

In unsicheren Zeiten über Onlinemeetings verbunden bleiben

Von [Lisa Rabasca Roepe](#), Mitwirkende

Virtuelle Happy Hour, Bastelkreise, Buchclubs und Geburtstagspartys

Während die Regierungen von allen verlangen, zu Hause zu bleiben und Abstand zu halten, um die Ausbreitung des Coronavirus (COVID-19) zu verhindern, finden die Menschen ganz neue Wege, um den sozialen Kontakt zu Familienangehörigen, Freunden und Klassenkameraden aufrechtzuerhalten.

Dieses plötzliche Interesse an der digitalen Vernetzung, neben der Tatsache, dass die meisten Büros zur Telearbeit übergehen und Unterrichtsstoff der Schulen online vermittelt wird, hat dazu geführt, dass nun mehr virtuelle Meetings abgehalten werden. Seitdem die Menschen Mitte März aufgefordert wurden, zu Hause zu bleiben, wurden Schätzungen zufolge [mehr als 50 Millionen Mal Apps für virtuelle Meetings heruntergeladen](#). Technologieunternehmen haben darauf mit entsprechenden [Ressourcen](#) reagiert, damit die Mitarbeiter auch im Homeoffice miteinander in Kontakt treten und produktiv bleiben können.

So sollten Führungskräfte beispielsweise ein tägliches virtuelles Meeting abhalten, um den Mitarbeitern ein Zugehörigkeitsgefühl zu vermitteln, anstatt über den Tag mehrere E-Mails zu verschicken, schlägt Brooke Guttenberg Wachtler, Doktor der Psychologie sowie Gründer und Vorsitzender von BEW Consulting & Training LLC in New York City vor. „Dies ist persönlicher als eine E-Mail und eine schöne Abwechslung im häuslichen Arbeitsalltag.“

Vernetzung durch Remotetechnologien

Die Mitarbeiter sind zunehmend der Meinung, dass sich virtuelle Meetings nicht nur auf den Arbeitsplatz beschränken sollten. Viele Menschen suchen nach kreativen Möglichkeiten, über Videotechnologie, die sie bei der Arbeit nutzen, trotz physischer Trennung ihre sozialen Kontakte zu pflegen. Da in vielen Ländern nicht lebenswichtige Geschäfte geschlossen wurden und die Behörden mahnen, den Kontakt zu Personen außerhalb des eigenen Haushalts auf ein Minimum zu beschränken, brauchen wir heute mehr denn je ein Gefühl der Verbundenheit. „Es ist wichtig, mehr Möglichkeiten für Freude zu schaffen, die uns unsere sozialen Kontakte bereiten“, sagt Wachtler.

Die Möglichkeit, Kollegen und Freunde während der Quarantänezeit zu sehen, kann unsere Laune erheblich verbessern, meinen Experten. „Wir alle versuchen, einen gewissen Sinn für Normalität zu bewahren und die Dinge zu tun, die wir normalerweise tun, nämlich Leute sehen“, erklärt Trina Bockus, Gründerin von Trina Bockus Life Coaching in Chicago.

Freunden und Kollegen tatsächlich zu begegnen, also ihnen in die Augen zu schauen und sie lächeln zu sehen, ist ganz wesentlich für unsere Zufriedenheit. „Unser Oxytocinspiegel steigt, wenn wir das Gesicht des anderen sehen können“, sagt Tracey Adams, Ph. D. und Gründerin von ThriveOn Seminars in Portland, Oregon. „Wenn man Meetings nur mit Ton abhält, wird man schnell abgelenkt und spürt nicht die Vorteile der Verbundenheit.“ Ärzte der [Stanford School of Medicine](#) haben herausgefunden, dass unsere Körper mehr Oxytocin freisetzen, wenn wir uns von Angesicht zu Angesicht treffen, denn dies gibt uns ein Gefühl allgemeiner Zufriedenheit. Nun, so Adams, müssen wir auf virtuelle Face-to-Face-Meetings zurückgreifen, um diese Zufriedenheit zu erreichen.

