

Abo+ Homeoffice

# «Wenn du morgens Jogginghosen anziehst, stimmt die Einstellung nicht»

Die halbe Schweiz ist plötzlich im Homeoffice. Aber wie hält man das aus? Alte Hasen aus der Region Bern berichten von ihren Erfahrungen.

Andrea Knecht

Publiziert heute um 08:29 Uhr

Aktualisiert vor 5 Stunden



Gemütliche Arbeitsatmosphäre oder Ablenkung pur?

Foto: Getty Images

Für Monika Blaser gab es keinen Grund zuzuwarten. Warum im Büro ausharren, bis es auch da den ersten Corona-Fall gibt? Anders als skeptische Kolleginnen und Kollegen weiss Blaser, dass Arbeiten von zu

Hause aus funktioniert. Seit acht Jahren arbeitet die freischaffende Wirtschaftsinformatikerin im Homeoffice. Normalerweise einzelne Tage pro Woche, jetzt Vollzeit – wie viele andere auch.

Blaser ist 38, sie lebt im Berner Quartier Altenberg, der Rosengarten liegt praktisch vor ihrer Haustür. «Gerade wenn ich Arbeiten erledigen muss, bei denen ich sehr konzentriert sein muss, ist das Homeoffice sehr nützlich und zielführend», sagt Blaser. Dennoch schätze sie den direkten Kontakt mit dem Team. «Bis vor kurzem hätte ich gesagt, fünf Tage pro Woche im Homeoffice zu arbeiten, ginge nicht. Aber natürlich geht es», sagt Blaser am Telefon.

### **Alles ist möglich**

Die «Alles ist möglich»-Mentalität prägt gerade den Alltag: Schulen bieten E-Learning an, wo keine Kinderbetreuung vorhanden ist, stampfen Unternehmen Angebote aus dem Boden. Was sonst zu kompliziert ist, wird im Ausnahmezustand während der Corona-Epidemie scheinbar problemlos möglich gemacht. Auch beim Thema Homeoffice reagieren normalerweise viele Arbeitgebende skeptisch.

«Es gibt diese Kontrollillusion bei Vorgesetzten, die davon ausgehen, dass ihre Angestellten produktiver sind vor Ort – aber natürlich kann man auch im Büro sitzen und an etwas anderem herumstudieren», sagt Andreas Hirschi. Er ist Professor für Arbeitspsychologie an der Universität Bern. Der Kontrollillusion zum Trotz arbeiten nun Tausende von zu Hause aus, seit das Bundesamt für Gesundheit Homeoffice wegen der Ausbreitung des Coronavirus empfiehlt. «

Vielleicht trägt die jetzige Situation tatsächlich etwas dazu bei, dass man bei vielen Firmen merkt, wie sinnvoll Homeoffice sein kann», meint Hirschi. «Sei es nun bei Pandemien oder bei der Überlastung des öffentlichen Verkehrs.» Dass Arbeitnehmende im Büro nicht produktiver seien als im Homeoffice, würden Studien zeigen, sagt Hirschi. Die Resultate seien jedoch mit Vorsicht zu interpretieren: «Da es oft besonders produktiven Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ermöglicht wird, von zu Hause aus zu arbeiten, ist nicht klar, ob Leute im Homeoffice produktiver sind oder ob produktive Leute eher Homeoffice machen.»

---

**«Eine Wäsche obzutun oder  
den Geschirrspüler  
auszuräumen, kann auch eine  
kreative Pause darstellen.»**

Monika Blaser, freischaffende Wirtschaftsinformatikerin im Homeoffice

Monika Blaser stellte sich die Hürde verständnisloser Vorgesetzter nicht, als sie mit Homeoffice begann: Sie arbeitete damals bei der Postfinance; die Firma tolerierte Homeoffice nicht nur, sondern verordnete allen Arbeitnehmenden mindestens einen Arbeitstag zu Hause – zwecks Kostensenkung. «Alles verlief sehr unkompliziert, technisch waren alle Mittel vorhanden», erinnert sich Blaser. Eine grössere Herausforderung stelle Homeoffice an sie selbst – genauer an ihre Disziplin: «Gerade im eigenen Haushalt ist es manchmal schwierig, sich nicht ablenken zu lassen», sagt Blaser.

Ihr helfe eine klare Struktur: Morgens schreibe sie ihre Tagesziele mit Kreidestift auf die Fensterscheibe und bestimme, wie viel Zeit ein Ziel in Anspruch nehmen darf. «Man muss sich am Morgen überlegen, was man erledigt haben muss, damit man abends zufrieden ist», erklärt Blaser. Auch ihre Wohnform schütze vor Ablenkung: Blaser lebt mit ihrem Partner zusammen, der ebenfalls im Homeoffice arbeitet. Beide haben ein eigenes, abschliessbares Büro. Aber die Nähe zum Haushalt muss nicht nur Nachteil sein, ist Blaser überzeugt. «Eine Wäsche obzutun oder den Geschirrspüler auszuräumen, kann auch eine kreative Pause darstellen – danach hat man wieder den Kopf frei für anderes.»

