



Bundesnetzwerk  
Bürgerschaftliches  
Engagement



**THEMA**

**VERBUNDEN.  
ZIVILGESELLSCHAFTLICHE  
PERSPEKTIVEN AUF EINSAMKEIT  
UND ENGAGEMENT**

**DOSSIER Nr. 15**



## INHALTSVERZEICHNIS

- 3 Lilian Schwalb: Editorial
- 5 Ramona Ehret: Vorwort
- 7 Hendrik Wüst: Aktiv gegen Einsamkeit

### TEIL 1: EINSAMKEIT VERSTEHEN: GRUNDLAGEN, FORSCHUNG & PERSPEKTIVEN

- 9 Theresa Adams / Herlind Megges: Das Tabu brechen – Einsamkeit thematisieren
- 11 Martin Gibson-Kunze: Einsamkeit als gesellschaftliche Herausforderung. Erkenntnisse und Impulse aus dem Einsamkeitsbarometer
- 13 Nora Becker: Einsamkeit besser verstehen lernen
- 15 Claudia Neu: Einsamkeit – ein Problem der Anderen?
- 17 Martin Gibson-Kunze: Wenn wenig Geld auch die Nähe kostet
- 19 Philipp Hill: Ausgrenzung macht einsam
- 21 Daniela Dohr: Einsamkeit, Demokratie, Engagement
- 23 Anja Langness / Nicole Kleeb: Zwischen Einsamkeit und Engagement: Warum zivilgesellschaftliches Engagement für junge Menschen heute anders gedacht werden muss
- 26 Silke Niemann: Jung und einsam: Wie wir junge Menschen unterstützen können
- 28 Aria Behjat / Lidia Rosenfeld: Einsamkeit und Flucht in Wechselwirkung
- 30 Rainer Hub / Nino Kavelashvili: Einsamkeit, EU und die Rolle der Zivilgesellschaft

### TEIL 2: RÄUME, NACHBARSCHAFTEN & NEUE VERBINDUNGEN

- 33 Petra Potz / Nils Scheffler: Einsamkeit und Stadtentwicklung. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere
- 36 Elena Oster: Miteinander-Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter
- 38 Katharina Roth: Der Schlüssel für mehr Nähe und Miteinander
- 41 Viola Kaets / Christoph Wenz: »Fit, verbunden, engagiert«: Wie der Sportverein gegen Einsamkeit hilft

### TEIL 3: ZIVILGESELLSCHAFT IN AKTION – INITIATIVEN UND ERFOLGSGESCHICHTEN

- 44 Interview: Tim Kramer ist Engagement-Botschafter 2025
- 47 Meike Hornbostel / Klaus Mader: Freiraum gemeinsam gestalten: Der Viertelladen Düsseldorf als Botschaft für Miteinander und neue Ideen im Stadtteil
- 49 Silbernetz e.V.: Einfach mal reden gegen Einsamkeit

- 51** Melanie Weiser: Kollektive Voices – Junge Menschen müssen mehr gehört werden
- 53** Jana Schegel: Ein Dorf macht Oper – wenn der Stall zur Bühne wird
- 55** Gabriela Püschel: Mein Herz lacht e.V. – Erfahrungen austauschen und gegenseitig mitfühlen verbindet
- 57** Barbara Dieckmann: Mittelhof e.V. – zusammen ist man weniger allein
- 59** Natalie Chirchietti: »Radeln ohne Alter« – mit der Rikscha gegen Einsamkeit in jedem Alter
- 61** Michael Spitzenberger: momo hört zu e.V. – wie Menschen durch Reden Kraft finden

#### **TEIL 4: EINSAMKEIT BEGEGNEN: ERKENNTNISSE AUS VERANSTALTUNGEN**

- 63** Das war der Auftakt 2025
- 66** Thementag mit der nebenan.de Stiftung: Gemeinsam gegen Einsamkeit – für mehr Begegnung in der Nachbarschaft
- 70** Thementag mit der Bertelsmann Stiftung und der Bürgerstiftung Hamburg: ConnectNow – gemeinsam nicht einsam

EDITORIAL

## VERBUNDEN. ZIVILGESELLSCHAFTLICHE PERSPEKTIVEN AUF EINSAMKEIT UND ENGAGEMENT

Liebe Leserinnen und Leser,

Einsamkeit ist mehr als ein individuelles Gefühl; sie ist eine gesellschaftliche Herausforderung, die uns alle betrifft. In einer Zeit, in der digitale Vernetzung und globale Mobilität unseren Alltag prägen, scheint es paradox, dass immer mehr Menschen sich isoliert fühlen. Doch gerade diese Dynamik zeigt: Verbindung entsteht nicht von selbst. Sie braucht Räume, Begegnungen und vor allem Menschen, die sich engagieren.

Dieses Dossier, das 15. in unserer Reihe, widmet sich genau diesem Spannungsfeld. Unter dem Titel »Verbunden« fragen wir: Wie kann zivilgesellschaftliches Engagement Einsamkeit begegnen? Und wie können wir als Gesellschaft Strukturen schaffen, die Verbindung fördern statt sie zu hindern?

Die Beiträge des Dossiers spannen einen breiten Bogen: von grundlegenden Analysen und Forschungsergebnissen über Fragen sozialer Ungleichheit, Ausgrenzung und demokratischer Teilhabe bis hin zu konkreten Praxisbeispielen aus der Zivilgesellschaft. Sie zeigen, wie Engagement Einsamkeit vorbeugen, lindern oder überwinden kann und wo strukturelle Rahmenbedingungen gestärkt werden müssen, um nachhaltige Wirkung zu entfalten. Sie zeigen, dass Einsamkeit viele Gesichter hat. Sie trifft junge Menschen, die trotz sozialer Medien das Gefühl haben, nicht gehört zu

werden. Sie betrifft ältere Generationen, die nach dem Berufsleben plötzlich weniger Anknüpfungspunkte finden. Und sie berührt Geflüchtete, die in einer neuen Heimat nicht nur eine Wohnung, sondern auch soziale Zugehörigkeit suchen.

Besonders spannend sind die Erfolgsgeschichten aus der Zivilgesellschaft, die in diesem Dossier vorgestellt werden. Ob durch Quartiersprojekte, die Nachbar\*innen zusammenbringen, durch Initiativen wie »Radeln ohne Alter«, die Generationen verbinden, oder durch kreative Formate wie »Dorf macht Oper«, überall entstehen neue Wege, um Einsamkeit zu überwinden. Diese Projekte zeigen: Engagement ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Es schafft nicht nur soziale Kontakte, sondern stärkt auch Demokratie und Zusammenhalt.

Doch Engagement braucht Unterstützung. Es braucht Räume, in denen Menschen sich begegnen können, und es braucht politische Rahmenbedingungen, die zivilgesellschaftliches Handeln ermöglichen. Die Beiträge in diesem Dossier diskutieren, wie Entscheidungsträger\*innen und zivilgesellschaftliche Akteure dazu beitragen können, Einsamkeit strukturell zu begegnen. Zudem werfen sie die Frage auf: Wie können wir Engagement so gestalten, dass es alle erreicht? Wie schaffen wir es, dass sich Menschen nicht nur in Projekten »für

andere« engagieren, sondern selbst Teil einer Gemeinschaft werden? Und wie können wir verhindern, dass Engagement selbst zur Überforderung wird für Ehrenamtliche, die sich für andere engagieren?

Dieses Dossier ist auch eine Einladung an Sie, liebe Leserinnen und Leser. Eine Einladung, sich zu fragen: Wo erlebe ich selbst Verbindung? Wo fehlt sie? Und vor allem: Wo kann ich selbst einen Beitrag leisten? Denn Einsamkeit zu überwinden, ist eine gemeinsame Aufgabe. Es geht nicht darum, perfekte Lösungen zu finden, sondern darum, im Kleinen anzufangen: im Gespräch mit den Nachbar\*innen, im Engagement für ein lokales Projekt oder einfach darin, bewusst zuzuhören.

Mit diesem Dossier möchten wir zudem Impulse für den fachlichen Austausch geben, gute Praxis sichtbar machen und dazu ermutigen, Einsamkeit als gesellschaftliche Aufgabe anzunehmen. Denn soziale Verbundenheit entsteht dort, wo Menschen gehört werden, Verantwortung geteilt wird und Gemeinschaft aktiv gestaltet werden kann.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen anregende Lektüre und hoffen, dass dieses Dossier nicht nur informiert, sondern auch verbindet.

Ihre  
Dr. Lilian Schwalb,  
Geschäftsführerin des BBE

## VORWORT

Einsamkeit ist längst kein privates Gefühl mehr, das still in den Randbereichen des Lebens verweilt. Sie ist zu einer sozialen Frage geworden, die unser gesellschaftliches Miteinander herausfordert – und die uns zwingt, genauer hinzuschauen: auf Strukturen, die verbinden oder ausschließen, auf politische Rahmenbedingungen, die Teilhabe ermöglichen oder verhindern, und auf die Lebenslagen der Menschen, die besonders verletzlich sind. Das vorliegende Dossier ist ein Ergebnis des Jahresthemas »Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne »Engagement macht stark!«. Es verdeutlicht, wie Engagement Einsamkeit sichtbar macht und bekämpft, und zeigt zugleich die vielfältigen Gesichter von Einsamkeit. Zwei Aspekte stechen jedoch hervor, weil sie sich wie ein roter Faden durch die wissenschaftlichen Analysen und praktischen Erfahrungen ziehen: Einsamkeit in Zusammenhang mit Armut und Einsamkeit als demokratische Herausforderung.

Armut bedeutet weit mehr als fehlende finanzielle Mittel. Sie kostet auch Nähe. Wer wenig Geld hat, zieht sich häufiger zurück – aus Scham, aus Mangel an Ressourcen, aus fehlenden Gestaltungsmöglichkeiten im Alltag. So entstehen Isolationserfahrungen, die nicht als individuelles Versagen missverstanden werden dürfen, sondern als strukturelle Folge von Ungleichheit. Einsamkeit wird in diesem Kontext zu einer sozialen Last, die den Handlungsspielraum der Betroffenen zusätzlich verengt:

Weniger Teilnahme am öffentlichen Leben bedeutet weniger Sichtbarkeit, weniger Einfluss, weniger Stimme. Armut und Einsamkeit verstärken einander – und schaffen eine Spirale, die nur schwer zu durchbrechen ist. Umso wichtiger ist es, dass bürgerschaftliches Engagement hier ansetzt, Begegnungen ermöglicht und Ressourcen bereitstellt, damit soziale Isolation nicht zur Dauererfahrung wird und Ungleichheit nicht weiter wächst.

Diese Spirale hat auch Folgen für unsere demokratische Kultur. Wer sich dauerhaft ausgeschlossen fühlt, verliert Vertrauen: in Institutionen, in politische Prozesse, in die Möglichkeit, überhaupt gehört zu werden. Studien belegen, dass insbesondere junge Menschen, die unter Einsamkeit leiden, sich stärker von demokratischen Strukturen entfremden. Einsamkeit bedroht somit nicht nur das Wohlbefinden einzelner Menschen, sondern auch den sozialen Kitt, der unser demokratisches Zusammenleben trägt. Demokratie lebt von Begegnung, Austausch und dem Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein. Wo Einsamkeit zur Normalität wird, geraten diese Voraussetzungen ins Wanken. Gezieltes Engagement, Nachbarschaftsinitiativen und Beteiligungsprojekte können hier als wirksame Gegengewichte wirken, die Vertrauen stärken, Teilhabe ermöglichen und verhindern, dass Ausgrenzung zu einer wachsenden Bedrohung für die demokratische Kultur wird.

Umso wichtiger sind Beispiele, die zeigen, wie Engagement Einsamkeit aufbrechen kann. Die in diesem Dossier vorgestellten Good-Practice-Projekte zeigen, wie praktische Lösungen dazu beitragen, Räume für Begegnung zu schaffen und Menschen aktiv miteinander zu verbinden. Das Projekt »Patenschaften Mittelhof e.V.« ist ein solches Beispiel: Freiwillige übernehmen langfristige Patenschaften für Kinder, Jugendliche oder Familien und bieten so ein stabiles Beziehungsnetz, das sowohl emotionale Sicherheit als auch Teilhabe ermöglicht.

Einen anderen Weg geht »KOLLEKTive Voices«, ein Projekt, das marginalisierte junge Menschen unterstützt, ihre eigenen Perspektiven sichtbar zu machen. Jugendliche erarbeiten künstlerische Beiträge, diskutieren über ihre Lebensrealitäten und treten öffentlich für ihre Anliegen ein. So entsteht ein Raum, in dem Einsamkeit durch gemeinsames Schaffen überwunden wird – und demokratische Selbstwirksamkeit neu erfahrbar wird.

Auch »Radeln ohne Alter« zeigt, wie niedrigschwellige Begegnungen soziale Isolation aufbrechen können. Ehrenamtliche Pilot\*innen nehmen ältere Menschen mit Rikscha-Fahrten hinaus in den öffentlichen Raum. Was zunächst wie ein Freizeitangebot

wirkt, ist in Wahrheit eine Einladung zurück ins Leben: zu Gesprächen, zu Teilhabe, zu einem Gefühl von Würde und Verbundenheit. Gerade ältere Menschen, die von Einsamkeit und Armut überproportional betroffen sind, erfahren hier Gemeinschaft jenseits institutioneller Strukturen.

Diese Beispiele verdeutlichen: Einsamkeit ist kein individuelles Problem, das sich allein durch psychologische Ratschläge lösen lässt. Sie ist ein gesellschaftliches Phänomen, das soziale, ökonomische und politische Dimensionen berührt. Das Engagement zahlreicher Initiativen, Vereine, Kommunen und Ehrenamtlicher zeigt jedoch auch, wie wirkungsvoll gemeinsames Handeln sein kann. Wenn wir Einsamkeit ernst nehmen, bedeutet das, neue Formen von Nachbarschaft zu erfinden, Räume für Begegnung zu stärken, Ungleichheit zu bekämpfen und Menschen wieder in demokratische Prozesse einzubinden.

Das vorliegende Dossier möchte dazu beitragen, Einsamkeit besser zu verstehen und Lösungswege sichtbar zu machen. Es lädt dazu ein, Einsamkeit nicht als Randthema, sondern als zentrale Herausforderung unserer Zeit zu begreifen – und zugleich als Chance, unsere Gesellschaft solidarischer, gerechter und demokratischer zu gestalten.

## AKTIV GEGEN EINSAMKEIT

Liebe Leserinnen und Leser,

Einsamkeit ist die neue soziale Frage unserer Zeit. Die Eindämmung von Einsamkeit ist eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft. Einsamkeit wirkt sich schließlich nicht nur auf das Leben und die Gesundheit der Betroffenen negativ aus, sondern schadet auch dem gesellschaftlichen Zusammenhalt. Das kann zur Gefahr für unsere Demokratie werden: Wer sich dauerhaft einsam fühlt, steht der Gesellschaft und unserer Demokratie distanzierter gegenüber.

Für die Landesregierung Nordrhein-Westfalen ist die Eindämmung von Einsamkeit eine Querschnittsaufgabe: vom Sport und Ehrenamt über Schule, Arbeit und Gesundheitswesen bis hin zu Polizei und Justiz. Seit Oktober 2022 kümmert sich in der Staatskanzlei erstmals eine eigene Stabstelle um das Thema Einsamkeit. Im Sommer 2024 haben wir die erste Einsamkeitskonferenz veranstaltet. Bereits ein Jahr zuvor ist eine Online-Plattform an den Start gegangen, auf der sich inzwischen mehr als 900 Initiativen gegen Einsamkeit eingetragen haben, die sich untereinander vernetzen. Wer sich einsam fühlt, kann hier nachschauen, welche Treffpunkte vor der eigenen Haustür angeboten werden oder wo man sich selber gegen Einsamkeit engagieren kann. Bürgerchaftliches Engagement spielt also auch bei der Bekämpfung von Einsamkeit eine

herausragende Rolle. Das Herzstück unserer Handlungsstrategie ist der Aktionsplan »Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit«. Dieser Plan mit 100 verschiedenen Maßnahmen aus allen Ministerien nimmt besonders Kinder und Jugendliche in den Blick. So hatte die von der Landesregierung beauftragte Einsamkeitsforscherin Professorin Maïke Luhmann in einer Studie festgestellt, dass Einsamkeit durch die Covid-19-Pandemie noch zugenommen hat. Die Zahl der älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die angaben, sich »stark einsam« zu fühlen, lag bei bis zu 18,5 Prozent. Noch deutlich drastischer fielen die Zahlen bei jenen aus, die sich »moderat einsam« fühlten: Nicht weniger als jeweils rund 68 Prozent der jüngeren und 75 Prozent der älteren Jugendlichen ging es so. Diese alarmierenden Befunde nehmen wir sehr ernst.

Unser Ziel ist eine Gesellschaft, in der sich alle Menschen möglichst wahrgenommen und mit anderen Menschen verbunden fühlen. Auch deshalb wollen und müssen wir das Thema »Einsamkeit« in die Mitte der Gesellschaft rücken. Ich freue mich darüber, das gemeinsam mit Ihnen zu tun und danke für Ihr Engagement.


Herzliche Grüße!  
Hendrik Wüst MdL

## WÜST: AKTIV GEGEN EINSAMKEIT

Weitere Informationen:

 <https://www.land.nrw/einsamkeit>

NRW-Einsamkeitsstrategie:

 <https://www.engagiert-in-nrw.de/engagementstrategie>

THERESA ADAMS / HERLIND MEGGES  
AKTIONSWOCHE »GEMEINSAM AUS DER EINSAMKEIT«

### DAS TABU BRECHEN – EINSAMKEIT THEMATISIEREN

#### Die Scham der Einsamkeit

Es fällt schwer, darüber zu sprechen: Einsamkeit ist der stille Begleiter von Millionen Menschen in Deutschland. Punktuell muss Einsamkeit kein schwerwiegendes Problem werden. Sie ist dann vielmehr ein Indikator, dass »Durst« nach sozialem Austausch und Verbindung besteht. Bei Durst greifen die allermeisten Menschen nach einem Glas Wasser. Bei punktuellen Einsamkeitsgefühlen ist die Möglichkeit zum Austausch und zur Verbindung der Durstlöscher. Wenn Einsamkeit chronisch wird, kann sie jedoch körperliche oder mentale Folgen haben. Dann wird Einsamkeit zum echten Problem.

Einsam sind in Deutschland Menschen aller Altersgruppen und in verschiedenen Lebenslagen. Besonders betroffen sind Menschen mit Diskriminierungserfahrungen oder mit Sorgeverantwortung. Einsam kann man alleine oder in Gesellschaft sein – sie hat viele individuelle Gesichter.

Deswegen ist als zentrales Ziel der Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit Sensibilisierung gesetzt. Wer über das Gefühl der Einsamkeit spricht, hat den ersten Schritt getan. Denn oftmals gibt es in der Nähe Angebote, um mit Menschen in Kontakt zu kommen. Das zeigt auch die Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte>

#### Gemeinsam oder einsam?

Die Herausforderung bei der Gestaltung von Angeboten ist es, einerseits klar und deutlich zu machen: Einsamkeit ist hier nichts, wofür man sich schämen muss. Andererseits sollen auch die erreicht werden, die Hemmungen haben über ihre eigene Einsamkeit zu sprechen. Es ist eine Abwägungssache.

Als Gesamtgesellschaft haben wir die Verantwortung, Einsamkeit nicht zu verschweigen. Denn sie ist ein gesamtgesellschaftliches Problem und hat mitunter Auswirkungen auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt und unsere Demokratie. Nur wenn Einsamkeit benannt wird, kann es Aufmerksamkeit und damit auch Lösungen geben.

Jedoch sollten Angebote den verbindenden Charakter in den Vordergrund rücken und damit diejenigen ansprechen, die noch nicht offen über ihre Einsamkeitsgefühle reden möchten. Viele Angebote wirken auch vorbeugend und sollten möglichst inklusiv sein. Das Ziel ist, dass möglichst viele Menschen gar nicht erst einsam werden.

#### Aktionswoche »Gemeinsam aus der Einsamkeit«

Die Aktionswoche des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend findet jährlich statt. Zum nächsten Mal vom 22. bis 28. Juni 2026. Sie bietet Gelegenheit, Einsamkeit als gesellschaftliches Thema aufzugreifen und damit das Tabu zu

brechen. Eröffnet wird die Woche mit einer gemeinsamen Konferenz des Bundesfamilienministeriums mit dem Kompetenznetz Einsamkeit (KNE), in 2026 am 22. Juni. Das ist auch der Startpunkt der »Allianz gegen Einsamkeit«, welche die Erkenntnisse und Ziele der Strategie gegen Einsamkeit in die Fläche ausrollt. Nähere Informationen finden Sie zu gegebener Zeit auf der Website des KNE.

Außerdem werden bundesweit Initiativen, Vereine und Organisationen jedes Jahr aufgerufen, die Woche zum Anlass zu nehmen, ihre Angebote zu verbreiten und Menschen zu erreichen: im Jahr 2025 unter dem Motto »Gemeinsam Spielen«. Denn ob Spieelnachmittag, Tischtennistrunde oder Turnierabend: Spielen fördert den Austausch und bietet Gelegenheit niedrigschwellig zusammenzukommen.

In den vorigen Jahren konnten Aktionen rund um die Themen »Gemeinsam Singen«, »Gemeinsam Kaffee trinken« oder »Gemeinsam Musizieren« Menschen begeistern.

### Gemeinsam geht's besser!

Klar ist: Es muss darum gehen, Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern. Es bestehen bereits viele Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen und daraus echte Verbindungen entstehen zu lassen. Manchmal braucht es einen Anlass, diese in Anspruch zu nehmen. Diesen soll die Aktionswoche »Gemeinsam aus der Einsamkeit« bieten.

Machen Sie im Jahr 2026 mit! Auch Angebote jenseits des jeweils vorgeschlagenen Mottos sind gerne gesehen. Jeder Schritt zählt, denn: Gemeinsam geht's besser!

### Literaturnachweise

- ▶ BMFSFJ, 2024: Einsamkeitsbarometer 2024. <https://www.bmfsfj.bund.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>
- ▶ Bundesregierung, 2023: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. <https://www.bmfsfj.bund.de/bmfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582>
- ▶ Bücken, Dr. Susanne, 2022: Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. Kompetenznetz Einsamkeit. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-10>
- ▶ Schobin, Dr. Janosch, 2022: Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. Kompetenznetz Einsamkeit. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-11-schobin>

### AUTORINNEN

Theresa Adams und Dr. Herlind Megges sind Referentinnen im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kontakt:

✉ [theresa.adams@bmfsfj.bund.de](mailto:theresa.adams@bmfsfj.bund.de)

DR. DES. MARTIN GIBSON-KUNZE

## EINSAMKEIT ALS GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNG. ERKENNTNISSE UND IMPULSE AUS DEM EINSAMKEITSBAROMETER

### Langzeitmonitoring und Analyse: Das Einsamkeitsbarometer als wichtiger Baustein gegen Einsamkeit

Einsamkeit wurde in den vergangenen Jahren zunehmend als drängendes gesellschaftliches Problem erkannt. Im Dezember 2023 hat die Bundesregierung ihre Strategie gegen Einsamkeit beschlossen. Diese zielt darauf ab, das Thema aus der Tabuzone zu holen, Wissen und Prävention zu stärken, Fachkräfte sowie Engagierte zu unterstützen, ressortübergreifend zu handeln und betroffene Menschen besser zu erreichen.

Für eine wirksame Politik braucht es fundierte, langfristig vergleichbare Daten. Mit dem Einsamkeitsbarometer liegt seit 2024 erstmals eine systematische Berichterstattung zum Einsamkeitserleben in Deutschland vor. Es ist ein zentraler Baustein zur Umsetzung der bundesweiten Strategie gegen Einsamkeit. Das Barometer besteht aus zwei Modulen: Das Einsamkeitsmonitoring analysiert auf Basis des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP), einer der größten Langzeitstudien zur Lebenslage der Bevölkerung in Deutschland, die Entwicklung von Einsamkeit in der erwachsenen Bevölkerung. Ergänzend dazu nehmen die Einsamkeitsfokusanalysen einzelne Bevölkerungsgruppen oder Themen vertiefend in den Blick. Die erste Fokusanalyse zu Einsamkeit bei LSBTIQ\*- Personen wurde im Mai 2025 vorgestellt. Das Einsamkeitsbarometer ist auf Dauer angelegt und wird regelmäßig aktualisiert.

