

Im Interview: Psychologin Sandra Kuhn-Krainick empfiehlt im Homeoffice Ruhezeiten und gesunde Ernährung / Burnout und Angststörungen könnten durch die neue Arbeitsweise zunehmen

Kleiderwahl als Ritual für mehr Wohlbefinden

Von Catharina Zelt

Homeoffice ist seit Beginn der Corona-Krise das Thema schlechthin. Nach einer aktuellen Umfrage bieten rund 60 Prozent der Unternehmen ihren Angestellten das Arbeiten von zu Hause an. Im Interview spricht die Schwetzingen Diplom-Psychologin Sandra Kuhn-Krainick darüber, wie sich das Arbeiten von zu Hause aus auf unsere Psyche auswirkt, und gibt Tipps für einen stressfreien Alltag.

Viele Arbeitnehmer machen zur Zeit Homeoffice, die Bundesregierung rät massiv dazu. Was macht es mit unserer Psyche, wenn wir zum Arbeiten unser Haus nicht mehr verlassen?

Sandra Kuhn-Krainick: Corona ist nicht nur ein Angriff auf unseren Körper, sondern auch auf unsere Psyche. Je länger der Lockdown dauert, desto mehr ist das eine psychische Belastung für die Menschen. 65,8 Prozent der Bevölkerung arbeitet laut einer Statistik der IHK Berlin aktuell im Homeoffice. Rund 73 Prozent der Menschen im Homeoffice geben an, erschöpft zu sein; 46 Prozent leiden unter Schlafstörungen. Häufig spielt die Vereinsamung eine große Rolle. Diejenigen, die alleine wohnen, haben oft nur noch über den Bildschirm Kontakt zu anderen. Es ist aber ein Grundbedürfnis des Menschen, sich mit anderen auszutauschen und gemeinsam Dinge zu tun. Vereinsamung ist ein großer Faktor, der die Psyche angreift. In der Arbeitswelt fehlen häufig aber auch Wertschätzung und Anerkennung. Jeder arbeitet zwar viel – im Homeoffice meist sogar mehr als im Büro – aber man kriegt kein Lächeln und Dankeschön zurück. Auch das macht auf Dauer die Psyche kaputt.

Wie kann man diesen Faktoren entgegenwirken?

Kuhn-Krainick: Was den Faktor Vereinsamung angeht, so sollte man

dozt, wo es möglich ist, mit anderen in Kontakt treten. Man kann sich zum Beispiel mit einem Kollegen zum Spaziergang verabreden und an der frischen Luft eine Besprechung abhalten. Ich finde, man darf in Corona-Zeiten auch mal ungewöhnliche Wege gehen. Normalerweise würde man mit dem Chef wahrscheinlich nicht spazieren gehen, um das Jahresgespräch zu absolvieren, aber in der Krise ist es vielleicht genau das Richtige. Außerdem sollte man sich immer wieder vergegenwärtigen, was einem selbst guttun würde und das anderen zugutekommen lassen. Man könnte eine Postkarte schreiben oder in der Firma einen Kollegen anrufen und ihn für seine Arbeit loben. Es heißt ja: „Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es zurück.“

Wie schafft man es, im Homeoffice nicht zu verwahrlosen?

Kuhn-Krainick: Da ist der große Tipp: Rituale und Gewohnheiten schaffen. Wenn man zur Arbeit geht, zieht man sich Arbeitskleidung an, macht sich schön und schminkt sich vielleicht. Solche Rituale sollte man auch im Homeoffice etablieren. So kann man beispielsweise durch die Kleidung einen Unterschied zwischen Arbeitszeit und Freizeit verankern.

Wie wirkt sich die Ernährung im Homeoffice auf die Psyche aus?

Kuhn-Krainick: 65 Prozent der Befragten im Homeoffice geben laut der Süddeutschen Krankenversicherung an, mehr zuzunehmen. Außerdem, dass sie sich durchs Homeoffice ungesünder ernähren. Es gibt vier Bereiche, die beim Thema „Stressbewältigung“ eine Rolle spielen. Einer davon ist der Körper mit den Aspekten Ernährung und Bewegung. Fühlt der Körper sich wohl, hat das auch Auswirkungen auf die anderen drei Bereiche: Gefühle, Ge-



Sandra Kuhn-Krainick bleibt im Homeoffice entspannt. Im Interview gibt sie Tipps, wie man zu Hause stressfrei arbeiten kann.

