The Clean Paper

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

Remote-Arbeit kann den Arbeitsweg sparen. Sie kann aber auch die kleinen sozialen Kontakte entfernen, die Arbeit früher mitbrachte.

Eine Science-Studie mit 588.322 US-Beschäftigten schätzt, dass Berufe, die nach der Pandemie deutlich stärker remote wurden, zugleich einsamer wurden und größere Zunahmen psychischer Belastung zeigten — besonders bei Menschen, die allein leben. Das ist kein pauschales Argument gegen Remote-Arbeit und kein Mandat zur Rückkehr ins Büro. Es ist eine Warnung, dass Flexibilität eine verborgene Designvariable hat: sozialen Kontakt.

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · Edited by Michele Renda · Figures by Nova Vela · AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, Science 392, eaec7671 (2026) · DOI: 10.1126/science.aec7671

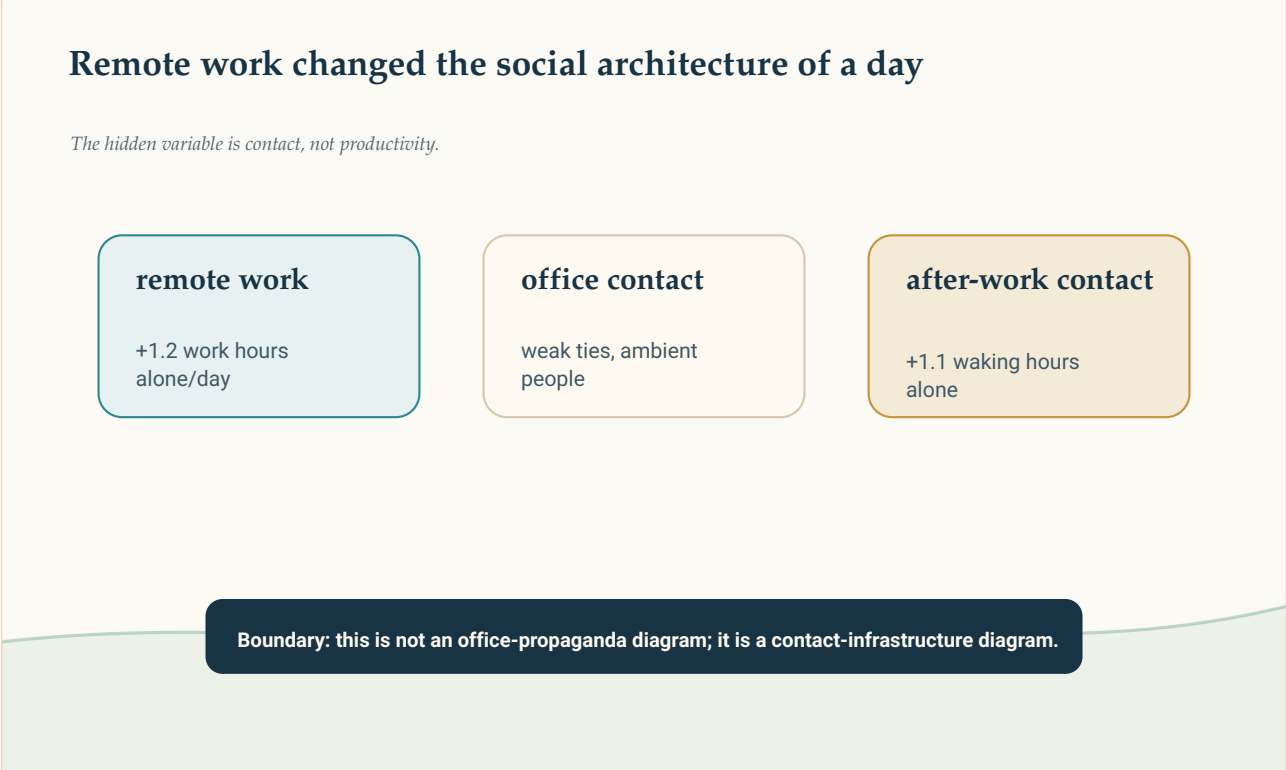
Der Arbeitsweg war nicht das Einzige, was Remote-Arbeit verschwinden ließ

Die übliche Debatte über Remote-Arbeit dreht sich um Produktivität, Flexibilität und den Arbeitsweg. Können Menschen zu Hause dieselbe Arbeit erledigen? Gefällt es ihnen? Würden sie dafür auf Gehalt verzichten? Sollten Unternehmen sie zurück ins Büro zwingen?