### Ungleich verteilt: Einsamkeit als Spiegel sozialer Lagen

Zwischen 1992 und 2017 war ein Rückgang der Einsamkeitsbelastung in Deutschland zu beobachten. Im ersten Pandemiejahr 2020 stieg der Anteil einsamer Menschen jedoch sprunghaft von 7,6 % (2017) auf 28,2 %. 2021 sank der Wert wieder auf 11,3 %. Allerdings verläuft diese Entwicklung nicht für alle Gruppen gleich.

Einsamkeit betrifft zunächst alle Altersgruppen, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß. Im Jahr 2020 wiesen Personen zwischen 18 und 29 Jahren mit knapp 32 % signifikant höhere Einsamkeitsbelastungen auf als Personen ab 75 Jahren (ca. 23 %). Auch normalisierten sich die Einsamkeitsbelastungen bei älteren Menschen im Jahr 2021 stärker. Während sie in der jüngsten Altersgruppe 2021 auf höherem Niveau blieben (14,1 %), lagen sie bei älteren Personen wieder annähernd auf dem Niveau vor der Pandemie (10,2 %).

Frauen sind häufiger betroffen als Männer – dieser Unterschied hat sich in der Pandemie weiter verstärkt. Einen Unterschied zwischen Stadt und Land gibt es nicht, jedoch sind Menschen in Ostdeutschland stärker belastet als in Westdeutschland.

Einsamkeit steht im Zusammenhang mit einer Vielzahl gesellschaftlich relevanter Faktoren: Sie kann das Vertrauen in politische Institutionen schwächen und die

Anfälligkeit für Verschwörungserzählungen erhöhen. Einsame Menschen berichten häufiger von schlechter physischer und psychischer Gesundheit. Dabei besteht ein wechselseitiger Zusammenhang – Krankheit kann einsam machen, und Einsamkeit kann krank machen. Auch Armut ist ein starker Risikofaktor. Finanzielle Ressourcen ermöglichen soziale Teilhabe – fehlen sie, steigt das Einsamkeitsrisiko. Ebenso erhöht Care-Arbeit, etwa in der Pflege oder Kinderbetreuung, die Einsamkeitsbelastung. Ebenso sind LSBTIQ\*-Personen oder Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung überdurchschnittlich betroffen. Auf der anderen Seite schützen bestimmte Faktoren vor Einsamkeit: Das Einsamkeitsbarometer zeigt eine hohe Zufriedenheit mit der Qualität der Primärbeziehungen – also mit Familie, Freundschaften und Bekanntenkreis. Darüber hinaus stärken gesellschaftliche Teilhabe durch Sport, freiwilliges Engagement, kulturelle oder religiöse Aktivitäten das Zugehörigkeitsgefühl, ebenso wie eine gute soziale Infrastruktur: wohnortnahe, niedrigschwellige Begegnungsorte können Einsamkeit vorbeugen.

### Das Einsamkeitsbarometer – Impulse für Engagement und Politik

Die Daten des Einsamkeitsbarometers zeigen: Einsamkeit ist kein Randphänomen – sie betrifft breite Teile der Gesellschaft und spiegelt bestehende soziale Ungleichheiten wider. Prävention und Intervention müssen daher vielfältig ansetzen: auf individueller, sozialräumlicher und struktureller Ebene. Gerade das freiwillige Engagement, soziale Infrastruktur und Begegnungsräume im Quartier wirken als Schutzfaktoren gegen Einsamkeit. Das Engagementfeld Einsamkeit spielt damit eine Schlüsselrolle – es braucht politische Unterstützung, nachhaltige Finanzierung und

verlässliche Kooperationen mit Fachpraxis und Zivilgesellschaft.

Das Einsamkeitsbarometer liefert hierfür eine belastbare Grundlage, um Maßnahmen gezielt weiterzuentwickeln, Wirkung zu überprüfen und Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Herausforderung sichtbar zu machen. Das Engagementfeld kann so nicht nur zur Linderung individueller Einsamkeit beitragen, sondern auch sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft stärken.

### Weitere Informationen

Informationen zur Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit:

[www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582](http://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582)

Informationen und Links zum Einsamkeitsbarometer 2024/2025:

[www.kompetenznetz-einsamkeit.de/forschung](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/forschung)

Maßnahmen gegen Einsamkeit:

[www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote)

Erstveröffentlichung: BBE-Newsletter 15/2025

### AUTOR

Dr. des. Martin Gibson-Kunze ist wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) und hier insbesondere verantwortlich für den Bereich Einsamkeitsforschung.

Kontakt:

[✉ Martin.Gibson-Kunze@iss-ffm.de](mailto:Martin.Gibson-Kunze@iss-ffm.de)

DR. NORA BECKER

## EINSAMKEIT BESSER VERSTEHEN LERNEN

**Einsamkeit hat viele Gesichter. Situationen, Lebensphasen und Umstände – ob als Kind, Erwachsener, junger oder älterer Mensch – können dazu führen, dass wir uns einsam fühlen. Als Gesellschaft sollten wir Einsamkeit enttabuisieren, sie als Teil des Lebens anerkennen – und uns dort gegenseitig unterstützen, wo Nähe und Verbindung gewünscht werden.**

Wir alle brauchen soziale Beziehungen und möchten uns zugehörig und angenommen fühlen. Dieses Bedürfnis begleitet uns im Alltag. Deshalb treffen wir uns mit anderen, bauen Beziehungen auf und lassen Nähe zu. Der Wunsch nach Verbindung kann dabei sehr stark und dauerhaft sein. Manchmal sehnen wir uns nach mehr Nähe oder anderen Arten von Beziehungen. Und manchmal erleben wir Beziehungen, die nicht unseren Vorstellungen entsprechen – etwa, weil sie uns zu oberflächlich erscheinen. Wenn wir einen Unterschied zwischen unseren sozialen Bedürfnissen (den gewünschten sozialen Beziehungen) und den tatsächlichen Beziehungen empfinden und dies als belastend oder dauerhaft negativ erleben, sprechen wir von Einsamkeit.

Diese Sehnsucht nach Nähe, danach, mit anderen in Beziehung zu stehen, zeigt sich oft als Gefühl fehlender Zugehörigkeit: Menschen fühlen sich unverstanden oder haben das Gefühl, sich auf enge Freund\*innen oder Familienangehörige nicht verlassen zu können. Solche Erfahrungen können in jeder Lebensphase auftreten – von der Kindheit

bis ins hohe Alter. Einsamkeit entsteht oft in Zeiten des Umbruchs, etwa nach dem Verlust eines geliebten Menschen oder einem Umzug. Aber auch zu wenig Geld oder Zeit können dazu führen, dass wir weniger am sozialen Leben teilhaben, als wir es uns wünschen. Manche Menschen vermissen eine enge Freundschaft, andere eine intime Partnerschaft. Wieder andere sehnen sich nach mehr Kontakten im Alltag – etwa nach einem kurzen Gespräch beim Bäcker um die Ecke.

### Das Mosaik der Einsamkeiten

In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Einsamkeit wird zwischen verschiedenen Formen unterschieden. Dauer und Art der empfundenen Einsamkeit sind dabei entscheidend – ebenso wie die Frage, welche Art von Zugehörigkeit oder Verbindung vermisst wird. Einsamkeit kann auch dann entstehen, wenn Menschen über bedeutende Fragen grübeln, keine Antworten darauf finden oder niemanden haben, mit dem sie darüber sprechen können. Zum Beispiel: Warum lebe ich? Was verbindet mich mit anderen? Warum fühle ich mich so allein mit meinen Empfindungen?

Zwar kennen wir das Bild der vereinsamten Großstadtbewohnerin, des alten Mannes im Pflegeheim oder des grübelnden Einzelgängers – doch es greift zu kurz und stimmt häufig nicht. Einsamkeit kann viele Formen annehmen und in ganz unterschiedlichen Lebenslagen auftreten. Wir können deshalb von einem »Mosaik der Einsamkeiten«

sprechen – ein Bild für die Vielfalt an Ursachen, Ausprägungen und individuellen Erfahrungen. Das macht den Umgang damit anspruchsvoll – und unterschiedliche Wege im Umgang mit Einsamkeit umso wichtiger.

### Einsamkeit bringt zusätzliche Hürden mit sich

Einsamkeit ist oft mit Vorurteilen behaftet – etwa mit der Vorstellung, Betroffene seien selbst schuld, seltsam oder unfähig, Beziehungen zu führen. Gleichzeitig fällt es vielen schwer, über Einsamkeit zu sprechen – sowohl den Betroffenen selbst als auch ihrem Umfeld. Das liegt nicht nur an der Scham und der grundsätzlichen Schwierigkeit über negativ belastete Themen zu sprechen, sondern auch daran, dass wir nicht wissen, wie andere reagieren werden. Die Angst vor Unverständnis oder Ablehnung ist groß – und leider immer wieder berechtigt.

Zudem gilt Einsamkeit häufig als etwas »Unnormales«, das nicht in ein erfülltes Leben passt und deshalb schnell behoben werden müsse. Dabei kann Einsamkeit belastend sein – muss es aber nicht. Entscheidend ist, wie die betroffene Person sie erlebt und ob sie sich eine Veränderung wünscht. Wichtig ist: Soziale Beziehungen sollten zu unseren Wünschen und Bedürfnissen passen. Wenn das nicht gelingt, entsteht eine Herausforderung – manchmal in Form von Einsamkeit. Gleichzeitig sollten wir Einsamkeit als Teil des Lebens akzeptieren. Denn der Wunsch nach Zugehörigkeit und das Bedürfnis nach sozialen Beziehungen erfüllen grundlegende gesellschaftliche wie persönliche Funktionen – auch wenn sie nicht immer vollständig erfüllt werden können. Und das ist völlig in Ordnung.

### Was bürgerschaftliches Engagement bei Einsamkeit bewirken kann

Engagierte Menschen können einen wichtigen Beitrag leisten: indem sie Vorurteile

abbauen und Einsamkeit als Teil gesellschaftlicher Realität anerkennen. Sie können Betroffene begleiten – so, wie es von diesen gewünscht wird. Das kann bedeuten, neue Beziehungen aufzubauen, muss es aber nicht. Für manche Menschen liegt die Lösung vielmehr darin, einen guten Umgang mit ihrer Einsamkeit im Alltag zu finden.

Um Begegnung zu ermöglichen oder bestehende Beziehungen zu stärken, kann bürgerschaftliches Engagement Räume und Anlässe schaffen – etwa gemeinsame Mittagstische, Aufräumaktionen in der Nachbarschaft oder Handwerks- und Stricktreffen. Daraus können Kontakte und soziale Bindungen entstehen – vielleicht sogar Freundschaften.

Es gibt nicht den einen Umgang mit Einsamkeit. Vielmehr können Einzelpersonen, Vereine, Gruppen, Nachbarschaften und Organisationen auf verschiedenen Ebenen aktiv werden: bei betroffenen Personen selbst, bei möglichen Gesprächspartner\*innen, bei Begegnungsorten und Aktionen oder auch bei gesellschaftlichen Vorstellungen und Werten.

Das kann bedeuten, Gruppenaktivitäten zu ermöglichen und zum Beispiel runde Tische bereitzustellen, an denen Austausch stattfindet. Es kann aber auch bedeuten, einzelne Tische so im Raum zu platzieren, dass das »Alleinsein« als Teil der Gemeinschaft erlebbar wird. So wird deutlich: Alle Menschen gehören selbstverständlich dazu.

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter »Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne »Engagement macht stark!«

### AUTORIN

Dr. Nora Becker, TU Dortmund, Institut für Philosophie und Politikwissenschaft

## EINSAMKEIT – EIN PROBLEM DER ANDEREN?

Wo finden einsame Menschen Gemeinschaft, Verständnis und Zusammenhalt? Diese Frage sollte uns nicht egal sein. Denn Studien deuten darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und antidemokratischen Haltungen gibt.

Zeitungen, Zeitschriften, Radio- und Fernsehsender berichten seit der Corona-Pandemie regelmäßig über Einsamkeit bei Älteren, Jüngeren oder Alleinlebenden. Mit Unterstützung des Bundesfamilienministeriums wurde 2022 das Kompetenznetz Einsamkeit gegründet. 2023 legte die Bundesregierung eine Einsamkeitsstrategie vor. Und auch in diesem Jahr wurde wieder die bundesweite Aktionswoche »Gemeinsam aus der Einsamkeit« begangen. An Aufmerksamkeit mangelt es der Einsamkeit also nicht. Doch sind wirklich so viele Menschen einsam?

Zuletzt ließ die Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aufhorchen: Demnach war zwischen 2014 und 2023 jeder sechste Mensch weltweit von Einsamkeit betroffen, dies entspricht 16 Prozent der Weltbevölkerung. Das Gefühl, weniger Kontakte zu Mitmenschen zu haben, als man sich wünscht, kann in jedem Alter und überall auf der Welt auftreten. Allerdings sind nach der Corona-Pandemie weltweit besonders Jugendliche und junge Erwachsene stark durch Einsamkeit belastet.<sup>1</sup> Dies trifft auch für Deutsch-

1 WHO (2025): From Loneliness to Social Connection, Genf.

land zu: Waren während Corona alle Bevölkerungsgruppen stark von Einsamkeit betroffen, sinkt die Zahl der Einsamen wieder deutlich in Richtung Vor-Pandemie-Niveau.

### Junge Menschen erleben weiterhin häufiger Einsamkeit

Doch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist das anders. Sie fühlen sich auch heute häufiger einsam als andere Altersgruppen: Je nach Messmethode variieren die Angaben zur Post-Corona-Prävalenz bei jungen Menschen stark. Im Einsamkeitsbarometer 2024 (ermittelt mit Daten des SOEP) gaben 2021 gut 14 Prozent der 18- und 19-Jährigen an, sich mindestens manchmal einsam zu fühlen.<sup>2</sup> Im März 2024 sagten in einer Bertelsmann-Studie (2025) sogar 46 Prozent der 16- bis 30-Jährigen, sie seien moderat oder sogar stark einsam.<sup>3</sup> Unabhängig von den einzelnen Ergebnissen ist die Tendenz klar: Jugendliche und junge Erwachsene bleiben weiter deutlich mit Einsamkeit belastet.

### Einsamkeit und Demokratie

Was Studien (»Extrem einsam?« 2023 und Bertelsmann-Studie 2025) auch zeigen: Einsame junge Menschen fühlen sich von der

2 Schobin, Janosch/Céline Arriagada/Martin Gibson-Kunze (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Berlin.

3 Heinz, Aaron (2025): Jung, einsam – und engagiert? Hrsg. Bertelsmann Stiftung. Gütersloh.

Politik wenig verstanden und mit ihren Sorgen nicht ernstgenommen. Sie sind unzufriedener mit der Demokratie und glauben seltener, politisch etwas bewirken zu können.

Dabei interessieren sich junge Menschen für politische Themen. Doch ihr Vertrauen in demokratische Institutionen scheint erschüttert. Einsame Jugendliche glauben eher an Verschwörungserzählungen, finden politische Gewalt in Ordnung und stimmen autoritären Haltungen zu.<sup>4</sup> Der Zusammenhang von Einsamkeit und antidemokratischen Haltungen lässt sich auch bei Erwachsenen nachweisen.<sup>5</sup> Das Gefühl der gesellschaftlichen Unverbundenheit kann für Demokratien also gefährlich werden.

Bei den Jugendlichen zeigt sich sogar eine doppelte Gefahr: Jugendliche Einsamkeit kann zur erwachsenen Einsamkeit werden und sich durch das ganze Leben fortsetzen. Gleichzeitig können uns die zukünftigen Demokrat\*innen verloren gehen, wie die Ergebnisse der Bundestagswahl 2025 vermuten lassen: 19 Prozent der jungen Menschen, die zum ersten Mal wählen gegangen sind, haben die AfD gewählt.

### Einsamkeit ein wichtiges Thema für stabile Demokratien

Selbst wenn der Eindruck entstanden sein könnte, Einsamkeit hätte epidemieartige Ausmaße angenommen, so lässt sich dies – mit Ausnahme der Jugendlichen – für die älteren Jahrgänge nicht bestätigen. Dennoch ist es für unsere Demokratie sehr wichtig, sich mit Einsamkeit zu beschäftigen. Denn ohne dieses Wissen wäre vermutlich nicht deutlich geworden, dass sich viele einsame Menschen politisch unverstanden und gesellschaftlich unverbunden fühlen. Dies könnte für uns als Gesellschaft zum Weckruf werden: Wir müssen daran arbeiten, Menschen mehr Gemeinschaft, Zusammenhalt und Teilhabe zu bieten. Es wäre fatal, dies allein den Antidemokrat\*innen zu überlassen.

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter »Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne »Engagement macht stark!«

### AUTORIN

Prof. Dr. Claudia Neu, Georg-August-Universität Göttingen, Lehrstuhl Soziologie ländlicher Räume

---

4 Neu, Claudia / Beate Küpper / Maike Luhmann (2023): Extrem einsam? Hrsg. Das Progressive Zentrum. Berlin.

5 Neu, Claudia/Beate Küpper (2023): Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus. In: Zick, Andreas / Küpper, Beate / Mokros, Nico: Die distanzierte Mitte. Hrsg. von der Friedrich-Ebert-Stiftung. Bonn, 335–353.

DR. MARTIN GIBSON-KUNZE

## WENN WENIG GELD AUCH DIE NÄHE KOSTET

Einsamkeit ist nicht nur ein Gefühl. Sie ist oft die Folge sozialer Ungleichheit. Wer arm ist, lebt häufiger allein, zieht sich zurück, verliert Vertrauen. Und irgendwann wird das Leben leise. Dagegen hilft kein Geld allein – aber auch kein Wegschauen.

In einem Interview berichtet Edith\* (\*Name geändert), dass sie erst kürzlich eine Einladung zum Geburtstag absagen musste. Nicht, weil sie krank war, sondern weil sie kein Geschenk kaufen konnte. »Dabei hätte sie gar kein Präsent mitbringen müssen«, berichtet Edith. »Aber ich konnte es nicht. Es war zu beschämend.«

Diese kleinen Momente, in denen sich Menschen zurückziehen, weil sie sich schämen, weil sie sich etwas nicht leisten können, weil sie glauben, sie würden stören – sie zeigen, wie eng Armut und Einsamkeit zusammenhängen. Oft beginnt es leise. Ein nicht besuchter Termin, ein ausgelassener Geburtstag, ein unbeantworteter Anruf. Und irgendwann wird das Schweigen Alltag.

In meiner Forschung am Kompetenznetz Einsamkeit begegne mir dieses Muster immer wieder. Armut grenzt aus – nicht nur ökonomisch, sondern sozial. Wer wenig hat, kann sich Kultur, Mobilität oder Freizeit oft nicht leisten. Ein Cafébesuch, ein Sportverein, eine Fahrt zur Freundin: Für viele Menschen ist das schlicht zu teuer. Die Folge ist Rückzug bis hin zur sozialen Isolation.

Nicht, weil Menschen nicht wollen – sondern weil sie nicht können.

Dieser Ausschluss beginnt nicht erst im Alter. Er zeigt sich schon bei Kindern, deren Eltern sich den Ausflug der Klasse nicht leisten können. Er betrifft junge Erwachsene, die in beengten Wohnverhältnissen leben und kaum Privatsphäre finden. Und er trifft besonders hart im hohen Alter, wenn Menschen, die ohnehin von Pflege oder Krankheit betroffen sind, auch finanziell kaum noch teilhaben können.

Was viele unterschätzen: Die psychischen und physischen Folgen sind tiefgreifend. Einsamkeit wirkt im Körper wie Dauerstress. Sie erhöht das Risiko für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafprobleme. Und sie ist nicht nur Folge, sondern auch Verstärker von Armut: Wer einsam ist, verliert schneller den Zugang zu Hilfen, zu Chancen, zu Netzwerken, die im Notfall auffangen. Der Teufelskreis schließt sich.

Aber Einsamkeit ist nicht nur ein gesundheitliches oder soziales Problem. Sie wird auch politisch relevant. Wer sich dauerhaft ausgeschlossen fühlt, verliert Vertrauen – nicht nur in sich selbst, sondern auch in die Gesellschaft. In unsere Demokratie. In das Gefühl, dazuzugehören. Und wer nicht mehr glaubt, dazuzugehören, hört auf, mitzureden – oder wird anfällig für einfache, gefährliche Erklärungen.

### Was können wir also tun?

Zunächst müssen wir Armut als das sehen, was sie ist: mehr als ein Mangel an Geld. Armut ist ein Mangel an Teilhabechancen, an Möglichkeiten, an Selbstwirksamkeit. Wenn wir dieser Armut begegnen wollen, brauchen wir Orte, an denen Menschen nichts zahlen müssen, um willkommen zu sein. Gemeinschaftsgärten, offene Treffpunkte, Leihläden, Kultur ohne Eintritt. Es sind oft die kleinen Ideen, die Großes bewirken.

Dazu braucht es langfristige Unterstützung. Viele gute Initiativen scheitern nicht an Ideen oder Engagement, sondern an Finanzierung. Und es braucht Sensibilität. Lehrer\*innen, Ärzt\*innen, Nachbar\*innen – sie alle können helfen, Einsamkeit zu erkennen, bevor sie chronisch wird. Es braucht keine große Geste. Manchmal reicht es, offen zu fragen: »Möchtest du mitkommen?« Oder einfach: »Wie geht es dir?«

Armut macht einsam. Und Einsamkeit macht arm. Aber beides ist kein Naturgesetz. Wir können Strukturen schaffen, die Teilhabe ermöglichen – für alle. Was es dafür braucht? Zeit, Aufmerksamkeit und den festen Willen, niemanden zurückzulassen.

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter »Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne »Engagement macht stark!«

### AUTOR

Dr. Martin Gibson-Kunze, Kompetenznetz Einsamkeit, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.

PHILIPP HILL

## AUSGRENZUNG MACHT EINSAM

Zugehörigkeit zu erleben ist ein echtes Privileg. Nicht alle Menschen haben die gleichen Möglichkeiten, dieses Gefühl zu erfahren. Menschen mit Behinderungen erleben häufiger Einsamkeit. Grund sind oft alltägliche Hürden und Vorurteile.

Menschen mit Behinderungen wie ich stoßen oft an Barrieren. Ein einziger kaputter Fahrstuhl kann schon bedeuten, dass wir Freund\*innen nicht treffen können. Einmal habe ich mich mit Menschen getroffen, die sich wie ich für Inklusion einsetzen wollten. Bei den Kennenlern-Spielen konnten nur Menschen mitmachen, die sehen können. Ich gehöre nicht dazu. Da fühlte ich mich einsam und ausgegrenzt.

Oft sind es aber auch tief verankerte Unsicherheiten, die zwischen Menschen mit und ohne Behinderung stehen und den Kontakt erschweren. Manche Menschen haben zum Beispiel Angst, dass sie etwas Falsches sagen könnten. Oder sie fragen sich, ob sie eine Person mit geistiger Behinderung überhaupt ansprechen dürfen. Dabei lernt doch eigentlich jedes Kind, wie wir auf fremde Menschen zugehen sollten: Grüßen. Höflich ansprechen. Namen nennen. Fragen stellen, zuhören, aussprechen lassen, Interesse zeigen. Sehr viel mehr braucht es eigentlich gar nicht – egal ob eine Person eine Behinderung hat oder nicht.

### Auch Vorurteile können ausgrenzen

Gerade im Engagement denken manche auch, dass Menschen mit Behinderung immer Hilfe brauchen. Dass man sich um sie kümmern muss oder sie nichts leisten können. Ich finde es sehr schade, dass es diese Vorurteile gibt. Denn das bedeutet, dass diese Menschen denken: »Ich bin anders als diese Person mit Behinderung. Diese Person braucht eine besondere Behandlung und Hilfe, die ich neben meinem Engagement nicht leisten will.«

Diese Gedanken trennen Menschen. Dabei sind wir ja alle gleich viel wert. Niemand kann alles und so manch ein Mensch ohne Behinderung braucht auch oft Hilfe, zum Beispiel beim Organisieren, beim Orientieren oder bei handwerklicher Arbeit.

