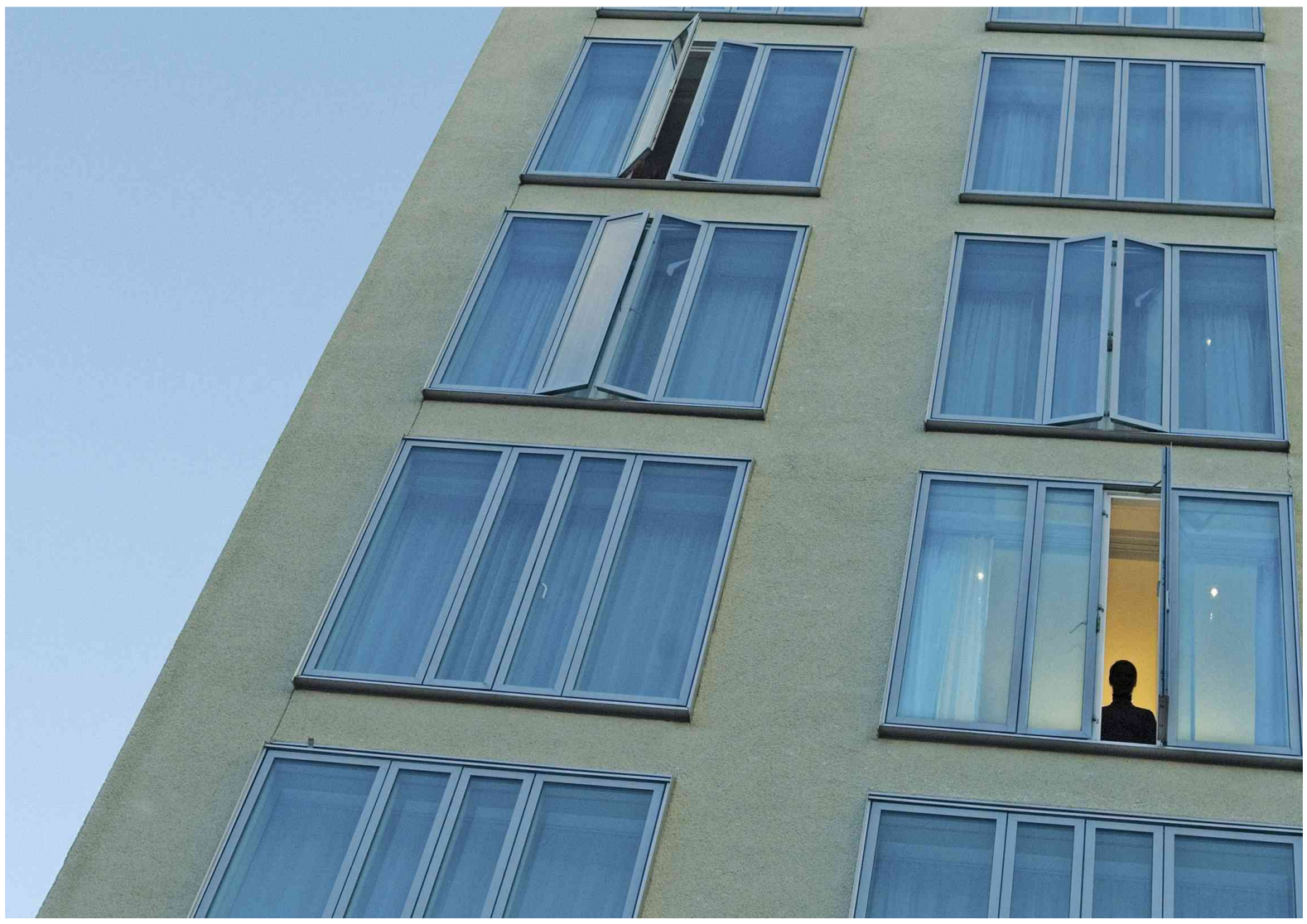
Inklusive Stellen- und Bildungsmarktanzeigen



„Solange du in dir selber nicht zu Hause bist, bist du nirgendwo zu Haus“, heißt es in einem Lied von Peter Horton. Foto Vario

Einsamkeit ist ansteckend

Isolation erscheint im Homeoffice fast normal. Aber sich einsam fühlen im Büro unter Arbeitskollegen? Das ist ein Tabu.

