

**Zum Autor:**

Lutz Reiprich ist wissenschaftlicher Publizist, psychodynamischer Coach, Organisationsberater und Supervisor.

Neben seiner 30-jährigen Führungserfahrung in mittelständischen Unternehmen und internationalen Konzernen erhielt er seine formale Ausbildung u. a. im Fachbereich Psychologie am Lehrstuhl für Theorie und Methodik der Beratung an der Universität Kassel. Er ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Supervision und Coaching (DGSV) und erreichbar unter www.reiprichundkollegen.com.

Vom Küchentisch in die Konferenz

Alle sprechen in Zeiten von Kontaktbeschränkungen über HomeOffice. Unser Autor Lutz Reiprich, psychodynamischer Coach und Organisationsberater, findet eine ganz eigene Perspektive auf das Thema und zeigt auf, welche Chancen darin liegen.

22.04.2020 – 22.15 Uhr – Es ist spät. Meine 15-jährige Tochter und ich unterhalten uns über den am nächsten Morgen um 09.00 Uhr beginnenden Online-Unterricht. Ich erkläre ihr, wie wichtig es ist, gerade in der anstehenden visuellen Zweidimensionalität einen guten Eindruck zu machen. Also zuhören, beitragen und möglichst nicht einschlafen. Es geht aber auch darum, dass der Hintergrund, den die Online-Besucher um sie herum wahrnehmen, möglichst stimmig sein und positiv zum Gesamtbild beitragen sollte. Man möchte ja nicht gleich während der Jungfernfahrt der Online-Beschulung als unordentlich verschubladiert werden. Die Wahl fiel letztlich auf die Küche als ersten Online-Austragungsort.

23.04.2020 – 08.58 Uhr – Eine allerletzte Küchenkulissenbereinigung. Der konzentrierte Blick meiner Tochter und ein leichter Wink ihrer linken Hand lässt mich erkennen, dass meine weitere Anwesenheit nun nicht mehr erforderlich ist. Glück nur, dass ich wenigstens die Spiegeleier auf dem Herd noch dem drohenden Wärmetod entreißen konnte.

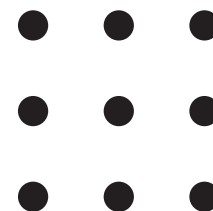
Konzentration... nur wie? >>> Ich merke, wie ich an dem konzentrierten Gesichtsausdruck meiner Tochter hängen bleibe. Besser gesagt, an der zunehmenden Herausforderung, wie ich für mich selbst eben diese Konzentration – in meinem Fall im HomeOffice – überhaupt noch bewahren kann. Denn für mich ebenso wie sicherlich für viele Leserinnen und Leser stellt der aktuell krisenbedingte Wegfall einer konkreten Trennung zwischen Arbeit und Heim eine spürbare Herausforderung dar. Insbesondere, weil sich die anfängliche Hoffnung auf eine flexiblere Zeitgestaltung im HomeOffice als Trugschluss erwiesen hat. Schon bald wurde das kontinuierliche Tragen einer 20 Jahre alten Trainingshose zu einem letztlich nur noch moderat befriedigenden Symbol neu gewonnener Freiheit.

Denn plötzlich waren wir professionelle „Heimwerker“. Heim und Arbeit wurden räumlich eins, wir konnten uns allem widmen ... und das am besten sogar gleichzeitig. Denn alles von einem Ort aus erledigen zu können, brachte die Versuchung mit sich, dies auch zu tun. Genau in diesem Gedankengang liegt jedoch eine der größten Herausforderungen des Arbeitens von zu Hause.



Das 9-Punkte Rätsel

In einem kleinen, aber sehr anschaulichen Dilemma lassen sich die gedanklichen Fesseln selbstauferlegter Regeln bestens darstellen. Versuchen Sie bitte, in der folgenden Abbildung alle 9 Punkte mit 4 Linien ohne Absetzen und ohne Unterbrechung der Linienführung zu verbinden (Lösung auf der nächsten Seite).



