

## **Erfahrungsbericht: Lockdown, aber nicht locked away!**

*Von Dorothee Winkler, Mittelbauvertreterin des IBW auf Fakultätsebene*

So klein, dass es mit dem blossen Auge nicht sichtbar ist, doch so mächtig dass es die internationalen Finanzmärkte, ganze Volkswirtschaften und auch die Universität Zürich quasi über Nacht zum Erliegen brachte: Covid-19, das berühmt-berüchtigte Coronavirus!

Über Nacht verschob sich der Alltag, wie wir ihn alle bis dato kannten, ins Home Office und somit ins Virtuelle. Von virtuellen Coffees über virtuelle Lunchtalks bis hin zu virtuellen Dinnerdates: Wir alle waren überrascht, welche Möglichkeiten sich uns über neuartige Kommunikationskanäle plötzlich boten. Auch wenn ich persönlich ab einem gewissen Zeitpunkt das Wort «virtuell» nicht mehr hören konnte, war ich regelrecht fasziniert davon, wie ein Alltag im ausschliesslich virtuellen Raum recht reibungslos funktionieren kann. Was funktionierte also besonders gut? Und was weniger? Welche Erfahrungen haben wir gemacht? Und welche Erkenntnisse hieraus gewonnen? Dieser Erfahrungsbericht soll einen kleinen Einblick in das Leben des Mittelbaus zu Zeiten von Corona geben und basiert auf Erfahrungen von Freunden, Bekannten und mir selbst.

Nach einem anfänglichen Schock und der in dieser Form wohl für viele erstmalig gefühlten Machtlosigkeit war ich sehr positiv überrascht, wie viel Zusammenhalt und Fürsorge von den verschiedensten Seiten geradezu auf mich einprasselten. Ich nahm viele Beziehungen viel intensiver als noch zuvor wahr, schnell zeigte sich auch, wer zu meinem engeren «Support-Netzwerk» gehört und wie kreativ die meisten sind. Innovationen an allen Ecken und Enden also: Eine Freundin von mir hatte beispielsweise die Idee unseren «Writing Club» kurzerhand ins Virtuelle zu verlegen. Wir skypten uns folglich mehrmals wöchentlich zusammen, um online gemeinsam an unseren diversen Forschungsprojekten zu arbeiten und uns gegenseitig bei der Strukturierung unseres Alltags zu unterstützen. Ausserdem organisierten wir im Rahmen der Peer-Mentoring Gruppe «Career Elixier» kurzerhand einen virtuellen Lunchtalk, bei dem wir uns mit zwei Professoren zum Thema «Gleichstellung» austauschten. Anhand des grossen Interesses unter unseren Mitgliedern stellten wir fest, welch starkes Bedürfnis nach Nähe und Zusammenhalt wir alle in dieser Zeit hatten.

Auch wurden viele Professoren sehr kreativ: von morgendlichen Check-in Coffee Calls über virtuelle Lehrstuhl-Lunches, wöchentliche One-on-one Sessions und virtuelle Seminare bis hin zu virtuellen «Wine and Cheese» Sessions oder fachlichen Austauschrunden. Sowohl emotionaler als auch fachlicher Austausch sind zu solch turbulenten Zeiten sehr wichtig, und ich fand es interessant, wie unterschiedlich dies an den diversen Lehrstühlen gehandhabt wurde. Neben einigen sehr guten Beispielen war ich allerdings auch überrascht und fand es sehr schade zu hören, dass an manchen Lehrstühlen kaum institutionalisierter Austausch stattfand, obwohl es doch gerade in diesen schwierigen Zeiten wichtig ist, einen gewissen Rückhalt durch seinen Arbeitgeber zu erfahren und dieser seine Fürsorgepflicht gegenüber seinen Arbeitnehmern noch stärker als sonst wahrnehmen sollte. Umso wichtiger war es, dass ein Jeder gefragt war, seinen Beitrag beizusteuern, um sich gegenseitig den Alltag zu verschönern und gegenseitig zu motivieren wie beispielsweise im Kreise der PhD Studenten selbst durch virtuelle Meetings in denen Erfahrungen ausgetauscht werden konnten.