## **Planung und Überlegungen**

Für Maximilian von Arx ist Homeoffice nicht mehr aus dem Arbeitsleben wegzudenken. «Ich bin keiner, der vom Sofa aus arbeitet», stellt der 30-Jährige klar. Seit Anfang 2018 ist er selbstständig, seine Agentur berät und betreut das Onlinemarketing diverser Firmen. Mit seiner Partnerin und deren Bruder lebt er in einem Haus in Rohrbach, einem beschaulichen Dorf im Oberaargau. Eines der Zimmer hat er zum Büro umfunktioniert und sorgfältig eingerichtet.



Maximilian von Arx plädiert für die Wichtigkeit der geeigneten Einrichtung für das Homeoffice.

Bild: iStock

Homeoffice sei nicht etwas, das man einfach mal ausprobiere, findet von Arx. Planung und Überlegungen brauche es: Das beginne eben beispielsweise bei der Einrichtung – etwa, dass man sich einen geeigneten Bürostuhl besorge – und höre auf bei der angemessenen Kleidung: «Wenn du morgens eine Jogginghose anziehst, um zu arbeiten, stimmt das von der Einstellung her nicht.» Er selbst kleide sich zur Arbeit immer gleich – egal ob er daheim am Computer sitzt oder seinen wichtigsten Kunden trifft.

Von zu Hause aus zu arbeiten, erfordere eine gehörige Portion Disziplin, betont auch von Arx: «Es ist schon verlockend, morgens ein bisschen länger liegen zu bleiben. Aber für mich war immer klar, dass ich einen Rhythmus mit klassischen Arbeitszeiten beibehalten will.»

Hilfreich sei es, sich mit seinem Umfeld abzusprechen, empfiehlt er. Mit der Partnerin vereinbaren, dass abends Zeit für Gespräche ist, auch wenn man tagsüber in der Wohnung ist. Den Eltern erklären, dass man zwar daheim ist, aber arbeite. Von Arx ist froh, dass das Pendeln wegfällt – «dafür bin ich nicht geschaffen», sagt er. Da er aber den Austausch bei der Arbeit vermisst, hat er sich mit Gleichgesinnten zusammengetan und einen Co-Working-Space in Langenthal mitgegründet.

## Flexibler Rhythmus

Anders als von Arx schätzt Saima Sägesser gerade den flexiblen Rhythmus im Homeoffice: Arbeitet sie von zu Hause aus, beginnt sie gerne mal später und arbeitet dafür bis in die Nacht hinein. Das habe auch Tücken: «Manchmal ist es schwierig, abends abzuschalten», findet Sägesser, «gerade wenn überall Unterlagen von der Arbeit herumliegen.»

«Dass Grenzen verschwimmen, ist eine Gefahr des Homeoffice – das kann zu Konflikten führen», bestätigt Arbeitspsychologe Hirschi. Dass man die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben bewusster ziehen müsse, könne aber auch eine Chance sein. Verantwortung liege auch bei den Arbeitgebenden: «Führungskräfte sollten nicht signalisieren, dass ihre Mitarbeitenden permanent erreichbar sein müssen – beispielsweise, indem sie abends keine Mails mehr verschicken.»

---

## Als Studentin kennt man es, sich selbst zu organisieren und von zu Hause aus zu arbeiten»

Saima Sägesser, ehemalige Studentin

---

Sägesser hat im Herbst ihr Masterstudium in Theaterwissenschaft und Geschlechterforschung abgeschlossen – «als Studentin kennt man es, sich selbst zu organisieren und von zu Hause aus zu arbeiten», sagt die 26-Jährige. Nun betreut sie verschiedene Kulturprojekte und macht ein Praktikum beim Migros-Genossenschaftsbund. Für Letzteres geht sie jeweils ins Büro. Zu Hause habe man zwar seine Ruhe, aber die Arbeitsatmosphäre im Büro, dieses kollektive Schaffen, fehle ihr im Homeoffice manchmal.

Ein Team zu haben, dem man ungeniert Fragen stellen könne – das sei das Wichtigste, auch wenn man nicht physisch zusammen ist, findet Wirtschaftsinformatikerin Monika Blaser. Sie beschäftigt sich derzeit doppelt mit Homeoffice: Einerseits arbeitet sie selbst von zu Hause aus. Andererseits unterstützt sie einen ihrer Kunden, das Amt für Justizvollzug des Kantons Bern, während der Corona-Epidemie bei der Umstellung auf Homeoffice. «Das ist zwar nicht mein eigentlicher Aufgabenbereich», meint Blaser, «aber wenn man sich gegenseitig unterstützen kann, ist das doch schön.»

### 1 Kommentar