



Family Home Office – Wenn Nähe zur Belastung wird

Im Zuge des Social Distancing verpflichten viele Firmen ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, von zu Hause aus zu arbeiten. Sie rüsten sie mit den entsprechenden Geräten aus und schicken sie nach Hause.

Vollgepackt mit akkurater Technik fahren wir dann nach Hause und werden zu Hause stürmisch begrüßt. Es hat für die Mitglieder der Familie so ein Gefühl von «Ferien». Mama ist da, Papa ist da und Schule ist auch keine oder nur sehr beschränkt.

Ein Idyll könnte man meinen. Weit gefehlt, wenn wir jetzt nicht einiges für ein gutes Zusammensein tun.

Claudia Schifflechner
März 2020

Inhalt

Einleitung	2
Rituale auf dem Prüfstand	3
Mit Klarheit zum Codex	4
Zutaten für das Zusammensein	5
Jede Minute ist Lernen	6
Spass und Leichtigkeit	7
Das Bild vom Herbst danach	8
Unser Warum	9
Kann ein Coaching helfen	9
Family Home Office Codex	10



Der erste Tag zu Hause verläuft etwas wild. Man muss sich einrichten, die Familie weiss auch nicht so recht, wie das mit dem Homeschooling funktioniert und irgendwie geht alles drunter und drüber. Wir sind noch locker und flockig drauf, denn es ist der erste Tag.

Um 23h00 fallen wir todmüde ins Bett und überlegen uns, wie produktiv wir waren: GAR NICHT. Ok, wollen wir mal nicht so hart sein. Das eine Mail und das andere Telefon konnten wir irgendwie in einer ruhigen Minute hineinwürgen. Die Umstände haben den Touch eines Abenteurers. Tag 2 und Tag 3 bringen keine wirkliche Erhellung. Die erste Ernüchterung setzt ein, denn man muss eingestehen, dass dieser Spagat furchtbar ist. Kein Anzeichen von Produktivität, wie sie sein sollte und könnte, das Familienleben ist nicht wirklich eines und die Sätze werden abrupter, die Reizbarkeit steigt. Was nun?

Aus eigener Erfahrung weiss ich, was für ein Chaos das sein kann. Dabei spielt es keine Rolle, ob man nun berufstätige Frau, Mutter, Vater, Partner, Freund oder Ehemann, Ehefrau ist. Irgendwo finden sich immer wieder die gleichen Muster. Mit Sicherheit viel Potenzial für Konflikte bringen Konstellationen mit zwei erwachsenen Menschen und Kindern, welche die Pubertät nicht hinter sich haben. Entweder denkt der Partner, endlich ist er mal zu Hause und kann sich auch um die Kinder kümmern oder sie denkt, dass es doch wohl möglich sein muss, dass man zu Hause arbeiten kann und nicht immer gestört wird oder beide arbeiten und sind mit den Kindern insofern überfordert, weil sie jetzt nebst ihren 100% Jobs auch noch Kinderbetreuung und Ersatzlehrer sein müssen, dürfen oder sollen.

Es geht hier nicht darum, Stereotypen zu bedienen. Die Beispiele dienen lediglich dazu, das Konfliktpotenzial zu erfassen. Jede Leserin und jeder Leser ist eingeladen, die Beispiele auf die eigenen Verhältnisse zu adaptieren.

Im ganzen «Chaos» hilft weder Netflix noch das schöne Wetter. Etwas, was in dieser Situation ein Zusammensein harmonisch macht, ist ein Umdenken und ein Family Home Office Codex..



Rituale auf dem Prüfstand

Menschen lieben Routinen. Das gibt uns Klarheit und Struktur und so funktionieren die komplexesten Systeme. Die Natur macht es vor. Wenn zwei Menschen sich dazu entscheiden, dass sie Kinder haben wollen und sie entscheiden zudem, dass ein Elternteil voll arbeitet und der zweite 60 %, dann werden sie ihre Kinder tagsüber betreuen lassen. Alles läuft wie am Schnürchen. Man weiss, wann die Kinder im Bett sein müssen, damit man selber noch etwas freie Zeit findet. Die Wochenplanung ist gemacht, die Schulsachen laufen und die Kinder sind sehr gut betreut nebst dem Schulunterricht. Man wird der Sache gerecht.

Während den Ferien genießt man die gemeinsame Zeit und die Wochenenden sind ebenfalls ein Gemeinschaftswerk. Es ist mir klar, dass es diese Ausprägungen in unzählig vielen Varianten gibt. Der ausschlaggebende Punkt für ein Family Home Office in Peace hängt aber genau damit zusammen.

