

Das Wissen

## **Einsamkeit überwinden – Wege aus der sozialen Isolation**

Von Sonja Ernst und Christine Werner

Sendung vom: Donnerstag, 25. Juli 2024, 8:30 Uhr  
(Erst-Sendung vom: Dienstag, 25. Juli 2023, 8:30 Uhr)

Redaktion: Marisa Gierlinger

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2023/2024

**Einsamkeit ist ein wachsendes Problem unserer Gesellschaft. Das rückt sie zunehmend in den Fokus von Politik und Forschung. Welche Angebote können gegen soziale Isolation helfen?**

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

## **MANUSKRIFT**

### **Atmo 01:**

Musik-Collage

### **O-Ton 01 Ruthild Kötting, Mehrgenerationenprojekt Wahlverwandtschaften Bonn:**

Ich hatte noch keine Einsamkeitsgefühle. Aber ich habe gedacht, aus alleine sein kann ja auch einsam sein werden.

### **O-Ton 02 Christian Fein:**

Es funktioniert halt leider nicht so einfach, dass man sich dann jetzt eben auf Instagram beispielsweise von uns zwei oder drei Beiträge anguckt und dann ist man direkt super aufgestellt und kann sofort neue Freunde suchen gehen.

### **O-Ton 03 Hildegard Schuler:**

Ja, man muss einfach mit den Leuten mehr reden, auch mal die Leute ansprechen. Ich glaube, das hilft einfach auch, weil viele genießen sich ja auch. Das ist ja peinlich. Mir war es ja auch peinlich.

### **O-Ton 04 Maike Luhmann, Psychologin, Einsamkeitsforscherin, Ruhr-Uni Bochum:**

Einsamkeit ist auf jeden Fall erstmal ein individuelles Problem. Und da kann man zu Recht fragen: Warum sollte sich Politik da einmischen? Aber wenn man länger drüber nachdenkt, stellt man fest, dass es eigentlich sehr viele Hebel gibt, an denen die Politik auch etwas tun kann.

### **Ansage:**

Einsamkeit überwinden – Wege aus der sozialen Isolation. Von Sonja Ernst und Christine Werner.

### **Atmo 02:**

Wohncafé Stuttgart – Mittagessen servieren

### **Atmo 03:**

Hildegard Schuler richtet Essen

### **Autorin:**

Hildegard Schuler, 85, steht in der Küche im Wohncafé Stuttgart Ehrlichweg. Sie häuft Salat auf kleine Teller und registriert sofort, wenn der nächste Gast zum Mittagessen durch die Tür kommt.

### **Atmo 04:**

Wohncafé Stuttgart

### **Atmo 05:**

Gast kommt zum Mittagessen

**O-Ton 05 Hildegard Schuler:**

Wir haben zweimal in der Woche Mittagessen jetzt, Dienstag und Freitag, da helfe ich. Wir haben auch noch eine Sportgruppe. Wir haben auch schon Ausflüge miteinander gemacht. Wir sind mit dem Schiff schon unterwegs gewesen. Busfahrt, Stadtrundfahrt. Da haben wir schon gemacht, was einer alleine wohl kaum machen würde.

**Autorin:**

Seit 40 Jahren wohnt Hildegard Schuler im Fasanenhof, einem Stadtteil im Süden Stuttgarts. So viele Kontakte hatte sie hier aber nicht immer. Als sie damals eingezogen ist, waren die meisten im Viertel berufstätig – wie sie und ihr Mann auch. Neben Beruf und zwei Kindern blieb nicht viel Zeit für einen großen Freundeskreis. Sie hatten aber auch nicht das Bedürfnis, sagt sie.

**O-Ton 06 Hildegard Schuler:**

Mein Mann und ich, wir hatten eigentlich weiter keine Interessen, wir waren miteinander zufrieden. Wir hatten im Haus sehr gute Kontakte. Und das hat uns eigentlich genügt. Ich habe das nie empfunden, Einsamkeit oder so. Und dann ist mein Mann von einer Sekunde auf die andere umgefallen und war tot. Und ich stand jetzt da.

**Autorin:**

64 war sie – und plötzlich allein. Sie fiel in ein tiefes Loch, erzählt sie, saß zwei Jahre fast nur zuhause, hat viel geweint.

**O-Ton 07 Hildegard Schuler:**

Ganz schlimm. Also, ich war so weit, ich wollte mir das Leben nehmen, weil ich konnte nicht mehr. Weil erstens mal schon, dass mein Mann weg war, der war mein Lebensinhalt. Er war der wunderbarste Mensch, wo es gibt. Und das war ganz schlimm. Ich meine, es waren die Kinder da. Ich habe einen Enkel, aber die waren ja alle berufstätig. Das Kind ging in die Schule. Du warst einsam, einfach alleine und konntest ja auch mit niemandem reden. Wem wolltest du das alles sagen?

