

Lachen ALS AUSWEG

Gelassenheit üben. Die Arbeit im Homeoffice wird auch nach Corona teilweise bleiben. Mentalcoach **Martina Reiterer** zeigt in ihrem neuen Buch einfach erklärt die besten Strategien, um gesund zu bleiben.

Text Ursula Scheidl Fotos Stefan Diesner

Wir treffen Martina Reiterer in der Wohnung ihrer Eltern in Favoriten. Sie haben sie ihr vorübergehend als Büro überlassen. Aufgrund der Pandemie laufen ihre Trainings und Workshops ausschließlich über Zoom. „Wenn mein Mann und ich beide im Homeoffice sind, ist das Chaos vorprogrammiert“, nimmt Martina Reiterer die Situation mit Humor.

Optimismus und Mut hat sie, diese Frau, das muss man zugeben. Nach 25 Jahren im Sozialministerium kündigte sie ihren pragmatisierten Job und begann ihre Ausbildung zum akademischen Mentalcoach, weil „mir das Arbeiten mit Menschen extrem viel Spaß macht.“ Seit vier Jahren ist sie ausschließlich selbstständig und macht viele Einzelcoachings, aber auch Workshops und Seminare hauptsächlich für Unternehmen und Ausbildungsinstitute. Seit einigen Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit den gesundheitlichen Auswirkungen der Bildschirmarbeit und wie man sich diesbezüglich



SCHAU EINMAL. Wer viel vor dem Bildschirm sitzt, soll durch gezieltes regelmäßiges Augentraining dauerhaften Schädigungen vorbeugen.

mental und körperlich erfolgreich gesund erhalten kann. Nun hat sie ein Ratgeberbuch zu diesem Thema geschrieben.

look!: Wie ist die Idee zum Buch entstanden?

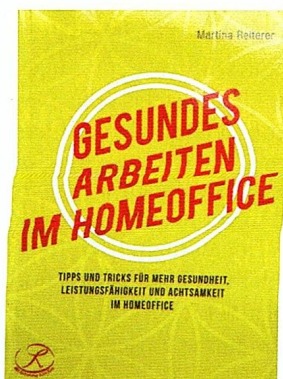
Martina Reiterer: Vor sieben Jahren in der Mittagspause in einem Schanigarten, als ich festgestellt habe, dass ich das Straßenschild auf der vis-à-vis Seite nicht mehr lesen kann. Und ich war immer extrem stolz auf meine Adlraugen. Mir war vom ersten Moment an klar, dass daran der Bildschirm und der Stress schuld sind. Wenn ich als Mentalcoach und Kinesiologin es nicht schaffe, meine Augen zu stärken, dann verstehe ich die Welt nicht mehr. Letztes Jahr durch den Lockdown war es einfach an der Zeit, ein Buch zu dem Thema zu machen.

Was sind die Stolpersteine bei der Arbeit im Homeoffice?

Auf jeden Fall einmal zu wenig Bewegung. Im Büro stehen Sie öfters auf, um ins Nachbarzimmer oder zum Drucker zu gehen. Wenn man im Hals-Nacken-Schulter-Bereich verspannt ist, verursacht das eine Kettenreaktion: Kieferverspannungen, Tinnitus oder Kopfschmerzen. Wenn in diesem Bereich alles verspannt ist, kann der Sauerstoff nicht richtig im Blut zirkulieren, dadurch sehen wir auch schlechter. Durch Bewegung könnten wir besser Stress abbauen. Wenn wir im Stress sind, machen wir weniger Bewegung, das ist also ein Teufelskreis.

Welche weiteren Auswirkungen bringt das Homeoffice?

Der digitale Stress hat enorm zugenommen. Einerseits



TOP-AKTUELL. Das Buch enthält viele Tipps und Tricks für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Achtsamkeit. Martina Reiterer geht dabei konkret auf das Office-Eye-Syndrom, digitale Lähmung, digitaler Stress und digitale Achtsamkeit näher ein. Das passende Arbeitsbuch erscheint in Kürze.
augenblickmal.eu/shop



UNIVERSELL. Martina Reiterer ist akademischer Mentalcoach, Lachtrainerin sowie Präventions- und Neuro Somatic Coach.

durch die Überflutung von Nachrichten, andererseits auch, weil viele Mitarbeiter nicht wirklich wissen, wie lange sie erreichbar sein sollen. Im Homeoffice haben alle ein Firmenhandy und dann läutet oft um sechs am Abend noch einmal das Telefon. Es gibt dazu auch kaum Betriebsvereinbarungen, diese Unsicherheit macht Stress, es fehlt die Work-Life-Balance. Was sich jetzt auch herauskristallisiert, ist die Einsamkeit im Homeoffice. Das ist auch ein ganz großer Stressfaktor, es fehlen die sozialen Kontakte, vor allem bei Singles.

Frauen sind von Homeoffice stärker betroffen, weil sie die Kinder quasi im Homeschooling mitbetreuen müssen ...

In meinen Seminaren höre ich immer wieder, dass Frauen extrem leiden und oft erst am Nachmittag zu arbeiten beginnen, wenn die Kinder von der Schule her versorgt sind. Sie arbeiten dann oft bis spät am Abend und können nicht schlafen, weil sie glauben, zu wenig gearbeitet zu haben.

Ihre drei Tipps für gesünderes Arbeiten im Homeoffice?

Pausen machen und wenn nötig, diese Pausen als Termin in den Kalender eintragen. Das Zweite ist Bewegung, in der Pause aufstehen, weg vom Monitor und 33 Stufen steigen oder ein paar Mal am Tag mit dem Kopf nicken. Und die dritte Regel: die Augen immer wieder weg vom Bildschirm und in alle Richtungen bewegen.

Wird das Homeoffice mehrheitlich bleiben?

Ja, zwei Tage in der Woche geht man ins Büro und drei

”

Meine Neugierde war schon immer da, die Ausgeglichenheit ist durch die Trainings entstanden.

Martina Reiterer

Tage bleibt man zu Hause. Wir brauchen einfach die sozialen Kontakte und auch die Teambesprechungen, die werden einfach wieder in den Firmen sein.

Auch in Ihrem Bereich wird es vermutlich eine Mischung aus Workshops mit Präsenz und digital geben ...

Einzelcoachings, wo es um Kompetenzerweiterung geht, funktionieren online sehr gut, zum Beispiel „Mut zum Erfolg“ oder Selbstliebe. Aber online wird das Persönliche nie komplett ersetzen.

Sie machen auch Lachtrainings. Kann man die wirklich ernst nehmen?

Das ist sogar eine ganz ernste Sache (lacht). Das Gehirn kann zwischen echtem und künstlichem Lachen nicht unterscheiden. Wenn wir eine Minute die Mundwinkel hochziehen und die Augen zusammenkneifen, dann weiß unser Körper aus Erfahrung: Hey, die ist gut drauf und fängt an, Glückshormone auszuschütten. In meinen Lach-Workshops motivieren sich die Teilnehmer gegenseitig. Bei den Übungen, schaue ich mein Gegenüber an und fange dadurch noch mehr zu lachen an. Im Endeffekt ist es egal, worüber man lacht. Hauptsache man lacht, weil lachen ist wahnsinnig gesund. Lachtraining wird sogar bei depressiven Verstimmungen empfohlen, die Person muss aber wirklich offen dafür sein.

Welches Motto begleitet Sie durchs Leben?

Leben, lieben, lachen und die Welt in ihrer Vielfalt und Buntheit sehen.

BILDSCHIRMARBEIT

strengt die Augen an, besonders auch die Zoom-Konferenzen in der letzten Zeit.