BILD: KARFF

danken und Verhaltensgewohnheiten. Zu den Verhaltensgewohnheiten gehört zum Beispiel auch die Kleiderordnung dazu oder die klare Trennung von Freizeit und Arbeit. Es ist für die Psyche eine Belastung, wenn es keine klar definierten Frei- und Ruhezeiten mehr gibt. Die Gefühle und Gedanken wirken sich ebenfalls auf unser Wohlbefinden aus. Die sind ja ohnehin durch Corona und die Unsicherheit strapaziert. Und wie bereits gesagt: Der vierte Faktor ist der Körper. Hier spielen zum Beispiel Bewegung, Ernährung und Hygiene mit rein. Wenn ich ungesund esse und mich weniger bewege, dann fühle ich mich auch weniger fit im Kopf. Andersrum ist das übrigens genauso. In der Stressbewältigung sagt man: Es ist egal, wo man ansetzt, es hat immer Auswirkungen auf die anderen drei Bereiche.

Wenn ich also merke, dass mir das Homeoffice psychisch zusetzt, kann es helfen, regelmäßig gesund zu essen?

Kuhn-Krainick: Genau. Man sollte Rituale, Verhaltensweisen und Gewohnheiten etablieren, die einem guttun. Das gilt für das gesunde Essen ebenso wie beispielsweise für eine emotionale Stabilität. Wenn jemand merkt, dass er immer aggressiver oder depressiver wird, kann es helfen, jeden Abend ritualisiert fünf Minuten in ein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben. So programmiert man das Gehirn, sich auf das Positive zu konzentrieren. Das hat in etwa den gleichen Effekt wie ausgewogene Ernährung oder regelmäßige Bewegung. Es gibt sogar Untersuchungen, die belegen, dass regelmäßiges Spaziergehen an der frischen Luft möglichst bei Sonne in der Natur denselben Effekt hat wie Psychopharmaka bei Depressionen.

Wie schafft man es, trotz Homeoffice Privates und Berufliches zu trennen?

Kuhn-Krainick: Wenn man bei der Arbeit einen Kalender führt, sollte man berufliche und private Termine gleichberechtigt eintragen und auch das Arbeitende festlegen. Die Verfügung ist groß, sich abends mit dem Laptop vor den Fernseher zu setzen und noch einmal die E-Mails zu checken. Aber damit fehlt dann die Erholung. Man kann auch mit sogenannten Raumankern arbeiten – also einen bestimmten Platz am Tisch oder in der Wohnung für das Arbeiten nutzen und einen anderen für die Freizeit reservieren. So signalisiert man dem Hirn: Hier ist Arbeitszeit, hier ist Freizeit. Man sollte auch festlegen, wann man Pausen macht und wann der Feierabend beginnt und das so den Kollegen oder dem Chef kommunizieren.

Zur Person und Informationen

■ Sandra Kuhn-Krainick ist Diplom-Psychologin, zertifizierte Trainerin und Coach beim Deutschen Verband für Coaching und Training sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie.

■ Ihre Schwerpunkte liegen beim Selbstcoaching, Burnout-Prävention, Stressmanagement, Kommunikation, Führung und Teamentwicklung.

■ Sie ist außerdem Inhaberin der „Selbstcoaching-Impulse“ und Koordinatorin des Netzwerkes.

■ Einen kostenlosen Resilienz-Test bietet sie unter www.impulse.institutkuhn-krainick.de/resilienztaehigkeit an. 24 kostenlose Selbstcoaching-Impulse gibt's unter www.geschenk.institutkuhn-krainick.de_caz

Gewöhnt sich unsere Psyche irgendetwas an das Arbeiten im Homeoffice?

Kuhn-Krainick: Das ist individuell unterschiedlich. Es gibt Menschen, für die ist das Homeoffice ideal. Gerade Introvertierte sind teilweise dankbar, denn das Arbeiten zu Hause bietet natürlich auch Vorteile. Die Extrovertierten tanken ihre Energie dagegen meist durch den Kontakt mit anderen. Diese leiden oft mehr und brauchen gute Helfersysteme, um nicht in ein Burnout zu rutschen. Ich glaube, dass langfristig noch viel mehr Menschen durch Corona mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen haben werden, als bisher schon bekannt ist.

Welche psychischen Erkrankungen können durch dauerhaftes Homeoffice auftreten?