**Atmo 06:****Mittagessen im Wohncafé****Atmo 07:****Tomatensuppe nicht für Frau Müller****Autorin:**

Heute steht Hildegard Schuler gut gelaunt an der Anrichte und teilt Essen aus. 12 Seniorinnen und Senioren kommen heute, für drei Gänge Mittagessen zahlen sie 8 Euro und haben Gesellschaft.

**Atmo 08:****Mittagessen im Wohncafé**

**O-Ton 08 Hildegard Schuler:**

Es gibt immer eine Vorspeise, dann gibt's ein Essen, Kartoffel oder Nudel und Fleisch oder Fisch oder irgendwas. Soße, Salat und einen Nachtisch.

**Autorin:**

Das Wohncafé Ehrlichweg ist eins von neun Wohncafés in Stuttgart. Träger ist der Verein „Integrative Wohnformen“, im Jahr 2008 von 12 Wohnungsbaugenossenschaften gegründet.

Über den Verein arbeiten die Genossenschaften mit sozialen Einrichtungen und Pflegediensten zusammen; unterstützen ältere Bewohnerinnen und Bewohner, dass diese möglichst lange in der eigenen Wohnung leben können. Hilfe bekommen auch jene, die sich einsam fühlen.

**O-Ton 09 Maike Luhmann:**

Wir definieren Einsamkeit als ein Gefühl, das dann auftritt, wenn man die Beziehungen, die sozialen Kontakte, die man eigentlich sich wünscht, nicht bekommt im richtigen Leben. Also, wenn da irgendwie so ein Mangel ist, einem etwas fehlt, was man sich eigentlich wünscht.

**Musik:****Autorin:**

Maike Luhmann leitet die Fakultät für Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. Einsamkeit erforscht sie nicht erst seit der Coronapandemie. Seitdem erfährt ihre Arbeit aber deutlich mehr Aufmerksamkeit. Dabei geht es um Einsamkeit, die Menschen belastet; die körperliche und/oder psychische Folgen haben kann. Einsamkeit steigt nicht einfach mit dem Lebensalter an, sondern verläuft in Wellen. Das haben Maike Luhmann und Louise S. Hawkey 2016 mit Daten des Sozio-ökonomischen Panels ausgewertet, der größten Langzeitbefragung in Deutschland. **(1)** Demnach gibt es Anstiege im frühen Erwachsenenleben, dann im mittleren Alter – und im hohen Alter geht die Einsamkeitskurve steil nach oben. Laut einer Analyse des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung vom Mai 2024 fühlt sich jeder Dritte zwischen 18 und 53 Jahren zumindest teilweise einsam. **(2)** Damit liegt das Niveau weiterhin deutlich über dem vor der Coronapandemie. Wie unterschiedlich Menschen mit Einsamkeit umgehen, auch darum geht es Maike Luhmann.

**O-Ton 10 Maike Luhmann:**

Warum bleiben manche drin und manche nicht? Das ist so ein Phänomen, dass die meisten Menschen, vermuten wir, wenn sie sich mal kurzfristig einsam fühlen, nicht unbedingt langfristig darunter leiden, sondern es aus eigener Kraft wieder schaffen, etwas dagegen zu tun und wirklich auch erfolgreich rauskommen aus dieser Einsamkeit.

**Atmo 09:**

Wohncafé

**Autorin:**

Nach fast zwei Jahren Einsamkeit hat sich Hildegard Schuler ein Herz gefasst und eine Nachbarin gefragt, ob sie mit in ihre Gymnastikgruppe darf. Sie durfte. Darüber hat sie weitere Kontakte geknüpft. Mittlerweile steht auf dem Wochenplan im Wohncafé Ehrlichweg: jeden Mittwoch „Kaffeemittag mit Frau Schuler“. Bei der hauptamtlichen Betreuerin des Cafés und ihrer Clique findet Hildegard Schuler heute Halt. Einfach war der Weg dahin nicht, sagt sie.

**O-Ton 11 Hildegard Schuler:**

Du schämst dich ja auch, Du biederst dich ja den Leuten an. Du musst ja hingehen und sagen: Könnt ihr mich mit aufnehmen. Ich sehe es ja jetzt bei uns. Wir sind eine Clique von zehn Leuten und jeder, der kommt tut sich schwer, in die Clique reinzukommen. Wir haben jetzt eine Frau wieder bei uns aufgenommen, die ist auch 85 und die fühlt sich jetzt ganz, ganz arg wohl bei uns. Also es geht, wenn man will, aber es ist schwer.

