



Dr. Kai Kaufmann

INSIDER for Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

[Follow](#)

Today

Wie viel Nähe brauchen Mitarbeiter? Tipps gegen Isolation im Job



©Getty Images

So gefährlich wie chronischer Stress: Einsamkeit und Isolation sollten im Job offen angesprochen werden.

Rund jeder zweite junge Mensch in Deutschland (51 %) fühlt sich moderat bis stark einsam, zeigt eine aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung. Im europäischen Durchschnitt gilt das sogar für 59 Prozent der 18 bis 35-Jährigen. Puh, das ist ein enorm hoher Anteil von Menschen, die von so einem grundlegenden Gefühl betroffen sind. **Einsamkeit entsteht, wenn es an Zugehörigkeit mangelt und das betrifft nicht allein Partnerschaft, Familie und Freunde. Zugehörigkeit entwickelt man natürlich auch im Job zu Kollegen.** Doch dazu gehört ganz wesentlich eben auch physische Nähe.



Fast jeder Vierte der mobil Beschäftigten fühlt sich heute isoliert.

Studie "socialhealth@work" von der Krankenkasse BARMER und Universität St. Gallen

Seit häufig die Hälfte der Woche und mehr im Homeoffice gearbeitet wird, leben viele Menschen isolierter als vor der Pandemie. Nicht jeder hat einen Partner oder Familie, die im Homeoffice den sozialen Kontakt mit Kollegen "ersetzen" könnten. Fast jeder Vierte der mobil Beschäftigten fühlt sich heute isoliert, zeigt die Studie socialhealth@work von der Krankenkasse BARMER und der Universität St. Gallen. Selbst bei den nicht-mobil Beschäftigten fühlt sich jeder Fünfte isoliert.



Berührungen sind ein wichtiger Baustein für unsere Gesellschaft.

Soziologin Dr. Romy Simon, Institut für Soziologie TU Dresden

Dabei ist Zugehörigkeit zu anderen Menschen oder einem Verbund wie es ein Team ist ein ganz wesentliches soziales Bedürfnis von Menschen. Und das gilt auch für körperliche Nähe. Zwischenmenschliche Berührungen festigen Bindungen und seien ein wichtiger Baustein für unsere Gesellschaft, sagt die Soziologin Dr. Romy Simon vom Institut für Soziologie der TU Dresden, so ARD Alpha. Doch wer vielleicht keinen Partner hat und nur wenig regelmäßigen und engeren Kontakt zu Freunden, der kann eben genau die Isolation erleben, die aus neueren Studien zum Status quo unserer Gesellschaft hervorgeht.

Einsamkeit ist so gefährlich wie chronischer Stress.

Die Folgen von Einsamkeit sind gleichbedeutend mit denen von chronischem Stress. Mögliche Folgen und Symptome von permanenter Einsamkeit sind:

- häufigere Schlafstörungen
- schlechtere Regeneration
- verstärkter Alkohol und Zigarettenkonsum
- häufigere Herz-Kreislauferkrankungen
- Depressionen
- geringere Lebenserwartung
- schwächeres Immunsystem
- häufigere Suizidgedanken

Doch lassen sich Nähe und zwischenmenschliche Berührungen auch bemessen? Dies wird tatsächlich wissenschaftlich untersucht, u.a. an der Häufigkeit von Umarmungen, die wir erleben. Weshalb sind Umarmungen so wichtig für uns? Umarmungen ...

- geben uns ein Gefühl von Sicherheit
- stärken das Vertrauen in andere
- verringern Ängste
- lassen ein Zugehörigkeitsgefühl entstehen

All dies passiert natürlich hormongesteuert, sprich durch Ausschüttung von Glückshormon Serotonin und "Kuschelhormon" Oxytocin.

Wie viele Umarmungen braucht man täglich?

Und wie viele Umarmungen braucht man täglich? Die weltweit bekannte Therapeutin Virginia Satir sagt:

- Wir brauchen 4 Umarmungen täglich, um zu überleben. (mh, da wären wohl viele von uns längst an einem anderen Ort)
- Wir brauchen 8 Umarmungen täglich, um weiter so wie aktuell zu leben.
- Wir brauchen 12 Umarmungen täglich, um innerlich zu wachsen.

