

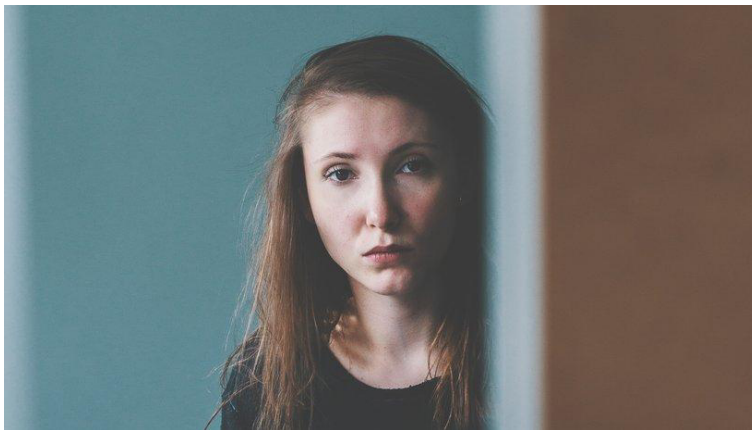
Homeoffice

Erschöpfung durch Heimarbeit

Wer im Großraum arbeitet, sehnt sich oft danach, konzentriert im Homeoffice zu arbeiten. Doch nun zeigt eine neue Studie: Ausgerechnet zu Hause ist der Stress oft größer.

Von **Tina Groll**

10. März 2017, 19:22 Uhr / 30 Kommentare



42 Prozent derjenigen, die entweder ständig mobil oder nur von zu Hause aus arbeiten, klagen über hohen Stress und leiden unter Schlafstörungen. @Unsplash / Eddy Lackmann

Das Einzelbüro – es hat offenbar ausgedient. Während Arbeiter in der Produktion, Handwerker oder auch Lehrer in der Regel noch nie einen eigenen Raum für sich hatten, um dort ungestört zu arbeiten, kommen nun auch Wissensarbeiter immer öfter nicht mehr in den Genuss eines eigenen Büros. Viele Unternehmen bevorzugen die Großraumlösung, oft mit sogenannten Funktionsarbeitsplätzen. Dann haben die Mitarbeiter gar keinen festen Schreibtisch mehr, sondern teilen sich die Plätze.

Für die Arbeitgeber hat das Vorteile. Sie sparen auf diese Weise Flächen und damit Kosten. Hinzu kommt, dass in Zeiten der Digitalisierung mobiles Arbeiten immer einfacher wird – und auch für viele Arbeitnehmer attraktiv. So sparen die Unternehmen noch mehr Schreibtische ein, und ihre Angestellten arbeiten im Homeoffice. Sie hoffen, so Familie und Beruf besser unter einen Hut zu kriegen. Und weil es im Großraumbüro oft hektisch und laut zugeht, liegt auch die Vermutung nahe, dass es sich im Heimbüro konzentrierter und effektiver arbeiten lässt.

ANZEIGE

Probleme des Großraumbüros

Schon 2010 zeigte eine Studie der Hochschule Luzern: Arbeitnehmer in Großraumbüros sind weniger leistungsfähig als Mitarbeiter, die in einem Einzel- oder Kleinbüro arbeiten

[<http://www.handelsblatt.com/unternehmen/management/studie-grossraumbueros-machen-die-mitarbeiter-haeufig-krank/3471880.html>]]. Die Forscher befragten damals 1.200 Büroarbeiter und stellten fest: Die meisten fühlten sich im Großraumbüro häufiger abgelenkt, sie waren deutlich unzufriedener mit ihrem Arbeitsort und klagten öfter über gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Müdigkeit, juckende Augen oder trockene Gesichtshaut als ihre Kollegen in Einzelbüros.

Oft sind die zentral gesteuerten Klima- und Lichtanlagen der Grund dafür. Doch die individuellen Bedürfnisse sind sehr unterschiedlich – und die fehlende Möglichkeit, selbst entscheiden zu können, ob gerade ein Fenster geöffnet, das Licht angemacht oder die Heizung aufgedreht werden soll, verstärkt bei Beschäftigten den Eindruck, die Kontrolle über ihre unmittelbaren Arbeitsbedingungen zu verlieren. Die Folge: Ihr Wohlbefinden sinkt, und mit ihm die Akzeptanz des Arbeitsplatzes. Oft wirkt sich die Unzufriedenheit sogar auf die inhaltliche Zufriedenheit mit dem Job aus.

ANZEIGE

Hinzu kommen weitere psychische Beeinträchtigungen: Viele fühlen sich unwohl und gestresst, weil in den meisten Großraumbüros eine implizite soziale Kontrolle herrscht – immerhin bekommt jeder alles mit, selbst dann, wenn es Rückzugsmöglichkeiten gibt und eine Kultur von Toleranz und Rücksichtnahme herrscht. Problematisch ist auch die ständige Ansprechbarkeit, was zu häufigen Unterbrechungen und Störungen führt. In den meisten Großraumbüros herrscht außerdem eine Dauergeräuschkulisse. Kein Wunder, dass jeder Dritte den Lärm als größten Störfaktor beklagt [<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/184025/umfrage/meinung-zu-stoerfaktoren-am-arbeitsplatz-in-bueros/>].

Heimarbeit ist auch nicht perfekt

Aber ist das Homeoffice tatsächlich die bessere Lösung? Laut einer Studie der Stanford University sind Heimarbeiter im Schnitt gute neun Prozent produktiver als die Mitarbeiter im Büro. Doch nun stellt eine neue Untersuchung der Internationalen Arbeitsorganisation (IAO) der Vereinten Nationen fest [<https://medicalxpress.com/news/2017-02-links-remotely-stress-insomnia.html>]: Ausgerechnet zu Hause ist der Stress ebenso groß, und viele Beschäftigte klagen gerade im Heimbüro über Erschöpfung.