**Autorin:**

Die Wohncafés in Stuttgart sind wichtige Anlaufstellen im Quartier. Welche Rolle solche sozialen Orte und die Umgebung beim Thema Einsamkeit spielen, erforscht Claudia Neu. Sie leitet an den Universitäten Göttingen und Kassel den Lehrstuhl Soziologie ländlicher Räume. Die Forschung zu Raum und Einsamkeit ist noch relativ jung, sagt sie. Kausalitäten, zum Beispiel einen direkten Zusammenhang, dass solche Angebote Einsamkeit reduzieren, könne man noch nicht belegen.

**O-Ton 12 Claudia Neu:**

Wir dürfen aber trotzdem davon ausgehen, dass es im Raum, sei es im Dorf, im Quartier, in der Stadt Möglichkeiten geben muss, an denen Menschen sich überhaupt erst einmal wieder begegnen und das auch voraussetzungslos. Das heißt, ich muss nicht erst Eintritt zahlen, um dann in diesen Raum hineinzukommen und anderen zu begegnen. Das reduziert nicht automatisch meine persönliche Einsamkeit, aber es erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ich auf jemanden treffe, mit dem ich vielleicht auch ins Gespräch kommen könnte.

**Autorin:**

Man könnte meinen, Städte böten mehr Orte der Begegnung, Kontakte sind dort aber häufig an Erledigungen oder Veranstaltungen geknüpft. Auf dem Dorf gibt es – zumindest im Schnitt – weniger Anonymität, aber auch hier fehlen oft Begegnungsräume. Die sind aber wichtig – und sie müssen gut erreichbar sein, auch das haben erste Forschungen ergeben.

**O-Ton 13 Claudia Neu:**

Einer dieser Hinweise ist zum Beispiel, dass es die Entfernung zu Freizeit-Gelegenheiten sein kann. Es können aber auch Entfernungen sein zu Grünflächen, also das meint, man ist zu weit weg oder man braucht zu lange, um einen bestimmten Ort, an dem man anderen Menschen begegnet, dann auch zu erreichen.

**Autorin:**

Das sei keine Frage zwischen Stadt und Land, betont Claudia Neu. Wege können überall zu weit oder zu beschwerlich sein. Studien haben ergeben, dass 20 Minuten

zu Fuß eine Art Grenze sind. **(3)** Hildegard Schuler ist in fünf Minuten im Wohncafé Ehrlichweg; das am anderen Ende des Viertels, eineinhalb Kilometer entfernt, wäre ihr schon zu weit.

**O-Ton 14 Hildegard Schuler:**

Wenn wir Kaffee-Nachmittag haben, stehen da draußen sechs Rollatoren, gell? Also jetzt, da kann man sich ja das schon vorstellen, gell? Das muss schon in der Nähe sein.

**Autorin:**

Spätestens mit dem intensiveren Erforschen von Einsamkeit wird deutlich, wie reell die Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit sind. Studien zeigen, dass Einsamkeit anfälliger macht, für psychische Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen. Soziale Isolation führt auch zu Stress und erhöht bei den Betroffenen das Risiko, an Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. Das belegt eine Meta-Studie mit Daten von mehr als 2 Millionen Menschen, veröffentlicht im Juni 2023 von einem Forschungsteam aus China. **(4)** Die Auswirkungen auf die Gesundheit rücken Einsamkeit zunehmend in den Fokus.

**Atmo 10:**

Straßengeräusch / Straße entlang gehen

**Autorin:**

In Stuttgart zum Beispiel hat die Stadt eine Initiative gestartet, die alle Altersgruppen aufklärt, soziale Anlaufstellen noch stärker vernetzt und Hilfestrukturen weiter ausbaut. Im Stadtteil Zuffenhausen sind Norbert Kober, 69, und Horst Schmidt, 62, auf dem Weg zum Wohncafé in der Prevorster Straße. Auch hier leistet der Verein „Integrative Wohnformen“ Quartiersarbeit. Trotz der Nähe zu seiner Wohnung wäre der Weg für Norbert Kober alleine aber zu beschwerlich.

**O-Ton 15 Norbert Kober:**

Ich brauch Sauerstoff und da bin ich halt nicht mehr so beweglich wie früher. Früher da bin ich gern Fahrrad gefahren und dann bin ich Inline-Skater gefahren, aber das geht alles nicht mehr.

**Autorin:**

Er schiebt langsam einen Rollator mit einem Sauerstoffgerät vor sich her. Ein Schlauch versorgt ihn mit zusätzlicher Luft.

**O-Ton 16 Norbert Kober:**

Ich habe den Herrn Schmidt. Ein treuer Freund ist das. Der kommt regelmäßig und das freut mich immer riesig. Und dann fahren wir immer irgendwo hin. Das letzte Mal waren wir in Leonberg – wie hat das geheißen... HS: Perouse? Das kleine alte Café, so draußen? NK: Ja, ja...

