

EBEN WAR CORONA NOCH EIN WITZ IN DER KAFFEEKÜCHE – UND AUF EINMAL IST NICHTS MEHR WIE ZUVOR

Obwohl dieser Moment jetzt eine gefühlte Ewigkeit zurückliegt, erinnere ich mich, als sei es gestern gewesen. Es ist Anfang März 2020. Unser kleines Team sitzt im Büro zusammen, auf der Agenda steht die Planung der kommenden Woche. Doch stattdessen sprechen wir über dieses unheimliche Virus, das sich von China aus gerade so schnell auf der Welt verbreitet. In den U- und S-Bahnen sieht man erste Menschen mit Masken vor Mund und Nase, jede:r von uns hat etwas anderes gelesen oder gehört und wagt eigene Prognosen. Ein Kollege ist sich sicher: »Es dauert nicht mehr lange, ehe der Turm leer sein wird.« Der Turm, das ist das Hochhaus der *Süddeutschen Zeitung* im Münchner Osten, hier arbeiten Hunderte von Menschen auf 27 Stockwerken. Wir anderen lachen unsicher: leer? Wie soll das gehen? Wie soll eine tägliche Zeitung entstehen, wenn die Redaktion nicht an einem Tisch zusammenkommen kann? Wo sollen all die Menschen denn hin zum Arbeiten? Und: Ist das technisch überhaupt möglich?

Nicht einmal zwei Wochen später packten wir unsere Rechner und Tastaturen ein, leiteten sämtliche Anrufe auf unsere Handys um, leerten die angebrochenen Milchtüten in der Kaffeeküche aus, gossen noch einmal die Pflanzen – dann waren wir weg. Zu Hause.

Mir war das gar nicht so unrecht. Denn abgesehen davon, dass ich zu Hause vor dem Virus deutlich sicherer war als in einem Hochhaus mit Aufzügen und zirkulierender Lüftung, wartete dort auf mich auch ein neun Monate altes Baby. Ich war erst Ende Januar aus der Elternzeit zurückgekehrt, und auch wenn ich wusste, dass das Kind von seinem Papa bestens versorgt wurde, freute ich mich insgeheim, wieder mehr Zeit mit

dem Kleinen verbringen zu dürfen. Dass gleichzeitig auch die Dreijährige daheim sein würde, weil die Kita geschlossen hatte – geschenkt! Dachte ich. Mein Mann kümmert sich um die Kinder, ich arbeite, und zum Mittagessen, zu einer Buchvorlese- oder Stillpause komme ich aus meinem Arbeitszimmer raus. Dachte ich. Ich hatte ja keine Ahnung.

DER HARTE AUFPRALL IN DER REALITÄT

Studien und Umfragen zeigen, dass es vielen Menschen zu Beginn der Pandemie ähnlich ging wie mir: Sie fanden das mit dem Homeoffice gar nicht schlecht, freuten sich vielleicht sogar richtig darüber. Denn ein Großteil der Arbeitgeber: innen hatte das Arbeiten von zu Hause bis dahin eben nur in Ausnahmefällen erlaubt, und auch dann häufig nur unter Vorbehalten. Hannes Zacher ist Psychologe und leitet das Institut für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Leipzig. Seine Forschungsgruppe hat im Dezember 2019 mit einer breit angelegten Homeoffice-Studie [10](#) begonnen, 1500 Menschen wurden dafür regelmäßig zu ihrer Arbeitssituation und – zufriedenheit befragt. Vor der Pandemie durften demnach 22,18 Prozent der befragten Personen ins Homeoffice, seit Mitte März 2020 sind es zwischen 40 und 50 Prozent, also fast die Hälfte. Zacher sagt: »Viele Menschen wollten schon vorher gern viel häufiger von zu Hause aus arbeiten, durften aber nicht, und für die war das natürlich erst mal eine Verbesserung der Arbeits- und damit auch Lebenssituation.«

Ich dachte an meine Mutter, die die längste Zeit ihres Arbeitslebens Personalverantwortung getragen hat. Als ich ein paar Jahre zuvor mein erstes Kind bekommen hatte, hatte ich viel mit ihr über die Vereinbarkeit von Elternschaft und Beruf diskutiert. Sie, selbst Mutter zweier Kinder, vertrat als Chefin den Standpunkt: Wenn man das Homeoffice dazu nutzen möchte, um nebenher Kinder oder andere pflegebedürftige Personen zu betreuen, dann sollte man sich das sehr, sehr genau überlegen. Nicht, weil dann womöglich Arbeit liegen bleiben könnte. Sondern »weil ich am Ende des Tages Mitarbeiterinnen hatte – ja, meist waren es Frauen, die mit diesem Wunsch kamen –, die völlig erschöpft waren, weil sie weder der einen noch der anderen Aufgabe wirklich gerecht werden konnten«, sagte sie. »Ich habe den Frauen immer davon abgeraten – nicht zuletzt aus eigener Erfahrung – und bin solchen Wünschen nur im Einzelfall und mit Magengrummeln nachgekommen. Ich wollte die Kolleginnen schützen, nicht ihnen das Leben komplizierter machen.«

Damals konnte ich diese Einstellung nur bedingt nachvollziehen. Eine Pandemie und viele graue Haare später weiß ich: Sie hatte recht.