Das sind reale Fragen, aber sie übersehen eine leisere Variable: **alltäglichen sozialen Kontakt**. Das Büro ist nicht nur ein Produktionsort. Für viele Menschen ist es auch der Ort, an dem kleine, unverbindliche menschliche Begegnungen stattfinden: an jemandem vorbeigehen, in der Nähe anderer essen, eine Frage stellen, ein Gespräch mitbekommen, sich in einem Raum aufhalten, der nicht leer ist.

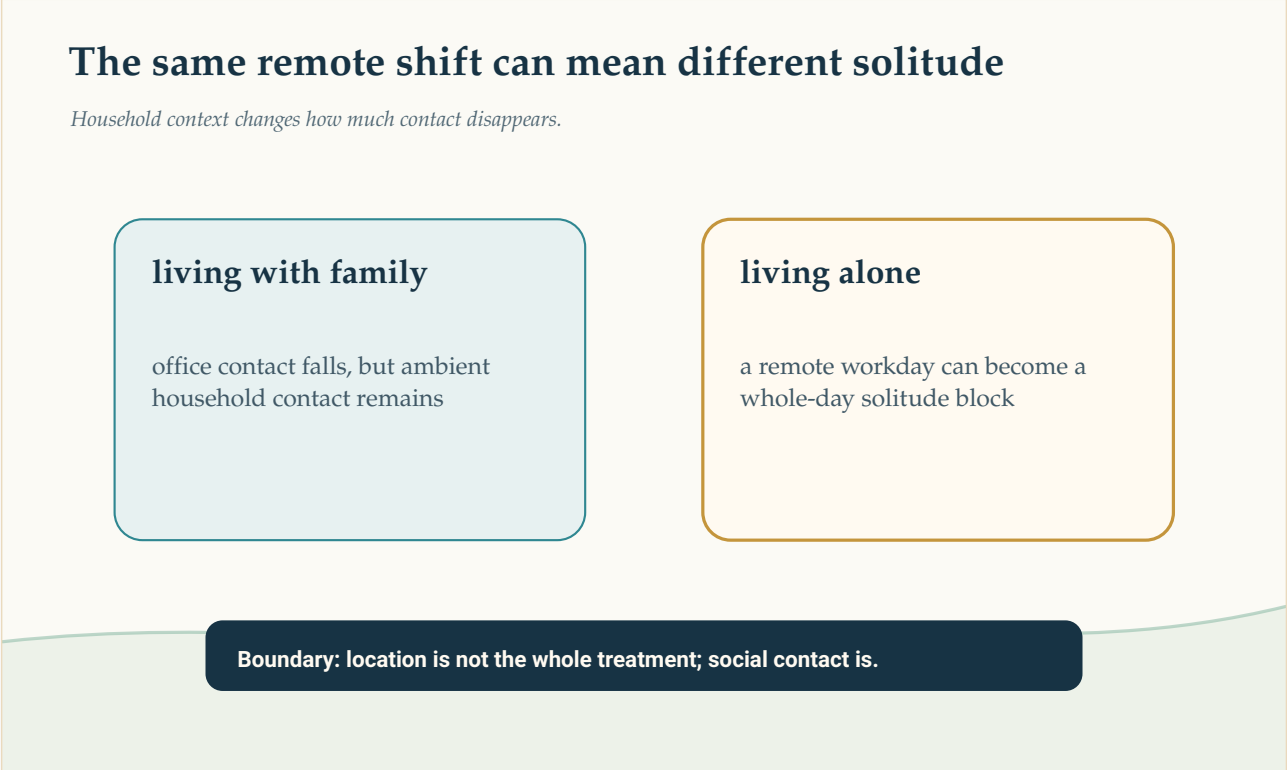
In einem neuen Science-Paper schätzen Natalia Emanuel, Emma Harrington und Amanda Pallais, was geschah, als Remote-Arbeit nach der Pandemie dauerhaft blieb. Ihr Ergebnis lautet nicht, dass Remote-Arbeit für alle schlecht ist. Es lautet, dass Berufe, die auf Remote-Arbeit umstellen konnten, deutlich einsamer wurden und die psychische Belastung in diesen Berufen stärker zunahm – besonders bei Menschen, die allein leben.

Das ist eine andere Aussage als „Remote-Arbeit verursacht Depressionen“. Sie ist enger und nützlicher: Der Arbeitsort verändert die soziale Architektur eines Tages.