**Autorin:**

2004 wird bei Norbert Kober die Lungenkrankheit COPD diagnostiziert. 2011 verschlechtert sich sein Zustand so, dass er nicht mehr arbeiten kann.

**O-Ton 17 Norbert Kober:**

Da bin ich dann in ein tiefes Loch gefallen, weil ich keine Arbeit mehr hatte, weil meine Arbeit war mein Leben kann man sagen.

**Autorin:**

Eine Familie oder einen Freundeskreis hatte er nie. Jetzt hat er auch keine Kollegen mehr. Es kommen zwar Menschen zu ihm, aber die erledigen Aufgaben – sie duschen ihn oder putzen die Wohnung. Eines Tages vertraut er sich dem Sozialdienst an.

**O-Ton 18 Norbert Kober:**

Und dann hatten wir mal ein Gespräch und dann habe ich auch gesagt, dass ich ziemlich einsam bin, und dann hat sie gesagt, ja sie guckt mal, dass man jemanden findet. Und dann hat sie das gemeldet bei der Evangelischen Gesellschaft und dann ist er vorgestellt worden. Und dann natürlich am Anfang war man schon ein bisschen skeptisch so, das ist aber normal. Das hat sich total anders entwickelt, also wirklich toll. Ich bin wirklich so glücklich mit dem Herrn Schmidt.

**Autorin:**

Und so steht Horst Schmidt seit vier Jahren jeden Freitag vor der Tür. Ehrenamtlich. Er hat damals über eine Anzeige vom Besuchsdienst „Vierte Lebensphase“ erfahren. Auch heute gehen die beiden gut zwei Stunden raus.

**O-Ton 19 Horst Schmidt:**

Andere möchten Zuhause spielen oder so in der Art, andere möchten vielleicht auch mal was gemeinsam lesen, aber wir gehen halt raus. NK: Also das ist halt mir wichtig, dass man rausgeht, zum Kaffeetrinken, Kuchenessen und so. Ist mir halt wichtig, dass ich rauskomme.

**O-Ton 20 Norbert Kober:**

Psychisch hilft mir das stark. Da habe ich jemanden, mit dem man schwätzen kann, wo man über alles reden kann. Man kann ja nicht mit allen über alles reden so, aber mit ihm kann ich über alles reden. Und das ist unheimlich wichtig.

**Autorin:**

Der Besuchsdienst, der die beiden Männer zusammengebracht hat, ist ein institutionelles Angebot für Menschen, die mobil eingeschränkt sind und/oder sich stark sozial isoliert fühlen. Sie brauchen die Vermittlung. Niederschwellige Angebote helfen ihnen kaum. Auch wenn sich hier viel getan hat. In etlichen Regionen gibt es zum Beispiel sogenannte Schwätzbänke oder Plauder-Bänke. (5) Sie sind explizit dafür ausgewiesen, dass man dort mit anderen ins Gespräch kommt. Möglich sind auch „Plauderkassen“ im Supermarkt. Hier ist der Plausch beim Bezahlen ausdrücklich erwünscht. In den Niederlanden hat ein Unternehmen damit gute Erfahrungen gemacht; in Schweinfurt macht es ein deutscher Supermarkt jetzt nach. (6) Solche kreativen Angebote für den Alltag sind wichtig, um Begegnungen zu ermöglichen. Doch Menschen, die sehr einsam sind, fallen soziale Interaktionen schwer, sagt die Psychologin Maike Luhmann.

**O-Ton 21 Maike Luhmann:**

Die große Herausforderung, die wir haben, ist, dass diese Angebote gar nicht unbedingt immer an die Menschen kommen, die sie eigentlich brauchen. Das heißt, diejenigen, die am stärksten unter Einsamkeit leiden, sind oft diejenigen, die am wenigsten dazu neigen, solche Angebote von sich aus aufzusuchen.

**Autorin:**

Deshalb braucht es auch sogenannte „aufsuchende“ Angebote. Besonders für Menschen, die chronisch einsam sind. Bei ihnen sei noch etwas wichtig:

**O-Ton 22 Maike Luhmann:**

Die Identifizierung von den Menschen, die sehr, sehr einsam sind, ist tatsächlich eine große, große Herausforderung. Wo wir auch auf der Suche sind noch nach Lösungen. Ein paar erste Ideen gibt es. Ob die funktionieren, das muss man schauen. Eine Option, die diskutiert wird, ist, dass man die Allgemeinärzte stärker einbezieht.

**Autorin:**

In Großbritannien fragen Hausärzte bereits gezielt nach Einsamkeit; falls nötig, beraten sie und vermitteln Angebote. **(7)** Ein Ansatz, der auch in Deutschland funktionieren könnte. Unabhängig davon, wie aufwändig die Angebote sind: Sie werden längst durch digitale Möglichkeiten ergänzt.

