

Teleworking:

Autor: MMMag. Bernhard Pohlhammer bp@fluxuscon.com

Anmerkung: aufgrund der Vielfältigkeit des Themas, werden nur wenige Aspekte herausgenommen, um anhand dieser, das Thema zu beschreiben!

Zoom, Teams, Skype und Co sind aus unserer Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken. So praktisch diese digitalen Tools auch sein mögen, sie ersetzen nicht das persönliche Gespräch vor Ort und en face, auch wenn sie nur Teil des Teleworkings sind.

Wir analysieren bei Videokonferenzen unser Gegenüber ständig und da uns nur visuelle und auditiven Möglichkeiten beim Onlinegespräch zur Verfügung stehen, können wir uns kein ausreichendes Bild vom Gegenüber machen. Es fehlt für die Einschätzung zum Beispiel der Geruch und all jenes, was nur in der natürlichen Welt erfahrbar ist.

Gerald Hüther, bekannter Neurobiologe zum Beispiel, beschreibt Einsamkeit als einer der wesentlichsten Krankheitsursachen. Nun sind nicht alle Menschen allein im Homeoffice, aber es fehlt ein Teil an Beziehungen, auch wenn diese rein beruflich sein sollten. Noch dazu ist die Singlerate in unserem Raum sehr hoch.

Auch Zoom Fatigue (= Videokonferenz-Erschöpfung) fällt unter Teleworkingproblematiken, weil zum Beispiel eine Diskrepanz zwischen dem gezeigten Bild und der tatsächlichen Kommunikation besteht, weil sich durch die Leitung alles verzögert, einem nicht in die Augen geschaut werden kann, ... Dies schafft eine kognitive Dissonanz und ist somit ein schwer lösbares Problem für unser Gehirn, an welchem es sich teilweise abarbeitet. Man versteht die via Bildschirm gezeigte Person nicht wirklich so wie im echten Leben und dies führt zur Ausschüttung von Stresshormonen (Noradrenalin, Cortisol, ...) und zu Frustration bis hin zu Depression in manchen Fällen, bei hoher Nutzungsrate.

Dies alles setzt die Amygdala (Mandelkern und eine der Zentralen der Emotionen im Limbischen System) in Bewegung und in solchen Fällen setzt sie meist Angst frei. Dieser Alarmzustand erhöht die Reaktionsfähigkeit, die Atmung, aktiviert den Sympathikus, veranlasst einen ängstlichen Gesichtsausdruck, beeinflusst den Verdauungsapparat, setzt Stresshormone frei und wirkt dadurch einer rationaleren Verarbeitung von Reizen entgegen. Unser Denken wird so enorm eingeschränkt. Flucht, oder Angriff sind die Folge. Diese werden natürlich bei Videokonferenzen unterdrückt, was zu weiteren Verhärtungen führt.

Bei Videokonferenzen aber sollte man mitunter kreativ und sozial intelligent sein, was angesichts der beschriebenen Situation schwierig erscheint. Deshalb sollten Videokonferenzen für Kreativaufgaben zum Beispiel vermieden werden. Natürlich ist das Niveau der Stressentstehung nicht bei allen Menschen gleich ausgestaltet und es gibt durchaus Menschen, bei welchen keine Erhöhung der Stressfaktoren ersichtlich sind, aber der Großteil leidet unter dieser zweidimensionalen Kommunikation.

Manche versuchen aus diesem Dilemma heraus zu kommen, indem sie sich belohnen, um via Dopamin, der Angst, Wut, Verzweiflung entgegen zu wirken und Glücksgefühle zu erleben. Man belohnt sich durch Essen, Trinken, Spiele, Streaming von Filmen, ...

Auch wenn ein gewisser Gewöhnungseffekt bei Videokonferenzen eintritt, so kann man sich der beschriebenen Situation nicht wirklich völlig entziehen und einige Punkte, die hier beschrieben wurden, sind bei dem Erleben echter Situationen anders.

Dies muss nicht unbedingt heißen, dass man in der sogenannten „echten Welt“ keine Angst entwickelt, aber die Gründe für diese Angst wären andere. Es kann natürlich auch sein, dass man beim Teleworking froh ist, gewisse Personen real nicht mehr so oft ertragen zu müssen, oder die muffige Atmosphäre des Großraumbüros, welches viel zu laut ist, fällt dann weg. Oder man genießt den Schutz, das Design und den Komfort der eigenen vier Wände. Oder man freut sich der permanenten Kontrolle von anderen Personen und Organisationen entkommen zu können und endlich Job und Heim besser unter einen Hut bringen zu können, ... All dies ist natürlich genauso möglich, aber Videokonferenzen und insgesamt Teleworking kann durch diese digital bedingte Situation Stress auslösen und dies möglicher Weise zusätzlich zum bestehenden Stresslevel. Denn, wie es eben Gerald Hüther vorhin schon meinte, ist alleine sein für uns Menschen fatal!