Ein Arbeitstag, aufgeteilt in Remote-Arbeit, Büro und Kontakte nach Feierabend. Die verborgene Variable ist sozialer Kontakt statt Produktivität: +1,2 zusätzliche Arbeitsstunden allein und +1,1 zusätzliche wache Stunden allein pro Tag, mit stärkeren Effekten bei allein lebenden Menschen.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Dieselbe Verschiebung zur Remote-Arbeit wirkt je nach Haushalt anders: Wer mit Familie lebt, behält einen Teil des beiläufigen Kontakts; wer allein lebt, kann einen Remote-Arbeitstag in einen ganzen Tag der Einsamkeit verwandelt sehen. Der Arbeitsort ist nicht die ganze „Behandlung"; sozialer Kontakt ist entscheidend.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Was die Studie gemacht hat

Die Autoren verglichen nicht einfach Menschen, die sich für Remote-Arbeit entschieden hatten, mit Menschen, die ins Büro gingen. Ein solcher Vergleich wäre stark verzerrt. Menschen wählen aus vielen Gründen bestimmte Berufe, Unternehmen und Arbeitsarrangements.

Stattdessen verglichen sie Beschäftigte in Berufen, die plausibel von zu Hause ausgeübt werden können, mit Beschäftigten in Berufen, die normalerweise physische Anwesenheit erfordern. Softwareentwicklung und Marketing sind Beispiele für remote-fähige Berufe; Krankenpflege, Lebensmittelzubereitung und Maschinenbedienung sind es nicht. Die Einteilung stammt aus dem Dingel-Neiman-Index zur Remote-Fähigkeit von Berufen.

Das Studiendesign ist eine Difference-in-Differences-Analyse. Die Autoren fragen, ob sich Isolation und psychische Gesundheit nach der Pandemie bei Menschen in remote-fähigen Berufen stärker veränderten als bei Menschen in nicht remote-fähigen Berufen. Sie nutzen fünf national repräsentative US-Erhebungen aus den Jahren 2011 bis 2024 und schließen 2020 und 2021 – den Höhepunkt der Pandemie – aus dem zentralen Vorher-nachher-Vergleich aus.

Die Stichprobe ist groß: 588.322 Beschäftigte über die kombinierten Datenquellen hinweg. Zu den Endpunkten gehören Zeittagebücher, Kessler-K-6-Werte für psychische Belastung, Depression, Nutzung psychiatrischer oder psychologischer Versorgung und die Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente.

Der entscheidende Punkt: Die „Behandlung“ ist nicht die persönliche Vorliebe eines Menschen für Remote-Arbeit. Es ist die Zugehörigkeit zu einem Beruf, dessen Arbeitsbedingungen sich nach der Pandemie deutlich stärker verändert haben.

Was sich veränderte

Remote-Arbeit nahm in remote-fähigen Berufen tatsächlich viel stärker zu. Bis 2024 verbrachten Beschäftigte in solchen Berufen 31,1 % ihrer Arbeitstage vollständig remote, gegenüber 8,9 % bei Beschäftigten in nicht remote-fähigen Berufen. Der zusätzliche Anstieg nach der Pandemie betrug 17,9 Prozentpunkte.

Parallel dazu verbrachten Beschäftigte in remote-fähigen Berufen relativ zu den anderen **1,2 zusätzliche Arbeitsstunden pro Arbeitstag allein**. Das Paper beschreibt dies als einen Anstieg um 58,0 %. Skaliert man diese Veränderung auf den unterschiedlichen Anstieg der Remote-Arbeit, ergibt sich als implizite Schätzung: 6,6 zusätzliche Stunden allein arbeitend an einem Remote-Tag.

Die Veränderung endete nicht bei den Arbeitsaufgaben. Die gesamte wache Zeit, die allein verbracht wurde, stieg bei Beschäftigten in remote-fähigen Berufen gegenüber den anderen um **1,1 Stunden pro Arbeitstag**. Das Paper berichtet außerdem mehr vollständig allein verbrachte Tage und weniger soziale Aktivitäten nach Feierabend.

Dieser Teil lässt sich leicht unterschätzen. Pendeln kann unangenehm sein. Ein Büro kann ablenken. Aber mit dem Büro verschwindet auch eine automatische Quelle schwacher sozialer Beziehungen. Für Menschen, die anderswo genügend Kontakt haben, spielt das vielleicht kaum eine Rolle. Für Menschen, die allein leben, kann es sehr viel ausmachen.

Der Verstärker: allein leben

Die stärksten Effekte zeigen sich bei Beschäftigten, die allein leben.

Das Paper berichtet, dass der Anstieg extremer Formen der Isolation vor allem auf diese Gruppe konzentriert war. Allein lebende Beschäftigte in remote-fähigen Berufen verbrachten deutlich häufiger ganze Tage allein und häufiger Tage ohne selbst beiläufigen sozialen Kontakt an öffentlichen Orten wie Fitnessstudio, Geschäft oder Restaurant.