Alles, was unser Gehirn als Wiederholung erkennt, wird fleissig abgespeichert. Wiederholungen werden entweder zu unbewussten Handlungen wie zum Beispiel Radfahren oder zu lieb gewonnenen Ritualen.

Heimkommen ist ein Ritual. Nachtessen ist ein Ritual. Ins Bett gehen. Eine Stunde gemeinsam auf dem Sofa sitzen und reden oder netflixen ist ein Ritual. Zum Sport gehen, ein Teil des Vereins sein, Wäsche machen – einfach alles. Alle Rituale sind mit Gefühlen verknüpft. Und was passiert jetzt wenn wir Home Office machen und dies nicht auch schon ein Ritual ist? Alles wird durcheinander geschüttelt. Unser Kopf mit all unseren Gefühlen kann damit nicht so schnell umgehen. Das einzige, was uns jetzt hilft ist Klarheit.

Klarheit dafür, dass Home Office nichts mit Familienleben zu tun hat. Schon gar nicht in dieser komprimierten Form mit Homeschooling. Wir müssen Klarheit dafür schaffen, was es denn nun wirklich ist und den Tatsachen ins Auge schauen.



Mit Klarheit zum Codex

«Die eigenen Bedürfnisse muss man herauschälen, dafür braucht es vielleicht zwei drei Tage. ABER. Sie sind elementar. UND. Man muss sie aussprechen dürfen. Wenn ich sage, dass es für mich wichtig ist, dass ich mit Musik arbeiten kann und ich höre dann nur «Mit Musik kann kein Mensch arbeiten», dann werden meine ganz intimen Bedürfnisse nicht Ernst genommen.»

Schauen wir der Tatsache ins Auge. Eigentlich sind wir unfreiwillig zusammengepferchte Angestellte, die nicht mal ein Büro haben und eigentlich nur einen guten Job machen wollen, aber nicht können. Eigentlich sind wir Familienbetreuer, die nicht darauf gewartet haben, dass man jetzt auch noch Lehrer spielen soll, obwohl man es gar nicht will. Eigentlich wollten wir auch niemals unseren Kindern technische Dinge erklären, die wir selber nicht im Griff haben, weil sie die Lehrer auch nicht beherrschen. Und eigentlich fehlt uns verdammt noch Mal die Ruhe, die freie Zeit, der Austausch mit unseren Freunden, Mitschülern, Arbeitskollegen oder Kunden. Wir werden genötigt, all diese einzeln funktionierenden Pläne nun auf mehr oder weniger grossem oder kleinem Raum innerhalb von Tagen neu zu organisieren.

Unser ganzes Wesen hat Null Bock darauf, denn Veränderung ist nicht die Kernkompetenz von uns Menschen.

Zur Klarheit gehört, dass sich die Familie hinsetzt und diese Tatsachen ausspricht. Jede und jeder soll seine Art und Weise dieses neuen «Zusammen-seins» definieren und dabei sowohl die guten Aspekte wie auch die unschönen erläutern. So zum Beispiel gehöre ich zu den Menschen, die niemals etwas zu Mittag essen. In der aktuellen Phase muss ich aber kochen und das nervt mich total. Es bringt mich um mein jahrelanges Ritual.

Zur Klarheit gehört aber auch, dass man ausspricht, was man will, welches die ganz persönlichen Bedürfnisse sind. So kann es sein, dass es für ein Familienmitglied sehr wichtig ist, eine Pause mit Kaffee und Zigarette machen zu können. Diese Routine wird jetzt nicht nur gestört, sie wird unterbunden, weil man vor den Kindern nicht rauchen will oder die Pausen willkommene Unterbrechungen für die anderen Familienmitglieder sind.

Klarheit ist eine schonungslose Auslegeordnung der individuellen Bedürfnisse, Freuden, Ängste, Unklarheiten. Gemeinsam werden diese in einer höchst respektvollen Art ohne Wertung angenommen und wie Zutaten für ein neues Zusammensein zusammengestellt.

Was dann folgt ist ein Geben und Nehmen. Ja, ich werde meine Stunde haben, bei welcher ich Musik höre zur Arbeit. Die anderen Stunden verzichte ich darauf, weil ich sonst nicht ansprechbar bin. Die kids bekommen klare Regeln auch für ihre persönlichen Pausenzeiten. Raus dürfen sie ja nicht also sollten sie sich irgendwie im Haus oder der Wohnung austoben dürfen. Das wird eventuell etwas laut(er) – somit fallen zu diesen Zeitspannen Telefonmeetings weg. Der Partner hat vielleicht über Mittag Sport gemacht und nicht mit der Familie gegessen. Auch so etwas kann man annehmen. Sport findet statt, im Haus, der Wohnung, anders und vielleicht nur zwei Mal die Woche statt jeden Mittag.