Es geht um Aufmerksamkeits-Management. Es geht darum, zu erkennen, was wir tun können, aber nicht darum, was wir jetzt alles können müssen. Es geht darum, dass sich die Power-Point-Präsentation für den Chef vielleicht nur schleppend entwickelt, während gleichzeitig Teile der Familie lautstark darauf hinweisen, dass die Nutella alle ist, der Rasen noch vor dem Regen gemäht werden muss und dass der Badezimmerteppich erneut gewaschen werden kann, weil er bereits seit 3 Tagen auf seine Erlösung aus der Trommel wartet. All das hätten wir im Büro bestenfalls zeitverzögert in der abendlichen Lagebesprechung mitbekommen. Im HomeOffice bekommen wir es ganz direkt mit und wollen reagieren. Doch ist das erlaubt? Sollten wir nicht unbeeindruckt weiterarbeiten? Ich rate hier: Geben wir ruhig der Verlockung nach, mit dem Hund spazieren zu gehen oder mit der Tochter das fehlende Paar künstlicher Wimpern auf dem Wohnzimmerteppich zu suchen. Doch betrachten wir dies als Belohnung für das Erreichen von Arbeitszielen oder als energetisch sinnvolles Luftholen vor der Wiederaufnahme eines stockenden Prozesses.

Erleichtern wir uns also die Akzeptanz der Notwendigkeit bestimmter persönlicher Aufgaben, indem wir sie als Alternative zu unserer geistigen Arbeit betrachten. Es geht also letztlich nicht darum, wo, sondern wie wir arbeiten und das Erkennen wann, wie und durch wen unsere Aufmerksamkeit geraubt wird. Dazu gehört auch, sich nicht von scheinbar allgegenwärtigen Pandemie-Schreckensnachrichten hinabdrücken zu lassen. Denn es gilt weiter: Schreckensnachrichten lassen sich gut verkaufen. Wie viele Kindertagesstätten in Deutschland innerhalb eines Jahres gebaut wurden, eher nicht. Schreiben wir deshalb

unsere eigene Dankbarkeitsgeschichte und ermöglichen wir es uns so, uns und unseren Familien später auf diese Monate als eine einzigartige Zeit der Gemeinsamkeit, des gegenseitigen Verständnisses zurückblicken zu können und sie eben nicht als Krisenphase zu erinnern.

Von der Krisenwahrnehmung zum gelungenen Umgang mit derselben: Sie haben es sich nicht leicht gemacht. Sie haben Tage und Wochen damit verbracht, die richtigen Mitarbeiter auszuwählen, um mit diesem Team ein Projekt erfolgreich zu vollenden.

Und nun ist alles anders. Es fehlt die obligatorische Bahl- sen Kaffee-Keks-Kollektion auf dem Besprechungszimmertisch. Es fehlt die Bonamat-Pumpkaffeekanne und ihre bittere Fracht ... und überhaupt fehlt irgendwie alles. Am meisten der menschliche Kontakt. Doch keine Sorge, das Prinzip des kollektiven Leistungsvermögens eines Teams hat weiterhin Bestand. Das Ganze ist immer noch anders als die Summe seiner Teile. Nur eines ist sicher: „Menschen sind zu einem solch hohen Grad sozialisiert, dass sie sich in der Bewältigung nahezu aller ihrer Herausforderungen, mit anderen Menschen auseinandersetzen müssen.“ (Theodore Newcomb, 1950) Das ist heute so und wird auch morgen so sein, denn es ist prähistorischen Ursprungs. Wir können nicht ohne einander.