### Durch Engagement aus der Einsamkeit

Durch mein Engagement für Inklusion fühle ich mich trotzdem weniger einsam. Denn ich habe auch Menschen gefunden, die wirklich inklusiv denken und handeln. Wenn ich diese Leute treffe, fühle ich mich verbunden. Denn ähnliche Ziele, Werte und Themen verbinden Menschen.

Wichtig ist auch, dass wir mehr auf das schauen, was wir können. Es gibt Menschen, die zeichnen, programmieren, pflanzen können. Es gibt welche, die sehr lange laufen, Verantwortung tragen oder die Übersicht behalten können. All diese Fähigkeiten und Talente können wichtig für ehrenamtliches Engagement sein. Auf dieses Können und Wissen sollten wir schauen. Und ich fände es schade, wenn unsere Vorurteile gegenüber Behinderung, Geschlecht oder Alter uns dabei im Wege stehen

### **Barrieren abbauen und mehr zusammenfinden**

Engagement kann Menschen zusammenbringen und ein Weg aus der Einsamkeit sein. Aber das funktioniert nur, wenn wir Ängste, Barrieren und Vorurteile abbauen. Wenn wir uns für Inklusion einsetzen, dann kämpfen wir nicht nur für Teilhabe. Wir stellen uns auch gegen die Ursachen der Einsamkeit: gegen Ausgrenzung und gegen Ungleichbehandlung.

Gleichzeitig machen wir uns stark für etwas Grundlegendes: Wir erkennen an, dass jeder Mensch unterschiedlich und gleich wert ist. Und, dass jeder Mensch Talente, Wissen und Können hat.

### **Politik der Gemeinsamkeit**

Wir brauchen eine Politik der Gemeinsamkeit, der Gemeinschaft, der Toleranz, der Zugehörigkeit und Teilhabe. Lasst uns mehr miteinander sprechen, auch diskutieren aber mit Respekt und Achtung. Lasst uns die Menschenrechte nicht in Frage stellen, die uns allen das Recht garantieren, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Lasst uns Barrieren niederreißen und besser zueinander finden. Lasst uns respektvoll, höflich und freundlich zueinander sein. Das kommt uns allen zugute.

Möchtest auch Du dich gegen Einsamkeit und für Inklusion engagieren? Dann schreibe mir gerne eine Nachricht – ich freue mich über den Austausch!

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter »Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne »Engagement macht stark!«

### **AUTOR**

Philipp Hill, Inklusionsberater und Sprecher der AG Inklusion und Intersektionalität im BBE

DANIELA DOHR

## EINSAMKEIT, DEMOKRATIE, ENGAGEMENT

Bürgerschaftliches Engagement besitzt aufgrund seiner integrativen Funktion einen besonderen Stellenwert bei der Sicherung des sozialen Zusammenhalts und kann als Indikator für gesellschaftliche Teilhabechancen verstanden werden. Vor dem Hintergrund multipler Krisen und gesellschaftlicher Veränderungen steht Engagement heute vor großen Herausforderungen. Eine davon ist: Einsamkeit.

Blickt man auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, gehört Einsamkeit zu den drängendsten Fragen unserer Zeit: Weltweit nimmt die Zahl derer, die von Einsamkeit betroffen sind, zu.<sup>1</sup> In Deutschland fühlt sich jeder vierte Erwachsene einsam.<sup>2</sup> Sie gilt als ein Phänomen, das alle Altersgruppen betrifft, obgleich vulnerable Gruppen und Lebensphasen besonders betroffen

sind.<sup>3</sup> In der Einsamkeitsforschung wird Einsamkeit definiert als subjektive, aversive und belastende Erfahrung, die aus unzureichenden sinnstiftenden Verbindungen oder einer wahrgenommenen sozialen Isolation resultiert.<sup>4</sup> Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und keine Krankheit, doch wird Einsamkeit chronisch, erhöht sich für die Betroffenen das Risiko für psychische und physische Erkrankungen.

Darüber hinaus können Einsamkeitsbelastungen Studien zufolge ein Einfallstor für demokratiegefährdende Einstellungen und Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit (Rassismus, Islamfeindlichkeit, Antisemitismus, Hetero-/Sexismus, Klassismus) sein.<sup>5</sup> Einsame Menschen haben demnach weniger Vertrauen in ihre Mitmenschen und Institutionen, sind von einer größeren Sorge

---

1 Vgl. Schobin, J. / Arriagada, C. / Gibson-Kunze, M. (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.), Berlin, S.9; The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community, Our Epidemic of Loneliness and Isolation, Washington, D.C., 2023., S. 7.

2 Vgl. Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, Studie: Weniger Sozialkontakte und Gefühl tiefer Einsamkeit in der Depression (Pressemitteilung), Leipzig 7.11.2023, <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/pressematerial-barometer-depression>

---

3 Vgl. Bücken, S. (2021): Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten. Schriftliche Stellungnahme für die öffentliche Anhörung (Berlin: Deutscher Bundestag), S. 6.

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

5 Vgl. Zick, A. / Küpper, B. / Mokros, N. (Hrsg.) (2023): Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23. Verlag J. H. W. Dietz Nachf. GmbH, Bonn; Neu, C. / Küpper, B. / Luhmann, M. / Deutsch, M. / Fröhlich, P. (2023): Extrem einsam? Eine Studie zur demokratischen Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland (Berlin: Das Progressive Zentrum).

erfüllt und nehmen die Welt als feindlicheren Ort wahr. Unter jungen Menschen, die sich oft einsam, unverstanden und unverbunden fühlen, ist die Wahrscheinlichkeit bspw. höher, dass sie autoritären Haltungen zustimmen, Verschwörungserzählungen glauben und politische Gewalt billigen. Wie viele Studien bereits belegen, hat die Coronapandemie die Prävalenz von Einsamkeit verstärkt. Der Wunsch nach Kontakt und Zugehörigkeit kann bei einsamen Menschen Narrative befördern, die das Gefühl, zu einer Minderheit zu gehören, verstärken und anfällig machen für Vergemeinschaftungsangebote, wie sie populistische und rechtsextreme Gruppierungen anbieten.

Die Vereinzelung in der Gesellschaft und die Veränderung des gesellschaftlichen Zusammenhalts machen auch vor der Engagementpraxis nicht halt. In den Wirkungsfeldern sozial Engagierter ist das Phänomen Einsamkeit deutlich präsent.<sup>6</sup> Nach Angaben des aktuellen Freiwilligensurveys (2019) engagieren sich in Deutschland 39,7 Prozent

der Personen ab 14 Jahren.<sup>7</sup> Engagement ist damit ein weitverbreitetes Feld und kann gegen Einsamkeit sowie in der Demokratieförderung eine transformative Kraft erhalten: als doppelte gesellschaftliche Ressource kann es Einsamkeit durch soziale Teilhabe reduzieren und gleichzeitig die demokratische Kultur durch gelebte Partizipation stärken, jedoch braucht Demokratie Orte der Begegnung und niedrigschwellige Beteiligungsformen, um Einsamkeit durch gemeinsames Handeln überwinden zu können.

Erstveröffentlichung: BBE-Newsletter  
18/2025

### AUTORIN

Daniela Dohr ist Referentin im Programm-  
büro Engagierte Stadt beim Bundesnetz-  
werk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)

Kontakt:

✉ [daniela.dohr@b-b-e.de](mailto:daniela.dohr@b-b-e.de)

---

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

---

<sup>7</sup> Vgl. Simonson, J. / Kelle, N. / Kausmann, C. / Tesch-Römer, C. (Hrsg.): Freiwilliges Engagement in Deutschland. Der Deutsche Freiwilligensurvey 2019. Empirische Studien zum bürgerschaftlichen Engagement. Springer VS Verlag, Wiesbaden, S. 1. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-35317-9>

## ZWISCHEN EINSAMKEIT UND ENGAGEMENT: WARUM ZIVILGESELLSCHAFTLICHES ENGAGEMENT FÜR JUNGE MENSCHEN HEUTE ANDERS GEDACHT WERDEN MUSS

Einsamkeit gilt zunehmend als gesellschaftliche Herausforderung, mit Auswirkungen auf Gesundheit, Demokratie und sozialen Zusammenhalt. Weniger im Blick ist bislang, was Einsamkeit für zivilgesellschaftliches Engagement bedeutet. Der folgende Beitrag beleuchtet den Zusammenhang zwischen Einsamkeit, Selbstwirksamkeit und Engagement junger Menschen und fragt, welche Rolle die Zivilgesellschaft dabei spielen kann, Zugehörigkeit zu ermöglichen und Beteiligung zu stärken. Selbstwirksamkeit meint die Überzeugung, durch eigenes Handeln etwas bewirken zu können.

Zivilgesellschaftliches Engagement lebt von Beteiligung, von Beziehung und vom Gefühl, Teil eines gemeinsamen gesellschaftlichen Projekts zu sein. Gleichzeitig berichten viele Akteur:innen aus Vereinen, Initiativen und Netzwerken, dass es schwieriger geworden ist, insbesondere junge Menschen dauerhaft für Engagement zu gewinnen. Häufig werden dafür Faktoren wie Zeitknappheit, veränderte Lebensstile oder sinkende Bindungsbereitschaft angeführt. Aktuelle Forschung weist jedoch darauf hin, dass Einsamkeit im Zusammenhang mit der Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit steht. Und die wahrgenommene Selbstwirksamkeit beeinflusst maßgeblich, ob junge Menschen sich überhaupt (oder dauerhaft) engagieren.

Unsere Studie mit Daten von April 2024 zeigt: Rund jede zweite Person zwischen 16

und 30 Jahren fühlt sich mindestens moderat einsam.<sup>1</sup> Einsamkeit ist damit kein Randphänomen, sondern eine verbreitete soziale Erfahrung, insbesondere in Übergangsphasen, bei prekären Lebenslagen, Diskriminierungserfahrungen oder fehlender sozialer Einbettung. Für die Zivilgesellschaft ist diese Entwicklung von zentraler Bedeutung, denn Einsamkeit wirkt sich darauf aus, ob junge Menschen Vertrauen fassen, Verantwortung übernehmen und sich als wirksam erleben.

### Einsamkeit als strukturelle Herausforderung für Engagement

Einsamkeit wird häufig individualisiert, als persönliches Defizit oder mangelnde soziale Kompetenz. Forschung und Praxis widersprechen dieser Sichtweise. Einsamkeit ist ein strukturelles, multifaktorielles Phänomen, das eng mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen verknüpft ist: Bildungsungleichheit, Mobilitätsanforderungen, unsichere Erwerbsverläufe, Wohnsituationen oder der Rückgang niedrigschwelliger Begegnungsräume.<sup>2</sup>

Empirische Studien zeigen, dass einsame junge Menschen gesellschaftlich und politisch keineswegs desinteressiert sind. Sie verfolgen politische Debatten, reflektieren soziale Fragen und äußern Engagementbereitschaft.<sup>3</sup> Der zentrale Unterschied zu nicht einsamen Gleichaltrigen liegt jedoch im Erleben von Selbstwirksamkeit.

Viele einsame junge Menschen zweifeln daran, dass ihr Handeln Wirkung entfaltet oder dass ihre Perspektiven gefragt sind. Gleichzeitig ist ihr Vertrauen in politische und gesellschaftliche Institutionen geringer ausgeprägt.<sup>3</sup> Engagement erscheint damit weniger als Einladung, sondern als zusätzliche Hürde. Denn viele Engagementangebote setzen voraus, dass man neue soziale Kontexte aktiv betritt, sich zeigt und Erwartungen erfüllt.

Die Auswirkungen reichen über das Engagementfeld hinaus. Studien zeigen, dass stark einsame junge Menschen demokratischen Institutionen kritischer gegenüberstehen und seltener daran glauben, dass Beteiligung tatsächlich Einfluss hat.<sup>3</sup> Andere Untersuchungen weisen darauf hin, dass Einsamkeit die Anfälligkeit für populistische oder autoritäre Deutungsmuster erhöhen kann<sup>4</sup>, da sie Schutzfaktoren wie Zugehörigkeit und Vertrauen schwächt.

Zivilgesellschaftliche Praxis zeigt zugleich die Gegenbewegung: Dort, wo junge Menschen erfahren, dass ihre Stimmen gehört werden, dass sie mitgestalten können und dass ihr Engagement konkrete Wirkung entfaltet, wächst nicht nur soziale Verbundenheit, sondern auch Vertrauen in gesellschaftliche Prozesse.<sup>5</sup> Engagement wird so zu einem Ort demokratischer Erfahrung, vorausgesetzt, es ermöglicht Selbstwirksamkeit.

### Was Engagement für junge Menschen wirksam und zugänglich macht

Eine Analyse zivilgesellschaftlicher Initiativen gegen Einsamkeit, die wir in der Bertelsmann Stiftung gemeinsam mit Wider Sense GmbH durchgeführt haben, zeigt wiederkehrende Muster, die auch für die Engagementförderung relevant sind:<sup>5</sup>

- **Begegnung vor Funktion:** Engagement entsteht aus Beziehung, nicht aus Verpflichtung.
- **Peer-to-Peer-Ansätze:** Beteiligung auf Augenhöhe senkt Zugangshürden.
- **Niedrigschwellige Zugänge:** Offenheit und Freiwilligkeit erleichtern den Einstieg.
- **Digitale Ansprache, analoge Verankerung:** Reichweite braucht Beziehung.
- **Selbstwirksamkeit im Kleinen:** Anerkennung und sichtbare Wirkung stärken Bindung.

Diese Merkmale zeigen: Engagementförderung muss soziale Voraussetzungen mitdenken – nicht nur Strukturen und Aufgaben.

Wenn einsame junge Menschen erste Erfahrungen mit Engagement machen, mithilfe jugendgerechter Formate und Angebote, können sie Stück für Stück aus ihrer Einsamkeit herauskommen. Zugleich wird durch ihre Engagementaktivitäten ihre Selbstwirksamkeit gestärkt und sie sind motiviert, die Gesellschaft mitzugestalten.

Für die Zivilgesellschaft stellt sich dabei immer eine grundlegende Frage: Wie inklusiv sind unsere Engagementstrukturen? Viele etablierte Formen des Ehrenamts sind leistungsorientiert, formalisiert und setzen Selbstsicherheit voraus. Damit erreichen sie vor allem diejenigen, die ohnehin gut eingebunden sind.

Zivilgesellschaftliche Praxis zeigt, dass informelle, offene und beziehungsorientierte Formate besonders geeignet sind, um neue Zielgruppen zu erreichen. Diese Ansätze stoßen jedoch häufig an Grenzen – etwa

durch kurzfristige Förderlogiken, fehlende Anerkennung von Beziehungsarbeit oder hohen Professionalisierungsdruck.<sup>5</sup>

### Verbundenheit als Voraussetzung von Engagement

Einsamkeit junger Menschen ist keine Randnotiz für das Engagementfeld, sondern eine zentrale Herausforderung. Wer das Engagement junger Menschen stärken will, muss Zugehörigkeit ermöglichen, Selbstwirksamkeit erfahrbar machen und Zugangshürden reduzieren.

Gerade darin liegt eine besondere Stärke der Zivilgesellschaft: Räume zu schaffen, in denen junge Menschen nicht zuerst leisten müssen, um dazuzugehören, sondern in denen Engagement aus Beziehung entsteht. Denn junge Menschen sind grundsätzlich bereit, sich sozial oder politisch zu engagieren, wenn ihnen entsprechende jugendgerechte Partizipationsmöglichkeiten offenstehen und sie das Gefühl haben, gehört zu werden.

### QUELLEN

1. Bertelsmann Stiftung (2024): GenNow – Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?
2. Luhmann, Maike (2022): Definition und Formen der Einsamkeit. Kompetenznetz Einsamkeit (KNE-Expertise 1/22).
3. Bertelsmann Stiftung / Institut Verian (2024): Jung, einsam – und engagiert? Wie Einsamkeit das Engagement der jungen Generation prägt.
4. Neu, Claudia; Küpper, Beate; Luhmann, Maike (2023): Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen. Das Progressive Zentrum.
5. Schröder, Karenina et al. (2025): Weniger Einsamkeit bei jungen Menschen. Wie Zivilgesellschaft heute wirkt und was sie morgen braucht. Bertelsmann Stiftung.

### AUTORINNEN

Dr. Anja Langness ist Gesundheits- und Erziehungswissenschaftlerin und leitet in der Bertelsmann Stiftung das Projekt »Junge Menschen und Gesellschaft«. Ihre Schwerpunktthemen sind Gesundheit, Bildung und Engagement junger Menschen.

Nicole Kleeb ist Politikwissenschaftlerin und arbeitet als Projektmanagerin in der Bertelsmann Stiftung im Projekt »Junge Menschen und Gesellschaft« zu zivilgesellschaftlichem Engagement junger Menschen.

SILKE NIEMANN

## JUNG UND EINSAM: WIE WIR JUNGE MENSCHEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Immer mehr junge Menschen leiden unter Einsamkeit. Wer eine Beeinträchtigung, Fluchterfahrung oder wenig Geld hat, gehört deutlich häufiger zur Risikogruppe. Das Inklusionsbarometer Jugend der Aktion Mensch zeigt, dass sich junge Menschen mit Beeinträchtigung doppelt so häufig einsam fühlen wie junge Menschen ohne Beeinträchtigung.

Wer Einsamkeit erlebt, der schaut deutlich pessimistischer in die Zukunft und ist insgesamt weniger zufrieden mit seinem Leben. Das zeigt das Inklusionsbarometer Jugend der Aktion Mensch (2024)<sup>1</sup>. Nur gut die Hälfte der jungen Menschen mit Beeinträchtigung ist mit ihrem Leben insgesamt zufrieden. Bei jungen Menschen ohne Beeinträchtigung sind es knapp 80 Prozent.

Einsamkeit kann junge Menschen schon früh in ihrem Leben belasten. Daher müssen wir Gesellschaft, Institutionen und unser Miteinander so gestalten, dass wir junge Menschen nicht alleine lassen, sondern sie stärken und ihnen ermöglichen, überall teilhaben zu können. Sie brauchen Vertrauen und Sicherheit für ihre Zukunftspläne. Fangen wir noch heute damit an:

---

<sup>1</sup> Aktion Mensch: Inklusionsbarometer Jugend – Vergleichsstudie zu Teilhabe (2.9.2024): <https://www.aktion-mensch.de/inklusion/studien/inklusionsbarometer-jugend>

### 1. Sichere Orte und Möglichkeiten der Begegnung schaffen

Junge Menschen brauchen Orte, an denen sie sich sicher fühlen, akzeptiert werden und auf natürliche Weise andere Menschen treffen können. Wir brauchen Orte, an denen junge Menschen keine Leistung zeigen müssen und wo sie auch nichts kaufen oder Eintritt bezahlen zu müssen. Das können zum Beispiel Jugendzentren, Musik- und Sportvereine sein oder auch Theatergruppen und Leseclubs. Entscheidend ist dabei, dass diese Räume inklusiv sind und soziale Vielfalt abbilden. Das heißt, dass alle willkommen sind, wie zum Beispiel junge Menschen mit Lernschwierigkeiten, nicht-binäre Personen, Menschen mit wenig Geld oder Menschen, deren Eltern nicht in Deutschland geboren sind.

### 2. Persönlichkeit und Konflikt-Fähigkeit stärken

Viele junge Menschen tun sich schwer mit Konflikten, Nähe oder Zurückweisungen. Sie kommunizieren über Soziale Medien wie YouTube, TikTok, WhatsApp oder Discord. Doch all dieses Schreiben, Liken und Posten kann zwischenmenschliche Kontakte in der echten Welt nicht ersetzen. Schulen und Bildungseinrichtungen sollten daher soziale Kompetenzen fördern. Zum Beispiel durch Gruppenarbeit, gemeinsame Projekte oder inklusive Beteiligung lernen junge Menschen andere Meinungen kennen. Sie lernen, sich fair zu streiten und zu

diskutieren. Und sie lernen, mit anderen zu kooperieren, mit Gefühlen umzugehen und Beziehungen aufzubauen. Wer dies schon früh erfährt, ist weniger anfällig für Einsamkeit.

### 3. Digitale Kompetenzen fördern

Soziale Medien wie Instagram oder TikTok zeigen selten die Realität. Fake-Videos, stark bearbeitete Fotos oder falsche Informationen beeinflussen viele junge Menschen. Gleichzeitig können moderierte Online-Gruppen, anonyme Hilfsangebote oder Community-Plattformen auch Teil der Lösung sein. Deshalb ist es wichtig, Medienkompetenz zu fördern. Wer sich gut mit digitalen Medien auskennt, kann sicher und selbstständig entscheiden, ob Informationen, Bilder oder Videos echt sind oder nicht.

### 4. Mentoring und Beziehungsangebote stärken

Es gibt sehr gute und hilfreiche Mentoring-Programme oder Peer-Unterstützung von ehrenamtlich engagierten Menschen. Davon brauchen wir noch mehr: Auch Sozialarbeiter\*innen, Mentoring-Programme an Schulen oder im Sozialraum können helfen. Denn diese eine Bezugsperson, die einem jungen Menschen beisteht, ihn unterstützt, stärkt und bei Misserfolgen zum Weitermachen auffordert, kann für junge Menschen den Unterschied machen. Mentoring und Peer-Unterstützungen bieten persönliche Begleitung und soziale Teilhabe. Die dadurch entstandenen Beziehungen schaffen bei jungen Menschen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und geben ihnen Sicherheit. So fühlen sie sich verstanden und verbunden.

### 5. Psychische Gesundheit offen ansprechen

Viele junge Menschen sprechen nicht über ihre Einsamkeit – aus Scham, Angst ausgelacht oder nicht ernst genommen zu werden. Damit wir Lösungen finden und Hilfe bieten können, müssen wir offen über Einsamkeit und psychische Gesundheit sprechen: in Schulen, Familien und Freizeit. Und wir brauchen mehr psychologische Beratung und therapeutische Hilfe, damit alle Menschen schnell Unterstützung bekommen, wenn sie sie brauchen.

### Gemeinsam gegen Einsamkeit

Einsamkeit ist kein persönliches Versagen, sondern ein gesellschaftliches Problem – und sie ist veränderbar. Wenn Staat, Zivilgesellschaft, Medien und Politik mehr zusammenarbeiten, dann werden wir mehr Verbundenheit und weniger Einsamkeit erleben. Wir müssen Orte für alle schaffen, an denen echte Begegnung möglich ist. Orte, an denen junge Menschen gestärkt werden. An denen sie das Gefühl haben, dazuzugehören und sie so sein können, wie sie sind. Denn nur wer sich verstanden und verbunden fühlt, kann sich entfalten, in die Gesellschaft einbringen und ein selbstbestimmtes Leben führen.

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter  
»Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne  
»Engagement macht stark!«

### AUTORIN

Silke Niemann, Aktion Mensch,  
Team Kinder & Jugend

## EINSAMKEIT UND FLUCHT IN WECHSELWIRKUNG

Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Gefühl, sondern Ausdruck einer gesellschaftlichen Krise. Lösungen für Einsamkeit und Migration erfordern eine Neubewertung von Identität, die Zugehörigkeit schafft und jeden Menschen als Teil des Ganzen begreift.

Die steigende Einsamkeit ist mehr als nur ein persönliches Gefühl. Sie ist ein Warnsignal dafür, dass wir vergessen, was uns verbindet. Menschen, die fliehen mussten, flohen oft aus Regionen, in denen ihre Gemeinschaften durch Kriege oder Armut zerstört wurden. Sie suchen nicht nur Sicherheit, sondern auch ein neues Zuhause, einen Ort, an dem sie wieder dazugehören können. Doch in der neuen Heimat fühlen sie sich oft doppelt einsam: Die alte Gemeinschaft existiert nicht mehr, und in der neuen Gesellschaft finden sie kaum Anschluss. Es ist, als ob die Zugehörigkeit an unerreichbare Bedingungen geknüpft ist – perfekte Sprachkenntnisse, die genaue Anpassung an fremde Bräuche oder das Aufgeben eines Teils der Identität.

Wenn wir diese beiden Probleme – Einsamkeit und Flucht – als zwei Seiten derselben Medaille begreifen, können wir sie nicht nur überwinden, sondern auch eine stärkere, gerechtere und hoffnungsvollere Gesellschaft aufbauen. Basierend auf diesem Glaubensgrundsatz handelt die Bahá'í-Gemeinde weltweit gemeinsam mit Menschen jeglicher Herkunft und Religion.