Von Ursula Kals

„Mein Gott, die sollen sich nicht so anstellen. Da muss jeder mal durch!“ Ruppig kommentierte ein Leser lange vor Corona einen Beitrag über Heimwehgefühle von Erstsemestern. Das geht vorüber. So richtig vorüber geht das lähmende Gefühl der Einsamkeit jedoch nicht mehr, seitdem die Pandemie mit ihren schwankenden Rückzugsregeln ausgebrochen ist. Beziehungen und deren Tragfähigkeit sind auf dem Prüfstand. Tim ist Softwareentwickler, einer von der geselligen Sorte. Ein einziger Bürotag in der vom Betrieb verordneten Homeoffice-Hochphase war dem 30-Jährigen zu wenig. Er gehörte zu jenen 20 Prozent, die sich im Homeoffice isoliert fühlen. Eine Zahl, die das Kompetenznetzwerk Public Health Covid-19 vorgelegt hat, ein Zusammenschluss von 25 wissenschaftlichen Fachgesellschaften. „Mein Arbeitstag hat sich oft einsam angefühlt“, sagt Tim. Als Single sei er heilfroh, dass er endlich mehr Bürotage und Austausch habe. Julia ist Anwältin, wieder fünf Tage im Büro und umgeben von Kollegen. Angesprochen auf das Thema, sagt sie, dass sie sich oft abgehängt fühle, weil die anderen gemeinsame Hobbys und ein ähnliches politisches Weltbild verbinde. Sie ist da außen vor. Darüber sprechen mag sie ungern. „Das ist doch ein Privileg, in diesen Zeiten einen guten Arbeitsplatz zu haben. Es liegt auch an mir, dass ich mich manchmal einsam fühle.“

Wilhelm Schilling horcht bei so einem Satz auf. „Es ist hilfreich, nicht gleich sich selbst die Schuld an der wahrgenommenen Einsamkeit zu geben, sondern dies zu hinterfragen“, sagt der Vorsitzende der Sektion Wirtschaftspsychologie im Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen aus Berlin. „Einsamkeit ist ein Thema im Arbeitsleben, sichtbar im Einzelgespräch, aber es wird nicht im großen Rahmen publik gemacht. Wer möchte in unserer Gesellschaft, wo Kommunikation ein großerer Faktor ist, schon zugeben, dass er oder sie einsam ist? Hinzu kommt, dass es oft die Möglichkeit gibt, das zu überspielen. Indem ich zu Hause zocke oder mich vor den Fernseher setze, damit ich darüber erst gar nicht ins Nachdenken gerate.“

Und natürlich gibt es Berufe, die sozusagen von Natur aus einsam sind: Der Landwirt auf dem Traktor ist regelmäßig allein auf weiter Flur. Diese Ausgangslage ist selbstgewählt, wird in Kauf genommen, genossen oder sogar wie bei folkloristischen Berichten über Wanderschäfer romantisch verklärt. Zudem gibt es introvertierte Menschen, die lange Phasen des Alleinarbeitens schätzen und erst dann zur Hochform auflaufen.

Schwierig wird es, wenn sich jemand in seinen Arbeitsprozessen alleingelassen fühlt. Es geht dabei nicht um die An- oder Abwesenheit anderer, sondern um mangelnde Zugehörigkeit sowie das Fehlen von Wertschätzung und Verbindung. „Das Einsamkeitsgefühl selbst bezeichnet ein defizitäres Gefühl, dass ich das, was ich mir an sozialem Austausch, an sozialer Verbindlichkeit und an sozialer Intimität wünsche, nicht erreichen kann“, sagt die junge Politikerin Diana Kinnert, die sich intensiv mit dem Phänomen beschäftigt und über „Die neue Einsamkeit“ ein Buch geschrieben hat.

