

Homeoffice: Ich vermisse meine Kollegen!

Stil Wie so viele Menschen während der Corona-Pandemie befinde ich mich seit ein paar Wochen im Homeoffice. Von manchen Kollegen weiss ich, dass sie das Zuhause sein schätzen. Doch mir fehlt der Kontakt zu den Arbeitskollegen, ich fühle mich sozial isoliert. Was kann ich tun, um besser mit dem Alleinsein zurechtzukommen?

Vielen Menschen ergeht es aktuell wie Ihnen. Sie vermissen im Homeoffice die räumliche und körperliche Nähe zu den Arbeitskollegen, den sozialen Austausch und Kontakt, sei es in der Teamarbeit, in der Kaffeepause, beim Mittagessen oder bei der gemeinsamen Teilnahme am gesellschaftlichen Leben nach der Arbeit. Sie fühlen sich abgeschnitten, sozial isoliert, allein. Das kann schon nach wenigen Tagen zu einem Lagerkoller führen.

Wenn dies auf Sie zutrifft, gehören Sie zu der sogenannten «lauten» und «nach aussen gerichteten» Menschengruppe. Gemäss C.G. Jung, dem Begründer der analytischen Psychologie, unterscheiden sich Menschen in bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen, indem sie eher der Aussenwelt zugewandt sind und somit als extrovertiert gelten oder

indem sie ihre Aufmerksamkeit vermehrt nach innen richten, also als introvertiert bezeichnet werden.

Ausgeprägt extrovertierte Menschen blühen auf, wenn sie mit anderen Menschen zusammen sind und zusammen arbeiten. Sie sind gesellig, kontaktfreudig, kommunikativ, sie brauchen Nähe und

Kurzantwort

Viele Menschen vermissen im Homeoffice gerade die Nähe und den Kontakt zu den Kollegen. Speziell extrovertierte Menschen blühen auf, wenn etwas los ist und sie von anderen umgeben sind. Doch da sich die aktuelle Situation nicht ändern lässt, akzeptiert man sie besser – denn Widerstand ist Leiden. (sh)

geniessen es, im Mittelpunkt zu stehen. Wenn ständig etwas los ist, dann geht es ihnen gut. Extrovertierte füllen ihre Energiereserven durch die Begegnungen mit anderen Menschen und durch möglichst viel Abwechslung und Impulse von aussen. Ihre Interaktion ist klar nach aussen gerichtet. Ein Grossraumbüro zum Beispiel ist für diesen Menschentypen eine Spielwiese der Glückseligkeit.

Introvertierte Menschen hingegen, die das wochenlange Verbleiben im Homeoffice gerade sehr geniessen dürften, sind eher zurückhaltend, schweigsam, ruhig. Sie mögen den Austausch in kleinen Gruppen und meiden Menschenansammlungen, die für sie kräfteaufwendend sind. Introvertierte schöpfen ihre Energie aus der Stille, dem Rückzug, dem Innehalten und aus sich

selbst. Im Alleinsein laden sie ihre Batterien wieder auf. Sie sind sich selbst genug. Ihre Interaktion ist klar nach innen gerichtet. Für viele Introvertierte, auch «Leise» genannt, ist die aktuelle Zwangspause im Homeoffice deshalb tatsächlich ein rechter Segen.

Die Situation akzeptieren

Kein Mensch ist zu 100 Prozent extrovertiert oder zu 100 Prozent introvertiert. Wir alle tragen beide Persönlichkeitsmerkmale in uns, dies tun wir jedoch mit unterschiedlicher Ausprägung.

Dass Sie unter den freiheitsbeschränkenden Massnahmen leiden, lässt vermuten, dass bei Ihnen die Extrovertiertheit überwiegt und dass Ihr Lebenselixier die physisch-sozialen Begegnungen sind. Akzeptieren Sie die Situation, so wie sie ist, denn

ändern können Sie sie leider sowieso nicht. Wenn Sie sich sträuben und dagegen ankämpfen, verstärken und verlängern Sie Ihr seelisches und körperliches Leiden. Denn Widerstand ist Leiden!



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.