Gemeinsam mit Nachbarn entstehen Gemeinschaften, die offen sind.

Es wird deutlich, dass echte Gemeinschaft nicht einfach durch die Anwesenheit anderer Menschen entsteht, sondern durch bedeutsame Beziehungen zwischen ihnen. Sie erfordert ein grundlegendes Neudenken: weg von einem »Wir« und »Ihr« und hin zu der Überzeugung, dass alle Menschen tief miteinander verbunden sind. Das Wohl jedes Einzelnen und das Wohl der ganzen Gesellschaft sind eng miteinander verknüpft. Es ist diese umfassende Perspektive, die es uns ermöglicht, Fremde als Freunde zu sehen.

Jeder Mensch hat den Wunsch nach Zugehörigkeit und Gemeinschaft – nach einem Ort, an dem man sich sicher, verstanden und wertgeschätzt fühlt. Die gute Nachricht ist: Viele Menschen bringen sich bereits aktiv ein, um solche Orte zu schaffen. Dieser Wandel beginnt oft lokal. Jede Stadt, jedes Viertel, jedes Dorf, jedes Zuhause kann ein solcher Ort werden und jeder Mensch hat bereits die notwendigen Fähigkeiten, solche Orte zu schaffen: Die Fähigkeit, auf andere zuzugehen; in jedem Menschen etwas Wertvolles zu sehen; und die Bereitschaft, Räume zu öffnen, in denen sich jeder einbringen kann.

Die Rolle von Glaubensgemeinschaften ist dabei enorm wichtig. Oft sind sie die ersten Anlaufstellen für Geflüchtete. Ver-

sammlungen, die alle Menschen dazu einladen, in einer hoffnungsvollen Atmosphäre gemeinsam zu beten, bieten die Möglichkeit, auch durch scheinbar kleine Taten wertvolle Beiträge zu leisten: Gebete sprechen, inspirierende Geschichten erzählen, Lieder singen oder Gespräche führen – kleine Schritte, die helfen, sich (wieder) als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen und selber Verantwortung für die Gemeinschaft zu übernehmen.

Das Beseitigen von Einsamkeit kann nicht allein beim Einzelnen liegen. Es reicht nicht, sich zu wünschen, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Die Gemeinschaft muss aktiv die

Hand ausstrecken. Es geht um Handlungen, die die Mauern der Einsamkeit einreißen und die tiefe Verbindung zwischen allen Menschen – die Einheit der Menschheit – in den Vordergrund stellen.

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter  
»Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne  
»Engagement macht stark!«

#### **AUTOR\*INNEN**

Aria Behjat & Lidia Rosenfeld,  
Bahá'í-Gemeinde in Deutschland

## EINSAMKEIT, EU UND DIE ROLLE DER ZIVILGESELLSCHAFT

Einsamkeit: kein Einzelschicksal und kein Nischenproblem. Sie wird oft als »stille Epidemie unserer Zeit« bezeichnet, und tatsächlich durchdringt sie alle Schichten der europäischen Gesellschaft. In den letzten Jahren hat die EU wichtige Weichen gestellt, um Einsamkeit als gesellschaftliches Problem anzuerkennen und zu bekämpfen. Die Erfolge dieser Strategien hängen entscheidend davon ab, ob es gelingt, politische Maßnahmen, Forschung, Finanzierung und zivilgesellschaftliches Engagement wirksam zu verknüpfen. Gelingt dies, leistet Europa einen zentralen Beitrag zu sozialem Zusammenhalt, demokratischer Teilhabe und öffentlicher Gesundheit inkl. Daseinsfürsorge. Doch der Weg dorthin ist steinig: Unsichere Fördermittel, bürokratische Hürden und die digitale Spaltung – die besonders ältere und einkommensschwache, durch die Pandemie zunehmend aber auch junge Menschen vom Zugang zu Online-Angeboten ausschließt – gefährden die Umsetzung. Scheitern ist jedoch keine Option, denn Einsamkeit untergräbt nicht nur das Wohlbefinden Einzelner, sondern auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Betrachtet man die Maßnahmen der EU, wird deutlich, dass ihr breiter Ansatz auf dem Verständnis basiert, dass psychische Gesundheit nicht nur medizinisch, sondern auch sozialpolitisch relevant ist. Einsamkeit muss demnach als gesellschaftliche Herausforderung in sektorübergreifende Politikfelder wie Gesundheit, Arbeitsmarkt,

Bildung und zivilgesellschaftliche Teilhabe eingebettet werden.

Die erste EU-weite Umfrage zur Einsamkeit (EU-LS), die Ende 2022 als Pilotprojekt des Europäischen Parlaments durchgeführt und vom Joint Research Centre in Zusammenarbeit mit der Generaldirektion Beschäftigung und Soziales (DG EMPL) umgesetzt wurde, befragte über 25.000 Personen in allen 27 EU-Mitgliedstaaten<sup>1</sup>. Ziel der Studie war es, die Verbreitung von Einsamkeit, ihre Risikofaktoren sowie die damit verbundenen sozialen Aspekte zu untersuchen. Einsamkeit wurde dabei als subjektives Gefühl definiert und mithilfe einer direkten Frage sowie zweier etablierter Skalen (De Jong-Gierveld- und UCLA-Skala) gemessen, um vergleichbare Aussagen über unterschiedliche Personengruppen zu ermöglichen.<sup>2</sup>

Die Ergebnisse zeigen, dass über ein Drittel der Befragten mindestens gelegentlich Einsamkeit empfindet, während etwa 13 % häufig davon betroffen sind<sup>3</sup>. Dabei nimmt

---

1 Datenkatalog des Gemeinsamen Forschungszentrums – EU-Einsamkeitserhebung – Europäische Kommission: <https://data.jrc.ec.europa.eu/dataset/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>

2 Siehe dazu: Schnepf, S. V., d’Hombres, B., & Mauri, C. (Hrsg.). (2024): *Loneliness in Europe: Determinants, Risks and Interventions*. Springer Verlag: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-66582-0>

3 *Loneliness and social connectedness: insights from a new EU-wide survey (2023)*: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC133351>

das Gefühl der Einsamkeit mit zunehmendem Alter, höherem Einkommen und höherer Bildung tendenziell ab. Frauen berichten etwas häufiger von Einsamkeit, während altersbedingte Unterschiede statistisch nicht signifikant sind. Besonders entscheidend für das Einsamkeitsrisiko sind die Anzahl und Qualität sozialer Beziehungen: Mehrere enge Freundschaften, regelmäßige familiäre Kontakte und mindestens wöchentlicher Austausch sowie Engagements aller Art senken das Risiko spürbar. Interessanterweise erhöht Unzufriedenheit in Partnerschaften das Einsamkeitsrisiko sogar im Vergleich zu Singles. Zudem steigern kritische Lebensereignisse wie Trennung, Partnerverlust, Jobverlust, der Abschluss der Ausbildung oder Konflikte im Haushalt das Risiko, einsam zu sein. Auch »Health Shocks« wie eine schwere Erkrankung oder Verletzung – sei es bei der Person selbst oder einem nahen Familienmitglied – wirken sich einsamkeitsverstärkend aus.

Die EU-weite Umfrage lieferte somit erstmals ein umfassendes und detailliertes Bild der Einsamkeit in der Europäischen Union. Sie belegt, dass Einsamkeit eng mit sozialen Beziehungen und prägenden Lebensereignissen verknüpft ist. Die Ergebnisse bilden eine wichtige Grundlage für die Entwicklung gezielter politischer Maßnahmen, um besonders gefährdete Gruppen zu identifizieren und wirksame Interventionen gegen Einsamkeit zu entwickeln. In den letzten Jahren hat die Europäische Union Einsamkeit zunehmend als politisches Handlungsfeld erkannt. 2023 übernahm Schweden den Vorsitz im Rat der Europäischen Union mit dem Ziel, die EU »sicherer, freier und grüner« zu machen, und brachte unter anderem das Thema Einsamkeit auf die europäische Agenda.

Der Fairness Policy Brief 1/2024 der Europäischen Kommission<sup>4</sup> deutet an, dass das Gefühl fehlender sozialer Verbundenheit nicht nur das Leben Einzelner prägt, sondern auch den Zusammenhalt von Gemeinschaften und die Stabilität der Demokratie gefährdet. Der Brief belegt, dass Einsamkeit die soziale und politische Teilhabe deutlich beeinträchtigt: Betroffene fühlen sich häufiger politisch ohnmächtig, zeigen eine geringere Wahlbeteiligung und distanzieren sich stärker von politischen Institutionen. Besonders betroffen sind junge Erwachsene, ältere Menschen und sozial benachteiligte Gruppen, die oft das Gefühl haben, nicht gehört zu werden oder keinen Einfluss auf politische Entscheidungen zu nehmen. Gleichzeitig zeigt der Brief ein scheinbares Paradox auf: Einsame Menschen berichten überdurchschnittlich häufig, dass sie bereit sind, sich sozial zu engagieren, etwa durch freiwillige Tätigkeiten in Vereinen oder zivilgesellschaftlichen Organisationen. Für viele kann ehrenamtliches Engagement eine Möglichkeit sein, soziale Kontakte zu knüpfen und Anerkennung zu erfahren, auch wenn ihre formelle politische Beteiligung eher eingeschränkt ist.

Für viele einsame Menschen ist das Ehrenamt oft der einzige Ort, an dem sie soziale Kontakte knüpfen, Anerkennung erfahren und Zugehörigkeit erleben. Hier setzt die Zivilgesellschaft an: Sie bietet Begegnungsräume und Möglichkeiten zum Empowerment, etwa durch Schulungen zur politischen Teilhabe, und baut Brücken zu Institutionen, zum Beispiel durch partizipative Budgetverfahren. Vor diesem Hintergrund sollte die EU verstärkte Maßnahmen ergreifen, indem sie zivilgesellschaftliche

<sup>4</sup> Loneliness and social and civic behaviours. Fairness Policy Brief 1/2024: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC136823>

Organisationen unterstützt, etwa durch Förderprogramme oder stärkere Vernetzung, um einsame Menschen gezielt zu erreichen. Denn gerade diese Organisationen übernehmen eine Schlüsselrolle: Sie entwickeln niedrigschwellige Angebote wie Begegnungscafés oder Mentoring-Programme, schaffen Räume für Begegnung und binden Betroffene aktiv in die Gestaltung von Lösungen ein. In ihrer Vielfalt liegt dabei eine besondere Stärke, denn so können sie flexibel auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen reagieren.

Die Bewältigung von Einsamkeit erfordert kreative und kontextspezifische, man könnte sagen, maßgeschneiderte Lösungen. Ein Blick auf die Praxis zeigt, wie vielfältig und wirkungsvoll diese Ansätze sein können. In den Niederlanden entstand aus bürgerschaftlichem Engagement eine Nationale Koalition gegen Einsamkeit, die inzwischen staatlich unterstützt wird und landesweite Aktionsprogramme umsetzt. In Österreich bündelt die Plattform gegen Einsamkeit Wissen, Beratung und Öffentlichkeitsarbeit, um die psychosoziale Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken. In Großbritannien setzt die Organisation Craic gezielt auf Humor und Comedy als Mittel gegen Einsamkeit, was messbar positive Effekte auf das Wohlbefinden und das Gemeinschaftsgefühl hat. In der Schweiz richtet sich ein mehrjähriges Projekt an ältere Menschen mit Migrationshintergrund und verbindet Einsamkeitsprävention mit Partizipation und Empowerment. Auch in Deutschland wurden durch die letzte Bundesregierung die Einsamkeitsstrategie sowie eine daran anknüpfende Kampagne der aktuellen Bundesregierung Maßnahmen und Aktivitäten aufgesetzt. Seitens des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE) liegt der Schwerpunkt mit der jährlichen Kampagne 2025/26

inklusive Engagementbotschafter auf diesem Thema.<sup>5</sup>

Diese Beispiele verdeutlichen, dass wirksame Strategien gegen Einsamkeit dort entstehen, wo zivilgesellschaftliche Initiativen, politische Unterstützung und gesellschaftliche Offenheit zusammenwirken. Vor diesem Hintergrund sind auch die internationale Vernetzung, der europäische Erfahrungsaustausch und eine starke Zivilgesellschaft entscheidende Bausteine auf dem Weg zu einem weniger einsamen Europa.

### AUTOR\*INNEN

Rainer Hub ist Sozial- und Diakoniewissenschaftler. Nach Studium und wissenschaftlicher Mitarbeit an der Universität Heidelberg ist er seit Langem bei der Diakonie tätig. Seit 2005 bei der Diakonie Deutschland; derzeit im sozialpolitischen Zentrum Engagement, Demokratie und Zivilgesellschaft und im Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE) engagiert. Seit Februar 2022 ist er Vorsitzender des BBE-Sprecher\*innenrats.

Kontakt:

✉ [rainer.hub@diakonie.de](mailto:rainer.hub@diakonie.de)

Nino Kavelashvili ist Referentin für die Europakommunikation im Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE).

Kontakt:

✉ [nino.kavelashvili@b-b-e.de](mailto:nino.kavelashvili@b-b-e.de)

---

<sup>5</sup> <https://www.engagement-macht-stark.de/themen/2025/einsamkeit/>

PETRA POTZ / NILS SCHEFFLER

### EINSAMKEIT UND STADTENTWICKLUNG.<sup>1</sup> NEUE ANFORDERUNGEN AN LEBENDIGE QUARTIERE

#### Einsamkeit auf Quartiersebene

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das aus der Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen entsteht, sowohl quantitativ als auch qualitativ. Sie entwickelt sich im sozialen Gefüge und in der (reduzierten) alltäglichen Interaktion. Menschen in allen Lebensphasen und Altersklassen sind potenziell von Einsamkeit betroffen: Jugendliche wie Ältere und Menschen im Berufsleben oder im Übergang zum Ruhestand. Einsamkeit kann auch Ausdruck von Lebenslagen sein, die sich in einem mangelnden Zugang zu sozialen Ressourcen und gesellschaftlichen Infrastrukturen ausdrücken.

Um Einsamkeit in ihrer Vielschichtigkeit vorzubeugen bzw. das Risiko der Vereinzelung mit präventiven Maßnahmen und Strukturen zu verringern, ist aus stadtplanerischer Sicht zu klären, wie das soziale Zusammenleben und das Wohnumfeld künftig gestaltet werden sollten, damit sich Quartiere und Nachbarschaften gegen Einsamkeit wappnen können (Pötz/Scheffler, 2023). Die kommunale Ebene wird als Ausgangspunkt für einen integrierten, praxisorientierten Untersuchungsansatz begriffen. Das Quartier wird hier als ein Gebiet innerhalb der

Stadt oder Siedlung verstanden, das durch Nähe und städtebauliche Struktur das Entstehen lokaler sozialer Netzwerke und Gemeinschaften ermöglicht. Erkenntnisse auf kleinräumiger Ebene sind daher notwendig.

#### Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen und Orte

Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier sind diejenigen, die gesellschaftliche Teilhabe, Nachbarschaften und niederschwellige, soziale Einbindung befördern. Sie können dazu beitragen, Einsamkeitsgefühlen vorzubeugen bzw. sie zu verringern. Dazu braucht es konzeptionelle und gestalterische Qualitäten, die ein niederschwelliges Zusammenkommen befördern. Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier sind im Wesentlichen:

- das Wohnumfeld und der öffentliche Raum mit Plätzen, Parks, Grün- und Sportanlagen;
- Begegnungsorte wie Mehrgenerationenhäuser, Stadtteilzentren, Bibliotheken, Nachbarschaftstreffs mit einladender und inklusiver Gestaltung sowie unterschiedlichen Nutzungsmöglichkeiten;
- Orte der Daseinsvorsorge und Nahversorgung wie Supermärkte, Hausärzte, Apotheken, Bäckereien, Gastwirtschaften, die Alltagsbegegnungen und Gespräche mit anderen Menschen unterstützen.

<sup>1</sup> Der Beitrag ist im Rahmen des Kooperationsprojekts »Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere« der Wüstenrot Stiftung mit Urban Expert und location<sup>3</sup> entstanden. ([www.quartier-einsamkeit.de](http://www.quartier-einsamkeit.de))

Gerade für Menschen, die sich aufgrund ihres Einsamkeitserlebens sowie der Stigmatisierungsbefürchtung zurückgezogen haben, stellt das Aufsuchen sozialer, kommunikativer Orte jedoch eine Hürde dar. Daher ist es wichtig, diese Orte auch für Einsame attraktiv zu gestalten. Grundsätzliches Ziel für die Ausgestaltung der einsamkeitsrelevanten Infrastrukturen mit Blick auf Einsame ist es:

- niederschwellig zufällige wie intendierte und wiederkehrende Begegnungen mit Menschen einfacher zu gestalten und zu befördern, so dass die Hemmschwelle sinkt, Kontakt zu Menschen aufzunehmen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben;
- sich in diesen Orten und Räumen allein aufhalten zu können, ohne das Gefühl der Stigmatisierung oder des Zwangs der sozialen Interaktion zu empfinden, und trotzdem das Gefühl zu haben, beiläufig am Geschehen beteiligt zu sein;
- das Gefühl der Zugehörigkeit zu diesen Orten und Räumen und den Personen, die sich dort aufhalten, zu stärken.

### Gelegenheitsstrukturen für Teilhabe vor Ort

Hauptamtliche Hilfs- und Unterstützungsdienste wie auch zivilgesellschaftliche und Engagementstrukturen sind für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren, um die Teilhabe vor Ort zu fördern. Niederschwellige, soziale Interaktionen können Nachbarschaft stärken, Begegnungen ermöglichen und somit beitragen, Einsamkeit vorzubeugen oder zu reduzieren. Neben den professionellen Hilfs- und Unterstützungsangeboten mit Aktivitäten, die verschiedene Risikofaktoren für Einsamkeit adressieren (z. B. zielgruppenübergreifend, intergenerativ,

digital/analog, im Kontext von Armut oder Bildung), sind die BewohnerInnen und die Engagementlandschaft vor Ort entscheidend für die Förderung sozialer Teilhabe: Vereine, lokale Initiativen und Bündnisse, Freiwilligenagenturen, Kirchengemeinden, Religionsgemeinschaften und migrantische Initiativen.

Es geht darum, das Handlungsfeld Einsamkeit im Quartier integriert anzugehen, mit Aktivitäten, Ideen und Maßnahmen in den relevanten Bereichen (z. B. Gesundheit, Pflege, Kultur, Bildung, Sport, Inklusion, Quartiersarbeit), damit einsamkeitsgefährdete bzw. -betroffene Personen motiviert und befähigt werden, ihrer Einsamkeit entgegenzutreten. Daneben sind im Quartier bestehende Einrichtungen und Infrastrukturen für einsamkeitsrelevante Aktivitäten zentral: Wie lassen sich der öffentliche Raum und vorhandene Begegnungsorte (um)nutzen, um einsamkeitsgefährdete bzw. -betroffene Personen zu erreichen?

### Einsamkeitsresiliente Quartiere?

Der Handlungsansatz Einsamkeit ist noch keine etablierte Dimension in der Stadtforschung, kann aber Erkenntnisse für das Zusammenleben und die Gestaltung von Quartieren aufzeigen. Die Handlungsbedarfe bei Prävention und Intervention sind groß und erfordern einen integrierten Ansatz. Die wichtigsten Erkenntnisse und Erfordernisse für das Handlungsfeld Einsamkeit im Quartier betreffen Orte, Akteure und Strukturen gleichermaßen (vgl. Potz/Reichert- Schick/Scheffler 2024).

Einsamkeitsprävention ist eine Gemeinschaftsaufgabe und bedarf einer interdisziplinären Herangehensweise, die soziale und räumliche Aspekte vereint. Das Quartier als zentrale Handlungsebene spielt dabei eine entscheidende Rolle: Hier finden

soziale Interaktionen statt und entstehen Nachbarschaften und Zugehörigkeit. Einsamkeitsresiliente Quartiere können Verbindung statt Vereinzelung fördern.

#### Literaturnachweise

- ▶ Potz, Petra/Reichert-Schick, Anja/Scheffler, Nils 2024: Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere. Aus Politik und Zeitgeschichte, H. 52, S. 48-53
- ▶ Potz, Petra/Scheffler, Nils 2023: Einsamkeit und integrierte Stadtentwicklung. KNE-Expertise 14. Berlin: Kompetenznetz Einsamkeit

Erstveröffentlichung: BBE-Newsletter  
10/2025

#### AUTOR\*INNEN

Dr. Petra Potz ist Stadtplanerin und Inhaberin des Büros location<sup>3</sup> in Berlin. Sie arbeitet zu innovativen Akteurskonstellationen in der integrierten Stadtentwicklung und den Bedingungen nachhaltiger sozialer Quartiersentwicklung.

Kontakt:  
✉ [potz@location3.de](mailto:potz@location3.de)

Nils Scheffler ist Stadtplaner und Inhaber des Büros Urban Expert in Berlin. Er ist DGNB- Auditor für nachhaltige Stadtquartiere und unterstützt öffentliche und private Akteure im Bereich der integrierten, nachhaltigen Stadtentwicklung.

Kontakt:  
✉ [scheffler@urbanexpert.net](mailto:scheffler@urbanexpert.net)

ELENA OSTER

## MITEINANDER-FÜREINANDER: KONTAKT UND GEMEINSCHAFT IM ALTER

Warum Mitmachen mehr bewirkt, als man denkt – gegen Einsamkeit und für ein starkes Miteinander

### Miteinander-Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter

Einsamkeit und soziale Isolation gehören zu den gesellschaftlichen Nöten alter und hochaltriger Menschen. Die Ursachen hierfür sind vielfältig, u.a. eingeschränkte Mobilität und Gesundheit, Tod von Angehörigen und Freunden, wachsendes Misstrauen gegenüber einer sich wandelnden Gesellschaft.

Dieser Not begegneten die Malteser mit dem Projekt: »Miteinander-Füreinander – Kontakt und Gemeinschaft im Alter«. Im Rahmen des vom BMBFSFJ geförderten Projektes wurden vom 1.7.2020 bis 31.12.2024 neue Zugangswege zu Seniorinnen und Senioren an mehr als 112 Standorten bundesweit identifiziert. Durch den nachhaltigen Ausbau von niedrigschwelligen, ehrenamtlichen Angeboten wurde Einsamkeit vorgebeugt, bzw. gelindert. Die Enttabuisierung von Einsamkeit als weiteres wesentliches Ziel des Projektes, hat dazu beitragen, dass bei der Zielgruppe Mut entstanden ist, über Einsamkeit zu sprechen und die Hürde psychosoziale Angebote oder Hilfen anzunehmen geringer wurde – auch präventiv für die Zukunft.

Im Rahmen des Projektes »Miteinander – Füreinander« wurden folgende Einzel- als auch Gruppenangebote ausgebaut und im Verlauf um bedarfsgerechte Maßnahmen ergänzt:

- Angebote zur persönlichen Begleitung
- Angebote zur telefonischen Begleitung
- Angebote zur Steigerung der Mobilität in Alltag und Freizeit
- Treffpunkte zur Förderung der Gemeinschaft und Geselligkeit
- Angebotsnetz im Stadtteil/in der Region
- Malteser Hausbesuch

Insgesamt wurden über 240 Angebote bundesweit etabliert, wovon mehr als 85 % nach Ablauf der Projektlaufzeit nachhaltig weiter bestehen. Die Säule der Angebote bildeten Ehrenamtliche – 3.954 Ehrenamtliche begleiteten über 14.674 Seniorinnen und Senioren in diversen Angeboten.

Darüber hinaus wurden die Angebote auf ihre Wirksamkeit evaluiert und extern begleitet. Die Evaluation zum Projekt liefert wichtige Erkenntnisse über den Erfolg des Projekts sowie Handlungsempfehlungen und wie groß der Einfluss von freiwilligem Engagement sein kann. Menschen, die sich füreinander einsetzen, können nicht nur bestehende Einsamkeit lindern – sie wirken ihr auch präventiv entgegen.