Die Zielgruppe ist groß. Laut einer Studie des Instituts der Deutschen Wirtschaft fühlt sich jeder Zehnte häufig oder ständig einsam. Mittendrin sind junge Menschen, die Jobnomaden sind. In der angeblich so kontaktfreudigen Generation Y und Z fühlen sich 75 Prozent isoliert, besagt eine Studie der Krankenkasse Cigna. Ein imposanter Sternchen-Follower-Kreis täuscht darüber hinweg, dass die drei engen Freunde fehlen, an deren vertrauter Schulter man zu nachtschlafender Zeit über eine verpasste Beförderung trauern kann. Was oberflächlich nach spannenden Arbeitsorten und individueller Entfaltung klingt, führt, so analysiert Vordenkerin Kinnert, in unserer Gesellschaft zur „Entzwischenmenschlichung“.

Kein guter Zustand, um zufrieden zu arbeiten. Felicitas von Elverfeldt sagt: „Wer sich einsam fühlt, empfindet weniger Antrieb und Lebensfreude.“ Das wiederum setzt eine negative Spirale in Gang, erklärt die Frankfurter Psychologin. „Empfinden Menschen im Beruf Einsamkeit, beeinflusst das auch ihre Wahrnehmung anderer: Harmlose Verhaltensweisen werden als Ablehnung interpretiert. Dadurch werden Kontakte unbewusst abgewehrt. Andere wundern sich dann über diese Ablehnung.“

Auf dem Flur grüßt jemand nicht, der ohnehin Einsame wähnt, ach, der mag mich nicht, gibt Kontaktversuche auf und wird noch einsamer. Dabei war der nicht grüßende Kollege nur in Gedanken. „In vorauseilendem Gehorsam ziehe ich mich zurück, die anderen denken, ich bin arrogant. Einsamkeit ist ansteckend.“ Oft, so sagt von Elverfeldt, gehe es um eine verzerrte Wahrnehmung, falsch interpretiertes Verhalten von Kollegen, die Angst vor Zurückweisung oder zu hohe Erwartungshaltungen – all das verstärkt das Gefühl der Einsamkeit. „Dabei ist die Sehnsucht nach Kontakt, nach Verbindung da, man traut sich nur nicht.“

Menschen benötigen als soziale Wesen eine Gemeinschaft oder Gruppe, auch wenn sie zwischen Ich-Bezug und sozialem Bezug unterschiedlich ausgerichtet sind, sagt Schilling. Felicitas von Elverfeldt wird grundsätzlich, das Gefühl der Einsamkeit sei unbewusst gespeichert, nachdem die innige Verbundenheit im Mutterleib beendet worden sei. „Diese bedingungslose Liebe ist eine große Sehnsucht von Menschen.“ Affiliationsmotiv heißt das in der Psychologie, das Motiv der Zugehörigkeit, jeder will gesehen werden, Teil sein von etwas, das scheint bei Nesthockern, im Gegensatz zu Nestflüchtern, tief in der Evolution angelegt. Ganz gleich, wie eigen, wie still jemand ist.

Corona bedroht das, weil die Gruppenidentität schwindet und die vitalste Chatgruppe keine Begegnung im Konferenzraum, ihre Zwischentöne, den informellen Austausch und das Ansprechen aller fünf Sinne zu ersetzen vermag. Unabhängig von der Pandemie hat das eine Million junger Japaner auf die Spitze getrieben. Sie schließen sich im Zimmer ein, meiden Kontakte, sperren die Welt aus. Hikikomori heißt das krankhafte Phänomen. Im Land gibt es, so wie in England, ein Ministerium für Einsamkeit.

Manche Umstände begünstigen Einsamkeit. Sarah drückt das so aus. „Fremde Stadt, fremdes Büro, als Praktikantin habe ich mich einsam gefühlt, weil man so egal ist.“ Obwohl in Medienunternehmen unterwegs, die mit Kommunikation ihr Geld verdienen, war es eher vom Zufall abhängig, ob sie miteinbezogen wurde. Wer eine neue Stelle antritt – noch dazu in einer neuen Stadt –, wird in den ersten Wochen neben der Aufbruchstimmung ein mehr oder weniger stark empfundenes Gefühl der Einsamkeit erleben. Die Kurzzeit-Kollegen verbinden gemeinsame Erfahrungen, da genügt eine Andeutung und alle lachen los – nur der Neue nicht, er versteht die Anspielung nicht, fühlt sich nicht zugehörig. „Dann kommt die Leere. Das ist nicht angenehm, aber so ist es möglich, zu lernen. Das braucht es, um in die Tiefe zu kommen“, sagt Felicitas von Elverfeldt.