Hannes Zacher bestätigt aus wissenschaftlicher Sicht: »Konzentriertes Arbeiten und Kinderbetreuung gleichzeitig ist über einen längeren Zeitraum nicht möglich, zumindest nicht in einem zufriedenstellenden Umfang.« Das ändert nichts daran, dass die Realität vieler Menschen seit Mitte März 2020 genau so immer wieder aussieht. Sie versuchen zu arbeiten, während im Zimmer nebenan die Kinder die Wände mit Knete tapezieren, sie nehmen an Videokonferenzen teil und haben dabei ein quengeliges Kleinkind auf dem Schoß, das nur Ruhe gibt, weil es auf den Bildschirm starren darf, sie schieben Fischstäbchen in den Ofen, während sie das Telefon zwischen Ohr und Schulter

geklemmt haben, um das Gespräch mit dem Chef noch fertig führen zu können, sie helfen bei Algebraaufgaben, während sie nebenher 37 E-Mails beantworteten. Oder sie laufen, wie ich im Frühjahr 2020, mit einem Baby in der Trage und dem Handy in der Hand im Treppenhaus auf und ab, weil das Kind auf einmal nur noch mit Körperkontakt einschlafen will und doch endlich, endlich schlummern soll, damit ich mit diesem einen Text anfangen kann, wobei es mit unbarmherziger Präzision immer in dem Moment aufwacht, in dem ich den ersten Satz getippt habe, und mit lautem Geschrei einfordert, gestillt zu werden.

Die anfängliche Freude über das Homeoffice und die unerwartete Zeit mit der Familie wich bei mir deshalb ziemlich schnell einer nie gekannten Erschöpfung. Der Vater der Kinder war zwar da, um sich vor allem um deren Bedürfnisse zu kümmern. Aber wenn man nicht gerade in fünf Zimmern oder einem Haus mit mehreren Stockwerken wohnt, ist es kaum möglich, sich vom Rest der Mitbewohnerschaft so abzuschotten, dass man eine längere Zeit am Stück ungestört arbeiten kann. Mein Aufprall in der Homeoffice-Realität war hart; ich wünschte mich in diesen Monaten häufig zurück ins Büro, wo zwar auch ab und an jemand was von mir will, dabei aber in den seltensten Fällen schreit, an meinem Pullover zerrt oder den Inhalt der Kaffeetasse über meinen Arbeitsplatz verteilt. Und wie mir ging es in der Hochzeit der Corona-Krise vielen jungen Eltern: Studien [11](#) zeigen, dass vor allem die Lebenszufriedenheit in Familien mit kleinen Kindern während der Lockdowns mit Kita- und Schulschließungen durch die körperliche und mentale Zusatzbelastung sank (dazu mehr im nächsten Kapitel).

HOMEOFFICE IST NICHT GLEICH HOMEOFFICE: ZWISCHEN SELBSTGESPRÄCHEN UND DER SEHNSUCHT NACH RUHE

Wenn ich wieder nicht wusste, wo oben und unten war, dachte ich manchmal an meine junge Kollegin, die kinderlos in ihrer Einzimmerwohnung saß. Ob das nicht paradiesisch sei, fragte ich sie irgendwann – aber sie hatte ein ganz anderes Problem, quasi das Gegenteil von meinem: ein lähmendes Gefühl von Einsamkeit und Isolation. »Es gibt Tage, an denen erschrecke ich mich richtig, wenn ich zum ersten Mal den Mund aufmache«, erzählte sie. Sie befand sich am anderen Ende der Extreme, in die uns diese abrupte Pandemie-Homeoffice-Situation katapultiert hatte. Während vor allem Eltern – und insbesondere Alleinerziehende – über zu wenig Raum und Zeit für sich und ihre Tätigkeiten klagten, litten (und leiden weiterhin) Menschen, die allein leben, darunter, dass sie von beidem zu viel haben. Es war wie in so vielen anderen Lebensbereichen auch: Die Pandemie wirkte wie ein Katalysator – kleinere Probleme oder Ungleichgewichte wurden mit einem Mal zu ernststen Schief lagen.

Das Gefühl, unter dem meine junge Kollegin litt, nennen Arbeitspsycholog: innen »Professionelle Isolation«, es wurde schon Jahre vor der Corona-Krise von Forschern rund um Timothy D. Golden (2008) [12](#) wie folgt definiert: »A state of mind or belief that one is out of touch with others in the workplace«, also das Gefühl, keine Verbindung zu Kolleginnen und Kollegen zu haben. Dieses Gefühl ist nicht notwendigerweise mit dem Homeoffice verbunden, es kann auch auftreten, wenn man in einem normalen Büro sitzt, sich bei bestimmten Themen oder Diskussionen aber außen vor oder nicht wahrgenommen meint. Doch beim Arbeiten von zu Hause ist laut den Leipziger Wissenschaftler: innen rund um Hannes Zacher eine Verstärkung dieser Tendenz zu beobachten, und wenn man zusätzlich allein in seiner Wohnung sitzt und sich ohnehin sozial isoliert fühlt, überlagern sich schnell das allgemeine Einsamkeitsgefühl und das Gefühl von Arbeitseinsamkeit. Und das wiederum bedeutet ebenfalls psychischen Stress – wenngleich er ganz anders entsteht als etwa in meinem Fall.

Schon dieser Vergleich macht klar, dass die Rahmenbedingungen einen großen Einfluss darauf haben, wie zufrieden jemand mit der Arbeit von zu Hause ist. Denn er zeigt: Homeoffice ist nicht gleich Homeoffice. Während manche Menschen über ein eigenes Arbeitszimmer verfügen, dessen Tür sie hinter sich schließen und damit entweder die Außenwelt oder die Arbeitswelt für eine bestimmte Zeit wegsperren