

Lachen gegen den (home-office) Blues

Einige Tipps von impulsbüro.

Er kommt. Früher oder später. Der Blues besucht home-office-Arbeitende, home-schooling-Lernende und home-staying-Singles wie Familien. Lachen hilft oder erleichtert die Situation. Hier ein paar Beispiele, wie Sie mit Ihren Mitarbeiter*innen oder Arbeitsteams ein Lachen über die digitale Distanz hinweg schaffen können:

- Legen Sie eine Liste an: **Worte, die Sie NIE WIEDER (nach Corona) hören wollen**. Jede/r darf sein/ihr Unwort seit Beginn der Krise nennen. Legen Sie eine Liste an. Das kann bei „Ischgl“ beginnen über „Mundschutz“ reichen und bei „quarantänekonform“ enden. Sie werden erstaunt sein, welche Unwörter es gibt.
- Spielen Sie **digitales Bullshit-Bingo**. Entweder bereiten Sie eine Liste vor, die angekreuzt werden kann, oder erstellen Sie im Team eine. Dazu einfach eine Seite mit fünf bis sechs Spalten und vier bis fünf Zeilen erstellen und Ihre digitalen Dauerbrenner eingeben. Eine Ideen-Vorlage unseres Bingos finden Sie wie folgt:

Hören mich alle...	Mein Internet ist nicht so schnell.	Eigentlich müsste es gehen...	Wieso habe ich ein Echo?	Wer fehlt noch?
Du sharst immer noch Deinen Bildschirm	Sehr Ihr mich?	Cooler Hintergrund	[lautes Tippen parallel!]	Beim Webinar haben sie gesagt...
Die Kamera ist links unten, das durchgestrichene	Sorry mein Micro war noch ausgeschalten...	So, bin wieder da!	Mama, Mammamah!	Jetzt nicht!
Nicht alle gleichzeitig reden!	Hbt...ndas..vngrt..	Bei mir geht das nicht.	XY hat schon lange nichts gesagt...	Du ruckelst
Können wir jetzt anfangen?	Ich hab dich nicht verstanden, könntest du das wiederholen?	Jetzt seid doch mal alle still – ich rede.	Du bist noch gemutet.	Ups, was habe ich jetzt gemacht?

- **Hintergründe raten:** die meisten Videokonferenz-Systeme haben die Möglichkeit Hintergründe selbst auszusuchen und einzustellen. Das geht mit vorgefertigten Hintergründen und es geht auch mit Urlaubsfotos. Voraussetzung ist ein heller Raum (am besten vor einer weißen Wand sitzend) nicht zu viele Gegenstände und kein Fenster. Dann lassen sich die besten Urlaubs-Hot-Spots von Kroatien, Griechenland, Island oder wo immer Ihre Mitarbeiter*innen waren und nun gerne wären, per Klick reinzaubern. Die anderen dürfen raten, wo wer (virtuell) derzeit ist.
- Oder Sie starten eine Videokonferenz mit einem gemeinsamen **Kurzfilm**, der zum Lachen anregt. Was uns nämlich nach drei Wochen fehlt, das ist die so genannte „social currency“, positiv besetzter Gesprächsstoff über Erlebtes wie das Konzert vom Vortag, Gehörtes, das einem die Freunde am Abend beim Essen im Vertrauen berichteten, Erfahrenes wie Tratsch und Quatsch über die Firma...

- Wir haben uns in den ersten beiden Wochen des Corona-home-office sicher über die Einrichtung unsere Wohnungen und Arbeitsplätze ausgetauscht und die Situationen mit Kindern, Haustieren und Platzangeboten erörtert. Es geht uns langsam aber sicher der positive Gesprächsstoff aus. **Daher schaffen Sie Stoff.** Zum Beispiel über das bekannte Spiel „The Monkey Business Illusion“, bei dem jede/r raten muss, wie oft der Ball von den Spieler*innen in weiß berührt wurde: https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_Zfy. Oder Sie nutzen ein optische Täuschung, um Beginn einer Konferenz gemeinsam über etwas anderes, als das COVID_19 oder die Home-Office-Agenden zu reden. <https://www.sehtestbilder.de/optische-taeuschungen-illusionen/>
- Eine digitale Konferenzschaltung kann auch **vor der Konferenz** beginnen. Schalten Sie zehn Minuten früher ein. Nutzen Sie die Zeit zum Ankommen und Plaudern, um doofe Grimassen zu schneiden, für gemeinsame Bewegungen vor der Kamera oder um ein Quiz zu spielen zB Kahoot eignet sich dafür <https://kahoot.com/study/> (alle zücken die Handys um Fragen, die am geteilten Bildschirm gestellt, werden, möglichst schnell zu beantworten). Gruppen mit schwarzem Humor greifen eher zur online Version von Cards Against Humanity; hier geht es um das Füllen von Lücken in Aussagen oder das Beantworten von Fragen mit möglichst humoristischen Antworten.
- Schreiben Sie ein **Team-Tagebuch**: Wie verändert sich das Arbeitsleben, welche Erkenntnisse zieht jedes Teammitglied aus jedem Tag? Das könnte ein Abschluss pro digitalem Jour Fix sein, was schreiben wir heute gemeinsam ins Team-Tagebuch? Dies kann einer fundierten Analyse dienen, wenn wir alle wieder unsere Schreibtische im Büro beziehen dürfen.
- Und falls das nichts hilft: **Singen zur Distanz-Überwindung** schadet nie. Jede/r darf sich ein Teamlied wünschen, schickt die Lyrics weiter, die Karaoke-Musik läuft am geteilten Bildschirm und schon wird gemeinsam gegen den Blues gesungen, getrommelt, gegrölt und hoffentlich gelacht.