Seit Corona betrifft diese Leere viele. Studenten erleben ihre Kommilitonen seit fast vier Semestern nur virtuell. Berufsanfänger oder -wechsler sehen erst nach monatelangem Videokontakt zum ersten Mal ihre Kollegen „in echt“. Umso dringlicher erscheint ein gutes „Onboarding“, wie das Neudeutsch heißt: der oder dem Neuen unbedingt einen Mentor zur Seite stellen. Am besten einen, der sich pragmatisch um die technischen Arbeitsabläufe kümmert, und einen Zweiten, der sich um das soziale Miteinander bemüht und erklärt, wann sich alle informell in der Teeküche einfinden oder nach Dienstschluss durch den Park joggen. Und Praktikanten, die gehören auf jeden Fall ins Großraumbüro und nicht gedankenlos ins letzte Hinterzimmer verfrachtet – allein mit der Geigenfeige – , weil das gerade unbenutzt ist.

Das temporäre Einsamkeitsgefühl auszuhalten, findet Psychologe Schilling, ist keine gute Idee. „Es ist nicht dramatisch, aber ich kann das ändern und ansprechen, wenn mich die anderen nicht wahrnehmen. Das ist mit dem Risiko verbunden, einen Korb zu bekommen.“ Bei einem Praktikum gebe es die Chance, mögliche Vorgänger zu finden und zu erfahren, wie das bei ihnen war. „Stoße ich auf Leidensgenossen, habe ich den ersten Hinweis, das liegt nicht an mir, sondern an der Struktur.“

Schilling unterscheidet aber, ob die Einsamkeit eine vorübergehende Erscheinung ist oder ob das destruktive Gefühl anhält. Was also tun? „Der einfachste Weg ist, mit einem vertrauten Menschen darüber zu sprechen. Ich würde jemanden außerhalb bevorzugen, um eine gewisse Neutralität zu haben. Dann kann ich überlegen: Gibt es im Unternehmen Ansprechpartner, Mentoren, Vertrauenspersonen bis hin zu Coachingangeboten?“ Es sei auch hilfreich zu fragen, ob man in der Vergangenheit so etwas schon erlebt hat und in welchem Kontext das war. Schilling nennt ein Beispiel: „War ich ein sehr offener Mensch, wurde gemobbt und konnte das nicht auflösen? Wo es einen Vertrauensmissbrauch gab, habe ich Sorgen, mich anderen zu öffnen. Hat man das nicht verarbeitet, reagieren wir alle zögerlich. Solche Faktoren können mich auf die Spur führen.“

Felicitas von Elverfeldt rät: „Der beste Umgang mit Einsamkeit ist zunächst, die Beziehung zu sich selbst zu verbessern: Was glaube ich über mich, meinen Wert und Beitrag? Fühle ich mich gut genug, um mit allem umgehen zu können, und vertraue ich mir? Dazu ist es hilfreich, achtsam sowie mitfühlend mit sich umzugehen und zunächst durch tiefe Bauchatmung den eigenen Körper zu spüren, um sich mit sich zu verbinden.“ Erst danach helfe Rationalität, die Frage, auf welche Stärken, bisherigen Erfolge und natürlichen Talente man blicken und was man für sich und andere einbringen könne. „Meinen Kunden sage ich, nur wer zu Hause ist, kann Besuch empfangen. Wenn Sie sich bei sich zu Hause wohl- fühlen, ist das angenehm und attraktiv für Besuch.“ Der Musiker Peter Horton hat das in einem Lied aufgegriffen und singt: „Solange du in dir selber nicht zu Hause bist, bist du nirgendwo zu Haus.“ Enttäuschten Auswanderern ist das oft nicht bewusst, sie nehmen ihre Probleme mit, auch wenn sich das in Costa Rica besser anfühlen mag als in Gelsenkirchen.