**Musik:****O-Ton 23 Christian Fein:**

Die Seite jetzt sieht so aus, wie sie aussieht, seit dem Januar 2023. Da haben wir dann ein bisschen umgebaut, um jetzt eben nicht nur die Vermittlung herauszustellen, sondern eben auch die Möglichkeit zu geben, sich weiter mit dem Thema Einsamkeit zu beschäftigen....

**Autorin:**

Christian Fein, 38 Jahre, sitzt vor einem Tablet und scrollt durch die Homepage seines Projekts #keinerbleibtallein. **(8)** Der Software-Experte aus Mannheim ist inzwischen auch eine Art Einsamkeits-Experte. Ehrenamtlich hilft er seit sechs Jahren, Menschen an Weihnachten und Silvester aus der Einsamkeit zu holen. Angefangen hat es 2016, da haben er und seine damalige Frau sich kurz vor Weihnachten getrennt. Christian Fein ist damals noch in der gemeinsamen Wohnung und realisiert: Er ist zum ersten Mal an Heiligabend allein.

**O-Ton 24 Christian Fein:**

Das ist dann auch für mich selbst sehr, sehr deutlich geworden, schon um 14 Uhr nachmittags an Heiligabend, weil da habe ich mich dann auf den Balkon gestellt und eine geraucht. Und ich habe dann gemerkt: So, okay, jetzt ist Heiligabend, jetzt ist ja stille Nacht. Und es war aber mittags, die Vögel haben noch gezwitschert und draußen war trotzdem alles so unglaublich still gewesen. Und da habe ich dann gemerkt: Okay, wenn ich da jetzt nichts dagegen tue, dann wird mich das erdrücken.



**Autorin:**

Er weiß, er muss etwas tun und hat gleichzeitig im Kopf, dass wohl viele Menschen gerade alleine sind. Er nimmt sein Handy und setzt auf Twitter einen Tweet ab. Unter dem Hashtag #niemandtwittertallein fordert er andere auf, von ihrer Einsamkeit zu erzählen und sich zusammenzutun. Die Resonanz ist enorm. 2017 vermittelt er über seinen Twitteraccount die ersten Weihnachts-Begegnungen. 2022 waren es dann deutschlandweit knapp 2.500 Vermittlungen. Die Menschen schreiben ihm per Nachricht, ob sie Gesellschaft anbieten oder suchen.

**Zitator / Zitatorin (Nachrichten aus dem Twitteraccount):**

**Zitator:** Ich bin in einer Beziehung die endet. Bin Weihnachten und Silvester allein.

**Zitatorin:**

Es interessiert keinen, wenn man sagt man ist allein. Da kommt keine Reaktion.

**Zitator:**

Ich bin 18 und suche jemanden zum Kartenspielen. Hat einer Lust?

**Zitatorin:** Es tut weh, da kommt keiner und sagt: Komm vorbei. Alle bleiben unter sich.

**O-Ton 25 Christian Fein:**

Relativ viele Teilnehmer von 20-30, in den meisten Fällen Studenten, Berufseinsteiger, die jetzt beispielsweise in eine neue Stadt gezogen sind, aber eben auch sehr, sehr viele Menschen aus so Umbruchsituation zwischen 30 und 40, die dann ja jetzt beispielsweise gerade eine Scheidung oder eine Trennung oder ähnliches durchlebt haben.

**Autorin:**

Lange wurde Einsamkeit vor allem älteren Menschen zugeschrieben. Das veränderte sich mit der Coronapandemie: Einsamkeit auch bei Jungen rückte stärker in den Fokus. Die Analyse des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung sieht jüngere Erwachsene als neue Risikogruppe. Rund 44 Prozent der unter 30-Jährigen fühlen sich zumindest teilweise einsam. **(9)** Davon betroffen sind aber auch Menschen mittleren Alters, wenn Beruf und Kinder keine Zeit für Hobbies und Freunde lassen. Stärker von Einsamkeit betroffen sind auch bestimmte Gruppen, wie zum Beispiel Alleinlebende, Alleinerziehende oder Menschen mit Migrationshintergrund. Auch geringe finanzielle Möglichkeiten erhöhen das Risiko, den sozialen Anschluss zu verlieren.

**Musik:****Autorin:**

Christian Fein nutzt für sein Projekt mittlerweile auch Facebook und Instagram. Solche digitalen Angebote sind wichtig, wie zum Beispiel auch der Krisenschat. Dort finden Jugendliche und junge Erwachsene per WhatsApp kostenlos und vertraulich Hilfe. 2020 gegründet, zählt der Chat seitdem über 120.000 Beratungen. **(10)** Grundsätzlich hilft jeder soziale Kontakt, ganz gleich ob digital oder analog, sagt

Maike Luhmann. Klar ist aber auch, dass Online-Hilfen Freundschaften und Begegnungen im echten Leben nicht ersetzen können.