Klammern wir uns nicht an diese Zahlen, die vermutlich eher symbolisch gemeint sind. Nehmen wir sie als Hinweise dafür, wie sehr wir körperliche Nähe ob privat oder im Job brauchen, um mental und körperlich gesund zu bleiben.

Studien weisen allerdings in die Richtung, dass nicht die Anzahl der Umarmungen entscheidend ist, sondern ihre Dauer. "Psychology Today" nennt dazu eine Studie, in der 200 Menschen, die in Partnerschaften lebten, einen Vortrag halten sollten: also eine stressige Situation. Die Hälfte der Gruppe hatte die Freude vorher 20 Sekunden lang von ihrem Partner umarmt zu werden. Männer wie Frauen der Redner in dieser Gruppe zeigten nachher weniger Stresshormone.

Tipps für mehr körperliche Nähe auch im Job

Wie können wir für mehr "soziale Kuscheleinheiten" sorgen? Hier ein paar Tipps:

- Sprecht im Team über das Thema Einsamkeit und Isolation im Job. Es ist ein reales Phänomen und kein individuelles Problem und es betrifft große Gruppen von Mitarbeitern. Es kann nur angemessen adressiert und gelöst werden, wenn es dafür auch im Beruf ein Bewusstsein gibt.
- Plane Zeit mit Partner, Familie, Freunden, Kollegen fest in deinen Alltag ein. Blockiere dies in deinem Kalender als "Quality Time", die genauso unverhandelbar ist wie ein wichtiger Job-Termin.
- Nähre physische berufliche Kontakte auch dann, wenn du viel im Homeoffice arbeitest. Plane nicht nur digitale "Treffen" wie Video Calls mit Kollegen ein, sondern auch analoge. Verabredet euch zum Beispiel für ein Mittagessen, zu dem ihr euch trotz Homeoffice in einem Café oder Restaurant trefft.
- Stärkt euer "Wir"-Gefühl im Team, indem ihr euch auch als Team gemeinsam physisch trefft. Das muss nicht unbedingt einen beruflichen Anlass haben, ihr könnt auch gemeinsame Aktivitäten wie einen längeren Spaziergang oder ein Essen stattfinden lassen.
- Kontaktiert euch aus dem Homeoffice heraus im Team auch ohne konkreten beruflichen Anlass, z. B. nach dem Zufallsprinzip, und verabredet ein kurzes Treffen als Ersatz für das Schwätzchen in der Kaffeeküche des Büros.
- Am wirksamsten gegen Einsamkeit sei das Überprüfen der eigenen negativen Gedanken über andere Menschen, sagt der Internist Christopher Masi von der University of Chicago.

MEHR ZU STRESSMANAGEMENT UND RESILIENZ:

👉 Melde dich jetzt an für mein 2-tägiges Training für Stressmanagement und mehr Resilienz vom 31.03.2025 - 01.04.2025 im Beach Motel an der Nordsee. Plus: Yoga und Meditation. Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. 10 % Rabatt bei Mehrfachbuchungen. Die Anmeldefrist endet am 12.02.2025. Für Infos und Unterlagen sendet mir gern eine PM oder Mail an drkaufmann@icloud.com

👉 folge mir hier auf XING

👉 besuche meine Homepage für Infos zu meinen Trainings in Präsenz oder Online sowie Vorträgen: <https://kai-kaufmann-training.com>

Quellen:

- Studie "Wie einsam sind junge Menschen im Jahr 2024?", Bertelsmann Stiftung, 2024
- Studie "socialhealth@work", BARMER, Universität St. Gallen, 2024
- Deutsches Ärzteblatt, 01/2012

Like

[Bookmark](#)[Comment](#)[Share](#)[Report](#)

About the author



Dr. Kai Kaufmann

Trainer für Stressmanagement, Resilienz (Seminare, Coaching), Dr. Kai Kaufmann

INSIDER for Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

Dr. Kai Kaufmann war 15 Jahre als Führungskraft für Verlage tätig. Nach einem Burnout stellte er die Weichen für sein Leben neu. Heute unterstützt er als Trainer für Stressmanagement und Resilienz Unternehmen und ihre Mitarbeiter. Als Medical Writer publiziert er bis zu 30 Fachartikel jährlich.

[Show more](#)

[Follow](#)

1,851 followers

[Go to articles \(39\)](#)
