



Beim ‚verordneten‘ Homeoffice haben sich die psychologischen Spielregeln grundlegend verändert.

MARTINA HARTNER-TIEFENTHALER
Arbeitswissenschaftlerin an der Technischen Universität Wien

Hilfe für das Homeoffice 2020

Was hat sich an der Psychologie des Homeoffice in Zeiten von Covid-19 verändert und wie kann eine App bei Fragen rund um die Abgrenzung von privatem und beruflichem Leben helfen? Antworten von Martina Hartner-Tiefenthaler, Psychologin und Arbeitswissenschaftlerin an der Technischen Universität Wien.

Was ist anders am Homeoffice im Jahr 2020?

Martina Hartner-Tiefenthaler: Die grundlegende Frage nach der Abgrenzung zwischen Privatem und Beruflichem ist zunächst einmal nichts Neues. Für manche ist es kein Problem, andere Leute brauchen eine eindeutige Trennung. Letzteres kann in räumlicher oder zeitlicher Form vollzogen werden, etwa mit einem nur beruflich genutzten Schreibtisch oder klar festgelegten Arbeits- und Privatzeiten. Durch Covid-19 sind wir allerdings in einer Sondersituation, die einiges viel schwieriger macht: Oft ist die ganze Familie zu Hause, manche Leute müssen tagsüber ihre Schulkinder unterrichten. Das ist natürlich herausfordernder und hat mit einer normalen Homeoffice-Situation wenig zu tun. In der momentanen Situation bräuchten wohl viele mehr Abgrenzung zwischen Arbeit und Privatem, als derzeit möglich ist.

Wo sehen Sie neue Konfliktherde?

Konflikte entstehen, wenn Ressourcen knapp werden. Manchen fehlen Ruheräume, anderen Zeiträume. Oft hat auch nicht jedes Familienmitglied einen Computer, obwohl ihn gerade jetzt fast ein jeder benötigt. Das ist schwierig. Hinzu kommt das Problem, dass die Arbeitszeit unregelmäßiger ist als bisher: Wenn man tagsüber für die Kinder da sein muss, dann wird abends oder nachts gearbeitet. Heißt das aber nun, dass man den ganzen Tag für Vorgesetzte erreichbar sein muss? Das ist für viele eine äußerst schwierige Gesamtsituation mit einem nicht zu unterschätzenden Konfliktpotenzial.

Wie geht man am besten damit um?

Ganz wichtig ist es, Bedürfnisse klar auszusprechen und Regeln zu definieren. Viele Menschen haben bestimmte Annahmen über die Wünsche anderer, die nicht immer zutreffen. Sie nehmen entweder Rücksicht auf Bedürfnisse,

die vielleicht gar nicht da sind, oder übersehen solche, die von Bedeutung sind. Wenn z. B. ein/e Vorgesetzte/r spät-abends eine E-Mail schreibt, dann rechnet er/sie nicht unbedingt damit, dass diese noch am selben Tag gelesen wird. Wenn man das allerdings vermutet, kann Stress entstehen. Innerhalb der Familie ist es ebenso: Wer braucht den Computer wann? Welche Regeln gelten in der Wohnung? Wann muss Ruhe herrschen? Das sind Dinge, die klar abgeprochen werden müssen. Nur wenn man Regeln klar festgelegt hat und auf deren Einhaltung achtet, nützen sie auch wirklich etwas.

Sie haben eine App entwickelt, die dabei helfen kann. Was leistet diese App?

In unserer schnellen Welt ist es gar nicht so leicht, Berufs- und Privatleben zu vereinen. Das Ziel der App SmartWorkLife ist es, die Erholung mit erprobten Übungen zu unterstützen. Die Übungen basieren auf verschiedenen Erkenntnissen der Psychologie und der Aufbau der App ist nicht zufällig. Um Gewohnheiten zu ändern, benötigt man Studien zufolge mindestens drei Wochen, daher werden ab 3. Mai vier Wochen lang jeden Sonntag neue Übungen freigeschaltet, die man sich abspeichern kann und langfristig zugänglich sind. Viele Übungen sind auf die Situation im Homeoffice abgestimmt, aber die App soll auch Menschen bei ihrer Erholung helfen, die derzeit nicht im Homeoffice arbeiten, sondern einfach ihre Work-Life-Balance verbessern wollen.

Wozu dient der Fragebogen, den man nach Installation der App ausfüllen kann?

Die anonymen Fragebögen geben uns ein Feedback darüber, ob und wie sich beim App-User bzw. bei der App-Userin das Wohlbefinden verbessert. Wir wollen mit dieser App einerseits Menschen bei ihrer Erholung helfen, andererseits auch wissenschaftliche Forschung betreiben. Mit einer Studie, die auf der Auswertung der Rückmeldungen basiert, wird es uns gelingen, arbeitspsychologische Probleme besser zu verstehen, um dafür künftig noch effizientere Lösungsmöglichkeiten anbieten zu können.