**O-Ton 26 Maike Luhmann:**

Die meisten brauchen die auch und brauchen Leute, denen sie begegnen, denen sie mal in die Augen gucken können, die sie vielleicht anfassen können. Das heißt, Online-Lösungen sind sicher immer nur ein Baustein, aber nicht die vollständige Lösung. Das gleiche gilt auch für Sorgentelefone oder Chatprogramme. Das kann ein erster Schritt sein, ist aber möglicherweise eher eine Symptombekämpfung als eine Ursachenbekämpfung der Einsamkeit und deswegen vermutlich nicht die vollständige Lösung.

**Autorin:**

Deshalb geht es bei dem Projekt #keinerbleibtallein auch um mehr als den digitalen Kontakt. Die Treffen finden analog statt. In etlichen Fällen sind Freundschaften entstanden. Christian Fein nutzt den digitalen Raum, er betont aber auch, dass dieser Einsamkeitsgefühle verstärken kann. Denn viele zeichnen dort das Bild von einem erfüllten Leben, haben online tausende vermeintliche Freunde. Man vergleicht sich und kann schnell den Eindruck gewinnen: Allen anderen geht es viel besser als mir. Er empfiehlt:

**O-Ton 27 Christian Fein:**

Nicht danach zu schauen, dass man sich anderen Menschen in irgendeiner Form anbietet, um gefallen zu wollen, sondern dass man erstmal wirklich nur nach den eigenen Interessen schaut: Die Dinge, denen ich auch in sozialen Netzwerken folge, haben die noch mit meiner eigenen Passion und mit meinen eigenen Leidenschaften zu tun? Oder sind es jetzt eben einfach nur Sehnsüchte, die ich gewissermaßen versuche, darüber so ein bisschen auszudrücken?

**Autorin:**

Seitdem hat Christian Fein die Projekt-Homepage ausgebaut, zu einer Informationsplattform mit Hilfestellungen gegen Einsamkeit. Damit hilft er auch, das Stigma aufzubrechen. Viele Menschen schämen sich über ihre Einsamkeit zu sprechen. Denn in der öffentlichen Wahrnehmung sind Glückliche und Erfolg mit Familie und einem großen Freundeskreis verbunden. Doch der Blick auf Einsamkeit ändere sich, so Maike Luhmann:

**O-Ton 28 Maike Luhmann:**

Mein subjektiver Eindruck ist, dass schon etwas in Bewegung geraten ist. Es wird einfach jetzt viel mehr über das Thema gesprochen in den Medien, in der Politik, aber auch im Alltag, als das noch vor fünf oder zehn Jahren der Fall war.

**Autorin:**

Daran Anteil hat auch das Bundesfamilienministerium.

**Atmo 11:**

Konferenz

### **O-Ton 29 Lisa Paus, Bundesfamilienministerin:**

Ich bin mir sicher, wenn wir es schaffen, das Thema Einsamkeit aus der Tabuzone zu holen, dann werden wir gemeinsam einen großen Schritt vorankommen.

### **Autorin:**

Sagte Bundesfamilienministerin Lisa Paus im Juni 2023 in ihrem Grußwort zur Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“, der Auftakt zur ersten bundesweiten Aktionswoche. Mit der gleichnamigen Kampagne will das Ministerium das Problem Einsamkeit sichtbar und Angebote bekannt machen.

### **O-Ton 30 Lisa Paus:**

Mit der Kampagne „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ bringen wir das Thema dorthin, wo es hingehört – in die Mitte der Gesellschaft. Wir sensibilisieren, wir stärken Wissen, wir stärken die Praxis.

### **Musik:**

### **Autorin:**

Das Ministerium hat das Thema Einsamkeit auf die politische Agenda gesetzt. Denn es hat Auswirkungen – auf das Gesundheitssystem, aber auch auf die Demokratie: Der Zuspruch zur Demokratie hängt unter anderem damit zusammen, wie stark sich Personen mit der Gesellschaft verbunden fühlen: Die 2023 veröffentlichte Studie „Kollekt“ belegt bei den 16- bis 23-Jährigen einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und autoritären Einstellungen. **(11)** Auch deshalb hat das Bundeskabinett Ende 2023 die Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit beschlossen. Dazu gehören über 100 Maßnahmen, wie zum Beispiel eine regelmäßige Datenerhebung, was erstmals im Mai 2024 mit dem Einsamkeitsbarometer 2023 erfolgte. **(12)** Umgesetzt wurde dieser Bericht vom Kompetenznetz Einsamkeit. Es bringt Personen aus Politik, Wissenschaft und Verbänden zusammen, stärkt den Austausch über Angebote und ihre Wirkung – von der Plauderbank über Vereine bis hin zum Besuchsdienst. Im Beirat sitzen Claudia Neu und Maike Luhmann. Doch die Frage ist: Was kann Politik bei einem so persönlichen und individuellen Problem wie Einsamkeit bewirken?

