



FR.de >Wirtschaft >Gastwirtschaft >Einsam unter Kollegen

Arbeitswelt

## Einsam unter Kollegen

Führungskräfte haben die Aufgabe zu erkennen, wenn Mitarbeiter zu Außenseitern werden. Sie können der Vereinsamung bestenfalls schon vorher entgegenwirken.

17.07.2018 16:49 Uhr



Von Sigrid Meuselbach

Haben Sie schon „Hygge“ für sich entdeckt, das dänische Lebensgefühl, das inzwischen auch hierzulande seinen Siegeszug feiert? Dann wissen Sie vermutlich, dass es weit mehr bedeutet, als sich mit einem Buch und einem Glas Wein in den gemütlichen Ohrensessel zurück zu ziehen und in den prasselnden Kamin zu schauen. Den Dänen selbst fällt es oft schwer, „Hygge“ zu beschreiben. Doch in einem sind sich alle einig: Es geht dabei weniger um den Rückzug in die private Gemütlichkeit als vielmehr um das Erleben von Gemeinschaft und Vernetztsein.

Und da lohnt es sich, einmal genauer hinzuschauen - in Zeiten, in denen die englische Regierung eine Ministerin für Einsamkeit ernannt hat und auch bei uns zumindest darüber diskutiert wird. Immerhin gelten die Dänen als eines der glücklichsten Völkchen der Welt.

Einsamkeit macht krank und ist verbreiteter als wir denken. Die Vereinzelung der Gesellschaft schreitet voran - nicht nur unter älteren Menschen. Junge Leute klagen vermehrt über Einsamkeit, was auch damit zusammenhängt, dass sie viel digital miteinander kommunizieren. Große Entfernungen zu Familie und Freunden, knappe finanzielle Mittel und zu wenig Freizeit können weitere Gründe sein. Das hat eine Studie der Online-Partnervermittlung Parship ergeben. Danach erleben sich Frauen (45 Prozent) häufiger einsam als Männer (36 Prozent).

Auch im Berufsleben gibt es das: Menschen fühlen sich ausgegrenzt; sie vermissen Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Es schützt nicht vor Einsamkeit, viele Kollegen um sich herum zu haben – vor allem, wenn man den Eindruck hat, keine Verbindung zu ihnen aufbauen zu können. Für Arbeitgeber ist das alarmierend, denn wer sich isoliert fühlt, zieht sich weiter zurück, wird häufiger krank und steht kurz vor der inneren Kündigung.

Also muss dieses drängende Thema auf die Agenda von Politik und Wirtschaft. Führungskräfte haben die Aufgabe zu erkennen, wenn Mitarbeiter zu Außenseitern werden. Sie können der Vereinsamung bestenfalls schon vorher entgegenwirken. Das geht nur mit Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl – Attribute, die eher Frauen zugeschrieben werden. Das heißt nicht, dass Männer sich nicht zuständig fühlen sollten. Vielmehr wird es höchste Zeit, entsprechende Skills auszubauen. Denn wer Einsamkeit bekämpfen will, wird es ohne weibliche Stärken nicht schaffen.

*Die Autorin ist Karriereberaterin und Trainerin.*



Sigrid Meuselbach

Kolumnistin

[Zum Profil der Autorin](#)