Eine experimentelle Phase sicherlich auch für den ohnehin schon sehr flexiblen und hochgradig individuellen PhD-Alltag: Während die einen neben ihrer Forschung nun plötzlich noch die Rolle des Kindergärtners respektive Schullehrers verkörpern mussten, kämpften manch andere mit anstrengenden Mitbewohnern oder Partnern, der Einsamkeit oder auch schlicht der Langeweile. Von Über- bis hin zu Unterforderung war somit alles dabei. Dennoch war ich positiv überrascht festzustellen, welch hohes Mass an Resilienz die meisten Kollegen

aufbrachten, und ich war schlichtweg beeindruckt, welche Kreativität in fast allen schlummerte, die anscheinend nur darauf wartete, geweckt zu werden. Konferenz gecancelt, der anstehende Urlaub abgesagt, das Sportstudio geschlossen: wohin nun mit der ganzen gewonnenen Zeit? Die aufkommende zeitliche Leere wurde schnell mit neuen Aktivitäten gefüllt: Kochen, Backen, Malen oder Sport waren nur einige der Betätigungsfelder, denen sich viele von uns hingaben. Wir testeten folglich diverse Online-Yoga Workouts, Online Psychologie Kurse oder besuchten am Wochenende schlichtweg die Berliner Clubs – virtuell versteht sich natürlich. Eine gute Möglichkeit, um auch einmal wieder den Bekannten aus dem Auslandssemester, der nun in den USA lebt, anzurufen und sich zu erkundigen, wie die Corona Lage dort aussieht oder sich bei Verwandten zu melden, die man sonst vielleicht eher selten sieht. Persönlich sehr berührt hat mich die Tatsache zu erleben, wie glücklich man selbst und andere doch werden können durch eine kleine Geste des Mitgefühls oder einen kurzen Anruf. Alte Beziehungen wurden aufgefrischt oder vertieft, und dank der sozialen Netzwerke konnte rege kommuniziert werden, sodass das gefürchtete Gefühl der Einsamkeit gar nicht wirklich eintreten konnte.

Was hat sich an dem Alltag nun geändert? Was wollen wir nun nachhaltig anders machen?

Zu Beginn sicherlich aus Mangel an Alternativen, zum Schluss wohl aus Überzeugung sind bei vielen die langen Spaziergänge in den Alltag eingezogen, sei es um sich während eines Telefonats einfach ein wenig zu bewegen oder um Freunde zu treffen und im Freien das nötige «Social Distancing» einzuhalten. Welche atemberaubende Natur befindet sich meist nur einen Steinwurf entfernt, die wir normalerweise kaum schätzen, da wir von A nach B hetzen und uns kaum Zeit für das Wesentliche nehmen. Und wie schön kann es doch sein, den Abend in seinem Lieblingsrestaurant kurzerhand in ein Picknick mit fantastischer Aussicht auf Zürich zu verlegen? Ebenso schön, informativ und auch geistig anregend sind sicherlich die diversen Vehikel zu fachlichem Austausch, die in unterschiedlichen Settings geboten wurden. Ein Beispiel hierfür ist die an unserem Lehrstuhl von Professor Scherer eingeführte «Corona Sprechstunde». Hierzu trafen wir uns einmal wöchentlich virtuell, um gemeinsam mit Studenten, den Lehrstuhlmitgliedern und externen Forschern aus der ganzen Welt die aktuellen Corona Entwicklungen aus einer teils persönlichen, teils wissenschaftlichen Perspektive zu diskutieren. Manchmal fühlte man sich infolgedessen ein wenig wie in einer virtuellen Talkshow, bei der die China-Expertin mit dem Scholaren aus Dänemark über die besten Corona-Strategien diskutierte und wir PhD-Studenten mittendrin. Sehr spannend und eine tolle Möglichkeit unsere wissenschaftlichen Erkenntnisse auf ein aktuelles Phänomen adhoc anzuwenden, unsere Diskussionsfähigkeiten zu üben und die allgemeine Relevanz unserer PhD-Reise einmal im grösseren Kontext zu erfahren, was vielen von uns einen zusätzlichen Motivationsschub gab. Ebenfalls als positiv hervorzuheben empfand ich die neu eingeführten wöchentlichen One-on-One Sessions, bei denen jeder Lehrstuhlmitarbeiter in einem fest definierten Timeslot sich mit dem Professor zu seinen aktuellen Forschungsprojekten oder anderen aktuell anstehender Themen austauschen kann. Somit gewannen alle Projekte an Momentum und ein deutlicher Fortschritt konnte erzielt werden.