### Engagement wirkt – das zeigt auch die Studie

Die Malteser haben im Rahmen ihres Projekts Miteinander – Füreinander untersucht, wie freiwilliges Engagement auf Einsamkeit wirkt. Die Ergebnisse sprechen für sich: Über 70 % der unterstützten Menschen fühlten sich durch die Begegnungen weniger einsam. Und auch die Engagierten selbst profitieren: Sie erleben mehr Sinn, soziale Eingebundenheit und Zufriedenheit. Wer aktiv eingebunden ist, knüpft stabile soziale Netze. Das schützt nicht nur vor eigener Einsamkeit, sondern stärkt auch das gesellschaftliche Miteinander. Die Studie zeigt, was viele von uns im Engagement-Alltag längst wissen: ein offenes Ohr, ein gemeinsamer Spaziergang, ein Lächeln oder ein regelmäßiger Anruf können viel bewirken – für beide Seiten.

Zur Wirksamkeitsstudie:

[www.malteser.de/miteinander-fuereinander/wirksamkeitsstudie](http://www.malteser.de/miteinander-fuereinander/wirksamkeitsstudie)

### Engagement fördern heißt Einsamkeit bekämpfen

Viele Menschen sind bereit, sich einzubringen – es braucht jedoch die richtigen Rahmenbedingungen dazu. Flexible Formate, gute Begleitung und echte Anerkennung stärken die Bereitschaft zum Mitmachen. Gleichzeitig braucht es dringend politische und gesellschaftliche Unterstützung, um freiwilliges Engagement nachhaltig zu fördern – nicht zuletzt unter Berücksichtigung des demografischen Wandels und der steigenden zivilgesellschaftlichen Herausforderungen.

Die Ergebnisse der Malteser-Wirksamkeitsstudie liefern dafür eine klare Botschaft:

Wer Engagement stärkt, stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt – und begegnet einem der drängendsten sozialen Probleme unserer Zeit mit Menschlichkeit und Wirksamkeit.

### Fazit

Ob Besuchsdienst, digitaler Austausch oder Patenschaft – Engagement kann viele Formen haben. Wichtig ist: Es braucht Rahmenbedingungen für Menschen, die sich trauen, den ersten Schritt zu machen. Die Initiative zeigen und bereit sind, ein Stück Zeit zu schenken. Denn Einsamkeit betrifft uns alle – direkt oder indirekt. Hier kann Engagement viel bewirken. Es bringt Menschen zusammen, gibt Halt und Sinn.

Erstveröffentlichung: BBE-Newsletter 12/2025

### AUTORIN

Elena Oster ist Referentin Soziales Ehrenamt beim Malteser Hilfsdienst in Köln: Leiterin des Projektes Miteinander-Füreinander – Kontakt und Gemeinschaft im Alter (BMBFSFJ), Leiterin Referat Integrationsdienst und seit 2025 Leiterin der Initiative gegen Einsamkeit in der Malteser Bundeszentrale.

Kontakt:

[✉ elena.oster@malteser.org](mailto:elena.oster@malteser.org)

Kontaktdaten:

Malteser Hilfsdienst e.V.  
Erna-Scheffler-Straße 2, 51103 Köln

**☎** 0221-9822 2665

[www.malteser.de/miteinander-fuereinander/wirksamkeitsstudie.html](http://www.malteser.de/miteinander-fuereinander/wirksamkeitsstudie.html)

[www.malteser.de/miteinander-fuereinander.html](http://www.malteser.de/miteinander-fuereinander.html)

KATHARINA ROTH

## DER SCHLÜSSEL FÜR MEHR NÄHE UND MITEINANDER

**Begegnungen im Alltag, Engagement vor Ort und ein Preis, der zeigt, wie viel Wirkung im Kleinen steckt: Wie die nebenan.de Stiftung Einsamkeit vorbeugt und dabei außergewöhnliche Projekte sichtbar macht.**

### Nachbarschaft – ein Ort gegen das Alleinsein

»Was macht eigentlich eine gute Nachbarschaft aus?« Diese Frage begleitet mich in meiner Rolle als Geschäftsführerin der nebenan.de Stiftung. Sie ist eine zentrale Leitfrage unseres Wirkens und zieht sich wie ein roter Faden durch unsere Projekte. Was braucht es, damit Menschen in ihrer Nachbarschaft Anschluss finden, sich gesehen und eingebunden fühlen?

Gerade in Zeiten, in denen sich viele Menschen quer durch Altersgruppen, Lebenssituationen und Regionen einsam fühlen, kommt der Nachbarschaft besondere Bedeutung zu. Denn Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Gefühl, sondern ein gesamtgesellschaftliches Phänomen. Unser Lösungsansatz: Wir bringen Menschen zusammen, die sich im Alltag sonst nicht begegnen würden. Dafür fördern wir alltagsnahe Begegnungsorte, die Verbindung ermöglichen und Gemeinschaft erlebbar machen. Als Stiftung setzen wir uns dafür ein, dass niemand übersehen wird und dass aus einem anonymen Nebeneinander ein aktives Miteinander wird.

Wir schaffen Anlässe und unterstützen Orte echter Begegnung, in denen Menschen miteinander ins Gespräch kommen, ungeachtet von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Dort, wo zuvor Anonymität herrschte, entsteht so ein neues Wir-Gefühl. Unser Ziel: Einsamkeit sichtbar machen, ihr aktiv entgegenwirken und Nachbarschaften stärken!

### Finanzieller Rückenwind für Begegnungen in der Nachbarschaft

Gemeinschaft entsteht durch Begegnung – und genau hier setzt der Förderfonds »Gemeinsam Stark«, unterstützt von der Beisheim Stiftung, an. Anlässlich des Tags der Nachbarschaft konnten dieses Jahr 200 Aktionen gefördert werden, die sich für mehr Miteinander stark machen. Insgesamt fanden am Tag der Nachbarschaft bundesweit rund 3.000 kleine und große Nachbarschaftsfeste statt. Ob Nachbarschaftsfrühstück, Bastelnachmittag oder Kleidertausch im Hof: Die geförderten Nachbarschaftsaktionen zeigen lebensnah, wie niedrigschwellige Begegnungen das Miteinander stärken und Einsamkeit entgegenwirken.

Die überregional große Beteiligung in den Nachbarschaften beweisen: Es braucht nicht zwingend viel Geld, aber Sensibilität und Sichtbarkeit für das Thema. Die positive Resonanz war überwältigend und hat bestätigt, wie niedrigschwellige Angebote

dabei helfen, Isolation zu überwinden und das Gefühl der Zugehörigkeit zu stärken. Besonders wichtig ist uns dabei der präventive Charakter, denn wer sich eingebunden fühlt, wird seltener einsam.

### Der Deutsche Nachbarschaftspreis als Paradebeispiel für gelebte Verbundenheit

Seit 2017 würdigt der Deutsche Nachbarschaftspreis der nebenan.de Stiftung herausragendes lokales Engagement und macht es bundesweit sichtbar. 2025 wurden 22 Projekte aus ganz Deutschland mit insgesamt 59.000 Euro Preisgeld ausgezeichnet – sie zeigen, wie gute Nachbarschaft verbindet und gesellschaftliche Herausforderungen kreativ gemeistert werden.

Zwei Beispiele der diesjährigen Preisträgerprojekte beweisen, wie wirkungsvoll lokales Engagement sowohl im städtischen als auch im ländlichen Raum aussehen kann:

- Im ehemaligen Friseursalon in Neustrelitz steht die Tischtennisplatte im Zentrum: Der Ping Pong Salon ist wie ein offenes Wohnzimmer: Zweimal pro Woche stehen die Türen offen für gemeinsame Spielzeiten. An der Tischtennisplatte kommen Nachbar:innen zudem ins Gespräch, es wird gelacht, zugehört, Kaffee getrunken oder ein Brettspiel hervorgeholt.<sup>1</sup>
- Im solidarisch organisierten Foodsharing-Café krumm & schepp in Mainz sind alle willkommen – unabhängig von Einkommen, Herkunft oder Lebenssituation. Hier werden gerettete Lebensmittel geteilt und Getränke nach dem Prinzip »Zahl, was es dir wert ist« verkauft.

<sup>1</sup> Weitere Informationen: <https://www.nachbarschaftspreis.de/de/preis/kategorien/kultur--sport/>


Begegnung, Teilhabe und Nachhaltigkeit gehen so Hand in Hand ...<sup>2</sup>

### Rück- und Ausblick auf den Deutschen Nachbarschaftspreis

Auch in diesem Jahr würdigte der Nachbarschaftspreis ehrenamtliches Engagement aus ganz Deutschland: 930 Projekte bewarben sich bei uns und erhielten bis zu 5.000 Euro. 2026 wird der Preis zum zehnten Mal vergeben. Ein Meilenstein für die Sichtbarkeit nachbarschaftlichen Engagements in Deutschland. Gesucht werden dann wieder Projekte mit Vorbildcharakter, die zeigen, wie gelebte Nachbarschaft funktioniert, sei es durch soziales Miteinander, kulturellen Austausch, ökologische Ansätze oder kreative Lösungen für lokale Herausforderungen.

### Nachbarschaft als Schlüssel für mehr Nähe und Miteinander

Als Stiftung sind wir überzeugt: Gesellschaftlicher Zusammenhalt beginnt dort, wo Menschen sich begegnen. Im Alltag, vor der Haustür, in der Nachbarschaft. Deshalb fördern wir lokales Engagement, vernetzen engagierte Menschen und schaffen Strukturen, die dauerhaft wirken. Es braucht nicht immer ein großes Programm, um etwas zu verändern. Oft sind es die kleinen Gesten im Alltag, die Beziehungen stärken, Vertrauen wachsen lassen und der gesellschaftlichen Spaltung etwas entgegensetzen. Wir setzen uns dafür ein, dass nachbarschaftliches Engagement wahrgenommen wird, Wirkung entfalten kann und echte Teilhabe ermöglicht.

Weitere Informationen:  
 [www.nachbarschaftspreis.de](http://www.nachbarschaftspreis.de)

<sup>2</sup> Weitere Informationen: <https://www.nachbarschaftspreis.de/de/preis/kategorien/nachhaltigkeit/>

## **AUTORIN**

Katharina Roth ist Geschäftsführerin der nebenan.de Stiftung, die gemeinnützige Tochterorganisation des Berliner Sozialunternehmens Good Hood GmbH, das die Nachbarschaftsplattform nebenan.de betreibt.

Kontakt:

✉ [katharina@nebenan-stiftung.de](mailto:katharina@nebenan-stiftung.de)

## »FIT, VERBUNDEN, ENGAGIERT«: WIE DER SPORTVEREIN GEGEN EINSAMKEIT HILFT

Bürgerschaftliches Engagement gilt als wirksamer Schutzfaktor gegen Einsamkeit. Besonders der organisierte Sport bietet hier eine enorme Chance: Millionen Menschen engagieren sich freiwillig in Sportvereinen. Laut dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) sind rund zwei Millionen dauerhaft in ehrenamtlichen Positionen engagiert und weitere 6,7 Millionen bringen sich punktuell ein (DOSB 2024). Die Formen des Engagements sind dabei vielfältig: Ob als Volunteer bei einer Sportgroßveranstaltung, gewähltes Vorstandsmitglied, Übungsleitende, Mannschaftskapitänin oder Helfer beim Kuchenverkauf – wer sich einbringen möchte, findet etwas, was zu den eigenen Interessen und zeitlichen Verfügbarkeiten passt.

Der größte Antrieb für dieses Engagement? Das Gemeinschaftsgefühl – es stellt den wichtigsten Wert für Sportvereine und damit einen zentralen Motivator dar (Bundesinstitut für Sportwissenschaft 2024).

In einer Zeit, in der Individualisierung und soziale Vereinzelung zunehmen, setzen Sportvereine einen Kontrapunkt: Sie sind Orte der Bewegung – aber mehr noch sind sie Orte gelebter Teilhabe. Sie bringen Menschen unterschiedlichster Herkunft, Fähigkeiten und Altersgruppen zusammen, fördern Integration und leisten einen aktiven Beitrag zum Gemeinwohl. All das ist ohne bürgerschaftliches Engagement undenkbar.

**Wer sich engagiert, hilft nicht nur anderen – sondern stärkt auch das eigene Wohlbefinden.**

Mitglieder und Engagierte lernen voneinander, unterstützen sich, erleben Spaß und Gemeinschaft. Über regelmäßige Kontakte hinaus, bringt bürgerschaftliches Engagement im Verein Beziehungen der Anregung und Anerkennung hervor: Das Gefühl gebraucht zu werden, Verantwortung zu tragen, und die Erfahrung, etwas Sinnstiftendes zu bewirken, stärkt den Selbstwert und das Wohlbefinden.

Ein gemeinsames Interesse und über eine längere Zeit hinweg geteilte Aktivitäten können helfen, negative Gedankenmuster über sich selbst und andere zu durchbrechen. Wer sich engagiert, bindet sich oftmals auch emotional an die Vereinsgemeinschaft. Durch das vergrößerte soziale Netzwerk entstehen praktische Unterstützungsnetzwerke, die in andere Lebensbereiche hinausreichen können – etwa wenn Mitstreiter\*innen bei der Jobsuche helfen oder beim Umzug zur Hand gehen. Durch neue Rollen, den Erwerb sozialer und organisatorischer Kompetenzen oder Fortbildungen eröffnen sich gleichzeitig Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung. Engagement wird damit zur doppelten Ressource: Man unterstützt andere – und tut gleichzeitig sich selbst etwas Gutes.

### **Doch wie gelingt ein Zugang zum Verein – insbesondere für Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind?**

Mit FIVE – »Fit und verbunden gegen Einsamkeit« (2025-2027) setzt der Deutsche Olympische Sportbund auf die Potenziale von Bewegung und eine kommunale Vernetzung von Sportvereinen, um Begegnungsräume für Menschen aller Altersgruppen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen, insbesondere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, zu schaffen. Das Modellprojekt wird durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) gefördert.

In sechs Modellregionen deutschlandweit entstehen in den kommenden zwei Jahren lokale »Allianzen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit« aus Sportvereinen, Migrant\*innenselbstorganisationen und zentralen Akteur\*innen vor Ort (z.B. Mehrgenerationenhäuser, Familienzentren, Religionsgemeinschaften, Nachbarschaftstreffs). Deren Ziel es ist, die unterschiedlichen Expertisen – etwa im Bereich Bewegungsförderung, interkultureller Öffnung oder niedrigschwelliger Ansprache – zusammenzuführen und gemeinsam neue Zugangswege zu erschließen und bedürfnisorientierte Bewegungsangebote zu entwickeln. Darüber hinaus sind nachhaltige Maßnahmen zur Förderung freiwilligen Engagements geplant, wie niedrigschwellige Aus- und Fortbildungsangebote speziell für Menschen aus migrantischen Communities sowie Informations- und Sportangebote, die einen Schwerpunkt auf Empowerment und die Identifikation sowie Förderung individueller Ressourcen legen. Auf diese

Weise soll Menschen mit Einsamkeitserleben der Einstieg zu sozialer Teilhabe und bürgerschaftlichem Engagement erleichtert werden.

Auf der Projektwebsite erfahren Sie mehr über die Modellregionen gegen Einsamkeit und weitere Projektaktivitäten. Organisationen und Multiplikator\*innen sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen und einzubringen.

Weiterführende Informationen auf der FIVE-Projektwebsite:

<https://www.dosb.de/themen/mensch-und-sportverein/breitensport-und-gesundheit/fitundverbunden>

### **Literaturnachweise**

- ▶ Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.) 2024: Sportvereine in Deutschland: Ergebnisse aus der 9. Welle des Sportentwicklungsberichts. Sportentwicklungsbericht für Deutschland 2023–2025.
- ▶ [https://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/Publikationssuche\\_SEB/SEB\\_23-25.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/Publikationssuche_SEB/SEB_23-25.pdf?__blob=publicationFile&v=1)
- ▶ DOSB (Hrsg.) 2024: Ehrenamt & freiwilliges Engagement im Sport. Frankfurt am Main. [https://cdn.dosb.de/Relaunch\\_2024/Ehrenamt/Downloads/Broschuere-EhrenamtimSport-2024.pdf](https://cdn.dosb.de/Relaunch_2024/Ehrenamt/Downloads/Broschuere-EhrenamtimSport-2024.pdf)

Erstveröffentlichung: BBE-Newsletter 13/2025

## AUTOR\*INNEN

Viola Kaets und Christoph Wenz sind Referenten im Ressort Breiten- und Gesundheitssport beim Deutschen Olympischen Sportbund. Gemeinsam leiten sie das Projekt Fit und verbunden gegen Einsamkeit.

Kontakt:

✉ [five@dosb.de](mailto:five@dosb.de)

Kontaktdaten:

Deutscher Olympischer Sportbund

Otto-Fleck-Schneise 12,

60528 Frankfurt am Main

☎ 069 6700-503

🌐 [www.dosb.de/themen/mensch-und-sportverein/breitensport-und-gesundheit/fitundverbunden](http://www.dosb.de/themen/mensch-und-sportverein/breitensport-und-gesundheit/fitundverbunden)

### INTERVIEW

## TIM KRAMER IST ENGAGEMENT-BOTSCHAFTER 2025

**»Einsamkeit ist leise, oft unsichtbar – und wird gesellschaftlich noch immer unterschätzt. Sie betrifft Menschen sehr unterschiedlich. Erst wenn wir darüber sprechen und echte Begegnungen ermöglichen, wird das Thema greifbar.«**

Tim Kramer, Vereint Bochum e.V.

Tim Kramer aus Bochum wurde von Dr. Christiane Schenderlein, Staatsministerin für Sport und Ehrenamt, und Rainer Hub, Vorsitzender des BBE-Sprecher\*innenrats, am 12. September 2025 im Rahmen der Auftakt-Veranstaltung<sup>1</sup> zur Woche des bürgerschaftlichen Engagements zum Engagement-Botschafter 2025 ernannt. Er vertritt das Schwerpunkt-Thema 2025 Aktiv gegen Einsamkeit.<sup>2</sup>

Zu Schulzeiten ausgegrenzt, im Krankenhaus nicht besucht, allein im Stadion während der Corona-Pandemie – Tim Kramer kennt das Gefühl von Einsamkeit und möchte zeigen: Dafür muss man sich nicht schämen. Der Bochumer Fotograf entwickelte zunächst das Projekt »eigen.«, um sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und einen Umgang mit der Einsamkeit zu finden. Aufgrund des großen Zuspruchs gründete Tim 2025 zusammen mit Fußballkapitän

Anthony Losilla, Landtagsabgeordneten Dr. Bastian Hartmann und Einsamkeitsforscherin Prof. Dr. Maïke Luhmann sowie weiteren Engagierten den Verein »Vereint Bochum«<sup>3</sup>. Im Fokus seines Engagements steht das Gespräch, der Austausch, zuhören und voneinander lernen. Tim Kramer schafft Begegnungsformate und macht Einsamkeit zum Gesprächsthema in seiner Stadt.

Tim Kramer spricht über persönliche Erfahrungen, den neu gegründeten Verein »Vereint Bochum« und darüber, warum Begegnung so wichtig ist. Das Interview führte Ramona Ehret vom Kampagnen-Team »Engagement macht stark!«.

### Bitte stelle dich kurz vor

Ich bin Tim, komme aus Bochum und setze mich dafür ein, dass sich weniger Menschen ausgeschlossen fühlen. Mir ist wichtig, dass es mehr Miteinander, Nähe und Zusammenhalt im Alltag gibt.

### Wie bist du dazu gekommen, dich gegen Einsamkeit zu engagieren? Gab es ein besonderes Erlebnis?

Ja, es gab zwei Schlüsselmomente: Vor zwei Jahren hatte ich einen schweren Verkehrsunfall. Im Krankenhaus wurde ich gefragt, wer mein Notfallkontakt sei – und ich hatte keine Antwort. Nach der OP war ich eine

1 Auftakt-Veranstaltung: <https://www.engagement-macht-stark.de/auftakt/2025/rueckblick/>

2 Aktiv gegen Einsamkeit: <https://www.engagement-macht-stark.de/themen/2025/einsamkeit/>

3 »Vereint Bochum«: <https://www.engagement-macht-stark.de/projekte-der-woche/detail/vereint-bochum/>

Woche allein auf der Station. Niemand hat mich besucht. Das war ein sehr stiller Moment, der viel in mir ausgelöst hat.

Das zweite Erlebnis war, als der VfL Bochum in die Bundesliga aufstieg – mitten in der Pandemie als nur wenig Fans ins Stadion durften. Ich war als Fotograf im Stadion, meine Freunde waren draußen. Es war einer der schönsten Momente – und doch fühlte ich mich völlig überfordert und einsam. Allein war ich an diesem Abend nicht, im Gegenteil: Ich war von Menschen umgeben. Aber innerlich fühlte ich mich verloren, überfordert von meinen Gefühlen und irgendwie fehl am Platz. Dieser Moment hat mir gezeigt: Einsamkeit hat viele Gesichter – und man kann sich auch mitten unter Menschen einsam fühlen. Für mich ist es wichtig, den Unterschied zwischen »allein sein« und »einsam sein« zu erkennen.

#### **Warum engagierst du dich für das Thema?**

Weil ich lange gar nicht wusste, dass das Gefühl, das ich oft hatte, einen Namen hat: Einsamkeit. Ich hätte gerne früher etwas über Einsamkeit gewusst. Vielleicht hätte ich dann manches anders gemacht. Heute setze ich mich dafür ein, dass andere nicht das fühlen müssen, was ich gefühlt habe.

#### **Warum denkst du, dass nur wenige Menschen über Einsamkeit reden?**

Einsamkeit ist ein Tabu – oft, weil sie als Zeichen von Schwäche gilt oder das Gefühl vermittelt, weniger wert zu sein. Viele Menschen empfinden das so. Hinzu kommt: Einsamkeit wird häufig mit älteren Menschen in Verbindung gebracht – ein Bild, das stark stigmatisiert ist. Aber das stimmt so nicht. Einsamkeit kann jede\*n treffen. Deshalb rede ich offen darüber – in Workshops, bei Veranstaltungen, in den sozialen Medien. Je mehr wir darüber sprechen, desto normaler wird es.

#### **Wie können wir wieder mehr zusammen kommen?**

Viele Menschen leben nebeneinander her. Wir haben verlernt, wirklich hinzuschauen. Dabei braucht es gar nicht viel: ein ehrliches Gespräch, echtes Interesse. Die Herausforderung ist, Räume zu schaffen, in denen sich Menschen sicher fühlen – und sich trauen, über Einsamkeit zu sprechen.

#### **Du hast den Verein »Vereint Bochum« gegründet. Wie kam es dazu?**

Nach meinem Unfall und der Corona-Zeit wurde mir klar: Ich möchte etwas verändern. Die Idee zum Verein entstand gemeinsam mit der Gestalterin Sonja Israel und dem Landtagsabgeordneten Dr. Bastian Hartmann. Wir wollen Teil der Lösung für dieses gesamtgesellschaftliche Problem sein – ein Ort für echtes Miteinander, an dem niemand sich ausgeschlossen fühlt. Wir fragten uns: Wo können Menschen einfach sie selbst sein? So entstand »Vereint Bochum«.

Inzwischen unterstützen uns weitere Mitstreiter\*innen: Einsamkeitsforscherin Prof. Dr. Maike Luhmann von der Ruhr-Universität Bochum und Anthony Losilla, bis Sommer 2025 Kapitän des VfL Bochum. Beide bringen spannende Perspektiven auf Gemeinschaft ein – Anthony lebt diesen Geist auf dem Spielfeld und trägt ihn nun auch in die Stadt.

#### **Was macht der Verein, um Menschen zusammenzubringen?**

»Vereint Bochum« ist ein offener Treffpunkt für alle, die Anschluss suchen. Es gibt Gesprächsformate, kreative Workshops, Spaziergänge und offene Treffen. Das Projekt richtet sich an alle, die Anschluss suchen – unabhängig von Alter oder Hintergrund. Besonders ist: Es geht nicht um Hilfe von oben herab, sondern um Austausch auf Augenhöhe. Und es arbeiten viele mit – ehrenamtlich, mit Herz und Engagement.

**Gab es einen Moment in deinem Engagement, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist?**

Einmal sagte mir eine Besucherin: »Ich hatte heute zum ersten Mal seit Wochen wieder ein Gespräch, das mir wirklich gutgetan hat.« Das hat mich tief berührt. Genau dafür mache ich das.

