

Gesund arbeiten im Homeoffice

Das 5. New Work Forum Ost hat sich mit Vor- und Nachteilen der Arbeit von Zuhause aus beschäftigt.

Kaspar Enz

Gesundheit am Arbeitsplatz ist wieder ein brennendes Thema: Unternehmen, Schulen oder Kliniken kämpfen mit Personalmangel, weil sich die Omikron-Variante des Coronavirus so schnell verbreitet. Auch das diesjährige New Work Forum der Fachhochschule Ost widmet sich dem Spannungsfeld von Gesundheit und Arbeit. «Als wir das Thema festlegten, war die Situation entspannter. Man kehrte nach langer Homeoffice-Pflicht wieder in die Büros zurück», sagt Alexandra Cloots im Vorfeld des Forums. Sie leitet das HR-Panel New Work der Fachhochschule Ost, das den Anlass organisiert. Seither hat sich die Situation wieder gedreht: Viele Büroangestellte arbeiten wieder zu Hause.

«Vieles wurde einfach eingeführt, und permanente Veränderungen prägen den Arbeitsalltag mehr denn je: Erst muss man ins Homeoffice, dann bald wieder zurück. Was macht das mit den Angestellten?», fragt Cloots. Dieses Hin und Her habe gesundheitlich ebenso Auswirkungen auf die Angestellten wie die neuen Arbeitsweisen, die sich während der Pandemie etabliert haben. Das Homeoffice sei nun oft gelobt worden. Auch einst skeptische Chefs wollen es behalten. «Doch Menschen ticken unterschiedlich, nicht jedem geht es gleich gut zu Hause.» Es gebe den Mitarbeitenden zwar mehr Autonomie, erleichtere manchmal die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Es habe aber auch Nachteile. Das zeigen verschiedene Studien, auch solche, die vor der Pandemie entstanden, sagt Cloots. Sie sprechen von hoher Arbeitsdichte, ausgelassenen Pausen und sozialer Isolation. «Manche arbeiten im Homeoffice, auch wenn sie krank sind.» Dabei gelte es aber, für heute und die Zeit nach der Pandemie Arbeitsmodelle zu finden, die die Angestellten nicht krank machen. «Im Idealfall soll Arbeit gesünder machen», sagt Cloots.

Das Gleichgewicht halten

Doch was macht solche «regenerativen Arbeitswelten» aus? Dieser Frage geht auch der Gesundheits- und Arbeitswissenschaftler Georg Bauer an der Universität Zürich nach, einer der Referenten am New Work Forum. «Arbeit beansprucht, sie braucht Energie», sagt er. Belastend wirkten gerade Konflikte, Zeitdruck und Frustration. Doch Arbeit sorgt auch für positive Erlebnisse. Arbeitsressourcen nennt Bauer sie: «Abwechslung, Autonomie und ein soziales Umfeld, in dem ich Wertschätzung erfahre.» Beides, Belastung und Ressourcen, müsste sich gegenseitig ausgleichen.

«Im Homeoffice gewinne ich Gestaltungsspielraum und Autonomie», sagt er. Aber die sozialen Beziehungen, die gegenseitige Wertschätzung fehlen weitgehend. «Man darf



In vielen Unternehmen ist Homeoffice wieder Alltag.

Bild: Christian Beutler / Keystone

aber die Beziehungsarbeit nicht ausser Acht verlieren», sagt Bauer. Und mehr Gestaltungsmöglichkeiten machten die Arbeit nicht unbedingt einfacher. «Im Büro sagt man sich morgens Hallo, geht um 10 in die Kaffeepause, mittags in die Kantine», sagt Bauer. «Diese Struktur muss man sich zu Hause selber geben, mehr Entscheidungen treffen – das kann erschöpfen. Dem können Teams entgegenwirken, indem sie sich auch über die Erfahrungen mit ihrer individuellen Arbeitsgestaltung austauschen und bei Problemen unterstützen.»

