



Das digital unterstützte, ortsunabhängige Arbeiten führt zu Erschöpfung und emotionaler Leere. LARA HOFER/ZZZ

## Home-Office: Da fehlt doch etwas

*Viele von uns haben sich an die Annehmlichkeiten des Home-Office gewöhnt. Warum es für unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden trotzdem gut ist, zurück ins Büro zu gehen.*  
**Gastkommentar von Jasmine Kerr und Erika Meins**

Kennen Sie das auch? Der Tag war streng durchgetaktet, unzählige Themen haben wir parallel bearbeitet, mit geschätzten Kollegen standen wir per E-Mail, Chat oder Call im Kontakt – und trotzdem: Statt erfüllt fühlen wir uns nach einem intensiven Tag im Home-Office manchmal einfach nur erschöpft, orientierungslos und leer. Dabei sind die Möglichkeiten des digital unterstützten ortsunabhängigen Arbeitens ein Segen. In der Pandemie konnte vielerorts die Arbeit nahtlos von zu Hause aus weitergeführt werden: Trotz räumlicher Distanz arbeiten wir mit Arbeitskolleginnen parallel an Dokumenten oder in virtuellen Workshops gemeinsam an digitalen Whiteboards.

Gleichzeitig hat die Pandemie auch die Grenzen des Home-Office als Dauerzustand aufgezeigt. Neben physischer Erschöpfung und emotionaler Leere erleben viele einen Verlust des Raum- und Zeitgefühls. Die Küche wird zur Cafeteria, die Wohnzimmercouch zum Arbeits- und Freizeitort, und die Grenzen zwischen gestern, heute und morgen lösen sich auf. Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es dafür verschiedene Erklärungsansätze.

Zunächst ist das Phänomen der Erschöpfung nach Videokonferenzen, auch als Zoom-Fatigue bezeichnet, mittlerweile gut erforscht. Virtuelle Meetings gehen mit einem grösseren kognitiven Aufwand einher – verursacht durch Mikroverzögerungen in der Übertragung, das Wegfallen von «social cues», das ununterbrochene Starren auf den Bildschirm. Unser Gehirn benötigt mehr Energie, um Informationen aufzunehmen, Pausen sind während und zwischen Videokonferenzen umso wichtiger.

Gleichzeitig steigt die Versuchung der Ablenkung. Wer hat während eines der zahlreichen virtuellen Meetings nie parallel E-Mails beantwortet oder Mitteilungen auf dem Smartphone gelesen? Allerdings ist Multitasking eine Illusion. Das vermeintliche parallele Arbeiten besteht vielmehr aus seriellen Mini-Arbeitsunterbrechungen. Dies reduziert paradoxerweise unsere Fähigkeit, zwischen Aufgaben zu wechseln, und reduziert messbar unsere Merk- und Leistungsfähigkeit. Um dem entgegenzuwirken, können wir Mail- und andere Benachrichtigungen abschalten und nicht benutzte Arbeitsprogramme schliessen.

Der Wegfall des Arbeitsweges oder nur schon der ausbleibende Wechsel von einem Sitzungszimmer zum nächsten gehen einher mit einem Wegfall von visuellen Eindrücken, Gerüchen und Geräuschen. Fehlende variierende sensorische Reize, gekoppelt mit fehlender Bewegung, tragen allerdings zum Verlust der Orientierung im Alltag bei und beeinträchtigen unsere kognitive Leistungsfähigkeit. Das mag erklären, warum im Home-Office die Tage zu einem gefühlten Einheitsbrei verkommen und es uns Mühe macht, auseinanderzuhalten, wer was in einem der zahlreichen virtuellen Meetings gesagt hat.

Neuere neurowissenschaftliche Studien zeigen zudem, dass unser Gehirn Informationen zu physischen und virtuellen Objekten unterschiedlich verarbeitet. Je nachdem, ob wir auf ein Objekt in der virtuellen oder der physischen Realität fokussieren, werden unterschiedliche Hirnregionen aktiviert – die Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit oder

**Wer hat während eines der zahlreichen virtuellen Meetings nie parallel E-Mails beantwortet oder Mitteilungen auf dem Smartphone gelesen?**

Wohlbefinden sind noch unklar. Klar ist hingegen, dass diese Fragen zentraler werden, insbesondere mit einer zunehmenden Verwendung von immersiven Frontier-Technologien wie dem Metaversum.

Schliesslich kann der Wegfall von physischen persönlichen Interaktionen im Arbeitsalltag unser Wohlbefinden negativ beeinflussen und nur zu einem gewissen Grad durch digitale Kontakte kompensiert werden. Soziale Kontakte sind für unsere mentale und körperliche Gesundheit essenziell, wenn dies auch je nach Persönlichkeit stärker oder schwächer ausgeprägt ist. Nachgewiesen ist, dass physische soziale Kontakte einen beruhigenden und regulierenden Effekt auf das Nervensystem haben und damit zur Reduktion von Stress beitragen. Neue Studien zeigen zudem, dass von verschiedenen Kommunikationsarten während des Lockdowns vor allem Face-to-Face-Interaktionen einen positiven und langanhaltenden Effekt auf unser Wohlbefinden hatten. Das gilt auch für das Gefühl von sozialer Verbundenheit unter Arbeitskollegen: Bei Face-to-Face-Interaktionen ist dieses am stärksten, es folgen Video-Calls, Telefonanrufe und – am wenigsten – Textnachrichten.

Das zeigt, wie wichtig es ist, wieder ins Büro zurückzugehen – zumindest teilweise – und auch weitere physische Erlebnisse zu ermöglichen, ein Buch oder eine Zeitung physisch zu lesen, regelmässig nach draussen zu gehen. Und wenn physische Treffen mit Arbeitskolleginnen oder Kunden längere Zeit nicht stattfinden: Lieber einmal einen virtuellen Video-Austausch initiieren oder zum Telefon greifen, als noch eine E-Mail oder eine Chat-Nachricht zu senden. Das vielfältige Angebot an digitalen Interaktionsmöglichkeiten ist eine grosse Chance, zentral ist eine bewusste Nutzung. Setzen wir also digitale Anwendungen gezielt ein und ermöglichen so ihren verantwortungsvollen Einsatz in einer hybriden Arbeitswelt, sei es als Arbeitnehmender oder als Arbeitgeberin.

**Jasmine Kerr** ist Doktorandin und **Erika Meins** Leiterin am Mobile Lab für Analytics an der ETH Zürich. Das Lab am Lehrstuhl für Technologiemarketing forscht rund um das Thema «Verantwortungsvolle digitale Interaktionen».