

29. April 2021

---

## Ein Gefühl der Kontrolle zurückgewinnen

Wohlfühlen im Home-Office: Psychologen der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) und der Erasmus-Universität Rotterdam haben sich im letzten Jahr mit der Frage beschäftigt, wie sich das Wohlbefinden beim Arbeiten zuhause – für die meisten zunächst neu und ungewohnt – durch eine aktive Freizeitgestaltung steigern lässt. Eine wichtige Erkenntnis aus der aktuellen Studie: Das Streamen von Serien auf dem heimischen Sofa reicht zum Ausgleich offenbar nicht aus. Je aktiver und herausfordernder die Freizeitgestaltung, umso zufriedener lässt es sich im Home-Office arbeiten. Zu den möglichen Aktivitäten, die von den Wissenschaftlern unter dem Oberbegriff „Leisure Crafting“ zusammengefasst werden, gehören etwa das Ausprobieren einer neuen (pandemiekonformen) Sportart, das Erlernen einer Sprache oder eine kreative Betätigung. Sie führen zu Gefühlen von persönlichem Wachstum und geben den gerade im Home-Office oft eintönigen Tagesabläufen einen neuen Sinn.

Im April 2020 führte das Forscherteam während des ersten Lockdowns in Deutschland eine **Tagebuchstudie** mit Beschäftigten durch, die sich aufgrund der Pandemie im **Home-Office** befanden. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer beantworteten eine Woche lang täglich am Abend auf ihren Smartphones Fragen zu ihren Anforderungen im Beruf und im Privaten, wie auch zu emotionaler Erschöpfung und zu ihrer Arbeitsleistung. Zudem machten sie Angaben zu „Leisure Crafting“, der aktiven und bewussten Gestaltung von Freizeit. In der Studie zeigte sich, dass die Arbeit im **Home-Office verstärkt** zu Situationen im Beruflichen wie auch im Privaten führte, die **Zustände emotionaler Erschöpfung** auslösten. Besonders stark war dabei der Einfluss privater Anforderungen, aber auch die übermäßige gedankliche Auseinandersetzung mit der Corona-Pandemie wirkte sich negativ aus.

In der Studie zeigte sich außerdem, dass eine **aktive Freizeitgestaltung Zustände emotionaler Erschöpfung vermindern kann**. „Insbesondere für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Home-Office scheint es ratsam, durch eine selbstbestimmte Freizeitgestaltung den vielfältigen Anforderungen im Alltag etwas entgegenzusetzen“, betont Erstautor Dr. Sascha Abdel Hadi von der Professur für Sozialpsychologie der JLU. „Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Home-Office mussten während des Lockdowns nicht nur ihre gewohnten beruflichen Anforderungen in einer unbekanntem Situation bewältigen; sie waren zudem auch mit zunehmenden privaten Aufgaben – etwa im Bereich der Kinderbetreuung – konfrontiert. Unsere Studie zeigt, dass Menschen, die **trotz der Einschränkungen neue Freizeitaktivitäten** ausprobierten, sich durch das aktive Setzen neuer Ziele in der Freizeit Möglichkeiten der Ablenkung schufen und ein Gefühl der Kontrolle zurückgewannen.“

*Justus-Liebig-Universität Gießen*