele haben in diesem Jahr mehr Zeit und Geld dafür übrig. Und - die vorübergehenden Behandlungsspuren kann man oft hinter der Maske verstecken.

## Sehen und gesehen werden

Das auf dem Bildschirm ist Sehen und gesehen werden. Auch die anderen sehen mich ja permanent. Erschreckend, dass sie mich manchmal größer und genauer sehen, als ich mich selbst, viel näher als wenn sie mir wirklich gegenübersäßen. Das verursacht Stress.

## Einfach mal die Kamera abschalten

Das erleben auch Jugendliche beim Homeschooling. Julian, ein Schüler, gibt zu: „Immer, wenn ich kann, schalte ich die Kamera einfach ab. Ich sag dann, ich hab eine schlechte Internetverbindung."

## Auch Gott sieht mich immer

Sehen und gesehen werden, online kann das stressig sein. Für mich gibt's dabei aber auch noch einen tröstlichen Gedanken: Auch Gott sieht mich und zwar immer. „Du bist ein Gott, der mich sieht." Das sagt eine Frau namens Hagar in einer biblischen Geschichte. (1.Mose 16)

## Die Geschichte der Hagar

Sie ist schwanger, auf der Flucht und weiß nicht, wie es weitergehen soll. An einem Brunnen begegnet sie einem Engel, der ihr neue Hoffnung gibt. Der Engel ist für sie ein Bote dafür: Gott sieht nach mir. Wenn ich in Not bin und traurig, sieht Gott mich mit einem gnädigen Blick an. Das stärkt mich und zeigt mir: Es kann weitergehen.

Ich glaube, Gott sieht auch nach mir, mit allem, was mich ausmacht. Gott sieht auch das, was nicht auf dem Bildschirm erscheint. Meine Schwächen und Träume, was mir fehlt und was mich glücklich macht.

## Gott sieht nach mir und schaut mich liebevoll an

Daran denke ich jetzt manchmal in der Videokonferenz, wenn es mich nervt, dass ich mich selbst und die anderen so lange nur auf dem Bildschirm sehe. Gott sieht nach mir, schaut mich liebevoll an und die anderen auf dem Bildschirm auch.

---

31.03.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Dr. Peter Kristen,
Evangelischer Pfarrer und Studienleiter, Religionspädagogisches Institut Darmstadt

# "Stressig, mich in Videokonferenzen ständig selbst zu sehen"

Videokonferenz. Wieder einmal bin ich eine der Kacheln auf dem Bildschirm. Noch nie hab ich mir so lange ins Gesicht gesehen wie in letzter Zeit, wenn ich im Homeoffice so lange vor dem Bildschirm sitzen muss.

Sich selbst ständig ins Gesicht sehen, nervt

Da schau ich schon mal genauer hin: Frisur, Hemd? Sehen die Augen müde aus? Verberge ich das Durcheinander in dem Regal hinter mir lieber gleich durch einen virtuellen Hintergrund?

Videokonferenzen zwingen viele, sich länger als normal ins Gesicht zu sehen. Vielleicht ist das auch der Grund dafür, dass die Schönheitschirurgie boomt. Viele haben in diesem Jahr mehr Zeit und Geld dafür übrig. Und - die vorübergehenden Behandlungsspuren kann man oft hinter der Maske verstecken.

Sehen und gesehen werden

Das auf dem Bildschirm ist Sehen und gesehen werden. Auch die anderen sehen mich ja permanent. Erschreckend, dass sie mich manchmal größer und genauer sehen, als ich mich selbst, viel näher als wenn sie mir wirklich gegenübersäßen. Das verursacht Stress.

Einfach die Kamera abschalten...

Das erleben auch Jugendliche beim Homeschooling. Julian, ein Schüler, gibt zu: „Immer, wenn ich kann, schalte ich die Kamera einfach ab. Ich sag dann, ich hab eine schlechte Internetverbindung.“

Sehen und gesehen werden, online kann das stressig sein. Für mich gibt’s dabei aber auch noch einen tröstlichen Gedanken: Auch Gott sieht mich und zwar immer. „Du bist ein Gott, der mich sieht.“ Das sagt eine Frau namens Hagar in einer biblischen Geschichte. (1.Mose 16)

Sie ist schwanger, auf der Flucht und weiß nicht, wie es weitergehen soll. An einem Brunnen begegnet sie einem Engel, der ihr neue Hoffnung gibt. Der Engel ist für sie ein Bote dafür: Gott sieht nach mir. Wenn ich in Not bin und traurig, sieht Gott mich mit einem gnädigen Blick an. Das stärkt mich und zeigt mir: Es kann weitergehen.

Ich glaube, Gott sieht auch nach mir, mit allem, was mich ausmacht. Gott sieht auch das, was nicht auf dem Bildschirm erscheint. Meine Schwächen und Träume, was mir fehlt und was mich glücklich macht.

Daran denke ich jetzt manchmal in der Videokonferenz, wenn es mich nervt, dass ich mich selbst und die anderen so lange nur auf dem Bildschirm sehe. Gott sieht nach mir, schaut mich liebevoll an und die anderen auf dem Bildschirm auch.