Deshalb ist es wichtig, sich in Online-Teamtreffen einige grundlegende Leitbilder zu Herzen zu nehmen, insbesondere, wenn man sie leitet. Erstens: Führen ist ein Können, ein Wollen und ein soziales Dürfen, und all das gilt auch online. Zweitens: Denken sie daran, dass ihre Mitarbeiter und Sie selbst unter den eventuell neuen und durch die Krise vorgegebenen Rahmenbedingungen verunsichert



sind. Sprechen Sie also nicht direkt über das Geschäftliche, sondern darüber, wie es Ihren Mitarbeitern geht. Hören Sie zu. Wirklich. Versuchen Sie, dem Drang zu widerstehen, bereits eine intelligente Antwort zu formulieren, während jemand anderes noch spricht. Überraschende Erkenntnisse werden die Belohnung sein. Drittens: Seien Sie empathisch und geduldig. In diesem eventuell komplett ungewohnten Umgebungskontext erreicht eine missverstandene Geste, ein falsch interpretiertes Wort Ihre Gegenüber und mehr noch auch deren Familie in Sekunden und nicht erst nach 17 Uhr, bzw. gar nicht.

Chancen im Hüttenkoller >>> Der Hüttenkoller ist zwar kein wissenschaftlich anerkanntes Syndrom, sondern bezieht sich eher auf Zeiten, in denen Menschen wetterbedingt oft über Wochen und Monate zu Hause „gefangen“ waren. Jedoch ist er heute wieder so aktuell wie lange nicht mehr. Er ruft unter anderem ein Gefühl der Einsamkeit hervor, eine Angst vor anderen, reduziert das Selbstwertgefühl, macht rastlos, ungeduldig und greift unser Konzentrationsvermögen an – und das gilt nicht nur für Astronauten, Polarforscher oder Ihr Kind nach zwei Wochen Sommerzeltlager bei Dauerregen. Natürlich müssen wir die uns formal auferlegten, wichtigen und nötigen Grenzen im Rahmen des öffentlichen Lebens zum Schutz aller solidarisch einhalten – an der Supermarktkasse ebenso wie online. Doch das heißt nicht, dass wir uns zusätzlich durch selbstauferlegte Regeln – oder besser gesagt Gedankenmuster – einschränken müssen. Das gilt zwar auch über die aktuelle Situation hinaus, ist gegenwärtig jedoch besonders präsent, denn

jetzt haben wir die Chance, unser Leben einmal von außen zu betrachten und zu reflektieren.

Welche gedanklichen Grenzen setzen wir uns selbst im Lösen von Herausforderungen in Beruf und Familie? Social distancing bedeutet nicht social isolation. Behalten wir also unsere sozialen Kontakte bei. Treffen wir uns online via Skype, Zoom, Facetime oder einer der vielen anderen Möglichkeiten. Obgleich diese Hilfsmittel nicht den persönlichen Kontakt ersetzen können, ist es doch schön, den anderen wieder einmal nicht nur zu hören, sondern auch zu sehen. Gönnen wir uns den Spaziergang im Freien. Bewegung ist eins der besten Mittel gegen die negativen Symptome der aktuellen Krise.

Und noch einmal: Lassen wir uns nicht herunterziehen durch die scheinbare, zeitliche Grenzenlosigkeit der aktuellen Krisenlage. Vielleicht bedarf es ja genau dieser Zeit, um gewisse Dinge zu erkennen, zu benennen und zu bewältigen. Nutzen wir die Situation dankbar und offensiv. Wir erleben äußere Grenzen, doch genau die können uns auch zu uns und zu unseren Kollegen oder zu unserer Familie zurückführen. Und wenn wir einmal neben uns stehen, stehen wir so wenigstens gemeinsam nebeneinander. Wäre es nicht schön, später behaupten zu können, dass wir uns gemeinsam und individuell gerade wegen der herrschenden Einschränkungen auf eine Weise weiterentwickelt haben, die unter normalen Umständen gar nicht möglich gewesen wäre?

Ich wünsche Ihnen viel Glück und Erfolg auf Ihrem ganz persönlichen Weg durch diese ungewöhnliche Zeit ..., und bitte nicht vergessen: „Auch dies wird vorübergehen“. Inschrift im Ring des Salomo, 10. Jahrhundert v. Chr. ■

Lösung:

Seien Sie beruhigt. Sie sind in bester Gesellschaft. Das Problem ist so nicht lösbar. Es sei denn, Sie verlängern die Linien über die quadratische Anordnung hinaus und sprengen somit den begrenzenden Rahmen, den Sie sich selbst auferlegt haben.

