

App-Hilfe für das Home-Office 2020

Was vor Kurzem noch als Privileg einiger Freischaffenden galt, wurde nun zum staatlich verordneten Modus Operandi der breiten Masse. Interview mit TU-Forscherin Martina Hartner-Tiefenthaler zu neuen Fragen rund um die Abgrenzung von privatem und beruflichem Leben.

Innnerhalb weniger Wochen mutierte das Zu-Hause-sein bei der Arbeit von einer frei gewählten Entscheidung zum alternativlosen Zwangszustand. Beim Home-Office haben sich damit die psychologischen Spielregeln grundlegend verändert. In einem neuen Licht erscheinen Fragen rund um die Abgrenzung von privatem und beruflichem Leben – Fragen, mit denen sich an der TU Wien die Psychologin und Arbeitswissenschaftlerin Martina Hartner-Tiefenthaler seit vielen Jahren beschäftigt. Wie sich Arbeit und Leben unter den aktuellen Rahmenbedingungen am besten vereinen lassen, untersucht die Forscherin vom Institut für Managementwissenschaften im Rahmen des Projekts Work-Life-Balance 4.0. Gemeinsam mit der TU-Forschungsgruppe Industrial Software und finanziert durch die AK Niederösterreich (Projektfonds Arbeit 4.0) entwickelten Hartner-Tiefenthaler und ihr Team die Handy-App smartWorkLife. Im Fokus stehen der Erholung dienliche Übungen, deren Wirksamkeit im Rahmen einer Studie erforscht wird.

„Wir wollen mit der Studie arbeitspsychologische Probleme besser verstehen lernen, um noch effizientere Lösungen anbieten zu können.“

Martina Hartner-Tiefenthaler

**MARTINA HARTNER-
TIEFENTHALER**

Senior Scientist am Institut für Managementwissenschaften, Bereich Arbeitswissenschaft und Organisation.

Was ist anders am Home-Office im Jahr 2020?

Hartner-Tiefenthaler: Die grundlegende Frage nach der Abgrenzung zwischen Privatem und Beruflichem ist zunächst einmal nichts Neues. Für manche ist es kein Problem, andere Leute brauchen eine eindeutige Trennung. Letzteres kann in räumlicher oder zeitlicher Form vollzogen werden, etwa mit einem nur beruflich genutzten Schreibtisch oder klar festgelegten Arbeits- und Privatzeiten. Durch Covid-19 sind wir allerdings in einer Sondersituation, die einiges viel schwieriger macht: Oft ist die ganze Familie zu Hause, manche Leute müssen tagsüber ihre Schulkinder unterrichten. Das ist natürlich herausfordernder und hat mit einer normalen Home-Office-Situation wenig zu tun. In der momentanen Situation bräuchten wohl viele mehr Abgrenzung zwischen Arbeit und Privatem als derzeit möglich ist.

Wo sehen Sie neue Konfliktherde?

Konflikte entstehen, wenn Ressourcen knapp werden. Manchen fehlen Ruheräume, anderen Zeiträume. Oft hat auch nicht jedes Familienmitglied einen Computer, obwohl ihn gerade jetzt fast jeder benötigt. Das ist schwierig. Hinzu kommt das Problem, dass die Arbeitszeit unregelmäßiger ist als bisher: Wenn man tagsüber für die Kinder da sein muss, dann wird abends oder nachts gearbeitet. Heißt das aber nun, dass man den ganzen Tag für Vorgesetzte erreichbar sein muss? Das ist für viele eine äußerst schwierige Gesamtsituation mit einem nicht zu unterschätzenden Konfliktpotenzial.

Wie geht man am besten damit um?

Ganz wichtig ist es, Bedürfnisse klar auszusprechen und Regeln zu definieren. Viele Menschen haben bestimmte Annahmen über die Wünsche anderer, die nicht immer zutreffen. Sie nehmen entweder Rücksicht auf Bedürfnisse, die vielleicht gar nicht da sind, oder übersehen solche, die von Bedeutung sind. Wenn z. B. ein/e Vorgesetzte/r spätabends ein E-Mail

Die App smartWorkLife steht kostenlos für die Betriebssysteme Android und iOS zur Verfügung. Nach Installation ist das Passwort „tuwien2020“ einzugeben. Das Ausfüllen von Fragebögen (alle zwei Wochen) dient der wissenschaftlichen Forschung.



schreibt, dann rechnet er/sie nicht unbedingt damit, dass dieses noch am selben Tag gelesen wird. Wenn man das allerdings vermutet, kann Stress entstehen. Innerhalb der Familie ist es genauso: Wer braucht den Computer wann? Welche Regeln gelten in der Wohnung? Wann muss Ruhe herrschen? Das sind Dinge, die klar abgesprochen werden müssen. Nur wenn man Regeln klar festgelegt hat und auf deren Einhaltung achtet, nützen sie auch wirklich etwas.

Sie haben eine App entwickelt, die dabei helfen kann. Was leistet diese App?

In unserer schnellen Welt ist es gar nicht so leicht, Berufs- und Privatleben zu vereinen. Das Ziel der App smartWorkLife ist es, die Erholung mit erprobten Übungen zu unterstützen. Die Übungen basieren auf verschiedenen Erkenntnissen der Psychologie und der Aufbau der App ist nicht zufällig. Um Gewohnheiten zu ändern, benötigt man Studien zufolge mindestens drei Wochen, daher werden ab 3. Mai vier Wochen lang jeden Sonntag neue Übungen freigeschaltet, die man sich abspeichern kann und langfristig zugänglich sind. Viele Übungen sind auf die Situation im Home-Office abgestimmt, aber die App soll auch Menschen bei ihrer Erholung helfen, die derzeit nicht im Home-Office arbeiten, sondern einfach ihre Work-Life-Balance verbessern wollen.

Wozu dient der Fragebogen, den man nach Installation der App ausfüllen kann?

Die anonymen Fragebögen geben uns ein Feedback darüber, ob und wie sich beim App-User bzw. bei der App-Userin das Wohlbefinden verbessert. Wir wollen mit dieser App einerseits Menschen bei ihrer Erholung helfen, andererseits auch wissenschaftliche Forschung betreiben. Mit einer Studie, die auf der Auswertung der Rückmeldungen basiert, wird es uns gelingen, arbeitspsychologische Probleme besser zu verstehen, um dafür künftig noch effizientere Lösungsmöglichkeiten anbieten zu können.