



Fotos: iStock.com/gpointstudio, Jan Konitzki

Nicht durchdrehen im Homeoffice

Arbeiten in der Coronakrise ◀ Nach einer Umfrage des Digitalverbands Bitcom arbeitete schon am 15. März jeder zweite Arbeitnehmer wegen der Coronakrise im Homeoffice. Vorher waren es weniger als fünf Prozent. Wie können Unternehmen diese Herausforderung meistern? **Dr. Thomas Franke**, Professor für Ingenieurpsychologie und Kognitive Ergonomie an der Universität Lübeck, ist Experte für Arbeitsgestaltung und wegen der Krise gerade selbst im Homeoffice.

Wirtschaft: Was ist bei der Arbeit von zu Hause eigentlich anders?

Thomas Franke: Das ist sehr unterschiedlich. So hat nicht jeder zu Hause ein abgetrenntes Büro. Auch sozial fehlt etwas, zum Beispiel der Smalltalk an der Kaffeemaschine. Viele soziale Informationen bekomme ich aber nur im direkten Kontakt mit dem Gegenüber. Wir haben deshalb in der Telefonkonferenz jeden Tag ein Stand-up-Meeting und ein Lay-down-Meeting, in dem wir auch von unserem Wochenende erzählen und nachfragen, wie es den anderen geht.

Wirtschaft: Wie wichtig sind Organisation und Struktur?

Franke: Sehr wichtig, denn der Arbeitsweg und viele Mikropausen fallen weg. Man sollte sich selbst Struktur geben, indem man etwa den Arbeitsweg durch einen Spaziergang oder Sport imitiert.

Wirtschaft: Viele Arbeitnehmer haben zusätzlich ihre Kinder zu Hause.

Franke: Ja, und für die brauchen sie Zeit, denn Kinder kann man nicht abstellen. Das ist Stress, auch wegen des Gefühls der Verantwortungslosigkeit. Eltern können sich mit ihren Kindern Mikropausen auf dem Balkon oder im Garten nehmen oder ein gemeinsames Mittagessen einplanen.

Wirtschaft: Fehlt Arbeitnehmern im Homeoffice die Kontrolle durch Kollegen oder Vorgesetzte?

Franke: Im Homeoffice sind wir weniger sozial eingebunden. Um das auszugleichen, nutzen wir die „Discord“-App, mit der jeder ein virtuelles Büro hat, wo man sich auch „besuchen“ kann. Andererseits lädt das Digitale ein, Mitarbeiter zu überwachen. Manche Menschen arbeiten eher analog, sind aber trotzdem produktiv. Es ist wichtig, dass Vorgesetzte Vertrauen zeigen und sehen: Homeoffice ist zusätzlicher Stress.

Wirtschaft: Wie können Telefonkonferenzen sinnvoll gestaltet werden?

Franke: Bei uns hat es sich bewährt, Runden zu machen, in denen jeder nacheinander spricht, ohne dass ihm jemand ins Wort fällt. Dazu haben wir die technische Seite: Echo oder Latenzen erzeugen Stress. Im besten Fall sollte für eine gute Übertragung allen Arbeitnehmern ein Headset zur Verfügung gestellt werden.

Wirtschaft: Wenn wir das Haus kaum verlassen: Wie lassen sich psychische Belastung und Lagerkoller vermeiden?

Franke: Dauer-Homeoffice kann für manche langfristig ein Risikofaktor für Erschöpfung und Burn-out sein. Dazu kommt der Stress, dass einige nicht wissen, ob sie ihren Arbeitsplatz verlieren könnten. Gerade jetzt ist es sehr wichtig, gut auf die eigenen Ressourcen aufzupassen. Achtsamkeit ist da ein großes Thema, dafür gibt es Apps oder auch gute Literatur. Man sollte sich seine Arbeitsumgebung so schön wie möglich gestalten und sie von der privaten Umgebung trennen, und wenn es nur dadurch ist, dass man den Laptop abends in den Schrank räumt. Dann ersetzt das Auf- und Abbauen des Arbeitsplatzes den Arbeitsweg.

Wirtschaft: Wird dieses Experiment die Arbeitswelt verändern?

Franke: Absolut. Wir alle eignen uns jetzt neue Gewohnheiten und Skills an, wir lernen Homeoffice. Wir sind alle Dokumentatoren eines einmaligen Ereignisses. ◀◀

Interview: Friederike Grabitz
Freie Journalistin
redaktion@ihk-sh.de



Thomas Franke,
Uni Lübeck