

Daniela Dohr

Einsamkeit und Sozialraum: Die Bedeutung lokaler Engagementförderung am Beispiel der Engagierten Stadt

Einsamkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen und die Vereinsamungstendenzen sind vielfältig: Wir hören Erzählungen von Menschen, die bei wichtigen Übergangsphasen in ihrem Leben – wie ins Rentenalter oder Berufsleben – sowie durch Traumata und kritische Lebensereignisse (wie Trennungen oder Verlusterfahrungen) in Krisen stürzen und sich sozial zurückziehen. Und wir hören von Menschen, die aufgrund ihres Alters, Geschlechts, ihrer ethnischen Herkunft, Staatsangehörigkeit, Religion, sozialen Klasse, sexuellen Orientierung, einer Behinderung, Erkrankung oder wegen eines Zusammenspiels unterschiedlicher Unterdrückungsformen (Stichwort: Intersektionalität¹) diskriminiert werden und relativ isoliert leben. Neben den sozialen Folgen der Corona-Pandemie, fortschreitenden Individualisierungsprozessen, einer wachsenden Anzahl älterer und alleinlebender Menschen zeigt sich zudem, dass Einsamkeit insbesondere ältere, vermehrt aber auch junge Menschen betreffen kann. Die Ursachen für soziale Isolation sind vielschichtig. Nicht selten geben Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen für den schleichenden Rückzug aus der Gesellschaft den Ausschlag.² Auch Globale Krisen (und damit verbundene Unsicherheiten und Verteilungskonflikte) und Digitalisierung verschärfen Einsamkeitstendenzen in der Gesellschaft. Vor allem Jüngere bewegen sich zunehmend in virtuellen, flüchtigen (Schein-)Beziehungen.

Im Netzwerkprogramm *Engagierte Stadt*³ arbeiten seit zehn Jahren Menschen in vielfältigen sektorübergreifenden Strukturen bürgerschaftlichen Engagements zusammen, um sich für „Andere“ einzusetzen, den sozialen Zusammenhalt zu fördern und die Hoffnung auf eine sorgende Gemeinschaft voranzubringen. Wie alle Engagierten in sozialen Zusammenhängen erleben auch sie hautnah, wie herausfordernd die Lebenspraxis von Menschen mit Krisenerfahrungen sein kann und gleichzeitig wie bedeutend deren Expertise ist, um Wege aus Krisen zu weisen.

Aktuelle Daten zeigen, dass Einsamkeit weltweit zunimmt und insbesondere junge Menschen (18 bis 29 J.) sowie Ältere (ab 75 Jahren) betrifft.⁴ In Deutschland fühlt sich jeder

¹ Zur Einführung in den Begriff der Intersektionalität siehe: Marten, Eike / Walgenbach, Katharina: Intersektionale Diskriminierung, in: Scherr, Albert/El-Mafaalani, Aladin/Yüksel, Gökçen (Hrsg.), Handbuch Diskriminierung, Wiesbaden 2017, S. 157–171.

² Deutsches Zentrum für Integrations- und Migrationsforschung (2023): Nationaler Diskriminierungs- und Rassismusmonitor. Rassismus und seine Symptome (Berlin), https://www.rassismusmonitor.de/fileadmin/user_upload/NaDiRa/Rassismus_Symptome/2023-11-07_NaDiRa-2023_Pressematerialien.pdf.

³ Vgl. Engagierte Stadt (2025): Gemeinsam geht es besser voran! Zugriff unter: <https://www.engagiertestadt.de/> [11.05.2025].

⁴ Vgl. Schobin, J. / Arriagada, C. / Gibson-Kunze, M. (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.), Berlin.

vierte Erwachsene einsam (bei Menschen mit Depression liegt die Zahl doppelt so hoch).⁵ In Wirkfeldern sozial Engagierter ist das Phänomen Einsamkeit zudem deutlich präsent.⁶ Blickt man auf die aktuelle Datenlage und die damit verbundenen Erkenntnisse, lässt sich schlussfolgern, dass die Frage der Einsamkeit zu den drängendsten Fragen der spätmodernen Gesellschaften gehört. Engagementstrategien zur Förderung sozialer Unterstützung, Teilhabe und Inklusion rücken daher in den Fokus nationaler und internationaler Bemühungen.