**Welche Pläne und Ziele hast du für die Zukunft des Vereins?**

Wir wollen wachsen – im Sinne von Tiefe, nicht Größe. Mehr Menschen erreichen, mehr Austausch ermöglichen.

**Was würdest du anderen raten, die sich im Bereich Einsamkeit engagieren möchten?**

Fangt einfach an. Es muss nichts Großes sein. Zuhören, aufmerksam sein, kleine Räume für Begegnung schaffen – das ist schon viel. Niemand muss perfekt sein. Wichtig ist nur: dranbleiben.

Das Interview führte Ramona Ehret.

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter  
»Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne  
»Engagement macht stark!«

## **FREIRAUM GEMEINSAM GESTALTEN: DER VIERTELLADEN DÜSSELDORF ALS BOTSCHAFT FÜR MITEINANDER UND NEUE IDEEN IM STADTTEIL**

Wie kann Nachbarschaft gestärkt und Einsamkeit vorgebeugt werden? Eine Antwort darauf gibt der Viertelladen in Düsseldorf-Unterbilk. Der Laden ist ein Ladenlokal, das nicht nur zum Einkaufen einlädt, sondern zum Mitmachen. Der Viertelladen verbindet Nachbarschaft, Engagement und soziale Innovation.

Auf den ersten Blick erinnert er an ein gewöhnliches Geschäft. Doch tatsächlich steckt ein besonderes Konzept dahinter: Ein Verein nutzt die Räume nicht ausschließlich für den Verkauf, sondern als offenen Mitmach-Ort. Wer hereinkommt, kann stöbern, ins Gespräch kommen, mitgestalten und eigene Ideen einbringen. Damit entsteht ein »dritter Ort« im Stadtteil, der das bestehende Viertelleben ergänzt und zugleich neue Impulse setzt.

Dass der Viertelladen in Unterbilk entstanden ist, ist kein Zufall. Hier prägen noch viele Einzelhändler\*innen das Straßenbild und sorgen für eine lebendige Nachbarschaft. Der Viertelladen knüpft daran an und erweitert diese Struktur um eine Dimension der Teilhabe: Begegnung, mit dem Ziel, soziale Netze zu stärken und neue Verbindungen entstehen zu lassen.

Wie das konkret aussieht, zeigt der Blick in die Praxis. Im Viertelladen wird gesungen, gelesen oder kreativ gewerkelt. Die Bandbreite der Aktivitäten ist groß: Ob Strickrunde, Ausstellung, Gesprächsabend und Netzwerkveranstaltung oder Pop-Up Store

– alles findet seinen Platz. Kinder basteln, Musiker\*innen treten auf, Nachbar\*innen probieren Neues aus. Manche Formate entstehen spontan, andere sind fest im Kalender verankert. Häufig ergeben sich auch Kooperationen mit Initiativen im Viertel – etwa mit dem Platz für gutes Leben<sup>1</sup>, wo parallel der Stadtraum neu gestaltet wird.

Besonders prägend ist die Vielfalt der Engagierten. Softwareentwickler\*innen, Musiker\*innen, Projektmanager\*innen, Handwerker\*innen oder Künstler\*innen bringen ihre Expertise ein. Dadurch entsteht eine heterogene Gemeinschaft, die den Viertelladen zu einem sozialen Labor macht – einem Ort, an dem neue Formen des Zusammenlebens erprobt werden. Gleichzeitig hat das Konzept stadtplanerischen Innovationswert, da das Ladenlokal sinnvoll genutzt, vor Leerstand bewahrt und in eine dauerhafte Anlaufstelle für die Nachbarschaft verwandelt wird.

Deutlich wird dabei: Einsamkeit wird nicht allein durch Beratungsangebote oder Dienstleistungen adressiert, sondern auch durch Räume, die offene Begegnung ermöglichen. Der Viertelladen ist ein Beispiel dafür, wie Zivilgesellschaft, Stadtentwicklung und Engagementförderung ineinandergreifen können – mit Wirkung in den Alltag hinein.

---

<sup>1</sup> Weitere Eindrücke siehe hier: Ein Platz für gutes Leben in Düsseldorf Unterbilk: <https://www.youtube.com/watch?v=9km17Gb6QG0>

Weitere Informationen und Einblicke gibt es auf Instagram, der Website oder bei einem Besuch vor Ort.

Weiterführende Informationen:

Instagram: @viertelladen

🌐 [www.viertelladen.de](http://www.viertelladen.de)

Vor Ort: Neusser Straße 115A,  
40219 Düsseldorf

Erstveröffentlichung: BBE-Newsletter  
17/2025

### AUTOR\*INNEN

Meike Hornbostel ist Geschäftsführerin des ISI Instituts für soziale Innovation. Mit dem ISI entwickelt sie Konzepte für soziale Innovation und setzt sich für neue Formen der Begegnung und des Miteinanders ein. Sie engagiert sich im Viertelladen, um diese Ansätze im Quartier praktisch erfahrbar zu machen.

Kontakt:

✉ [m.hornbostel@isi-innovation.de](mailto:m.hornbostel@isi-innovation.de)

Klaus Mader ist Gründer und Inhaber der Kreativagentur buenasoma design. Als Grafikdesigner im Düsseldorfer Lorettoviertel engagiert er sich für ein kreatives, nachbarschaftliches Miteinander – sei es beim Viertelladen, dem Platz für gutes Leben oder weiteren Aktionen, die die Menschen vor Ort zusammenbringen.

Kontakt:

✉ [mader@buenasoma.com](mailto:mader@buenasoma.com)

Die beiden Autor\*innen haben den Viertelladen insbesondere durch ihre Unternehmen von Beginn unterstützt. Sie verstehen ihr Engagement nicht nur als privates Anliegen, sondern auch als Ausdruck gesellschaftlicher Verantwortung von Unternehmen vor Ort.

## EINFACH MAL REDEN GEGEN EINSAMKEIT

»Jetzt fühle ich wieder, dass ich dazugehöre« – das sagte eine Anruferin am Silbertelefon. Der Verein Silbernetz e.V. setzt sich genau dafür ein: Niemand soll im Alter einsam sein. Durch den Verein kommen einsame ältere Menschen wieder in Kontakt mit anderen.

### Drei verschiedene Angebote für Anrufer\*innen

»Bei uns können alle Menschen ab 60 Jahren anrufen, wenn sie sich einsam fühlen, eine Telefon-Freundschaft oder Informationen suchen«, sagt Elke Schilling, Vereinsvorsitzende und Gründerin des Vereins. »Wir nennen diese drei Angebote gegen Einsamkeit Silbertelefon, Silbernetz-Freundschaft und Silberinfo.« Am **Silbertelefon** können ältere Menschen täglich von 8 bis 22 Uhr anrufen und einfach mal reden. Einige Senior\*innen wünschen sich eine feste Ansprechperson am Telefon, um eine engere Beziehung aufzubauen. »Hier werden viele unserer rund 300 Ehrenamtlichen aktiv«, so Elke Schilling. »Bei der **Silbernetz-Freundschaft** bringen wir Anrufer\*innen mit Ehrenamtlichen zusammen.« Einmal pro Woche verabreden sie sich für ein Telefonat, lernen sich näher kennen und sprechen miteinander.

Oft zeigt sich während des Gesprächs, dass die Senior\*innen weitere Unterstützung benötigen. Manche interessieren sich auch für andere Angebote, um sich mit anderen Menschen zu treffen. Hierfür gibt es die Silberinfo: Die Silbernetz-Mitarbeiter\*innen

informieren zu Angeboten der Altenhilfe und Pflege. Die Silbernetz-Angebote sind vertraulich, kostenfrei und anonym.

### Über 700.000 Anrufe aus der Einsamkeit

Das Silbertelefon feiert im September 7-jähriges Jubiläum. Seitdem hat der Verein über 700.000 Anrufe erhalten. »Wir lachen und weinen am Telefon. Wir fühlen mit den einsamen Menschen und schweigen auch manchmal,« sagt Elke Schilling. »Jedes Gespräch ist anders.« Insgesamt geht es oft um Einsamkeit, Krankheiten und die Sorgen der Menschen. Themen wie die kaputte Waschmaschine oder Streit mit Kindern oder Nachbar\*innen werden durch das Gespräch ein wenig leichter. Öfter als man denkt, geht es auch um Liebeskummer. »Was uns besonders freut,« so Elke Schilling: »Die Menschen bedanken sich, dass es das Silbertelefon gibt. Dass es da Menschen in Deutschland gibt, die zuhören, mitfühlen und sich Zeit für andere Menschen nehmen.«

### Engagiert gegen Einsamkeit

In Deutschland fühlen sich immer mehr ältere Menschen einsam. Deswegen sucht der Verein nach freiwillig engagierten Menschen, die eine Stunde pro Woche Zeit haben. Sie können dann eine Silbernetz-Freundschaft übernehmen. Am Silbertelefon sucht der Verein Ehrenamtliche, die Vorerfahrung in sozialen Berufen haben, wie zum Beispiel in der Altenpflege, Sozialarbeit, im

Bildungsbereich oder Ähnlichem. Außerdem sollten sie vier Stunden pro Woche Zeit haben. »Unsere Ehrenamtlichen werden in einem zweitägigen Online-Workshop auf ihre Aufgabe vorbereitet«, sagt Elke Schilling. »Und sie können sich von Supervisor\*innen beraten lassen, wenn Gespräche belastend sind oder Fragen auftauchen.« Denn auch innerhalb des Vereins soll sich niemand mit seinen Fragen allein fühlen.


Alle Informationen zur ehrenamtlichen Tätigkeit:


 [www.silbernetz.org/mitmachen](http://www.silbernetz.org/mitmachen)


Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter »Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne »Engagement macht stark!«

Kontaktdaten

Silbernetz e.V.

 0800 4 70 80 90

 [kontakt@silbernetz.de](mailto:kontakt@silbernetz.de)

 [www.silbernetz.de](http://www.silbernetz.de)

Social Media-Kanäle:

Insta/Facebook: @silbernetz

MELANIE WEISER

## KOLLEKTIVE VOICES – JUNGE MENSCHEN MÜSSEN MEHR GEHÖRT WERDEN

Oft fühlen sich junge Menschen von der Politik nicht berücksichtigt, verstanden oder allein gelassen. Das Progressive Zentrum wollte das ändern. Es hat junge Menschen gefragt: Was muss Politik gegen Einsamkeit tun? Viele Ideen stehen heute im Koalitionsvertrag.

Junge Menschen haben großes Interesse daran, was in Deutschland und der Welt passiert. Sie machen sich zum Beispiel Sorgen wegen des Klimawandels und wünschen sich mehr Sicherheit und Stabilität. Doch haben sie laut vielen Studien nicht das Gefühl, von der Politik gehört zu werden. Mit diesen Gefühlen des »nichts tun können« und »nicht ernst genommen werden« sinkt auch ihr Vertrauen in Politik, Gesellschaft und Demokratie. Das Gefühl der Einsamkeit hat eine ähnlich schädliche Wirkung. Die Studie des Progressiven Zentrums »Extrem einsam?«<sup>1</sup> zeigt: Fühlen sich junge Menschen einsam, kann das ihre demokratischen Einstellungen beeinflussen. Wenn sie sich häufig einsam fühlen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie Verschwörungstheorien glauben, politische Gewalt und die Unterdrückungen von bestimmten Menschen richtig finden.

---

1 STUDIE »Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland« [https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt\\_Studie\\_Extrem\\_Einsam\\_Das-Progressive-Zentrum.pdf](https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf)

### Bundestagswahl 2025: Guter Zeitpunkt Forderungen an die Politik zu stellen

Im letzten Jahr hat das Progressive Zentrum e.V. 22 junge Menschen im Alter von 14 bis 21 Jahren nach Berlin eingeladen, die Erfahrungen mit Einsamkeit haben, die sich allein gelassen fühlen – vor allem von der Politik. »Wir wollten von ihnen wissen, was gegen jugendliche Einsamkeit getan werden kann. Was Politik für mehr Teilhabe und eine starke Demokratie tun muss«, sagt Melanie Weiser, Projektmanagerin von KOLLEKT und der Initiative der KOLLEKTive Voices. Aus diesen Gedanken und Ideen sind 15 Forderungen an die Politik entstanden. Diese Forderungen haben die jungen Menschen Ende 2024 der Politik übergeben. Denn Politik und Regierung haben viele Möglichkeiten, um etwas gegen Einsamkeit zu tun und um die Demokratie zu stärken.

### 15 Forderungen für mehr Teilhabe und weniger Einsamkeit

»Heute können wir stolz sagen, dass sich das Engagement der jungen Menschen gelohnt hat«, sagt Melanie Weiser. »Einige der Forderungen wurden in den neuen Koalitionsvertrag festgeschrieben. Das heißt: Die neue Bundesregierung will endlich mehr gegen Einsamkeit tun. Und sie will auch mehr für junge Menschen tun.«

Folgende Ziele stehen heute im Koalitionsvertrag:

- Kinder und Jugendliche sollen mehr Möglichkeiten der Mitbestimmung bekommen. Bei einem »Kinder- und Jugendgipfel« sollen sie Politik mitgestalten können.
- Es soll mehr Geld für Orte ausgegeben werden, an denen junge Menschen ihre Freizeit verbringen können. An diesen Orten sollen sie auch mehr über Politik und Gesellschaft erfahren können und Hilfe und Beratung bekommen.
- Mentale Gesundheit von jungen Menschen soll mit konkreten Maßnahmen gestärkt werden.
- Demokratie-Bildung soll gestärkt werden, damit junge Menschen besser an Gesellschaft und Demokratie teilhaben können.

Der Koalitionsvertrag ist nicht perfekt. Er hat an vielen Stellen Mängel. Doch für 22 junge Menschen hat sich ihr Engagement gelohnt. Mit diesen Maßnahmen und Erwähnungen ist ihr Wunsch in Erfüllung gegangen, von der Politik gehört zu werden. Jetzt fehlt nur noch die Umsetzung!

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter »Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne »Engagement macht stark!«

### AUTORIN

Melanie Weiser ist Projektmanagerin für demokratiepolitische Projekte im Schwerpunktbereich Resiliente Demokratie.

Weitere Informationen:

[www.progressives-zentrum.org/person/melanie-weiser/](http://www.progressives-zentrum.org/person/melanie-weiser/)

Kontaktdaten:

Das Progressive Zentrum e.V.

Werftstraße 3, 10557 Berlin

☎ +49 (0)30 / 400 542 55

✉ [kollekt@progressives-zentrum.org](mailto:kollekt@progressives-zentrum.org)

[www.progressives-zentrum.org/project/kollekt](http://www.progressives-zentrum.org/project/kollekt)

Social Media-Kanäle:

Bluesky: [@dpzberlin.bsky.social](https://bsky.app/profile/dpzberlin.bsky.social)

LinkedIn: Das Progressive Zentrum

Instagram: [@dpz\\_berlin](https://www.instagram.com/dpz_berlin)

JANA SCHEGEL

## EIN DORF MACHT OPER – WENN DER STALL ZUR BÜHNE WIRD

Ein kleines Dorf in der Prignitz wird jedes Jahr zur großen Bühne. In Klein Leppin gestalten Dorfbewohner\*innen und Profis gemeinsam eine Oper – mit großer Leidenschaft und viel Kreativität. »Dorf macht Oper« ist mehr als Kultur: Es ist gelebte Gemeinschaft.

### Alles begann mit einer verrückten Idee

Vor mehr als zwanzig Jahren, an einem Gartentisch, stellte jemand in Klein Leppin die Frage: Warum nicht eine Oper inszenieren? Erst machten nur ein paar Leute mit. Dann kam ein Chor, kamen weitere Musiker\*innen und Sänger\*innen dazu. Sie bauten eine Bühne, improvisierten, planten, probierten aus. Und dann war es so weit: Die erste Aufführung. Jeder Stuhl im kleinen Saal war besetzt. Die Zuschauer\*innen waren begeistert. Und die Mitwirkenden spürten: Hier passiert etwas Besonderes!

Heute ist »Dorf macht Oper« eine feste Tradition. Jedes Jahr gibt es eine neue Inszenierung – mit Kindern, Jugendlichen, Studierenden, Rentner\*innen, Nachbar\*innen und professionellen Künstler\*innen. Jedes Jahr nähern die Dorfbewohner\*innen neue Kostüme und bauen Bühnenbilder. Musiker\*innen überlegen sich, wie sie mit Instrumenten wie Klavier, Geige oder Cembalo die Oper begleiten können. Der Klein Leppiner Opernchor probt monatelang. Ehrenamtliche und professionelle Darsteller\*innen üben Tanz, Gesang und Schauspiel.

### So entsteht eine besondere Gemeinschaft

Bei »Dorf macht Oper« helfen viele Menschen aus Klein Leppin mit, aber viele kommen auch aus den Dörfern der Region. Manche backen Kuchen, andere malen, wieder andere bauen, singen oder schauspielern. Bei dem Projekt begegnen sich Menschen, die sich sonst vielleicht nie getroffen hätten. Der Bauer singt mit der Lehrerin, der Teenager mit der Rentnerin. Alle kommen zusammen, lernen sich kennen – nicht nur durch die gemeinsame Arbeit, sondern auch durch das gemeinsame Ziel.

»Eine Oper in der Natur – wer hat so etwas?«, sagt Jule, eine der vielen ehrenamtlich Engagierten. »Ich kann es kaum erwarten, dass der Winter vorbei ist, damit wir uns endlich wieder treffen.« Jedes Jahr passiert etwas Anderes, neue Stücke werden ausgesucht, Themen diskutiert. Die Dorfbewohner\*innen entdecken klassische Musik und die Geschichte des Werks. Sie reden über Natur, Kunst oder Wissenschaft. Denn mal geht es um Wölfe, mal um Glück, Seefahrt oder Erfindungen. Und nach der Aufführung sitzen alle gemeinsam am Lagerfeuer und freuen sich, was sie gemeinsam geschafft haben.

Viele der Zuschauer\*innen waren noch nie in der klassischen Oper. Zu den Aufführungen im Dorf kommen sie aber seit vielen Jahren. Einige, vor allem ältere Menschen, können auch gar nicht mehr so weit

## SCHEGEL: EIN DORF MACHT OPER

laufen oder fahren. Sie freuen sich über das Opernhaus im ehemaligen Schweinestall.

### Hochkultur für alle

»Es kommen Menschen zu uns, die noch nie gesungen haben und keine Noten lesen können« sagt Jana Schegel, Vorstandsmitglied des Vereins FestLand e.V. »Und dann singen und proben sie mit uns, werden jedes Jahr besser, genießen die Zeit in der Gemeinschaft und machen mit uns Hochkultur.«

»Dorf macht Oper« ist längst mehr als nur ein Kulturprojekt. Es ist ein Zeichen. Ein Beweis, dass Hochkultur nicht nur in

großen Städten existiert. Dass Kunst Menschen verbindet. Und dass ein ehemaliger Schweinestall der perfekte Ort für große Träume sein kann.

2025 führten die Klein Leppiner\*innen Rusalka von Antonín Dvořák auf.

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter »Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne »Engagement macht stark!«

### AUTORIN

Jana Schegel, Vorsitzende FestLand e.V.

GABRIELA PÜSCHEL

## MEIN HERZ LACHT E. V. – ERFAHRUNGEN AUSTAUSCHEN UND GEGENSEITIG MITFÜHLEN VERBINDET

Eltern beeinträchtigter Kinder fühlen sich oft allein. Der Verein Mein Herz lacht e.V. bringt diese Eltern zusammen. Lokale und digitale Treffen schaffen Entlastung, Verständnis und Gemeinschaft. So entsteht ein Elternnetzwerk gegen Einsamkeit.

### Raus aus dem Alleinsein! Gehen wir Frühstücken?

Wenn ein Kind mit Behinderung zur Welt kommt oder sich in den frühen Jahren eine Beeinträchtigung entwickelt, geraten viele Eltern zunächst in einen Schockzustand. Statt sich uneingeschränkt über ihr Baby freuen zu können, bestimmen Sorgen, Ängste und eine kaum greifbare Überforderung die ersten Tage und Wochen. Das Leben scheint stillzustehen – und plötzlich ist da eine tiefe Einsamkeit.

Es fehlt an rechtlicher Beratung oder klaren Informationen, und es fehlen Menschen, die zuhören. Menschen, die wirklich verstehen, was diese neue Realität bedeutet.

Genau hier setzt der gemeinnützige Verein Mein Herz lacht e.V. an. Er verfolgt das Ziel, Eltern von Kindern mit Behinderung zu stärken, zu begleiten und zu vernetzen – unabhängig von der Diagnose.

Die Idee zum Verein hatte Gail McCutcheon 2019. Sie fühlte sich alleingelassen mit ihren Sorgen und Ängsten. Niemand konnte sie verstehen oder nachvollziehen, was sie durchmacht. »Durch Zufall lernte ich eine

Mutter mit einem krebserkrankten Kind kennen,« sagt Gail McCutcheon. »Und sofort fühlte ich mich verstanden und verbunden.«

Diese Verbundenheit steht im Mittelpunkt der Vereins-Idee: Eltern treffen oder sprechen andere Eltern, die wissen, wie es sich anfühlt, dauerhaft für ein Kind mit besonderem Unterstützungsbedarf da zu sein. Denn nur wer selbst erlebt hat, was das bedeutet, kann dieses besondere Verständnis zeigen und diese besondere Hilfe bieten. In dieser Gemeinschaft fühlen sich viele Eltern zum ersten Mal gehört, verstanden und nicht mehr allein.

»Die Angebote unseres Vereins sind so ausgerichtet, dass alle etwas finden, das ihnen hilft,« sagt Gail McCutcheon. »Wir bieten Treffen vor Ort, digitale Treffen, Telefonberatung, Workshops, Informationen, Tipps zur Selbstfürsorge, und wir bringen alle Generationen zusammen.« Die Angebote des Vereins sind bewusst so vielfältig, da der Alltag mit einem behinderten Kind geprägt ist von Termindruck und großer Verantwortung. Für Austausch und soziale Kontakte bleibt oft wenig Zeit.

In lokalen Gruppen und in einer deutschlandweiten digitalen Community haben Eltern die Möglichkeit, über all ihre Sorgen und Ängste zu sprechen. In Online-Seminaren, Themengruppen, Austauschgruppen, Workshops und persönlichen Treffen finden betroffene Eltern Verständnis, Ermutigung und Orientierung. Der offene,

## PÜSCHEL: MEIN HERZ LACHT E. V.

wertschätzende Dialog schafft Vertrauen und eröffnet neue Perspektiven. Der Verein unterstützt Eltern dabei, ihre eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, Kraftquellen zu entdecken und gesunde Grenzen zu setzen.

Mein Herz lacht e.V. zeigt: Einsamkeit ist kein Schicksal. Wo Menschen einander verstehen, entsteht Gemeinschaft und Vertrauen. Gemeinsam lässt sich viel erreichen – für ein Leben mit mehr Verbundenheit, Anerkennung und Hoffnung.

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter  
»Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne  
»Engagement macht stark!«

## AUTORIN

Gabriela Püschel, Mein Herz lacht e.V.

Kontakt:

Mein Herz lacht e.V.

Auf der Steige 24/4

71277 Rutesheim

☎ 01511 647 1257

✉ info@meinherzlacht.de

🌐 www.meinherzlacht.de

Social Media-Kanäle:

🌐 www.instagram.com/meinherzlacht

🌐 www.facebook.com/meinherzlacht/

🌐 de.linkedin.com/company/

meinherzlacht

BARBARA DIECKMANN

## MITTELHOF E. V. – ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

»Ist es nicht ein großes Glück, dass ich so viel über andere Länder und Lebensgeschichten lernen darf, ohne Berlin verlassen zu müssen?«, sagt Dieter, ehrenamtlicher Pate im Projekt »Patenschaften des Mittelhof e.V.« Durch das Projekt kommen Menschen zusammen, die sonst allein wären.

Für Menschen, die aus anderen Ländern nach Berlin kommen, ist ein Neuanfang oft schwer und einsam. Ihnen fehlen Familie, Freund\*innen und Bekannte. Sie haben zwar Kontakt zu Behörden, Sprachschulen und anderen Institutionen, doch das Zwischenmenschliche, der freundschaftliche Kontakt zu deutschsprachigen Personen fehlt oft. Genau hier setzt das Projekt des Mittelhof e.V. an: Es bringt Menschen zusammen, die zum Beispiel gemeinsam spazieren gehen, die Stadt kennenlernen, Kaffee trinken und Deutsch lernen wollen.