TINA GROLL Für die Studie verglichen die Forscher Daten von *Redakteurin* Beschäftigten aus 15 Ländern. Neben Angestellten in *im Ressort* Europa wurden Mitarbeiter in den USA, Brasilien und *Politik,* Indien befragt – unter ihnen solche, die nur im *Wirtschaft* Homeoffice arbeiten, andere, die überwiegend mobil *und* von unterschiedlichen Orten aus tätig sind und *Gesellschaft,* wieder andere, die einen festen Arbeitsplatz in einem *ZEIT* Büro mit zusätzlichen Homeofficetagen kombinieren. *ONLINE* 42 Prozent derjenigen, die entweder ständig mobil oder nur von zu Hause aus arbeiten, klagen über hohen Stress und leiden unter Schlafstörungen – bei Beschäftigten mit Präsenzarbeitsplatz ist es dagegen nicht einmal jeder Dritte.

ZUR AUTORENSEITE

[[HTTP://WWW.ZEIT.DE/AUTOREN/TINA_GROLL/INDEX.XML](http://www.zeit.de/AUTOREN/TINA_GROLL/INDEX.XML)]

Auch in der IAO-Studie sind die Heimarbeiter besonders produktiv. Sie haben längere Phasen, in denen sie hochkonzentriert sind, als andere. Doch genau das bringt auch Nachteile mit sich: Durch eine vorgeschriebene Regelarbeitszeit (etwa acht Stunden am Tag) powern sich die Heimarbeiter stärker aus. Und sie machen sogar noch Überstunden. Wie kommt es dazu? Zum einen sind technische Störungen daran schuld. Das ist vor allem bei Mitarbeitern der Fall, die sehr flexibel von wechselnden Orten aus arbeiten. Nicht überall aber funktioniert das Internet gleich schnell. Zum anderen gelingt den Heimarbeitern die Abstimmung und Kommunikation mit den Kollegen oft schlechter – auch ist der Kommunikationsbedarf oft größer. All das kostet Zeit und führt wiederum zu Mehrarbeit.

Homeofficetage plus Bürotage

Und auch der vermeintlich Vorteil, von zu Hause aus tätig sein zu können, stellt sich für viele als Problem dar: Die Entgrenzung von Arbeit und Privatleben ist für die meisten Befragten nicht unproblematisch.

Besonders bei jenen, die gar keine Anbindung mehr an ein Büro haben, ist auch die Einsamkeit im Homeoffice ein Thema. Allerdings betonen sie auch, dass sie die Freiheit und Autonomie als Heimarbeiter als großen Vorteil schätzen.

Die Forscher schlussfolgern aus den Ergebnissen, dass eine Mischung aus Homeofficearbeitsplatz und arbeiten in einem Büro für die Gesundheit von Arbeitnehmern am zuträglichsten sein könnte. Das entspricht auch den Ergebnissen anderer Studien.

Einer Umfrage des Statistikportals Statista zufolge

[<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/6126/umfrage/bevorzugung-von-buero-oder-home-office/>] würden Arbeitnehmer in Deutschland genau dieses Modell bevorzugen: 41 Prozent der Büroarbeiter sprechen sich darin dafür aus, einige Tage in der Woche von zu Hause aus arbeiten zu dürfen. Nur 28 Prozent

wollen ausschließlich im Büro arbeiten. Ausschließlich aus dem Homeoffice, das kommt nur für jeden Fünften infrage [\[https://de.statista.com/statistik/daten/studie/6126/umfrage/bevorzugung-von-buero-oder-home-office/\]](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/6126/umfrage/bevorzugung-von-buero-oder-home-office/).

Im Homeoffice wird man schlechter bezahlt

In den Niederlanden wurde bereits 2015 ein Recht auf Homeoffice gesetzlich verankert [\[http://www.diechefin.net/niederlande-fuehren-gesetz-fuer-homeoffice-arbeit-ein/\]](http://www.diechefin.net/niederlande-fuehren-gesetz-fuer-homeoffice-arbeit-ein/). Seither können Arbeitnehmer von zu Hause aus arbeiten, sofern keine triftigen betrieblichen Gründe dagegen sprechen. Ablehnungsgründe können etwa schwere Sicherheitsrisiken sein, wenn die Mitarbeiter nicht im Büro arbeiten, Lücken im Dienstplan oder erhebliche finanzielle Einbußen, die dem Unternehmen durch die Abwesenheit der Mitarbeiter entstehen würden.

Doch einen großen Nachteil hat das Arbeiten aus dem Homeoffice auch für die Angestellten – zumindest wenn man einer Stanford-Studie aus dem vergangenen Jahr glaubt: Mitarbeiter, die regelmäßig im Homeoffice arbeiten oder sogar permanent, werden demnach im Schnitt schlechter bezahlt [\[http://www.diechefin.net/im-homeoffice-verdient-man-weniger/\]](http://www.diechefin.net/im-homeoffice-verdient-man-weniger/) als Beschäftigte mit einem Präsenzarbeitsplatz im Büro. Die Forscher vermutet, dies liege daran, dass die Heimarbeiter weniger oft in Erscheinung treten und insofern bei Gehaltserhöhungen und Beförderungen häufiger leer ausgehen.

ANZEIGE

ANZEIGE