Einsamkeit wird definiert als *subjektive, aversive und belastende Erfahrung, die aus unzureichenden sinnstiftenden Verbindungen oder einer wahrgenommenen sozialen Isolation resultiert*.⁷ Einsamkeit entsteht also, wenn die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Dabei sind Erfahrungen der Einsamkeit keineswegs unüblich und selbst gewählt kann Einsamkeit durchaus fruchtbar sein. Wird Einsamkeit jedoch chronisch, kann sie eine Bedrohung für die psychische und physische Gesundheit darstellen. Vor den skizzierten Hintergründen wird die Entwicklung einer Fähigkeit zur Einsamkeit bedeutsam.⁸ Für das Einsamkeitserleben zentral sind individuelle Widerstandskräfte (Resilienzquellen), ein gutes soziales Umfeld und sogenannte *Dritte Orte* (neben dem privaten und beruflichen Leben).

Soziale Einbindung und Begegnungsräume im Quartier stärken Menschen

Die Förderung einer sozialen Infrastruktur, mit kostenlosen, niederschweligen und wohnortnahen Kultur- und Begegnungsräumen – sogenannten Gelegenheitsstrukturen im Quartier (Grünanlagen, Sport- und Freizeitmöglichkeiten, nachbarschaftliche Treffpunkte, Sozialberatungen, Teeküchen, Mittagstische, etc.) – gilt in der Prävention und Linderung von Einsamkeit als zentral. Die lokale Ebene wird als Ausgangspunkt in den Blick genommen, denn zur Schaffung lebendiger Quartiere ist es erforderlich, Beteiligung, Aktivierung und Teilhabe im Sinne einer sozialen Zugehörigkeit zu ermöglichen.⁹ Studien verdeutlichen: Menschen ohne starke soziale Kontakte sind einem höheren Risiko von Depressionen, Suizid, Angststörungen oder Schlaganfällen ausgesetzt. Hohe Einsamkeitswerte im Leben (bzw. soziale Inaktivität) können auch mit einem höheren Demenzrisiko im Alter

⁵ Vgl. Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention (2023): Einsamkeit und Depression. Leipzig. <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression/einsamkeit>.

⁶ Vgl. Dohr, Daniela (2024): *Einsamkeit aus der Perspektive von Engagierten: Handlungsansätze aus den Caritas-Konferenzen Deutschlands e. V. – Das Netzwerk von Ehrenamtlichen*. In: Kießig, S. / Möde, E. (Hrsg.) *Einsamkeit im Alter. Facetten, Konzeptionen und Praxisfelder*. Freiburg: Verlag Herder.

⁷ Vgl. Peplau, L. A. / Perlman, D. (1982): *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley-Interscience.

⁸ Vgl. Simmank, Jakob (2020): *Einsamkeit: Warum wir aus einem Gefühl keine Krankheit machen sollten*. Atrium Verlag AG; Hamburg / Zürich.

⁹ Potz, Petra / Scheffler, Nils (2023): *Integrierte Stadtentwicklung und Einsamkeit*. In: KNE Expertise 14/2023. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. Kompetenznetz Einsamkeit (Hrsg.), Frankfurt am Main / Berlin, S. 45.

einhergehen.¹⁰ Psychosoziale Aspekte – wie regelmäßige soziale Kontakte und gemeinsame Aktivitäten, die das soziale Miteinander fördern – sind für die Einsamkeitsbewältigung relevant. Denn enge soziale Beziehungen und Sport stellen Schutzfaktoren dar. Die Qualität der sozialen Beziehungen - ein liebevolles, anerkennendes Umfeld - gilt als entscheidend und verstärkt die positiven Effekte. In diesem Zusammenhang erhalten bürgerschaftliches Engagement und dadurch ermöglichte Begegnungsräume wie sie in *Engagierten Städten* im Sozialraum vielfach dargeboten werden eine Schlüsselrolle, denn: „Gemeinsam geht es besser voran!“¹¹

Autorin: Daniela Dohr ist Referentin im »Programmbüro Engagierte Stadt«.

Kontakt: daniela.dohr@b-b-e.de

Redaktion

BBE-Newsletter

Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)

Michaelkirchstr. 17/18

10179 Berlin

Tel.: +49 30 166353500

newsletter@b-b-e.de

www.b-b-e.de

¹⁰ Vgl. Ziegert, Nadja / Ross, Sabrina D. / Rodriguez, Francisca S. (2023): *Identifikation relevanter psychosozialer Maßnahmen in der Entstehung, Behandlung und Versorgung von Menschen mit Demenz*. Greifswald. Zugriff unter: https://www.dzne.de/fileadmin/Dateien/editors/images/Standorte/Rostock-Greifswald/Rodriguez/LAB/Forschungsbericht_final.pdf, S. 3.

¹¹ Vgl. Engagierte Stadt (2025): *Gemeinsam geht es besser voran!* Zugriff unter: <https://www.engagiertestadt.de/> [11.05.2025].