### Gewinn für alle Beteiligten

Bei dem Projekt übernimmt ein deutschsprachiger Mensch eine Patenschaft für eine Person, die neu in Berlin ist. Die ehrenamtlichen Pat\*innen sind oft ältere Menschen mit viel Lebenserfahrung, teils aber auch jüngere Personen. Sie genießen es, sich mit interessanten Menschen zu treffen, die selbst auch viel zu erzählen haben. »Diese Gespräche halten mich jung«, erzählt die 80-jährige Luise. Sie und Alia, die aus Syrien nach Berlin gekommen ist, treffen sich regelmäßig und sprechen über Gesellschaft,

Geschichte und persönliche Erfahrungen. »Luise hat mir Berlin auf eine viel persönlichere Weise gezeigt«, sagt Alia. »Wir sind zusammen in Museen gegangen und haben über unsere Lebenswege gesprochen. Und auch über das, was wir aneinander erst fremd fanden« sagt sie und lächelt.

Das Projekt fördert gegenseitiges Verständnis und hilft, Einsamkeit zu überwinden. Denn auch viele ältere Pat\*innen erleben viel Zeit allein, wenn zum Beispiel Partner\*in, enge Freund\*innen oder Verwandte gestorben sind. So gewinnen beide, die Alt-Berliner\*innen und die Neu-Berliner\*innen.

### Seit 77 Jahren starkes Engagement in Berlin: Mittelhof e.V.

Organisiert wird das Projekt durch den Mittelhof e.V. Der Verein wurde 1947 von amerikanischen Quäkern gegründet und war der erste gemeinnützige Nachbarschaftsverein in Berlin. Der ehrenamtliche Vorstand, etwa 450 hauptamtliche Mitarbeiter\*innen und fast 400 ehrenamtlich engagierte Menschen setzen sich heute für dieselben Ziele wie damals ein: Gemeinschaft, Demokratie und Teilhabe. Der Verein betreibt u.a. Mehr- generationenhäuser, Nachbarschaftszentren, Kitas und Familienzentren.

Allein im Mittelhof e.V. treffen sich über 80 Selbsthilfegruppen, von Parkinson über Depression bis hin zu Leben zwischen den Kulturen. Wer sich bei Mittelhof e.V. ehrenamtlich für die Gemeinschaft einsetzen

will, hat eine große Auswahl: Musik für Grundschul Kinder, Begleitung zu ärztlichen Untersuchungen, Hilfe bei Einkäufen, Spiele-Nachmittage für Senior\*innen, Gartenpflege mit Jugendlichen, Sprachkurse, Nachbarschafts-Cafés und mehr.

### Gemeinschaft stärken und Einsamkeit verringern

»Wir wollen mit unserem Engagement dazu beitragen, Menschen zusammenzubringen, ihnen Teilhabe ermöglichen, sie ins Gespräch bringen«, sagt Peter von Schlieben-Troschke, ehrenamtlicher Vorstand des Vereins. Denn immer, wenn Menschen zusammenkommen, entsteht ein Gefühl der Gemeinschaft und des Zusammenhalts. Schnell lernen sie sich besser kennen und schätzen, entdecken Gemeinsamkeiten, lernen voneinander.

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter  
»Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne  
»Engagement macht stark!«

### AUTORIN

Barbara Dieckmann, Mittelhof e.V.

Kontakt Daten:

Mittelhof e.V.

Königstraße 42, 14163 Berlin

☎ +49 30 80 19 75 - 11

✉ kontakt@mittelhof.org

🌐 www.mittelhof.org

Finde dein Ehrenamt:

🌐 [www.mittelhof.org/engagement/ehrenamt-finden/?q=&seite=2](http://www.mittelhof.org/engagement/ehrenamt-finden/?q=&seite=2)

Social Media-Kanäle:

🌐 [www.facebook.com/Mittelhof](https://www.facebook.com/Mittelhof)

🌐 [www.instagram.com/mittelhofev/](https://www.instagram.com/mittelhofev/)

🌐 [www.youtube.com/channel/](https://www.youtube.com/channel/UCU3eUqclflcc3nCWMrBWoGA)

UCU3eUqclflcc3nCWMrBWoGA

NATALIE CHIRCHIETTI

## »RADELN OHNE ALTER« – MIT DER RIKSCHA GEGEN EINSAMKEIT IN JEDEM ALTER

Das Projekt »Radeln ohne Alter« bringt Menschen an die frische Luft. Mit einer Rikscha fahren Freiwillige, ältere Menschen und Menschen mit Behinderung spazieren. Das macht Freude – und hilft gegen Einsamkeit.

»In jedem Alter kann und sollte das Leben noch voller Glück und Zufriedenheit sein,« sagt Natalie Chirchietti, Geschäftsführerin von Radeln ohne Alter. »Dafür setzen wir uns von Radeln ohne Alter ein.« Im Verein fahren Ehrenamtliche in ganz Deutschland Senior\*innen und Menschen mit Behinderung mit einem Rikscha-Fahrrad spazieren. Sie fahren durchs Dorf, in nahegelegene Parks, an Auen und Flüssen entlang.

Jede Rikscha-Fahrt ist für die Fahrgäste und Fahrer\*innen, sogenannte Pilot\*innen, ein kleines Abenteuer. Die Fahrgäste sehen, was in ihrem Ort los ist, erinnern sich an Erlebtes oder genießen einfach den Wind in den Haaren. Die Pilot\*innen bewegen sich und schenken ihren Fahrgästen eine schöne gemeinsame Zeit. »Die Landschaft, die man genießen kann, ist wunderschön«, sagt Waltraud Rüttgers, eine Seniorin aus Bonn. »Ich lerne die Gegend kennen, kann die Natur und die frische Luft genießen – das ist immer wieder ein Erlebnis.«

### Mit dem Fahrrad zurück an die frische Luft

Viele ältere Menschen können nicht mehr gut laufen. Durch die eingeschränkte Mobilität sind sie oft isoliert oder trauen sich

nur mit Hilfe aus dem Haus. »Hier hilft das Projekt Radeln ohne Alter«, sagt Natalie Chirchietti. »Die freiwillig Engagierten fahren die Menschen nicht nur spazieren. Sie reden miteinander, erinnern sich an alte Geschichten und haben eine gute Zeit miteinander.« Außerdem passen in eine Rikscha immer zwei Fahrgäste. So können die Senior\*innen auf der Fahrt auch Nachbar\*innen oder Menschen aus dem Ort kennenlernen.

Auch die Fahrer\*innen erleben schöne Momente. »Die Freude, die ich den Menschen schenken kann, macht auch mich glücklich«, sagt Maresa Welker. »Wenn die Fahrgäste lachen, sich über die Natur freuen oder mir etwas von früher erzählen, dann habe ich einfach eine gute Zeit.« Dabei müssen die Rikscha-Fahrer\*innen auch nicht übermäßig sportlich sein, denn die Rikschas sind E-Fahrräder. Das heißt, dass ein Elektromotor sie dabei unterstützt, wenn sie in die Pedale treten.

### Von Kopenhagen in die ganze Welt

Das Projekt »Cycling Without Age« wurde im Jahr 2012 in Kopenhagen gegründet und hat sich seitdem auf der ganzen Welt verbreitet. In Deutschland gibt es Radeln ohne Alter schon an mehr als 160 Orten. Die Gruppen vor Ort arbeiten mit Senioreneinrichtungen, Nachbarschaftshilfen, Kommunen zusammen. Die Rikschas werden oft durch Spenden finanziert. Die Fahrten sind für die Gäste kostenlos.

### Jeder Mensch hat ein Recht auf Wind in den Haaren

Radeln ohne Alter zeigt: Es braucht nicht viel, um etwas zu verändern. Nur etwas Zeit, ein Lächeln – und ein Rikscha-Fahrrad.

Die Ausflüge machen Mut. Sie bringen Freude. Und sie helfen gegen Einsamkeit. Für viele ist jede Fahrt ein kleines Abenteuer. Und manchmal machen sie sogar aus Unbekannten Freunde.

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter  
»Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne  
»Engagement macht stark!«

### AUTORIN

Natalie Chirchietti, Radeln ohne Alter Deutschland e. V.

Kontaktdaten

Radeln ohne Alter Deutschland e. V.

Am Hofgarten 12, 53113 Bonn

Telefon: +49 (0) 228 84256779

✉ [info@radelnohnealter.de](mailto:info@radelnohnealter.de)

🌐 [www.radelnohnealter.de](http://www.radelnohnealter.de)

Social Media:

Instagram: [@radelnohnealter\\_](https://www.instagram.com/radelnohnealter_)

Facebook: Radeln ohne Alter Deutschland

MICHAEL SPITZENBERGER

## MOMO HÖRT ZU E.V. – WIE MENSCHEN DURCH REDEN KRAFT FINDEN

Oft haben wir Gedanken, Erlebnisse, Gefühle oder Situationen, über die wir gerne reden wollen. Wenn dann niemand zum Reden da ist, fühlen wir uns einsam. In München können Menschen seit 2021 in den »Zuhörraum« kommen und ihre Geschichten erzählen.

Angefangen hat alles, als sich 2021 zwei Menschen im Englischen Garten in München getroffen und einander bedingungslos zugehört haben. Zuhören ohne Ratschläge zu geben, ohne Urteile zu fällen, nur echte Aufmerksamkeit schenken. Dieser Moment der echten Verbundenheit war der Beginn für die Idee für »momo hört zu e.v.«.

Dieses Gefühl der Verbundenheit möchte Michael Spitzenberger, Gründer und Vorstand des Vereins nun auch an andere Menschen weitergeben. »Wir wollen einen Ort schaffen, an dem sich Menschen begegnen und zuhören können«, sagt Michael Spitzenberger. »Dabei geht es nicht um Therapie, sondern um das, was jeder Mensch geben kann: Präsenz, Mitgefühl, Zeit.«

### Reinkommen, hinsetzen und gehört werden

Seit 2023 steht der barrierefreie »Zuhörraum« in München am Stephansplatz 2. Hier können Menschen von Montag bis Freitag von 12 bis 18 Uhr einfach vorbeikommen und ihre Geschichten erzählen. Der Zuhörraum ist ein kleines mobiles Holzhaus, in dem zwei Menschen gemütlich sitzen,

Kaffee trinken und miteinander reden können. Er wurde in einem Projekt durch Design-Studierende entworfen und gebaut.

Und so funktioniert der Zuhörraum: Die ehrenamtlich Engagierten des Vereins hören wie die Romanfigur Momo aus Michael Endes Roman sehr gut zu. Sie bewerten nicht, geben keine Ratschläge und fragen höchstens einmal nach, um besser zu verstehen. Mit der Zeit zeigt sich: Die Menschen, die erzählen, bekommen plötzlich Ideen, finden Lösungen für sich und bekommen Mut, ihr Leben nach ihren Wünschen zu verändern. Das Reden stärkt sie.

Gudrun ist eine der Ehrenamtlichen bei momo hört zu. Sie hört den Menschen gerne zu: »Der Grund ist einfach, dass ich Menschen mag. Dass ich ihre Geschichten gerne anhöre. Ganz egal, ob sie fröhlich oder traurig sind«, sagt die 74-Jährige aus Bad Tölz. »Und als Lehrerin habe ich so viel geredet in meinem Leben, da kann ich jetzt mal zuhören. Das fühlt sich sehr gut an.«

»Natürlich kommen auch Menschen zu uns, die uns belastende Geschichten erzählen«, sagt Michael Spitzenberger. »Diesen Menschen nennen wir nach dem Gespräch Adressen und Anlaufstellen, die ihnen weiterhelfen können.« Doch oft reiche auch nur das Zuhören, damit es den Menschen besser gehe. Einmal besuchte eine ältere Frau den Zuhörraum. Sie erzählte, dass sie seit dem Tod ihres Mannes kaum ein echtes Gespräch geführt hatte. Nach einer Stunde

im Zuhörraum stand sie auf, lächelte und sagte: »Ich wusste gar nicht, wie viel Leben noch in mir ist.«

### Schulungen für Ehrenamtliche

Wertungsfreies Zuhören ist nicht so einfach. Und auch Geschichten zu hören, die traurig oder belastend sind, kann schwer sein. Aus diesem Grund bietet der Verein momo hört zu Schulungen für ehrenamtlich Engagierte an. Hier lernen sie, wie sie mit belastenden Geschichten umgehen und den Menschen mit Zuhören trotzdem Kraft geben können.

### Zweiter Zuhörraum und Forschungsprojekt in Gmund

Seit Anfang 2025 gibt es noch einen weiteren Zuhörraum in Gmund am Tegernsee,

der gleichzeitig ein Forschungsprojekt ist. Bei dem Projekt haben sich das Blyb. Hotel, die Universität Witten/Herdecke unter Leitung von Professor Dr. Tobias Esch und momo hört zu e.V. zusammengetan. Gemeinsam wollen sie erforschen, wie Zuhören unsere Gesellschaft, das Wohlbefinden und die Gesundheit verändern können. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

Erstveröffentlichung: Sonder-Infoletter  
»Aktiv gegen Einsamkeit« der Kampagne  
»Engagement macht stark!«

### AUTOR

Michael Spitzenberger, momo hört zu e.V.

## DAS WAR DER AUFTAKT 2025

Am 12. September 2025 eröffnete das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE) gemeinsam mit **Dr. Christiane Schenderlein**, Staatsministerin für Sport und Ehrenamt, die bundesweite Woche des bürgerschaftlichen Engagements. Ein besonderer Moment: **Tim Kramer** vom Verein »Vereint Bochum« wurde als Engagement-Botschafter 2025 ausgezeichnet – zum Schwerpunkt »Aktiv gegen Einsamkeit«. Mit der Aktionswoche würdigt das BBE den freiwilligen Einsatz von rund 30 Millionen Menschen in Deutschland und macht ihr Engagement sichtbar. Die Auftakt-Veranstaltung fand in Kooperation mit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen statt.

Gemeinsam eröffneten sie vor rund 130 Gästen die 21. Woche des bürgerschaftlichen Engagements. Wer wollte, konnte den Auftakt auch online live verfolgen. **Rainer Hub** erklärte in seiner Begrüßungsrede: »Die Woche des bürgerschaftlichen Engagements will Ehrenamt und freiwilliges Engagement sichtbar machen, neue und unkonventionelle Formen aufzeigen, bisher wenig beachtete Gruppen einbeziehen, zum Mitmachen motivieren und Engagierte vernetzen. Zudem verbindet sie jährliche Schwerpunktthemen mit der Praxis, um den Zugang zum Engagement zu erleichtern.«

**Dr. Schenderlein** unterstrich die enorme Bedeutung des Ehrenamts: »Engagement bedeutet, nah bei den Menschen zu sein, am Puls der Gesellschaft.« Sie dankte den Millionen Engagierten in Deutschland für

ihren Einsatz und hob hervor, wie wichtig Anerkennung, Wertschätzung und Bürokratieabbau sind. Mit der Verlagerung der Engagement-Zuständigkeit ins Kanzleramt sei ein bedeutender Schritt getan, nun gelte es, Förderbedingungen zu vereinfachen und das Ehrenamt zu stärken. Zum Jahresthema Einsamkeit erklärte sie eindringlich: »Einsamkeit ist ein soziales Gift, das langsam wirkt.« Dagegen helfe nur soziale Nähe, getragen von Engagierten, die mit Mut, Einsatz und Ideen Brücken bauen. Abschließend würdigte sie das BBE, das dem Engagement »eine klare und laute Stimme« verleihe, und zeigte sich überzeugt: »Das wird eine erfolgreiche Woche des bürgerschaftlichen Engagements.«

Ministerpräsident **Hendrik Wüst** richtete seine Grüße per Video an die Gäste in der Landesvertretung NRW und stellte das Thema Einsamkeit in den Mittelpunkt: »Einsamkeit ist die neue soziale Frage unserer Zeit. Wer sich dauerhaft einsam fühlt, steht der Demokratie distanzierter gegenüber, ist offener für extreme Positionen.« Besonders junge Menschen seien gefährdet. NRW habe eine eigene Stabsstelle eingerichtet und einen Aktionsplan mit 100 Maßnahmen beschlossen. Zudem gibt es eine Onlineplattform mit 800 Initiativen, die Wege aus der Einsamkeit aufzeigt. Wüst dankte den Engagierten ausdrücklich für ihren Einsatz.

Ein Höhepunkt der Auftakt-Veranstaltung war die Ernennung von **Tim Kramer** zum Engagement-Botschafter 2025 »Aktiv gegen

**Einsamkeit**«<sup>1</sup>. Er kennt Einsamkeit persönlich und möchte zeigen: Dafür muss man sich nicht schämen. Im Fokus seines Engagements steht der persönliche Austausch: zuhören, miteinander sprechen, voneinander lernen. Tim Kramer schafft mit dem Verein **Vereint Bochum e.V.**<sup>2</sup> Begegnungsformate und macht Einsamkeit zum Gesprächsthema in seiner Stadt. »Viele Menschen erhalten nicht die Wertschätzung, die sie verdienen. Schon kleine Gesten können die Welt verändern. Ich möchte allen mitgeben: Wir sollten besser aufeinander achten«, so Tim Kramer. Eine Laudatio erhielt er von **Samuel Drews**, der im Vorjahr zum Botschafter »Nachhaltig engagiert« ernannt wurde: »Einsamkeit ist eine der großen gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit. Doch Tim nähert sich diesem Thema nicht mit erhobenem Zeigefinger. Er kommt ohne Schuldzuweisungen, ohne Belehrung. Stattdessen begegnet er der Einsamkeit mit offenen Augen, mit einer Kamera in der Hand – und vor allem mit einem Herzen, das für Gemeinschaft schlägt. Seine Fotografie ist mehr als Kunst. Sie ist eine Einladung. Eine Einladung hinzusehen, hinzufühlen – und sich einzubringen.«

Viele Akteur\*innen und Partner\*innen aus Zivilgesellschaft, Wissenschaft und Politik kamen während der zweistündigen Veranstaltung zu Wort. **Dr. Lilian Schwalb** diskutierte zusammen mit **Daniela Broda** (Deutscher Bundesjugendring) über »Engagement und Zukunft«. Schwalb betonte: »Engagement ist für mich das Zukunftsthema schlechthin.« Sie verwies auf Herausforderungen wie Einsamkeit, Klima, Krieg und soziale Sicherheit und hob hervor, wie wichtig gute Rahmenbedingungen für junges Engagement sind. Daniela Broda

1 <https://www.engagement-macht-stark.de/botschafterinnen/2025/tim-kramer/>

2 <https://www.engagement-macht-stark.de/projekte-der-woche/detail/vereint-bochum/>

erläuterte, dass junge Menschen sich stark in Natur, Kultur und Sozialem einbringen, jedoch oft übersehen werden: »Junge Menschen waren nie eine Mehrheit, aber sie waren auch nie so wenige wie heute. Deshalb müssen sie zwingend einbezogen werden.« Kritisch merkte sie an, dass Bürokratie und fehlende Anerkennung die Partizipation erschweren. Lilian Schwalb schloss: »Wir brauchen die Vielfalt, um das gemeinsam zu schaffen.«

Unter dem Titel »Junges Engagement braucht Inklusion und Vielfalt – Aktion Mensch nimmt junge Menschen in den Blick« sprachen **Alexander Westheide** (Aktion Mensch e.V.) und **Jerôme Laubenthal** (Projekt »Inklusion vor Ort«, Lebenshilfe St. Wendel gGmbH). Westheide hob die langjährige Kinder- und Jugendförderung von Aktion Mensch hervor, besonders für junge Menschen mit Beeinträchtigungen. Ergebnisse der Inklusionsbarometer-Jugend-Studie zeigen deutliche Teilhabedefizite und mehr Einsamkeit bei jungen Menschen mit Behinderung. Daraus leitet Aktion Mensch neue Initiativen ab, unter anderem eine Kampagne gegen Mobbing und Ausgrenzung ab Oktober 2025. Laubenthal betonte die Bedeutung von Begegnung, Partizipation und Barrierefreiheit: Für Kommunen brauche es Plattformen für Jugendbeteiligung sowie partizipative Kunst- und Kulturprojekte, die junge Menschen nachhaltig empowern.

Mit »Über den Tellerrand e.V.« wurde ein besonders inspirierendes Projekt vorgestellt. Der Verein bringt seit 2013 Menschen mit und ohne Flucht- oder Migrationsgeschichte zusammen. In Kochabenden, Workshops und kreativen Projekten entstehen Begegnungen, Freundschaften und ein Miteinander auf Augenhöhe. Ehrenamtskoordinator **Mazyar Rahmani**: »Kochen, Essen tut jeder. Die Barrieren bei uns sind klein. Salz reichen kann jeder.« Die Ehrenamtliche **Xenia**

**Kremer** ergänzt: »Ich habe viele Jahre nicht in Berlin gelebt. Das Gemeinschaftsgefühl habe ich vermisst und bei Über den Teller- rand wieder gefunden.«

Über »Aktiv gegen Einsamkeit – was können wir gemeinsam tun?« diskutierten **Prof. Dr. Claudia Neu** (Georg-August-Universität Göttingen), **Mirjam Dierkes** (Kompetenznetz Einsamkeit / Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.), **Dr. Petra Potz** (location<sup>3</sup>) sowie **Tim Kramer**. Dierkes erläuterte die Rolle ihres Netzwerks als Wissens- und Vernetzungsplattform: Ziel sei es, Forschung, Praxis und Politik zusammenzuführen und Lücken zu schließen. Besonders alarmierend seien neue Zahlen: »17 Prozent der Grundschüler\*innen fühlen sich einsam, fünf Prozent sehr einsam.« Betroffen seien zudem Alleinerziehende, pflegende Angehörige, Menschen mit Armutserfahrung, Behinderung oder Migrationshintergrund. Neu betonte die gesellschaftlichen Folgen: Einsamkeit werde neurobiologisch wie Schmerz erlebt und führe zu Misstrauen sowie Demokratieskepsis. »Menschen, die sehr einsam sind, nehmen Demokratie besonders kritisch wahr. Sie gehen auch seltener zur Wahl und beteiligen sich weniger an politischen Ereignissen.« Kramer brachte seine persönliche Perspektive ein: »Was ich mir in meiner Jugend gewünscht hätte? Dass es überhaupt jemanden interessiert.« Social Media helfe nur begrenzt; entscheidend seien direkte Begegnungen über Hochschulen, Vereine

und persönliche Netzwerke. Potz wies auf die Bedeutung lokaler Strukturen hin: »Einsamkeit findet im Quartier statt – Teilhabe muss vor Ort organisiert werden.« Notwendig seien langfristige Beziehungen, Orte der Daseinsvorsorge und die Pflicht der Kommunen, Kräfte vor Ort zu vernetzen. In der Diskussion wurde deutlich: Einsamkeit ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Abschlussbotschaft: Nur wenn staatliche Leistungen und zivilgesellschaftliches Engagement Hand in Hand gehen, lässt sich gesellschaftlicher Zusammenhalt nachhaltig stärken.

Moderiert wurde die Podiumsdiskussion von Dr. Anja Langness (Bertelsmann Stiftung), Public-Health-Wissenschaftlerin und Senior Project Managerin im Bereich Bildung und Next Generation. Musikalisch begleitet wurde die Veranstaltung von der mobilen Band Walkabees, die das Publikum mit »I feel good« und »Eye of the Tiger« begeisterten. Jessica Zahedi (ZDF) führte charmant und professionell durch das Programm.

Auf die Gäste vor Ort wartete ein Markt der Gemeinsamkeiten. Zehn Stände und eine Zuhör-Bank gaben Einblicke in gelebte Engagement-Praxis zum Thema »Aktiv gegen Einsamkeit«.

Erstveröffentlichung: <https://www.engagement-macht-stark.de/auftakt/2025/rueckblick/>

## GEMEINSAM GEGEN EINSAMKEIT – FÜR MEHR BEGEGNUNG IN DER NACHBARSCHAFT

THEMENTAG MIT DER NEBENAN.DE STIFTUNG

Am 15. September 2025 haben wir im KiezLab in Berlin-Friedrichshain unser Community Event »Gemeinsam gegen Einsamkeit – für mehr Begegnung in der Nachbarschaft« gefeiert – ein gemeinsames Projekt der Kampagne »Engagement macht stark!« des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE) und der nebenan.de Stiftung. Gemeinsam haben wir erlebt, wie viel Kraft entsteht, wenn Menschen ihre Ideen, ihre Geschichten und ihre Energie zusammentragen.