Remotetechnologien fördern die Interaktion

Diese Onlineaktivitäten, ob für die Arbeit oder andere soziale Kontakte, dürfen keine Einbahnstraße sein. „Damit diese Onlineaktivitäten erfolgreich sind, müssen die Teilnehmer miteinander sprechen können, also nicht nur einem Gruppenleiter zuhören“, erklärt Jason Womack, Ausbilder für Führungskräfte bei der Commanders' Professional Development School in Montgomery, Alabama.

Womack beispielsweise hat seine monatlichen persönlichen „Book & Beer“-Treffen auf eine [wöchentliche Onlineveranstaltung](#) umgestellt. Im Gegensatz zu einem Buchclub, in dem alle das gleiche Buch lesen und darüber diskutieren, lädt Womack die Menschen ein, online zusammenzukommen, den Namen eines Buches zu nennen, das sie gelesen haben, und von einer Sache zu berichten, die sie daraus gelernt haben und wie sie die Erkenntnis noch heute für sich nutzen. Das gleiche Modell wendet Womack bei den monatlichen persönlichen Sitzungen an. „Wichtig ist hier, dass sich die Menschen in die Augen sehen und sich so verbunden fühlen“, argumentiert er. Und hoffentlich nehmen sie noch eine Buchempfehlung mit oder auch zwei.

Führungskräftecoach Jeanne Esti teilt jedes Wochenende in Italien eine virtuelle Mahlzeit mit Freunden und Familie, da die italienische Regierung am 9. März eine nationale Ausgangssperre verhängte. Freunde in Mailand wiederum reservieren für Esti einen Platz an ihrem Esstisch und stellen dort einen iPad hin, sodass sie virtuell an der Unterhaltung teilnehmen kann. „Ich frühstückte und sie waren beim Mittagessen“, so Esti, Direktorin bei Compagna Enterprises, LLC. Sie hatte auch ein virtuelles Essen mit ihren Cousins in Neapel und nahm mit ihnen sogar an einem virtuellen Kochkurs teil. „Wir versuchen alles, um in Verbindung zu bleiben“, sagt sie.

Es gibt auch zahlreiche Möglichkeiten, Spiele online zu spielen. David Klof, Oberstufenschüler an der Oakdale High School in Frederick, Maryland, ermutigte seine Freunde, ihr wöchentliches Dungeons and Dragons-Spiel auf eine virtuelle Plattform zu verlegen, solange ihre Schule geschlossen ist. Anstatt jedoch die Gesichter der anderen zu sehen, blicken sie nun auf ein gemeinsames Spielbrett, was das Spiel laut Klof ein bisschen schwieriger macht.

Jodi Womack, Ehefrau von Jason Womack, half der [BookEnds BookStore Knitting Group](#) in Ojai, Kalifornien, dabei, ihren wöchentlichen Strickkreis online abzuhalten – ähnlich wie ihr Mann seine wöchentlichen „Book & Beer“-Sitzungen. Die meisten Mitglieder dieses Strickkreises sind Frauen zwischen 60 und 70 Jahren und gehören somit zu den Risikogruppen. Folglich fühlen sie sich ggf. isolierter, da sie körperlichen Abstand halten müssen, um sich vor dem Virus zu schützen, so Womack. Beim Stricken ist das Optische sehr wichtig, daher ist eine Visualisierung per Video für den Erfolg der Gruppe essenziell. „Es muss viel gezeigt und angeleitet werden, zum Beispiel, woran wir gerade arbeiten und welches neue Garn wir haben“, führt sie an. „Jeder freut sich hier über *Oohs* und *Aahs*.“

Sich nicht zu viele Onlineaktivitäten vornehmen

Experten warnen jedoch davor, sich für zu viele Onlineaktivitäten zu verpflichten. „Es gibt so viele Sachen, die die Menschen online machen, dass es fast schon zu viel ist“, meint Bockus. Achten Sie also darauf, sich die Dinge herauszusuchen, die für Sie wichtig sind und die Sie pro Woche auch schaffen. Andernfalls könnten Sie beim Versuch, Arbeit, Familie und Onlineaktivitäten zu vereinbaren, in Stress geraten.

„In diesen Zeiten sollten sich die Menschen auf Dinge konzentrieren, die sie schon immer tun wollten, z. B. Tagebuch schreiben, die Bücher lesen, die man schon immer lesen wollte, oder neue Dinge lernen“, sagt Jason Womack. „Denn nun plötzlich haben wir alle die Gelegenheit dazu.“