Wer mit sich selbst gut im Kontakt ist, kann im nächsten Schritt leichter auf andere zugehen. Findet jemand keinen Anschluss, kann er zum Beispiel gezielt auf einen Kollegen zugehen, der ihm besonders sympathisch erscheint. Ein einziger Kontakt, ein netter Wortwechsel reicht. Statt traurig in der Mich-versteht-keiner-Betrübnis zu verharren, aufblicken, lächeln. Wer teilt mit mir die Vorliebe für einen doppelten Espresso? Dann biete ich an, einen mitzubringen, statt wie ein Kleinkind trotzig abzuwarten und das Robinson-Crusoe-Gefühl auszusitzen. So kommt Dynamik auf. Zu zweit ist man weniger allein, meist gesellt sich dann ein dritter dazu, und ein Anfang für eine kleine stabile Gruppe ist gemacht, diese verleiht Sicherheit und wird auch für die anderen Kollegen attraktiv. Die Politik eines kleinen Erstkontakts ist erfolgversprechend bei jeder Fort- oder neuen Teambildung.

Was aber, wenn diese Kontaktaufnahme partout nicht klappt? „Wenn ich in der Großkanzlei arbeite, aber gefühlt allein bin, andere Interessen, einen anderen Musikgeschmack, andere Sportvorlieben haben, dann ist das schade. Aber es ist ein Arbeitskontext, und das heißt nicht, dass sich alle ganz doll liebhaben“, sagt Wirtschaftspsychologe Schilling. Natürlich könne man das ohne Vorwürfe ansprechen, etwa: „Ich habe das Gefühl, ich kann bei vielen Dingen nicht mitlachen.“ Ob das aber etwas bringt?

Schilling ist skeptisch. Sinnvoller findet er es, in ein, zwei Sitzungen „das Thema mal mit einem Coach zu reflektieren“. Sich zu sagen, das erfüllte Leben finde eben zu Hause statt, findet er falsch. „Das ist keine gute Haltung. Wenn ich relativ gut wechseln kann, spricht nichts dagegen, das zu tun. Coaching heißt ja in erster Linie, zu reflektieren und Alternativen zu suchen.“ Ein Wechsel in eine Arbeitsumgebung, die vom Temperament her besser passt, könnte befreien.

Ein Sonderfall beim Stichwort Einsamkeit sind Chefs und Chefinnen. Sie sind Geheimnisträger, oft umgeben von falschen Freunden. Das isoliert zwangsläufig, und das müssen sie bis zu einem gewissen Maß aushalten. Sie berichten eben an den Vorstand, nicht an die Mitarbeiter. Je höher die hierarchische Ebene ist, um so wahrscheinlicher werden Gefühle von Einsamkeit: 60 Prozent der Topmanager geben zu, dass sie einsam seien, sagt von Elverfeldt, die Coach für Führungskräfte ist: „Man erhält weniger ehrliches Feedback, Kollegen verstummen oder ändern ihr Verhalten, wenn die Führungskraft dazukommt, und es gibt beruflich kaum jemanden, dem man vertrauen oder mit dem man auf Augenhöhe sprechen kann“, sagt sie.

Anderen Führungskräften, Anwälten, Ärzten oder Priestern gehe es ähnlich: „Entscheidungsgewalt macht einsam.“ Anstatt die Einsamkeit zu verdrängen, sei es hilfreich, sie zu akzeptieren, damit zu leben und „sich bei einsamen Entscheidungen an dem eigenen Wertesystem zu orientieren“. Fehlen beruflich Sparringspartner zum Austausch, können das externe Berufsnetzwerke sowie Kontakte im Privatleben als emotionale Stütze kompensieren. Denn, so notiert Goethe, „Wer sich der Einsamkeit ergibt, ach, der ist bald allein.“