Kuhn-Krainick: Burnout ist ganz aktuell erst als Erkrankung in den Katalog der Mediziner und Psychotherapeuten aufgenommen worden. Die Symptome sind sehr ähnlich zu Depressionen. Diese Erkrankung wird auch stark zunehmen – genau wie Angststörungen in jeder Form. Entweder allgemeine Angst wie „Was bringt das Leben mir?“, aber eben auch ganz konkrete Angst, die sich um Fragen wie „Steck ich mich an?“ oder „Kann ich überhaupt noch einen Menschen umarmen?“ drehen. Auch Suchterkrankungen wie Alkoholismus nehmen mit Sicherheit zu.

Woran erkennt man, dass man am Burnout-Syndrom oder an Depressionen leidet?

Kuhn-Krainick: Zum einen sind depressive Verstimmungen, also nega-

tive Gedankenspiralen, ein Symptom. Das muss nicht direkt in einer Depression oder einem Burnout enden, kann aber auf dem Weg dahin ein Zeichen sein. Ein zweiter wichtiger Faktor ist Antriebslosigkeit. Der Betroffene hat häufig das Gefühl, dass ihm alles zu viel ist. Auch Verwahrlosung oder keine Sozialkontakte sind Anzeichen. Einige Krankenkassen bieten Checklisten oder Selbsttests zu diesem Thema an.

Kann man diesen Krankheiten vorbeugen?

Kuhn-Krainick: Man kann auf jeden Fall präventiv für sich sorgen. Für mich ist ein Schlüssel zur Vorbeugung, viel Selbstreflexion zu betreiben, also sich selbst achtsam und wachsam zu beobachten. Mein Spezialgebiet ist es, mit Selbstcoaching-Impulsen und Selbstcoaching-Fragen zu arbeiten. Langfristig sollte man die vier Faktoren, von denen ich vorhin gesprochen habe, beachten und für sich sorgen. Wie das genau aussieht, ist unterschiedlich. Die einen machen Achtsamkeitstraining, die anderen lieber Gymnastik und der nächste trifft sich zum Kaffeeklatsch auf „Zoom“. Da darf man kreativ sein und individuelle Lösungen finden.

Wenn ich merke, dass sich psychisch unter der Situation leide, an wen sollte ich mich dann wenden?

Erst dem Chef Bescheid geben oder direkt professionelle Hilfe suchen?

Kuhn-Krainick: Beides ist möglich. Viele Unternehmen schulen ihre Führungskräfte, damit diese Frühwarnsignale für psychische Erkrankungen erkennen. Auch der Begriff „Resilienz“, der psychische Widerstandskraft stärken meint, ist sehr aktuell. Resilienz-Entwicklungsprogramme sind gerade heiß begehrt. Viele Unternehmen geben hier Unterstützung. Einzelcoaching ist da eine Möglichkeit, aber auch Resilienz-Training oder Stressbewältigung. Wichtig zu wissen ist auch, dass Veränderungen nicht von heute auf morgen kommen. Gerade, wenn sich eine Gewohnheit oder eine Verhaltensweise eingeschlichen hat, lässt sie sich nicht von jetzt auf gleich verändern. Gewohnheiten brauchen mindestens 18 bis 50 Wiederholungen, bis sie sich eingeschlichen haben. Letztendlich ist wichtig: Eine Führungskraft ist Ansprechpartner zur Prävention und wenn es um die Belange bei der Arbeit geht. Fühle ich mich bereits krank, dann ist in jedem Fall professionelle Hilfe durch Mediziner oder Psychotherapeuten die richtige Wahl. Je früher, desto besser.

Homeoffice – mögliche Beeinträchtigungen und Maßnahmen zur Verbesserung

Arbeitnehmer im Homeoffice gaben an, unter diesen Beeinträchtigungen gelitten zu haben. Dagegen könnten Maßnahmen ergriffen werden, um diese Zustände zu verbessern.

Erschöpfung	73,4 %	Ruhezeiten planen
Wut und Verärgerung	69,8 %	Selbstreflexion
Nervosität, Reizbarkeit	67,5 %	regelmäßige Bewegung
Lustlosigkeit	63,4 %	ausgewogene Ernährung
Schlafstörungen	46,7 %	Rituale schaffen
Selbstzweifel	46,5 %	Achtsamkeit

Quelle: WIFO/ADK-Fehlzeytenport

SZ-Grafik