

Tschüss Office, hallo Leben

Im Homeoffice zerfließen die Grenzen zwischen Privatem und der Arbeit. Wie das Office ins Home kommt, weiß man jetzt. Aber wie kriegt man es auch wieder raus?

Von [Elise Landschek](#), 20. April 2020, 12:00 Uhr / [9 Kommentare](#) / [🔖](#)



Arbeit und Leben im Homeoffice zu trennen, ist gerade jetzt sehr wichtig. © Maskot/Getty Images, Ilona Hinstätter/DFPD/ hurninnature

Keine Arbeitswege durch den Berufsverkehr mehr, keine lauten Großraumbüros, kein verkochtes Kantinenessen – endlich mal raus aus der Routine. Homeoffice könnte so schön sein, sogar ein Lichtblick in Zeiten von [Corona](#). Aber wo alte Probleme verschwinden, tauchen neue auf. Mit Freiheit umzugehen, ist eine Kunst, die man beherrschen muss. Gerade wenn Freiheit nicht gleichzeitig auch Freizeit bedeutet, sondern im Ernstfall jede Menge Arbeit in ungewohntem Umfeld, nämlich zwischen Couch und Bügelwäsche.

Die wichtigste Grundregel lautet: Gegen das Durcheinander hilft nur Struktur. Wir haben mit Experten gesprochen und hier sind acht Tipps, wie man Home und Office besser trennen kann.

Tipp 8: Arbeiten mit Kindern? Im Notfall hilft das Zauberpflaster

"Mama, spielen! Papa, Hunger!" Alle Regeln für das Homeoffice sind hilfreich, wenn man sie ungestört einhalten kann. Mit Kindern gestaltet sich das aber meistens äußerst schwierig. Schulen und Kitas sind zu, der Partner vielleicht genauso eingebunden wie man selbst.

Kira Franziska Block ist Sozialpädagogin in Hamburg, berät hauptsächlich vom Homeoffice aus Familien und hat selbst drei Kinder, zwei, vier und sechs Jahre alt. In ihrer Familie wird morgens mit allen besprochen, was den Tag über ansteht, und an eine Tafel geschrieben. Es ist für alle klar, wann es Mittagessen gibt und wann Feierabend ist.

"Wichtig ist, sich zu zwingen, eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen und nicht drei Dinge gleichzeitig, das gibt sonst Chaos", sagt Block.

"Ich versuche möglichst, immer mal wieder eine Stunde am Stück durchzuarbeiten, dafür haben wir eine Sanduhr, damit die Kinder sehen, wann sie mich wieder ansprechen können", erzählt Block. Sie behilft sich zusätzlich mit kleinen Tricks. "Wenn ein Kind zu mir kommt und etwas will, was ich gerade nicht leisten kann, dann bekommt es ein Zauberpflaster, das Superkräfte verleiht und das Bedürfnis für eine halbe Stunde aufschiebt." In der Wohnung gibt es einen "Königstuhl", auf dem abwechselnd jeder mal sitzen darf und sich etwas wünschen kann, was die anderen später erfüllen. Die Kinder dürfen dann zum Beispiel das Mittagessen aussuchen, die Erwachsenen wünschen sich eine Stunde in Ruhe am Schreibtisch. Da auf jeden Rücksicht genommen wird, nehmen die Kinder das ernst. Ansonsten ist das Wichtigste, die Kinder zu beschäftigen, manche Spiele können auch mal mehrere Tage dauern, Mal- und Wissensspiele zum Beispiel. "Aber ganz ehrlich: An manchen Tagen nehme ich auch einfach Ohropax, damit ich meine Ruhe habe. Und es passiert auch, dass ich in ein Kissen schreie, wenn es mir zu viel wird, um meinen Stress nicht an den Kindern auszulassen. Das hilft."

Am Abend, sagt Block, wenn die Kinder im Bett sind, hätten sie als Eltern das Ritual erfunden, eine Kerze anzuzünden und drei Dinge zu nennen, die am Tag gut gelaufen sind. Und das hilft übrigens auch im Homeoffice ohne Kinder.