NINE TO FIVE

Wenn Frau zum Herr wird

Von Kim Maurus

Wertschätzung fängt im Kleinen an. „Danke“ sagen ist zum Beispiel ein unterschätzter Klassiker, und sei es nur für einen technischen Handgriff am Laptop des Kollegen. Online gibt es noch ganz andere Möglichkeiten, Entgegenkommen auszudrücken: wenn man die korrekte Schreibweise des Nachnamens und das richtige Geschlecht des Adressierten wählt zum Beispiel. Sollte doch kein Problem sein, oder? Tatsächlich ist die persönliche Anrede etwas, das Frau M. schon länger wurmt. Sie schreibt extra ihren ungeliebten Zweitnamen in die Mailsignatur, damit es bei ihrem Unisex-Vornamen nicht zu Unsicherheiten kommt. Es hilft nicht, sie wird in Mailantworten regelmäßig zum „Herrn M.“. Natürlich ist Frau M. klar, dass sie nicht das einzige Opfer dieser unterstellten Ignoranz ist. Erst kürzlich schmunzelte ein Kollege, dessen Nachname mit Apostroph und so gar nicht nach Aussprache geschrieben wird, über ihre Wehwehchen. Aber, so empfindet es zumindest Frau M., die Kolleginnen scheinen doch häufiger mit „Herr“ angeschrieben zu werden als die Kollegen mit „Frau“. Erst kürzlich unterlief Frau M. selbst der Fehler. Sie bezeichnete eine bis dahin unbekannte Pressesprecherin mit uneindeutigem Namen in einer Mail als Mann. Die Selbstscham war groß – wie immer, wenn man die Fehler nur bei den anderen sieht, selbst aber nicht gegen sie gefeit ist. Und was hat das nun mit Wertschätzung zu tun? Nun, Frau M. sieht das so: Wer sich für sein Gegenüber nicht wirklich interessiert, der zeigt das auf diese Weise recht schnell. Zehn Sekunden, um den Namen zu googeln dürften doch drin sein. Wenn das mal nicht hilft? Nun, dann gibt es eine einfache Lösung, auch weil es in der heutigen Zeit durchaus Menschen gibt, die überhaupt keine geschlechtsbezogene Anrede wünschen: Man beginnt sein Anliegen mit „Guten Tag, Vorname Nachname“ oder einfach mit „Hallo“. Hört sich etwas holprig an, demonstriert aber Klugheit.

Gründer werden wieder mutiger

Im ersten Halbjahr sind in Deutschland etwa 13 Prozent mehr wirtschaftlich bedeutsame Betriebe gegründet worden als zu Beginn der Corona-Pandemie in der ersten Jahreshälfte 2020. Die 65 600 neuen Firmen sind sogar eine leichte Steigerung zum Vorkrisenniveau im gleichen Zeitraum 2019, wie das Statistische Bundesamt berichtete. Die Statistiker sprechen von einer höheren wirtschaftlichen Bedeutung, wenn die Betriebe von juristischen Personen oder Handwerkern gegründet werden oder auch wenn sie Angestellte haben.

Bei den Kleinunternehmen, die nicht in diese Kategorie fallen, gingen die Gründungen dagegen zurück. Hier fielen die Zahlen gegenüber dem Vergleichszeitraum 2020 leicht um ein Prozent und erst recht gegenüber der ersten Jahreshälfte 2019 (um minus 21,9 Prozent). Einen Boom erlebten indes die Nebenerwerbsbetriebe mit einem Anstieg von 26 Prozent im Vergleich zu den ersten sechs Monaten in 2020. Besonders im Bereich der Post-, Kurier- und Expressdienste gab es viele Gründungen. dpa

ZAHL DER WOCHE

65 Prozent der Beschäftigten haben in der Corona-Pandemie Unterstützung von ihrem Arbeitgeber erhalten, um die psychischen Folgen der Krise wie Stress, Einsamkeit und die Angst vor einer Infektion abzufedern. Gleichzeitig hat aber auch ein großer Teil der Unternehmen die Arbeitszeit-Überwachung der Mitarbeiter verschärft.

Quelle: ADP Research Institute

VON DER STARTBAHN AUF DIE SCHIENE

Für Gabriele Burg sind die goldenen Jahre in der Luftfahrt vorbei. Mitten in der Pandemie schult die langjährige Pilotin zur Lokführerin um.

Seite C2

VON DER STUDENTIN ZUR PROFESSORIN

Viele Studierende wollen auch nach dem Abschluss an der Uni bleiben, um Karriere zu machen. Wie das trotz all der Hürden gelingen kann.

Seite C3

VON DEUTSCHLAND NACH SIMBABWE

Der Wissenschaftler Brighton Samatanga arbeitete lange in Deutschland. Jetzt ist er zurück in Afrika, um sich gegen den „Brain-Drain“ zu stemmen.

Seite C3