Das leuchtet intuitiv ein. Wer mit Partner, Kindern oder anderen Familienmitgliedern lebt, verliert durch Remote-Arbeit vielleicht Kollegen, behält aber gewöhnliche Interaktionen im Haushalt. Wer allein lebt, kann aus einem Remote-Arbeitstag einen ganzen Tag machen, an dem körperlich nie-

mand anderes anwesend ist.

Darum ist „remote versus Büro“ zu grob. Dasselbe Arbeitsarrangement kann je nach Haushaltsstruktur, Wohnumfeld, Arbeitsweg, Persönlichkeit, Gesundheit, Betreuungspflichten und danach, ob Bürotage mit anderen Menschen koordiniert sind, ganz unterschiedliche soziale Folgen haben.

Auch die psychische Gesundheit veränderte sich

Die Maße für psychische Gesundheit bewegen sich in dieselbe Richtung wie die Isolationsmaße.

Bei Beschäftigten in remote-fähigen Berufen stieg die psychische Belastung gegenüber Beschäftigten in nicht remote-fähigen Berufen um ungefähr **0,1 Standardabweichungen**. In der Panel Study of Income Dynamics erhöhte sich der K-6-Belastungswert um 0,3 Punkte gegenüber einem Mittelwert von 3,0 vor der Pandemie. Bei allein lebenden Beschäftigten war der Anstieg ungefähr doppelt so groß.

Das Muster beschränkt sich nicht auf eine einzelne Umfragefrage. Das Paper berichtet ähnliche Veränderungen bei Depression, Nutzung psychischer Gesundheitsversorgung und verschreibungspflichtigen Medikamenten. Beschäftigte in remote-fähigen Berufen hatten eine um 4,6 Prozentpunkte höhere Wahrscheinlichkeit, eine Fachperson für psychische Gesundheit aufzusuchen, ausgehend von einem Mittelwert vor der Pandemie von 7,9 %. Verschreibungen gegen Depression oder Angst stiegen um 1,8 Prozentpunkte von einem Ausgangswert von 10,9 %; alle Psychopharmaka-Verschreibungen stiegen um 1,9 Prozentpunkte von 11,6 %.

Die Placebo-Tests sind wichtig. Bei denselben Beschäftigten gab es keine entsprechenden Zunahmen bei nicht psychischer Gesundheitsversorgung oder bei Medikamenten für andere Gesundheitsbereiche. Dadurch lässt sich das Ergebnis schwerer als bloß allgemeiner Anstieg der Gesundheitsversorgung erklären.

Die Autoren schätzen, dass der Zuwachs an Remote-Arbeit ungefähr ein Drittel des gesamten Anstiegs von Isolation und psychischer Belastung im untersuchten Zeitraum erklärt. Das ist groß genug, um relevant zu sein, aber nicht die ganze Geschichte.

Was dies nicht beweist

- Es beweist **nicht**, dass Remote-Arbeit für alle schlecht ist.
- Es beweist **nicht**, dass eine bestimmte Person psychisch belasteter wurde, weil sie persönlich entschieden hat, von zu Hause zu arbeiten.
- Es zeigt **nicht**, dass Büroarbeit automatisch gesünder ist.
- Es trennt **nicht** vollständig remote Arbeit von hybrider Arbeit.
- Es identifiziert **nicht** jede Untergruppe, die von Remote-Arbeit profitieren könnte.
- Es misst Einsamkeit **nicht** mit einer vollständigen validierten Einsamkeits- oder sozialen Netzwerkskala; die Isolationsmaße werden aus den verfügbaren Umfragedaten konstruiert.

- Es beseitigt **nicht** jeden möglichen Störfaktor aus der Pandemiezeit. Das Design setzt voraus, dass remote-fähige und nicht remote-fähige Berufe nach Ausschluss von 2020 und 2021 ansonsten vergleichbaren Trends gefolgt wären.
- Es sagt **nicht**, dass Produktivität, Barrierefreiheit für Menschen mit Behinderungen, Flexibilität bei Betreuungspflichten oder Pendelzeit unwichtig wären.

Der letzte Punkt ist wesentlich. Remote-Arbeit kann wertvoll sein. Das Paper selbst weist darauf hin, dass viele Beschäftigte Remote- oder Hybridmodelle bevorzugen und andere Forschung Vorteile für Zufriedenheit, Mitarbeiterbindung und Work-Life-Balance findet. Ein sozialer Preis ist nicht dasselbe wie ein Gesamturteil.