Family Home Office Codex bedeutet, dass wir eine Abschrift verfassen, welche von allen unterschrieben wird. Ein Ansatz für einen solchen Codex ist auf der letzten Seite zu finden.



Zutaten für das Zusammensein

«Das Gehirn verbraucht rund 5 Mal mehr Energie als das Herz. Aus diesem Grund speichert unser Gehirn alles ab, was als Wiederholung erkennbar ist.

Das ist in Bezug auf viele Alltäglichkeiten ein Segen: reden, atmen, laufen, Rad fahren, Zähne putzen, usw.

Wenn eine alte Gewohnheit verändert werden soll, meldet sich der Kopf und geht auf Widerstand. Das ist komplett normal, weil ja bereits eine Gewohnheit zum jeweiligen Thema abgespeichert ist.

Darum gilt als Regel: Wenn wir uns verändern und wir merken, es fühlt sich nicht gut an oder wir hegen negative Gedanken für die Veränderung – DAS IST PERFEKT.

Es beweist, dass wir in der Challenge-Zone sind.»



Jede Minute ist Lernen

Frage. Welches Bild hast du vor Augen, wenn du das Wort «Lesen» hörst? Ein Klassenzimmer, ein Stapel Bücher oder unliebsame einsamen Stunden am Schreibtisch? Leben bedeutet, lebendig sein, und wer lebt, lernt. In jeder Sekunde.

Das ist mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht das erste Bild in unserem Kopf zum Wort Lernen. Vielleicht ist es sogar eines, das wir noch nie so gesehen haben. Deshalb ist Lernen ein wichtiger Bestandteil des Codex. Nur weil wir den Codex haben, wird es uns nicht gelingen, diesen sofort zu 100 % einzuhalten. Das ist völlig normal, weil unsere Veränderungsbereitschaft gar nicht fähiger ist. Ein neues Verhalten muss immer und immer wieder ausgeführt werden, bis es zur Gewohnheit wird.

Verhaltensänderung ist für uns Menschen etwas sehr Anspruchsvolles. Denn unser Verhalten entspringt unserer Haltung und genau diese durchkreuzt unsere Vorhaben immer wieder ohne dass wir das bewusst wahrnehmen – eben unbewusst.

Kommt erschwerend hinzu, dass in der aktuellen Situation der Zustand nicht frei gewählt ist. Somit konnten wir die neuen Gegebenheiten weder vordenken noch planen, geschweige denn organisieren.

In jeder gemeinsamen Minute merken wir, was gut funktioniert und wo wir selber in den Widerstand gehen. Widerstand äussert sich in einem schlechten Gefühl oder ablehnenden Gedanken.

Jetzt heisst es, achtsam sein und wahrnehmen. Was denke ich gerade? Wozu habe ich im Codex ja gesagt? Es gilt, den Codex einzuhalten. Ohne Wenn und ohne Aber.



Spass und Leichtigkeit

Mit Fehlern umzugehen, und dabei meine ich die eigenen und die von anderen, ist leider kein Schulfach. Somit sind die allermeisten von uns nicht wirklich gut darin oder um es in aller Deutlichkeit zu sagen – die meisten von uns sind richtige Flaschen in dieser Beziehung. Wie sollte es also im Family Home Office anders sein?

Aufgrund unserer Prägungen sind Fehler etwas «Schlechtes». Wir wurden und werden dafür meistens bestraft. Wir feiern sie ja nicht – leider. Aber eigentlich sollten wir das. Denn Fehler zeigen uns auf, wo wir noch etwas besser machen können. Wie wäre es also mit einer Codex-Fehlerkultur? Für jeden «Fehler» gibt es einen smiley. Oder es wird ein Glas mit Smarties gefüllt. Jedes Smarties, das nach der Zeit noch im Glas ist, steht für einen Franken Zusatztaschengeld oder Feriengeld oder was auch immer. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Ein Ideenkorb bringt hier übrigens sogar noch Spass ins Finden.



Fehler machen

Fehler machen zu dürfen ist wohl ein wunderbares Geschenk. Wir kennen zwar alle den Spruch «nobody is perfect». Dieser wird leider zu oft nur dafür herangezogen, um sich selber zu entschuldigen und schon gar nicht das Gegenüber. Wir haben als Kinder schon gelernt, dass Fehler machen schlecht ist. Die häufigste Strafe damals war Liebesentzug in Form von Ablehnung. Aus diesem Grund haben die meisten von uns sich die Strategie angeeignet, möglichst so zu sein, dass andere einen mögen. Dabei gehen die eigenen Herzenswünsche zugrunde und man stirbt innerlich mit jedem Tag ein wenig. Die eigene wunderbare Persönlichkeit geht verloren. Man funktioniert.