Arbeit muss Sinn stiften

Am wichtigsten für ein gesundes Arbeiten sei aber, dass man in der eigenen Tätigkeit einen Sinn erblicke, sagt Bauer. Da stimmt auch Stefan Kammhuber, Leiter des Instituts für Kommunikation und Interkulturelle Kompetenz an der Ost, zu, der ebenfalls am New Work Forum sprach. «In dem Moment, wo ich keinen Sinn mehr in der Arbeit sehe, entfremde ich mich von meiner Arbeit,

Neue Arbeitswelt

New Work ist ein Sammelbegriff für verschiedene neue Arbeitsformen und Modelle. Ein wichtiges Thema ist, wie die Digitalisierung die Arbeit verändert. Das New Work Forum der Ost fand dieses Jahr bereits zum fünften Mal statt. (ken)

aber auch von meinen Kollegen», sagt der Organisationspsychologe. «Allerdings geht es in einem Unternehmen ja nicht nur um meine individuelle Sinnfindung, es geht auch um den Sinn und Zweck, den die anderen in der Tätigkeit sehen.»

Ein Dilemma, das über den Dialog, die Kommunikation gelöst werden müsse. Die Dialogfähigkeit ist deshalb für Kammhuber im Unternehmen zentral. Denn auszuhandeln gebe es viel. So würden die meisten Menschen arbeiten, um ihre Fähigkeiten einzusetzen und um Anerkennung und Wertschätzung zu bekommen. «Doch manche arbeiten gerne in ver-

lässlichen Strukturen, andere wollen jeden Tag ein Abenteuer erleben.» Wie stark sollen Arbeit und Privatleben getrennt sein? Auch hier sind die Ansichten unterschiedlich.

Dialog ist Chefsache

Darauf müsse sich die Führung einstellen. «Doch dafür muss die Führungsperson versuchen, die Mitarbeitenden zu verstehen.» Die Führung müsse bereit sein, zuzuhören und die Perspektive zu wechseln. Ein bewusster Dialog lohne sich auch darüber, wie man zusammenarbeitet. «Oft entstehen unbewusst Regeln. Aber es lohnt sich, diese zu diskutieren.»

Das alles brauche Zeit, sagt Kammhuber. Und Zeit sei jetzt, wo die Digitalisierung die Arbeitswelt zusätzlich beschleunige, ein rares Gut. «Wenn ich selber unter Druck stehe, fällt es mir schwerer, den Draht zum anderen zu finden.» Dabei mache gerade die Beschleunigung die Kommunikation am Arbeitsplatz immer wichtiger. Sie stifte Sinn und Zusammenhalt. Nicht getan sei es damit, mit grossem

Pomp zum Beispiel agile Methoden einzuführen. Das allein sei noch nicht «New Work», sagt Kammhuber. «Letztlich entscheidet die Dialogfähigkeit im Unternehmen darüber, ob die Organisation zu den Menschen passt, die darin produktiv sein sollen.»

Feste feiern, wie sie fallen

Zeit müsse im Unternehmensalltag aber auch dafür da sein, Erfolge zu feiern, glaubt Kammhuber. Etwas, das in der Pandemie etwas verloren gegangen sei, sagt Alexandra Cloots. Viele Traditionen und Festivitäten in Unternehmen seien in den letzten zwei Jahren gekippt worden. Unternehmen würden sich wohl auch fragen, welche Festivitäten überhaupt noch durchgeführt werden. «Aber Organisationen müssen wieder feiern lernen. Feste sind ein Zeichen von Wertschätzung.»

Ausgefallen oder ins Internet verbannt wurden während der Pandemie nicht nur Teamanlässe oder Weihnachtsfeiern, sondern auch Kongresse oder Veranstaltungen wie das New Work Forum. Auch dieses Jahr fand es als Online-Anlass in einem virtuellen Kongresszentrum statt. «Angesichts der unklaren Lage war es von Anfang an so geplant», sagt Cloots.