### **O-Ton 31 Maike Luhmann:**

Tatsächlich glaube ich auch nicht, dass es die Aufgabe der Politik ist, jetzt an der Tür zu klopfen, zu fragen, wie es einem geht. Aber die Politik kann natürlich die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen so gestalten, dass es uns einfacher fällt, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und dadurch das Risiko für Einsamkeit der gesamten Gesellschaft verringern.

### **Autorin:**

So Maike Luhmann. Auch Länder und Kommunen werden zunehmend aktiv und entwickeln Lösungen. Hierzu zählt auch, neue Wohnformen zu unterstützen.

### **Atmo 12:**

**Begrüßung Ruthild Kötting; Tür wird geschlossen**

**Autorin:**

Ruthild Kötting lebt in Bonn-Plittersdorf, in dem Mehrgenerationenprojekt Wahlverwandtschaften.

**O-Ton 32 Ruthild Kötting, Mehrgenerationenprojekt Wahlverwandtschaften Bonn:**

Und hier wohnen 50 Leute in drei Häusern. Und wir sind alle nicht einsam.

**Autorin:**

Die Wahlverwandtschaften sind ein Bonner Verein, der bislang sechs Gemeinschaften realisiert hat. Das Projekt im Stadtteil Plittersdorf war 2010 bezugsfertig: Ruthild Kötting, heute 83 Jahre alt, war von Anfang an dabei.

**O-Ton 33 Ruthild Kötting:**

Die Wohnung habe ich mir besichtigt, als sie noch in einem Bau war. Und dann habe ich die Leiterin gebeten: Schreiben Sie mal meinen Namen da rein, mit Bleistift. Und ich habe sie gekriegt und bin froh darüber.

**Autorin:**

Mehrgenerationenhäuser sind sehr unterschiedlich, was die Größe betrifft, die Rechtsform und wie viel miteinander gelebt wird. Gleich ist, dass sich Menschen unterschiedlichen Alters Wohngebäude teilen. Sie haben eigene Wohnungen plus Gemeinschaftsbereiche, wie einen Raum für Begegnungen, eine Großküche oder auch einen Garten.

Ruthild Kötting ist auf dem Weg zu ihrer Nachbarin. Ellen Swoboda-Thomsen, 65, wohnt direkt gegenüber, ebenfalls im Erdgeschoss.

**Atmo 13:**

draußen, Vogelgezwitscher, Begrüßung Swoboda-Thomsen

**O-Ton 34 Ellen Swoboda-Thomsen, Projekt Wahlverwandtschaften:**

Für mich ist das hier, wie das so konzipiert ist, im Grunde wie ein Dorf. Also, man trifft immer irgendjemanden, man hilft sich gegenseitig, man feiert zusammen. Wir haben auch Aufgaben, die wir verteilt haben.

**Autorin:**

Ellen Swoboda-Thomsen ist vor vier Jahren eingezogen. Die Rentnerin hat zwei erwachsene Kinder, nach der Trennung von ihrem Mann traf sie für sich eine Entscheidung.

**O-Ton 35 Ellen Swoboda-Thomsen:**

Ich wollte nicht in dem großen Familienhaus allein zurückbleiben, wo ich auch die Nachbarschaft kaum kannte, weil überall hohe Hecken waren. Man sah sich nicht, man hörte sich nicht, man kannte sich nicht. Es verunsichert mich auch, wenn ich ganz alleine bin, muss ich ehrlich sagen. Das ist so ein Gefühl von in der Luft hängen für mich. Ich finde das schön, wenn man Gesprächspartner hat, wenn man weiß,

man hilft sich gegenseitig oder man macht was Schönes zusammen und irgendwie ist immer jemand da.

**Autorin:**

Beide Frauen schätzen am Mehrgenerationenhaus die Mischung aus einer intakten Nachbarschaft, engen Freundschaften und den eigenen vier Wänden. Beide haben – bevor die Einsamkeit anwuchs – den Schritt gewagt und sind Teil der Wahlverwandtschaften geworden.

**O-Ton 36 Ruthild Kötting:**

Die Kinder waren erwachsen, ich war geschieden, war nicht mehr berufstätig, hatte ein großes, schönes Haus mit einem riesigen Garten, aber keine Menschen direkt. Ich war damals noch 70 Jahre und hatte ein Auto und konnte viel unternehmen und hatte auch einige Bekannte. Aber ich wusste ja, dass ich älter werde, und ich wohnte in einer Sackgasse. Und ich war auch ein bisschen in der Sackgasse.