Das Bild vom Herbst danach

Von der Hirnforschung weiss man, dass wir unsere Angst umwandeln können, indem wir ein Zukunftsbild denken, in welchem wir ein Teil davon sind. Grob formuliert tauscht man die Angst und damit Cortisol und Adrenalin gegen Dopamin aus. Dopamin stärkt unsere innere Kraft, es schenkt Zuversicht, wir werden positiv. Dieses Bild sollte man als Familie gemeinsam schaffen. Ein Moodboard oder Collage zum Beispiel. Das wird präsent aufgehängt. Es zeigt uns auf, wie wir im Herbst danach sind, was wir über die Zeit im Frühling 2020 gedacht haben und was nicht zugetroffen ist und was schon. Dafür suchen wir Bilder oder schreiben eigenen Begriffe auf ein grosses Blatt Papier. Das soll und muss bunt und kreativ sein. Basteln pur!





Unser Warum und kann ein Coaching helfen?

Wir von Konsilium sind überzeugt, dass in jeder Krise eine Geschenk steckt. Wir möchten unser ganzes Wissen und unsere Erfahrung weitergeben, damit wir gestärkt, mit einer wertschätzenden und respektvollen Haltung zu uns selber aus dieser Zeit hervorgehen und sagen können – ich habe in meinem ganzen Leben nie so viel über mich gelernt. Damit wollen wir die Welt ein bisschen besser machen.

Wir bieten für betroffene Personen Einzelcoachings an oder auch Teamcoachings. Teamcoachings haben den zusätzlichen Effekt, dass nachfolgend auch peer-2-peer online Treffen stattfinden sollen und die Hilfe von Teammitgliedern untereinander stattfinden soll und kann. Wir lernen gegenseitig von uns. Zudem findet ein wöchentlicher Austausch statt mit Fragen und Antworten, welche über zoom laufen.

Wenn die ganze «Krise» vorbei ist, wäre ein richtiges Familienfest angesagt. Die Family Home Offices bekommen ein Gesicht und die Freude und Dankbarkeit über die gute Art und Weise, wie alle diese anspruchsvolle Zeit gemeistert haben, wir antidigital und herzlich gefeiert.

In Einzelcoachings wird Personen bei einem schwierigeren Umfeld geholfen. Vielleicht lässt es sich zu Hause nicht einfach so reden. Wie gehe ich dann damit um? Oder man traut sich nicht, Dinge auszusprechen. Wie schaffe ich es trotzdem? Die Anforderungen sind hier sehr individuell. Das Coaching hat aber immer zum Ziel, dass der betroffenen Person so geholfen wird, dass sie es umsetzen kann und dabei lernt. Jeden Tag ein Stück mehr.

Konsilium AG
Institut für Gedankenarbeit
Bettlistrasse 28
8600 Dübendorf

+41 44 229 70 40
office@konsilium.ch
www.konsilium.ch



Family Home Office Codex

- # Ich verstehe, dass wir alle in einer besonderen Notsituation sind, das heisst, wir sollten wenn immer möglich das Haus nicht verlassen.
- # Ich verstehe, dass ich damit für meine Familie, meine Nachbarn, mein Dorf, meine Stadt, meinen Kanton, die Schweiz, Europa und die Welt einen sehr wichtigen Beitrag leiste.
- # Ich verstehe, dass wir nun alle für eine längere Zeit unter einem Dach wohnen und dass dies klare Regeln braucht.
- # Ich verstehe, dass dies nicht einfach wird, weil wir uns das nicht gewohnt sind.
- # Ich verstehe auch, dass wir alle unsere ganz eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Eigenarten haben. Ich respektiere mich und alle anderen.
- # Ich verstehe, dass es mir nicht jeden Tag gelingt, alle Abmachungen einzuhalten. Ich werde aber alles daran setzen, dass ich es das nächste Mal besser mache.
- # lorem ipsum

.... Deshalb werde ich (Papa) von Montag bis Freitag um 07h00 aufstehen und mich gleich verhalten, wie wenn ich zur Arbeit gehen würde. Ich dusche, esse Frühstück und beginne im Wohnzimmer mit meiner Arbeit.

.... Deshalb werden wir alle uns am Mittag selber verpflegen. Am Abend essen wir gemeinsam und tauschen uns über unsere Erfolge und Lernpotenziale aus.

.... lorem ipsum

Und damit werden wir es schaffen, dass wir im Herbst uns eine Auszeit gönnen und gemeinsam zu Oma in die Berge fahren.

24. März 2020

Mami

Papi

Kind 1

Kind 2