Wie belastbar sind die Belege?

Eine Stärke des Papers ist, dass es sich nicht auf eine einzelne Gelegenheitsumfrage stützt. Es kombiniert Zeitverwendungsdaten, psychische Gesundheitsskalen, Nutzung von Gesundheitsversorgung und Verschreibungsdaten über mehrere national repräsentative US-Datensätze hinweg. Die Autoren verwenden außerdem ein berufsbezogenes Design und vergleichen damit nicht nur Menschen, die sich selbst für Remote-Arbeit entschieden haben, mit Menschen, die es nicht getan haben.

Sie führen mehrere Robustheits- und Placebo-Tests durch. Die Effekte sind bei allein lebenden Menschen stärker – genau dort, wo ein Isolationsmechanismus größere Effekte vorhersagen würde. Sie spiegeln sich nicht in nicht psychischer Gesundheitsversorgung wider. Und die Autoren prüfen, ob die Exposition gegenüber generativer KI das Muster psychischer Belastung erklären könnte; die Ergebnisse hängen stärker mit Remote-Fähigkeit als mit KI-Exposition zusammen.

Die Schwachstelle ist nicht die Größe des Datensatzes, sondern die Interpretation. „Remote-fähiger Beruf nach der Pandemie“ ist nicht dasselbe wie „diese Person arbeitet fünf Tage pro Woche zu Hause“. Die Schätzungen umfassen hybride Modelle, Spillover-Effekte im Arbeitsplatz, Veränderungen auf Berufsebene und alle unbeobachteten Schocks, die remote-fähige Arbeit anders getroffen haben könnten.

Die nüchterne Lesart lautet deshalb: Die Studie liefert ernstzunehmende Evidenz dafür, dass der Anstieg der Remote-Arbeit nach der Pandemie die Isolation erhöht hat und mit ungünstigeren Maßen psychischer Gesundheit verbunden ist, besonders bei allein lebenden Beschäftigten. Sie sollte nicht als einfache individuelle Handlungsempfehlung gelesen werden.

Was das für die Gestaltung von Arbeit bedeutet

Die praktische Schlussfolgerung lautet nicht „alle zurück ins Büro“. Sie lautet: „Gestaltet Remote-Arbeit nicht so, als wäre der Ort die einzige Variable.“

Wenn Hybridarbeit bedeutet, dass jeder an anderen Tagen ins Büro kommt, kann das Büro sozial

trotzdem leer bleiben. Wenn Remote-Arbeit aus Meetings ohne informellen Kontakt besteht, kann ein Tag gleichzeitig effizient und isolierend sein. Wenn jemand allein lebt, kann eine vollständig remote verbrachte Woche die einzige garantierte beiläufige soziale Exposition entfernen, die diese Person hatte.

Die Autoren nennen Maßnahmen wie koordinierte Bürotage für hybrid Arbeitende und die Förderung informeller Interaktion, auch online. Das ist keine Nostalgie für Großraumbüros. Es ist die Erkenntnis, dass sozialer Kontakt Infrastruktur ist.

Die bessere Frage lautet nicht „remote oder Büro?“, sondern: Welche Formen menschlichen Kontakts hat das alte Arrangement zufällig bereitgestellt, und wie kann ein neues Arrangement sie bewusst bereitstellen?

Kurz zusammengefasst

Emanuel, Harrington und Pallais schätzen, dass der Anstieg der Remote-Arbeit nach der Pandemie Arbeitstage einsamer gemacht hat und mit ungünstigeren Maßen psychischer Gesundheit zusammenfiel – besonders bei Menschen, die allein leben. Beschäftigte in remote-fähigen Berufen verbrachten gegenüber Beschäftigten in nicht remote-fähigen Berufen etwa 1,2 zusätzliche Arbeitsstunden pro Tag allein und insgesamt 1,1 zusätzliche wache Stunden allein. Psychische Belastung, Nutzung psychischer Gesundheitsversorgung und Psychopharmaka-Verschreibungen stiegen in den remote-fähigen Berufen stärker, während dies bei anderer Gesundheitsversorgung nicht der Fall war. Das Ergebnis ist kein pauschales Argument gegen Remote-Arbeit. Es ist eine Designwarnung: Flexibilität kann Zeit sparen und trotzdem sozialen Kontakt entfernen – und am stärksten trifft dieser Verlust möglicherweise gerade Menschen, deren Zuhause ohnehin leer ist.

Quellen

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)
https://doi.org/10.1126/science.aec7671