Doch ganz zurückgedreht werde das Rad auch nach der Pandemie nicht. Das New Work Forum 2023 sei als Mischform von Präsenzveranstaltung und Online-Anlass geplant. «Was wir an der letzten Durchführung schon feststellten: Für Online-Veranstaltungen erweitere sich der Kreis der möglichen Referenten und Teilnehmenden stark. Letztes Mal hatten wir auch einen Referenten aus Washington und Teilnehmende aus England und Spanien, nebst dem ganzen deutschsprachigen Raum. Das wäre bei einer reinen Präsenzveranstaltung nicht möglich gewesen.»

Bodensee-Airport geht optimistisch ins 2022

Luftfahrt Trotz des massiven Lockdowns zu Beginn des Jahres 2021 aufgrund der Coronapandemie habe der Bodensee-Airport in Friedrichshafen seine wichtige Rolle für die Sicherstellung der Anbindung der Bodenseeregion wahrgenommen, schreibt die Flughafen Friedrichshafen GmbH in einem Communiqué. Letztes Jahr war der Flughafen knapp an einer Pleite vorbeigeflogen. Die Rettung erfolgte im August.

2021 haben nach Unternehmensangaben knapp 126 000 Passagiere den Bodensee-Airport genutzt. Das sind rund sechs Prozent mehr als im Jahr 2020. «Natürlich hätten wir uns noch deutlich mehr Passagiere gewünscht. Unter den gegebenen Umständen des vergangenen Jahres können wir aber dennoch zufrieden sein», sagt der Geschäftsführer des Flughafens Claus-Dieter Wehr. Man habe unter schwierigen Rahmenbedingungen die Verbindungen der Lufthansa wieder an den Start bringen und für die Region attraktive Charterverbindungen sicherstellen können.

Mehr Angebote im Sommer

Der Sommerflugplan 2022 verspricht Angebotsverbesserungen und einige neue Ziele. So werden mit der Condor ab April die Flüge nach Palma ins Programm genommen und bis zu drei Mal wöchentlich angeboten. Ab Juli 2022 kommen über das Programm der Tui dann weitere Verbindungen hinzu, so-



Daumen hoch für eine Rückkehr der Fluggäste am Flughafen Friedrichshafen.

Bild: PD

dass in der Hauptsaison tägliche Flüge nach Palma möglich sind. Weiter heisst es im Communiqué, dass es bis zu jeweils vier Mal wöchentlich ausserdem mit dem Tui-Programm oder Corendon nach Rhodos und Heraklion gehe. Als neue Ziele kämen noch Kos und Burgas hinzu. Wehr betont, dass man mit diesem Programm von einer stabilen Erholung des Touristikverkehrs ausgehe. Die Lufthansa-Verbindung nach Frankfurt mit Umsteigemöglichkeiten in die ganze Welt werde ebenfalls fester Bestandteil des Flugangebots aus und nach Friedrichshafen sein. Mit der Wizz Air würden zudem Skopje, Tuzla und Ohrid als Verbindungen in den Balkan angeboten.

Wehr sagt, man freue sich über eine stetige Rückkehr der Verkehre und über mehr Flüge sowie neue Urlaubsziele ab dem Bodensee-Airport. Man gehe davon aus, dass das Angebot auf reges Interesse stossen werde. (bor)

«Manche arbeiten gerne in verlässlichen Strukturen, andere wollen jeden Tag ein Abenteuer erleben.»



Stefan Kammhuber
Fachhochschule Ost, Leiter
des IkiK-Instituts

«Im Homeoffice gewinne ich Gestaltungsspielraum und Autonomie.»



Georg Bauer
Gesundheits- und Arbeits-
wissenschaftler Uni Zürich

«Menschen ticken unterschiedlich, nicht jedem geht es gleich gut zu Hause.»



Alexandra Cloots
Fachhochschule Ost, Leiterin
HR-Panel New Work