**Autorin:**

Ruthild Kötting lebt damals in Betzdorf in Rheinland-Pfalz. Sie will dort ein Wohnprojekt aufbauen, doch das bleibt ohne Erfolg. Dann findet sie in Bonn ihr neues Zuhause. Die Stadt hat mit der Kontaktstelle „Innovative Wohnformen“ eine Anlaufstelle für Interessierte, Vereine und Investoren. So können Städte und Gemeinden gemeinschaftliches Wohnen fördern. Genauso wie mit der Vergabe von städtischen Wohnungsbauflächen an Mehrgenerationenhäuser.

Politik kann hier zwar für gute Bedingungen sorgen, sagt die Einsamkeitsforscherin Maïke Luhmann, aber:

**Musik:**

**O-Ton 37 Maïke Luhmann:**

Wünschenswert wäre natürlich, wenn wir es schaffen würden, einfach als Gesellschaft wieder mehr aufeinander achtzugeben, dass einem auffällt, die Nachbarin habe ich lange nicht gesehen, da ist lang keiner zu Besuch gewesen. Vielleicht sollte ich einfach mal hören, wie es der geht, ob die Hilfe benötigt. Das wäre, das wäre ein Traum. Ob der erreichbar ist, ist unklar.

**Autorin:**

Um ihn zu erreichen, braucht es aber genauso kreative und unterschiedliche Hilfen. Für Menschen, die in der Einsamkeit feststecken. Wie für jene, die sich vor Einsamkeit schützen wollen. Wichtig ist auch, aufzuklären und für das Thema zu sensibilisieren. So wie es Christian Fein mit der Online-Initiative „keinerbleibtallein“ macht. Er ergänzt:

**O-Ton 38 Christian Fein:**

Wir müssen es schaffen, Einsamkeit so weit zu enttabuisieren, dass man von sich selbst aus jederzeit sagen kann: Ich bin gerade einsam. Und dass man dann eben auch nicht komisch angeschaut wird.

## **Abspann Das Wissen über Musik-Bett:**

### **Autorin:**

Einsamkeit überwinden – Wege aus der sozialen Isolation. Von Sonja Ernst und Christine Werner. Sprecherin: Christine Werner. Redaktion: Marisa Gierlinger. Ein aktualisierter Beitrag aus dem Jahr 2023.

\* \* \* \* \*

## **Quellen und Links**

**(1)** Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age, Luhmann und Hawkey: <https://psycnet.apa.org/record/2016-22442-001>  
Ebenso: [https://hss-opus.ub.ruhr-uni-bochum.de/opus4/frontdoor/deliver/index/docId/6373/file/LuhmannBueckerEinsamkeitimhohenAlter\\_Projektbericht.pdf](https://hss-opus.ub.ruhr-uni-bochum.de/opus4/frontdoor/deliver/index/docId/6373/file/LuhmannBueckerEinsamkeitimhohenAlter_Projektbericht.pdf)

**(2)** Analyse, Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, 2024:  
<https://www.bib.bund.de/DE/Aktuelles/2024/24-05-29-FReDA-Policy-Brief-Einsamkeit-Besonders-Juengere-fuehlen-sich-zunehmend-einsam.html>

**(3)** Claudia Neu, Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation – Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-08-neu>

**(4)** A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality, in Nature Human Behaviour, Juni 2023  
<https://www.nature.com/articles/s41562-023-01617-6>

**(5)** SWR.de: <https://www.swr.de/swraktuell/baden-wuerttemberg/karlsruhe/schwaetzbauern-karlsruhe-miteinander-schwaetzen-corona-102.html>

**(6)** BR.de: <https://www.br.de/nachrichten/bayern/plauderkasse-in-schweinfurt-nicht-mehr-wegzudenken,TiaEI4W>

**(7)** Wissenschaftlicher Dienst, Deutscher Bundestag:  
<https://www.bundestag.de/resource/blob/844770/d3141ba1ab9c6e6d44dc669f2eae1559/WD-9-026-21-pdf.pdf>

**(8)** <https://keinerbleibtallein.net/>

**(9)** Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung:  
<https://www.bib.bund.de/DE/Aktuelles/2024/24-05-29-FReDA-Policy-Brief-Einsamkeit-Besonders-Juengere-fuehlen-sich-zunehmend-einsam.html>

**(10)** <https://krisenchat.notion.site/krisenchat-Media-13b422cbbb7840c892663390a1516222>

**(11)** Das Progressive Zentrum, Studie „Kollekt“: <https://www.progressives-zentrum.org/publication/extrem-einsam/>

**(12)** Kompetenznetz Einsamkeit

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/veroeffentlichung-des-einsamkeitsbarometers-2024>

Ebenso BMFSFJ zur Strategie

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit>