



**P.** Kontakte

# Wenn das Büro das soziale Umfeld ist

23.12.2020 um 16:20

von **Madlen Stottmeyer**

folgen **Neu!**



Hauptbild · Für einen informellen Austausch können Kaffeepausen auch digital stattfinden. (c) imago images/Shotshop

**Viele feiern das Home-Office seit der Pandemie als große Errungenschaft. Doch für viele fällt damit ein Großteil der sozialen Kontakte weg. Das bleibt nicht ohne Folgen.**

„Richtige Helden sind immer allein. So wie Tarzan. Der macht auch nicht erst 'nen Arbeitskreis und greift dann an die Liane.“ In überspitzten Apophthegmen des legendären Chefs der Bürosatire Stromberg erkannte so manch einer seinen eigenen Büroalltag wieder. Seit Monaten allein zu Hause, denkt vielleicht der eine oder andere wehmütig an den nervigen Dampfplauderer, den Klugscheißer oder

den Tachinierer unter den Kollegen. Im Schnitt verbringen wir immerhin acht Jahre unserer Lebenszeit mit ihnen in der Arbeit. In der Schule oder einer Weiterbildung sind es nur zwei Jahre.

„Viele haben eine sogenannte Büro-Ehe“, sagt die Arbeitsberaterin Lena Marie Glaser zur „Presse“. Das könne eine Person sein, mit der man sich das Büro teilt oder oft austauscht. Gezwungenermaßen arbeitet man nun getrennt voneinander. „Das Wort Einsamkeit fällt sehr oft“, berichtet die Juristin, die zu neuen Arbeitskonzepten forscht. Es drohe das Wegfallen der Identifizierung mit dem Unternehmen und des Teamgefühls. Christoph Augner, Arbeits- und Organisationspsychologe im Gesundheitswesen, erklärt, dass das Gefühl, zu einer Gruppe zu gehören, identitätsstiftend sei.

## **Man will in der Arbeit Leistung erbringen und Wertschätzung erfahren.**

**Das Schulterklopfen fällt weg.** „Die sozialen Kontakte in der Arbeit können schwer ersetzt werden“, sagt der Psychologe und der Autor des Buchs „Selbstoptimierung ist auch keine Lösung“ zur „Presse“. Studien würden sogar zeigen, dass die soziale Unterstützung am Arbeitsplatz Stress reduzieren könne. „Fällt sie weg, gibt es mehr Stress.“ Langfristige Isolation wirke sich sogar leicht negativ auf das Immunsystem aus. Die bisherige Pandemiedauer reiche dafür aber nicht aus. „Der Mensch ist belastbar.“ Dennoch würden Untersuchungen zeigen, dass Menschen wesentlich gestresster sind als noch vor einem Jahr. Wegen Betreuungspflichten für Kinder oder Pflegebedürftige würden viele sogar in der Nacht arbeiten. „Das ist definitiv gesundheitsschädlich.“ Je länger das dauert, desto eher könne das gesundheitliche Folgen haben. „Grundsätzlich können Menschen aber mit Stress umgehen“, beschwichtigt Augner. Abläufe wie der Weg ins Büro oder das Mittagessen mit den Kollegen geben dem Arbeitsalltag Struktur. Nun sei man auf sich allein gestellt. Das verlange oft Extrovertierten mehr Kraft ab. Introvertierte haben endlich Ruhe und können konzentrierter arbeiten.

Oft festlich wie alkoholisch ein Höhepunkt ist die Weihnachtsfeier. Die fiel heuer bei vielen Unternehmen weg. „Nicht automatisch schlecht“, sagt Glaser. Nicht jedem taugt die Feier. Aber es falle eine Begegnung weg, bei der man sich austauscht, erklärt Glaser. „Treffen außerhalb des Arbeitsalltags sind sehr wichtig. Wer sich wohlfühlt, begeistert sich mehr für die Arbeit.“

Die private Situation gewinne in der jetzigen Lage an Bedeutung, sagt Augner. Dafür müsse einem informeller Austausch ermöglicht werden. Glaser rät zum Reflektieren zu Beginn von Konferenzen oder digitalen Kaffeepausen mit Kollegen. Unter zeitlichem und finanziellem Druck rückt das Feingefühl in den Hintergrund. Das sei aber mehr denn je gefragt - vor allem von Führungskräften, appelliert Glaser. Natürlich sei nicht jeder Chef ein Psychologe. Aber er müsse fragen, was seine Mitarbeiter brauchen, um gut arbeiten zu können.

„Eine Komfortzone ist das Büro eigentlich nicht“, sagt Augner. „Die Arbeit ist eine soziale Interaktion, in der man Leistung erbringen und Wertschätzung erfahren will.“ Das werde sich zukünftig nicht ändern. Dass sich soziale Interaktionen mehr ins Private verlagern, erwartet er nicht. Auch nach der Wirtschaftskrise blieb ein nachhaltiger Effekt in der Arbeitskultur aus. Einen kompletten Kulturwandel wird es nicht geben, auch wenn die Pandemie noch ein Jahr dauert. Aber wir erleben einen Innovationsschub, und Arbeitsabläufe werden digitaler. „Das Büro wird entmystifiziert.“

## Jetzt zum Economist Morgenmail-Newsletter anmelden

Starten Sie mit den wichtigsten Wirtschaftsnachrichten und Analysen der „Presse“ in den Tag. Alles was wichtig war und wird um 7 Uhr in Ihrem Postfach.

E-MAIL

Anmelden