Aber auch wenn die Interaktion im echten Leben oft negativ empfunden wird, so ist die kognitive Dissonanz hier ein Stressfaktor, der nicht zu unterschätzen ist, auch wenn man sich damit den Weg zur Arbeit spart und so mehr Zeit für sich und die Freizeit haben könnte, oder sogar hat. Viele Studien zeigen, dass man sich daheim, beim Teleworking, oft unsicher fühlt, weil man eben auf sich geworfen ist und eben der Austausch mit KollegInnen nicht mehr so einfach zu gestalten ist, wie im Büro und davor. Viele arbeiten länger, weil sie das Arbeiten von zu Hause als zu wenig fokussiert empfinden, ein schlechtes Gewissen haben und sich deshalb eher selbst ausbeuten und so langfristig eher wieder Richtung Stress wandern. Auf der anderen Seite sind Pflegearbeiten für Kinder, oder älteren Menschen so einfacher mit der Arbeit vereinbar. Noch dazu ist selbständiges Arbeiten für uns Menschen eigentlich wichtig, auch wenn uns dies Erziehung, Ausbildung und Erfahrung aberzogen hat. Dieses selbständige Arbeiten ist es, welches uns belohnt, weil wir dadurch zufriedener werden. Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung von einem gewissen Maß an Selbständigkeit bei der Arbeit und dies kann recht positiv auf das Teleworking insgesamt wirken.

Aus meiner eigenen und langjährigen Erfahrung weit vor Corona, sehe ich gewisse Vorzüge, die ich im Homeoffice habe, auch wenn meine Büros meist nur mir vorbehalten waren und ich Großraumerfahrungen eher bei Kunden machen konnte.

Großraumbüros sind wahrlich ein eigenes Thema, welches sicherlich gesondert einmal betrachtet werden müsste, aber hier den Rahmen sprengen würde.

Für mich war und ist die hohe Flexibilität und die freie Zeiteinteilung enorm wichtig. Ich gestalte meine Pausen aktiv mit Turnübungen, die in einem Großraumbüro eher befremdlich wirken würden. Noch dazu bin ich ein großer Fan von Powernapping und auch dies hat sich in vielen Unternehmen noch nicht durchgesetzt, trotz der sehr positiven Wirkungen.

Auf der anderen Seite arbeite ich dann aber meist zu lange, weil es keine Stechuhr gibt und keine KollegInnen, die mich auffordern nach Hause zu gehen. Noch dazu bin ich daran gewöhnt, weil ich so seit vielen Jahren arbeite.

Diese Gewöhnung an Teleworking ist auch ein nicht zu unterschätzender Faktor in der Betrachtung seiner Sinnhaftigkeit. Einige Studien belegen, dass sich die Arbeitszeit, vor allem während Corona, erhöhte, aber auch die Effizienz erhöhte und das Wohlbefinden, von Corona abgesehen, verbesserte.

Aber wie so oft ist die Dosis von Teleworking wichtig, um positive Effekte für beiden Seiten erzielen zu können. So scheint sich eine Mischung aus Präsenz- und Heimarbeit als gute Mischung für viele Administrationsjobs durchzusetzen. Vor allem die Flexibilität zu Hause scheint eine recht gute Möglichkeit zu sein, um Work/Life unter einen passenden Hut zu bringen. Ob dies dauerhaft so

gesehen wird, hängt stark vom Gewöhnungseffekten ab, die teilweise dazu führen könnten, dass man immer die gleichen Bahnen, statt der gewonnenen Autonomie, nutzt, um durch den Arbeitstag zu kommen. Natürlich fehlt auch die soziale Kontrolle, oder auch das soziale Miteinander trotzdem bis zu einem gewissen Grad, aber die Abwechslung, die der Ortswechsel bringt, wirkt sich offenbar sehr positiv aus, was in den Dopaminanreicherungen und den geringen Mengen von Cortisol vieler Probanden widerspiegelt. Natürlich ist Vertrauen in sich und in das jeweilige System eminent wichtig, weil sonst Teleworking zum Scheitern verurteilt ist. Auch hier gibt es aus meiner Erfahrung jedenfalls, sehr hohe Defizite, die natürlich wiederum die Arbeitsleistung negativ beeinflussen.

Fazit: sofern die Gewöhnungseffekte nicht zu negativ wirken und eine gewisse Flexibilität erhalten bleibt, kann, je nach Typus, Telearbeit in Kombination mit Arbeit im Unternehmen gut verbunden werden, sofern man das Vertrauen der Organisation und von sich selbst besitzt. Nur Telekonferenzen scheinen nur teilweise eine gute Lösung für beiden Seiten zu sein.