

# „PlusSport im Homeoffice“

Home(Office)-Story #1:



René Will, Geschäftsführer

Wo arbeite ich jetzt?



Mein Homeoffice liegt in Langwiesen ZH, das gehört politisch zu Feuerthalen und ist die nördlichste Gemeinde im Kanton Zürich. Von Schaffhausen mit seiner schönen Innenstadt sind wir einen Steinwurf entfernt und nur durch den Rhein getrennt. Ein paar Kilometer östlich beginnt bereits der Thurgau, etwas nordöstlich auf der anderen Flussseite ist Deutschland. Wir bilden hier also ein Vierländereck.

Ich habe das Glück, dass ich einen separaten Büroraum zur Verfügung habe. So kann ich die Türe zu machen und mich etwas abschotten, falls ich nicht alleine zuhause bin. Vor dem Fenster liegt ein kleiner grüner Garten, das wirkt sich beruhigend aus wenn man nach langen Telefonkonferenzen mal einen Moment durchschnaufen muss.

Wer ist um mich herum?

Meine Frau Sandra. Sie arbeitet – nebst ihrem eigenen Gartencoaching-Geschäft – nebenberuflich in einem Pflegezentrum in der Demenzabteilung. Dort herrscht wegen

Corona im Moment unglaubliche Hektik und Nervosität. Falls dort das Virus ausbricht, wäre das wohl für die meisten Bewohner das Todesurteil. Deshalb muss das Pflegepersonal besondere Hygiene- und Vorsichtsmassnahmen beachten, sowohl beruflich wie privat. Die Arbeitsbelastung ist momentan sehr hoch und umfasst auch viele Wochenend-Dienste. Wenn Kolleginnen wegen gewissen Symptomen vorsorglich in Selbstquarantäne gehen, müssen die verbleibenden Leute diese Arbeit auch noch übernehmen. Bereits sind 12-Std-Arbeitsschichten angekündigt. Und natürlich ist jeder besorgt, sich bei der Arbeit anzustecken. Diese grosse Anspannung ist auch für das private Umfeld gut spürbar.

Von Corona unbeeindruckt sind momentan Ernie und Stitch. Sie sind eher etwas irritiert, dass wir so viel zuhause sind und denken, dass wir sie jetzt eigentlich den ganzen Tag hindurch füttern sollten.



## Wie halte ich mich jetzt fit?



In letzter Zeit war ich oft, wenn ich in Volketswil und nicht sonst irgendwo unterwegs war, über Mittag im nahen Fitnesscenter. Das ist nun allerdings „wegen zu“ geschlossen. In unserem Luftschutzkeller steht ein Technogym Crosstrainer, der kommt nun fast täglich für ein 35-40 minütiges Kondi-Training zum Einsatz, meistens morgens vor Arbeitsbeginn. Das ist auch gut so, denn die Erfahrung ist leider, dass im Homeoffice die Naschereien näher liegen und der Kühlschrank üppiger gefüllt ist als im Geschäft. Beim „crossen“ schaue ich die Podcasts von interessanten TV-Sendungen nach, die ich aus Zeitgründen oft nicht live schauen kann.



Weiter steht ein Bowflex-Multifunktionsgerät im Keller. Das ist zwar längst nicht so ausgefeilt und spezialisiert wie die Maschinen im Fitnesscenter. Man kann aber auch damit viele Muskelgruppen im Schuss halten. Zur Überbrückung tut's das gut.

## Was sind meine bisherigen Homeoffice-Erfahrungen?

Ich war es mir bereits gewohnt, gelegentlich an Werktagen, v.a. aber abends und an Weekends zuhause zu arbeiten, um noch dringende Sachen rauszulassen oder die kommende Woche vorzubereiten. Jetzt aber, mit so viel Homeoffice, verschwimmen die Grenzen zwischen Geschäft und Privat noch mehr, auch zwischen Werktagen und Wochenenden. Daran werden wir uns alle noch gewöhnen müssen. Andererseits bin ich auch überrascht, wie gut und problemlos die Zusammenarbeit mit meinen KollegInnen und auch mit dem Vorstand in ihren jeweiligen Homeoffices bisher klappt. Die Telefonkonferenzen verliefen bisher problemlos und führten sogar zu kürzeren, effizienteren Sitzungen.

Eines kann ich schon mit Sicherheit sagen: den täglichen Stau-Wahnsinn und -Ärger auf meinem Arbeitsweg vermisse ich ganz und gar nicht! Auch wenn wir noch keine Langzeiterfahrungen haben: Ich denke wir werden diese Corona-Krise auch nutzen müssen, um für unsere eigene Organisation und auch für unsere gesamte Gesellschaft daraus zu lernen und unser Arbeits- und Pendlerverhalten etwas zu verbessern – auch zu Gunsten unserer Umwelt. Es wäre wichtig und tröstlich, wenn diese grosse Zäsur zumindest einen positiven Langzeit-Nutzen für uns alle brächte.