Schliesslich konnten sicherlich viele an ihren Kommunikationsfähigkeiten arbeiten, denn niemals zuvor waren diese wohl wichtiger als in der gegenwärtigen Zeit des doch recht einsamen Home Offices ohne persönliche Begegnungen. Klare, eindeutige und mitfühlende Kommunikation waren gefragt wie wohl selten zuvor. Eine schöne Kommunikationskultur geprägt von einem hohen Mass an Empathie entstand, wobei ich hoffe, dass diese auch in Post-Corona Zeiten beibehalten wird. Ebenso die Offenheit und der somit sehr ehrliche Austausch, wodurch man viele Kollegen und Freunde noch einmal von einer neuen, sehr menschlichen Seite kennen lernen durfte. Denn immerhin trieben uns alle die gleichen Ängste, Sorgen und Hoffnungen um. Ausserdem konnten wir uns in Dankbarkeit üben, denn trotz all der widrigen Umstände war schlussendlich alles was von uns verlangt wurde, zu Hause zu bleiben und nicht wie einst unsere Vorfahren in Kriege zu ziehen oder Hungersnöte zu erleben. Somit hat sich

insbesondere mein Blick für die kleinen kostbaren Dinge im Leben nochmals verstärkt und die Erkenntnis, dass man es sich mit ein wenig Phantasie in jeder Lebenslage schön machen kann!

Dennoch möchte ich nicht missen auch zu erwähnen, dass wir alle vor ziemlichen Herausforderungen im Home Office standen. Das Büro ist plötzlich auf dem Küchen- oder Wohnzimmertisch, der Küchenstuhl nicht so ergonomisch und bequem wie der an der Uni, das Internet auf dem Land viel langsamer, die Wohnung wird auch viel schneller unordentlich als zuvor und der Nachbar hört gerne am Nachmittag laute Musik. Und wann ist überhaupt Feierabend? Durch die ständige Präsenz der Arbeitsutensilien fiel es teils schwer, hier klare Grenzen zu ziehen. Ebenso anzumerken ist der erhöhte Verbrauch an Haushaltsartikeln und das zu Zeiten der Hamsterkäufe! Ein Hoch auf alle «Prepper» also, die die Apokalypse schon vorhersahen. Last, but not least: die lieben Kollegen und die Chefs. Auch wenn man sich in stressigen Zeiten hier manchmal etwas mehr Ruhe wünschte, merkten wir alle sehr schnell, wie man sich gegenseitig vermisste und dass das Schöne am Unileben neben den spannenden Forschungsprojekten in jedem Fall auch die lieben Kollegen und der persönliche Austausch mit diesen ist!

Wie wird der Alltag nach Corona aussehen?

Niemand weiss es, aber ich hoffe, dass sich die neuen Routinen und Lebenseinstellungen von den meisten institutionalisieren werden und wir somit eine einfühlsamere, gemeinschaftlichere und motiviertere Mittelbaugemeinschaft sein können. Aber ebenso freue ich mich auch auf die realen sozialen Kontakte, die wir alle jetzt mit Sicherheit noch viel mehr zu schätzen lernten. Und beim nächsten persönlichen Treffen müssen wir wohl nicht lange überlegen, ob wir das Handy nun einmal in der Tasche lassen und uns voll und ganz auf unser Gegenüber konzentrieren wollen.