

# Zugehörigkeit als Grundbedürfnis

**Die Abgeschiedenheit im Lockdown erfahren Menschen unterschiedlich: Die einen wünschen sich wieder mehr soziale Kontakte, andere eher Ruhe und Raum für sich. Doch es gibt Optionen, etwas für sich und andere zu tun, um die Lage erträglicher zu gestalten.**

## Interview: Stefanie Schweizer

**WILA Arbeitsmarkt: Was kann man tun, wenn man sich im Einpersonenhaushalt im Homeoffice gerade einsam fühlt?**

**Dr. Anja Kluge:** Aus psychologischer Sicht ist diese Isolation wirklich ernst zu nehmen, weil Zugehörigkeit neben Autonomie und Kompetenz ein menschliches Grundbedürfnis ist. Daher sollte man versuchen, sein Bedürfnis nach Zugehörigkeit so gut wie möglich zu befriedigen. Menschen, die allein leben und im Homeoffice sind, können zumindest mit anderen telefonieren, am besten mit Video, damit man das Gegenüber auch sieht. Oder sie können mit Freunden, Bekannten oder Arbeitskollegen spazieren gehen. Es hilft auch, sich Fotos oder Erinnerungsstücke aufzustellen, die daran erinnern, wie man das letzte Mal mit seinen Freunden im Urlaub war oder mit seiner Familie ein Fest verbracht hat. Dann fühlt man sich stärker eingebunden und zugehörig.

**Einsamkeit kann bedrückend sein. Aber birgt die Zeit, die man nun mit sich selbst verbringt, auch Entwicklungspotenzial?**

Viele Leute haben sich mit ihrem vollen Terminkalender abgelenkt, um unangenehmen Themen und Fragen aus dem Weg zu gehen. Jetzt hat man die Gelegenheit, sich stärker damit auseinanderzusetzen, was einem wirklich wichtig ist, was einem sinnstiftend erscheint, was Freude bereitet. Da ist Corona tatsächlich auch eine große Chance, innezuhalten und sich über existenzielle Fragen Gedanken zu machen.

**Zwei- oder Ein-Eltern-Familien, die ihre Kinder nun zuhause rund um die Uhr betreuen, sind gerade mit Homeoffice doppelt belastet. Wie schützen sie sich vor Burnout?**

Machen Sie sich klar: Es muss jetzt nicht alles perfekt laufen, es muss nur gut genug klappen. Seien Sie wohlwollend mit sich selbst. Es kann weiterhin helfen, sich Zeitkonten für verschiedene Aktivitäten wie Homeschooling zu machen. Das hilft, damit man nicht im Chaos versinkt und meint, zu jeder Uhrzeit alles machen zu müssen. Weiterhin schützt vor Burnout ein wenig Achtsamkeit mit sich selbst. Auch wenn man es im größten Stress am absurdesten findet, ist es gerade dann am wichtigsten, Pausen einzuplanen. Bitten Sie die Kinder, wenn es möglich ist, Zeitfenster für Ruhe oder die Arbeit zu berücksichtigen.

**Was kann man tun, wenn man durch einen coronabedingten Jobverlust in ein depressives Tief rutscht?**

Man sollte sich auf jeden Fall unterstützen lassen. Das muss nicht gleich die Psychotherapie sein. Es gibt auch niederschwellige Angebote von Beratungsstellen oder Coachings. Wenn man depressiv ist, ist es außerdem wichtig, dass man nicht den ganzen Tag schläft, sondern sich den Wecker in der Früh stellt und aufsteht, sich anzieht und ins Tageslicht geht. Dadurch funktioniert der Tag-Nacht-Rhythmus gut, und der Körper produziert die passenden Hormone zur entsprechenden Zeit. Tägliche Bewegung ist auch sehr gut. Das kann auch Radfahren oder Spaziergehen sein. Darüber hinaus kann es helfen, sich klar zu machen, dass das jetzt die externen Umstände sind und der Jobverlust nichts mit dem eigenen Wert zu tun hat, wenn man aufgrund der Corona-Pandemie entlassen wurde.

**Was kann ich unternehmen, wenn ich merke, dass es einer Kollegin oder einem Kollegen nicht gut geht?**

Sprechen Sie das an. Wenn es jemanden im Team gibt, der dieser Person nahesteht, kann man denjenigen bitten, das zu tun. Aber selbst, wenn man sich persönlich nicht nahesteht, findet man sicherlich eine gute Formulierung, um das anzusprechen. Berichten Sie am besten von eigenen Erfahrungen. Schaffen Sie eine Situation, in der sich der andere eingeladen fühlt, sich zu öffnen. Damit können Sie der Person zeigen, dass sie nicht allein ist und dass es Menschen gibt, die sie bemerken und mit denen sie sprechen könnte.

**Welchen Tipp haben Sie für Nachwuchskräfte, die gerade ins Berufsleben starten und ihre neuen Kolleginnen und Kollegen nur digital kennenlernen?**

Sie könnten Einzeltelefonate ausmachen, um sich auszutauschen. So könnte man neben den Meetings, in denen es um Sachthemen geht, auch auf persönlicher Ebene etwas über die Kollegen erfahren. Sollte jemand in der Nähe wohnen, kann man sich auch überlegen, ob man in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang zusammen macht, um sich mal persönlich kennenzulernen. Das ist bei Menschen, die weiter weg wohnen oder Kinder haben, nicht immer realistisch, aber bei denjenigen, bei denen es geht, sicherlich sehr nett.



*Dr. Anja Kluge arbeitet im Bereich Organisationsentwicklung, Coaching und Architekturpsychologie. Foto: Jacqueline Häussler*