### Was für ein Tag!

Am 15. September haben wir im KiezLab in Berlin-Friedrichshain unser Community Event »Gemeinsam gegen Einsamkeit – für mehr Begegnung in der Nachbarschaft« gefeiert – ein gemeinsames Projekt der Kampagne »Engagement macht stark!« des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE) und der nebenan.de Stiftung. Gemeinsam haben wir mit 70 Teilnehmenden erlebt, wie viel Kraft entsteht, wenn Menschen ihre Ideen, ihre Geschichten und ihre Energie zusammentragen.

Von den ersten Begrüßungen bis zum letzten Aha-Moment war spürbar: Einsamkeit betrifft viele – doch Gemeinschaft kann helfen. Verschiedene Inputs, Diskussionen und Praxisbeispiele haben verdeutlicht, wie wichtig Nachbarschaften, kreative Initiativen und »dritte Orte« für unser

Zusammenleben sind. Schon im Vorfeld war deutlich spürbar, wie groß das Interesse am Thema Einsamkeit und Begegnung ist – die Veranstaltung war ausgebucht. Und tatsächlich: Der Tag war von Anfang bis Ende geprägt von Offenheit, Neugier und der gemeinsamen Überzeugung, dass wir etwas bewegen können.

### Begegnungen im KiezLab Berlin

Der Thementag begann mit einer herzlichen Begrüßung von Dr. Lilian Schwalb (BBE) und Katharina Roth (nebenan.de Stiftung). Beide machten deutlich, warum das Thema Einsamkeit so wichtig ist: Einsamkeit betrifft viele Menschen in allen Lebenslagen – Junge wie Alte, Menschen mit Pflegeverantwortung, mit Migrationserfahrung oder mit Behinderung. Niemand ist davor gefeit, und doch gilt: Niemand muss allein bleiben, wenn wir Räume schaffen, in denen echte Begegnungen möglich sind.

Gerade Nachbarschaften spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie sind Orte der Nähe, an denen unkomplizierte Treffen entstehen können – beim kurzen Gespräch im Treppenhaus, beim Kaffeeklatsch im Hof oder bei gemeinsamen Aktivitäten wie Spaziergängen oder Clean-up-Events. Solche niedrigschwelligen Anlässe sind mehr als nur nette Abwechslung: Sie stiften Verbundenheit, stärken Vertrauen und können Einsamkeit wirksam vorbeugen.

Das wurde auch im anschließenden Podiumsgespräch deutlich: Engagement wirkt dort am stärksten, wo es Begegnungen schafft, die Menschen zusammenführen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Niemand muss allein bleiben, wenn wir uns aktiv umeinander kümmern und Räume der Gemeinschaft gestalten.

Vor diesem Hintergrund waren an dem Tag auch zahlreiche nominierte Projekte des Deutschen Nachbarschaftspreises der nebenan.de Stiftung eingeladen – als konkrete Beispiele dafür, wie Engagement im Kleinen Großes bewirken kann und wie lebendige Nachbarschaften Einsamkeit Schritt für Schritt überwinden helfen.

Der Thementag, getragen von der Kampagne »Engagement macht stark!« des BBE und der nebenan.de Stiftung, bot so den perfekten Rahmen, um zu zeigen, wie Engagement verbindet, Freude schafft und Gesellschaft zusammenhält. Im KiezLab Berlin – einem Raum der seit Sommer diesen Jahres der Berliner Zivilgesellschaft offen steht – wurde gleich spürbar: Begegnung kann vor Ort ausprobiert, gelebt und weitergedacht werden.

### **Eröffnungsvortrag: Einsamkeit, Gesundheit und Dritte Orte**

Der Thementag begann mit einem eindrücklichen Blick auf die Bedeutung von Einsamkeit: Laut WHO ist sie nicht nur ein emotionales Problem, sondern ein ernstes Gesundheitsrisiko – vergleichbar mit dem Rauchen von 15 Zigaretten täglich. Einsamkeit erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, frühere Pflegebedürftigkeit sowie Suizid und wirkt sich auch auf gesellschaftliche Teilhabe und Demokratie aus.

Die Demographie-Expertin und langjährige Mitarbeiterin der Körber-Stiftung Karin

Haist erklärte, dass Einsamkeit die Diskrepanz zwischen gewünschter und erlebter sozialer Verbundenheit beschreibt. Risikofaktoren sind unter anderem Armut, Krankheit, niedriger Bildungsstand, Migrationserfahrungen und Care-Arbeit. Besonders junge Erwachsene sind seit Corona betroffen, ältere Menschen zeigen erhöhte Einsamkeitswerte im Alter ab 75 Jahren.

Praxisbeispiele zeigten, wie »dritte Orte« – Bibliotheken, Nachbarschaftstreffs, Parks oder multifunktionale Zentren – Einsamkeit wirksam mindern. Erfolgreiche Begegnungsräume sind offen, zugänglich, niedrigschwellig und partizipativ gestaltet. Sie fördern soziale Vernetzung, Integration, Engagement und demokratische Teilhabe und machen deutlich: Gesellschaftliches Miteinander braucht Orte, an denen Menschen zusammenkommen, sich einbringen und Gemeinschaft erleben können.

### **Thementauchen: Engagement, Begegnung und kreative Ideen**

Nach den Impulsen folgte ein lebendiges Podiumsgespräch mit Praxisbeispielen aus verschiedenen Städten:

**Tim Kramer**, Engagement-Botschafter 2025 »Aktiv gegen Einsamkeit« zeigte, wie Engagement in Bochum Miteinander fördern kann – mit Angeboten für alle, von Spaziergängen über Workshops bis zu speziellen Angeboten für Frauen. Niedrigschwellige Angebote funktionieren besonders gut, weil sie den Einstieg ins Gespräch erleichtern.

**Roxana Sillmen**, ForEveryone, Berlin: Ein Projekt am Boxhagener Platz bringt Menschen durch Singen, Stricken, Malen und Töpfern zusammen. Kunst ist hier ein Schlüssel: Sie verbindet einfach und effektiv, besonders junge Menschen und internationale Teilnehmende. Rund 80 Ehrenamtliche, viele

mit eigenen Einsamkeitserfahrungen, tragen die Arbeit aktiv mit.

**Marius Langas**, Open Streets Zeuthen öffnet Straßen regelmäßig für unterschiedliche Begegnungsformate. Slacklines zwischen Bäumen, Gespräche mit Bürgermeister\*innen und Vereinen fördern Vernetzung und stärken demokratische Kultur. »Das Gegenteil von Einsamkeit ist Freundschaft«, so Marius.

**Katja Simon**, Bürgerstiftung Stuttgart Auf zwei Stuttgarter Friedhöfen lädt das mobile »Café Kränzchen« Besucher\*innen und Passant\*innen zum Verweilen ein. Die Atmosphäre bietet Raum für Austausch, sei es über Alltägliches, Persönliches oder Themen rund um Trauer und Erinnerungen. So entsteht ein besonderer Ort der Begegnung und Gemeinschaft mitten im Friedhof.

Die Podiumsdiskussion machte deutlich: Ehrenamtliche haben viele kreative Ideen, müssen aber mit Verwaltung und Behörden zusammenarbeiten und stoßen hier manchmal auf Grenzen. Freundlichkeit, konstruktiver Umgang und Geduld sind entscheidend – gleichzeitig zeigt sich, wie viel Engagement möglich ist, selbst bei finanziellen Engpässen.

### Aktive Pause

In den Pausen nutzten die Teilnehmenden die Gelegenheit für intensive Gespräche und zum gegenseitigen Vernetzen. Die »aktive Pause« wurde dabei spielerisch unterstützt durch den **Ping Pong Salon Neustrelitz**, der mit Tischtennis für Bewegung, Leichtigkeit und zusätzliche Begegnungsmomente sorgte. So wurde auch zwischen den Programmpunkten erlebbar, wie unkompliziert Kontakt und Gemeinschaft entstehen können.

### Workshops: Vier Perspektiven auf das Thema Einsamkeit

Nach dem Impuls und dem Podiumsgespräch ging es in die Workshopphase, in der die Teilnehmenden die Chance hatten, sich auf ganz unterschiedliche Arten mit dem Thema Einsamkeit auseinanderzusetzen. Der Workshop von More in Common lud dazu ein, das »unsichtbare Drittel« in den Blick zu nehmen und zu üben, Perspektiven zu wechseln, um Begegnungsangebote so zu gestalten, dass sie wirklich alle erreichen.

Parallel dazu arbeiteten die Teilnehmenden im Workshop des Kompetenznetz Einsamkeit mit aktuellen Forschungsergebnissen und diskutierten ihre Vision einer Kommune, in der Einsamkeit keine Rolle mehr spielt.

Im dritten Workshop gingen die Teilnehmenden im Sinne einer »Nachbarschaftswende« einen Schritt weiter und entwickelten konkrete Ideen, wie Allianzen entstehen können, die Begegnungsräume sichern, politische Unterstützung anstoßen und Teilhabe sichtbar machen.

Kreativ und erfahrungsbezogen lud Workshop vier dazu ein, Einsamkeit neu zu erzählen – mit Sprache, Bildern und spielerischen Übungen, die neue Formen der Verbindung erfahrbar machten.

Zum Abschluss des Tages brachten die Referent\*innen ihre »Aha-Momente« ins Plenum und teilten jeweils eine überraschende oder berührende Erkenntnis aus ihren jeweiligen Workshops. Dabei wurde klar, dass es nicht immer um schnelle Lösungen geht, sondern oft genug Veränderung auch mit der eigenen Haltung beginnen kann: Dass wir einander mit mehr Offenheit und Freundlichkeit begegnen können, dass

Sichtbarkeit für die eigene Arbeit Mut und Wirkung erzeugt, und dass es wichtig ist, dranzubleiben, auch wenn Veränderungen Zeit brauchen. Besonders eindrücklich war die gemeinsame Erkenntnis, dass Einsamkeit nicht verdrängt oder tabuisiert werden muss, sondern als Teil menschlicher Erfahrung Raum haben darf. Diese Impulse gaben dem Tag einen eindrücklichen Abschluss und eine Einladung, das Thema in der eigenen Praxis weiterzutragen.

### Ausblick

Der Thementag war kein Schlusspunkt, sondern ein Anfang. Viele Ideen, Kontakte

und Impulse sind entstanden – jetzt gilt es, sie in die Nachbarschaften, Projekte und Einrichtungen hineinzutragen. Denn eins ist klar: Niemand soll allein bleiben müssen. Jede\*r von uns kann dazu beitragen, dass aus Nebeneinander Miteinander wird.

Lasst uns weiter Räume schaffen, in denen Begegnung möglich wird – gegen Einsamkeit und für mehr Nähe in der Nachbarschaft.

Erstveröffentlichung: <https://www.engagement-macht-stark.de/themen/2025/einsamkeit/thementag-nachbarschaften/>

## CONNECTNOW – GEMEINSAM NICHT EINSAM

THEMENTAG MIT DER BERTELSMANN STIFTUNG UND DER BÜRGERSTIFTUNG HAMBURG

Am 19. September haben wir im Hamburger Betahaus Einsamkeit junger Menschen in den Blick genommen. Das Community Event »ConnectNow – gemeinsam nicht einsam« ist ein gemeinsames Projekt der Kampagne »Engagement macht stark!« des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE), der Bertelsmann Stiftung und der Bürgerstiftung Hamburg. ConnectNow hat gezeigt, wie Musik, Kunst, persönliche Geschichten und konkrete Engagementangebote ein starkes Signal gegen Einsamkeit setzen kann – und wie viel Kraft in echter Begegnung liegt.

»Engagement ist aus meiner Sicht das beste Mittel, wenn man sich selbst einsam fühlt, unter Menschen zu kommen und etwas gemeinsam zu schaffen.« Mit diesen Worten eröffnete Rüdiger Ratsch-Heitmann von der Bürgerstiftung Hamburg am 19. September 2025 die Veranstaltung »ConnectNow – Gemeinsam nicht einsam« im Hamburger Betahaus. Rund 90 Gäste aus Zivilgesellschaft, Politik, Fachpraxis und viele junge Erwachsene kamen zusammen. Schon beim Ankommen entwickelten sich intensive Gespräche und spontane Diskussionen, die den ganzen Nachmittag über anhielten – an den Ständen, in den Pausen und beim gemeinsamen Ausklang.

Der Thementag war Teil der bundesweiten Woche des bürgerschaftlichen Engagements und wurde von der Kampagne »Engagement macht stark!« des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement

(BBE), der Bertelsmann Stiftung und der Bürgerstiftung Hamburg veranstaltet. Die Kampagne stellt in diesem Jahr das Thema »Aktiv gegen Einsamkeit« in den Mittelpunkt. Entsprechend standen zwei Leitfragen im Zentrum: Was hilft wirklich gegen Einsamkeit? Und wie kann Engagement Räume schaffen, in denen sich junge Menschen zugehörig fühlen?

Für einen inspirierenden Start sorgte **Tonio Geugelin** mit einer 20-minütigen Loop-Station-Performance. Anschließend lud der »Markt der Möglichkeiten« zum Kennenlernen und Diskutieren ein. Mit dabei waren IN VIA Hamburg e.V. mit dem KrisenNETZ, der Zuhör-Kiosk, das Bündnis gegen Einsamkeit, Kopfsachen e.V., die Fürstenberg Foundation, Dolle Deerns e.V. sowie ein Gemeinschaftsstand der Organisator\*innen vom Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE), der Bürgerstiftung Hamburg und der Bertelsmann Stiftung.

Dann startete das Bühnenprogramm. Hier machte Leonie Müller von **Kopfsachen e.V.** deutlich, wie wichtig es ist, über mentale Gesundheit zu sprechen. Schulen brauchen Raum für solche Gespräche und Lehrkräfte Wissen über mentale Gesundheit. Gibt man Jugendlichen diesen Raum und begleitet sie, sprechen sie über Leistungsdruck, Mobbing, Probleme zu Hause und auch über Einsamkeit. Mit ihrem Verein Kopfsachen e.V. geben die Engagierten daher an vielen Standorten in Deutschland Workshops für Schüler\*innen, Lehrkräfte und Eltern.

Sehr persönlich und nah erzählten Layla und Maira vom **Mädchentreff Kirchdorf-Süd**, wie dieser Ort seit ihrer Kindheit zu ihrem zweiten Zuhause geworden ist. Zuerst lockten Computer und Ausflüge, später wurden die Mitarbeiterinnen zu wichtigen Vertrauenspersonen und die anderen Mädchen zu engen Freundinnen. Hier erledigten sie ihre Hausaufgaben und verbrachten ihre Freizeit. Mit sichtbarem Stolz berichteten beide, dass sie in diesem Jahr ihr Abitur abgelegt haben – und sagten klar: Ohne den Mädchentreff hätten sie das vermutlich nicht geschafft.

### **Fotografie, Rap und Poetry Slam: Kunst und Kultur gegen Einsamkeit**

Besonders eindrucksvoll war der Fotovortrag von Tim Kramer, Fotograf, Gründer des Vereins »Vereint Bochum« und **Engagement-Botschafter 2025 »Aktiv gegen Einsamkeit«**. Er sprach offen über eigene Erfahrungen von Ausgrenzung und Einsamkeit. Einsamkeit sei das Gefühl, sich nicht verbunden zu fühlen, so seine Definition. Einsam kann man unter vielen Menschen sein, so wie er es war, als der VfL Bochum wieder in die Bundesliga aufstieg, aber wegen der Corona-Maßnahmen keiner seiner Freunde im Stadion war. Und man kann einsam sein, weil man allein im Krankenhaus liegt und nicht weiß, wen man als Notfall-Kontakt angeben soll. Aber dabei muss es nicht bleiben. Die Fotografie war für Tim ein gutes Handwerkszeug, um in die Thematik tiefer einzusteigen. Und er nutzt sie auch bei den Spaziergängen, die »Vereint Bochum« alle zwei Wochen für Interessierte anbietet. Tim brachte die Haltung des Abends auf den Punkt: »Ihr glaubt gar nicht, wie viele tolle Menschen es da draußen gibt.« Seine Botschaft: Engagement schafft Räume – und man wächst daran.

Auch Kunst und Kultur verstärkten diese Botschaften. Der **Rapper JK** rappte über

Mut und Miteinander. In seinem Text sprach er offen über das Thema Einsamkeit und darüber, wie wichtig Gemeinschaft und Gespräche sind. »Viele von uns sind einsam, den Grund dafür finden wir heute gemeinsam, egal ob jung oder alt, Einsamkeit macht vor keinem halt.« Er machte deutlich, dass hinter einem Lächeln oft mehr steckt: »Aber hinter einem Lächeln steckt vielleicht mehr, vielleicht ein Mensch, der fühlt sich leer.« Seine Botschaft: Einsamkeit betrifft viele – doch gemeinsam, im Austausch und durch Engagement, kann man sie überwinden.

Auch die 18-jährige **Poetry Slamerin Hannah Mader** berührte das Publikum. Sie sagte: »Veränderung beginnt mit uns, mit Mut. Also setzen wir uns hier zusammen. Wir wissen, was fehlt. Verständnis, Nähe, Sichtbarkeit.« Ihr Appell war klar: »Wir müssen jetzt handeln, weil junge Menschen sonst verloren gehen. Dazukommend bleiben Gesellschaft und Demokratie sonst stehen.« Und sie setzte ein starkes Bild: »Wir bauen Brücken zwischen mir und dir. Gemeinsam wollen wir nicht nur über Einsamkeit sprechen, sondern sie auch überwinden. Stigmata brechen, Lösungen finden. Und das Ganze nicht irgendwann, sondern jetzt.«

### **Podiumsdiskussion »Gemeinsam gegen Einsamkeit – Was braucht es wirklich?«**

Den Höhepunkt der Veranstaltung bildete die Podiumsdiskussion »Gemeinsam gegen Einsamkeit – Was braucht es wirklich?«. Diskutant\*innen waren **Engagement-Botschafter Tim Kramer**, **Dr. Anja Langness**, Bertelsmann Stiftung, **Marco Kellerhof**, Amtsleiter Gesundheit der Stadt Hamburg, und dem 17-jährigen **Maxim Seeck**, Bildungsreferent für Demokratiebildung und mentale Gesundheit. Anja Langness eröffnete die Diskussion: »Einsamkeit bewegt uns alle, wir haben das alle schon einmal empfunden. Aber es gibt Gruppen, die es

besonders betrifft.« Stark beeindruckt haben sie die jungen Frauen des Mädchentreffs, die gerade ihr Abitur gemacht haben. Maxim Seeck ergänzte, dass Projekte wie der Mädchentreff hinreichend finanziert werden müssen. Ein Schwerpunkt der Diskussion lag auf der Schule als sozialem Ort. Es ging um Situationen, in denen junge Menschen Ausgrenzung und Diskriminierung erleben – und wie professionell darauf reagiert werden sollte. Maxim machte mit einem Beispiel deutlich, wie problematisch Bagatellisierung wirkt. Er erzählte, dass eine Schülerin auf dem Weg zur Schule bespuckt wurde. In der Schule suchte sie aufgewühlt das Gespräch mit der Lehrkraft. Die Reaktion lautete: »Wir machen jetzt Kunst.« –alles andere solle sie zur Seite schieben. Die Runde war sich einig, dass solche Erfahrungen ernst genommen werden müssen und dass es feste und vertrauensvolle Ansprechpersonen, Schutzräume und klare Prozesse braucht. Schule sei zurzeit ein System, welches Arbeitskräfte bildet, aber soziale Kompetenzen und mentale Gesundheit hintenanstellen, schloss Maxim Seeck.

Engagement-Botschafter Tim Kramer, Dr. Anja Langness, Bertelsmann Stiftung, Marco Kellerhof, Amtsleiter Gesundheit der Stadt Hamburg, und Maxim Seeck, Bildungsreferent für Demokratiebildung und mentale Gesundheit.

Aber allein die Tatsache, dass hier so viele Menschen zusammenkommen und über das Thema reden, beeindruckt ihn sehr, so Tim Kramer. Man dürfe aber nicht von DEN jungen Menschen sprechen und damit nur Gymnasiast\*innen meinen. Viele haben andere Vorbilder, Fußballer zum Beispiel. Wenn man junge Menschen verstehen will, muss man nach ihren Bedürfnissen fragen. Anja Langness ergänzte, man müsse kostenfreie Begegnungsorte schaffen. Nicht

jeder könne sich die Mitgliedschaft in einem Fußball-Verein leisten. Und Marc Kellerhof warf ein, dass man in Hamburg »multico-dierte Begegnungsorte« von vornherein bei großen Quartiersprojekten einplant, also nicht nur Projekte für eine Gruppe, sondern für viele. Ein zentrales Ergebnis der Diskussion betraf Räume für Begegnung: Es braucht kostenfreie und leicht zugängliche Orte, die niedrigschwellig genutzt werden können. Für Hamburg wurde zudem deutlich, dass der Öffentliche Gesundheitsdienst in Stadtplanung und Stadtentwicklung eingebunden ist – damit Prävention und Teilhabe von Anfang an mitgedacht werden. Ein Beispiel: Das Bündnis gegen Einsamkeit entstand aus intergenerationalen Wohnprojekten von Wohnungsgenossenschaften. Immer wieder zeigte sich, dass gerade beim Thema Einsamkeit Mitwirkung von Betroffenen entscheidend ist, um passende Angebote zu schaffen. Dafür braucht es echte Mitgestaltung – und eine Gesellschaft, die bereit ist, sich aufeinander einzulassen.

### Die wichtigsten Ergebnisse des Podiums

1. Es braucht offene, kostenfreie Orte.
2. Es braucht verlässliche und vertrauliche Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.
3. Es braucht Wissen über mentale Gesundheit.

Zum Abschluss brachte eine Teilnehmerin die Stimmung des Tages in wenigen Worten auf den Punkt: »Mutmachend, verbindend und voller Optimismus.«

ConnectNow hat gezeigt, wie Musik, Kunst, persönliche Geschichten und konkrete Engagementangebote ein starkes Signal gegen Einsamkeit setzen kann – und wie viel Kraft in echter Begegnung liegt.

# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

### **Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)**

Michaelkirchstr. 17/18 , 10179 Berlin-Mitte

☎ +49 30 1663-535-00

✉ info@b-b-e.de

🌐 <https://www.b-b-e.de>

📷 Instagram: [https://www.instagram.com/bbe\\_info/](https://www.instagram.com/bbe_info/)

📘 Facebook: <https://www.facebook.com/BundesnetzwerkBuergerschaftlichesEngagement/>

🌐 LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/82408294/admin/feed/posts/>

## REDAKTION DER PUBLIKATION

Ramona Ehret, Nino Kavelashvili

## REDAKTION DER REIHE

Dr. Lilian Schwalb

## V.I.S.D.P.

Dr. Lilian Schwalb

## SATZ/LAYOUT

Cornelia Agel (sevenminds)

## ERSCHEINUNGSDATUM

März 2026

## ISBN 978-3-948153-47-2

**SPORT  
EHRENAMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Die Erarbeitung der vorliegenden Publikation erfolgte im Rahmen der Tätigkeit der BBE Geschäftsstelle gGmbH. Die Arbeit der Geschäftsstelle wird von der Staatsministerin für Sport und Ehrenamt im Bundeskanzleramt gefördert.

## ENTWICKELN. VERNETZEN. STÄRKEN.

Das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE) ist das Netzwerk für Zivilgesellschaft, Staat und Wirtschaft zur nachhaltigen Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und der Bürgergesellschaft in allen Gesellschafts- und Politikbereichen.



**BBE DOSSIER NR. 15**

**VERBUNDEN.  
ZIVILGESELLSCHAFTLICHE PERSPEKTIVEN  
AUF EINSAMKEIT UND ENGAGEMENT**

**ISBN 978-3-948153-47-2**

Die BBE-Geschäftsstelle verfügt über eine entwicklungs offene Genderrichtlinie, an die sich die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle bei ihren Publikationen halten sollen (u. a. mit Gendersternchen und Vermeidung von Nominalstil). Gastautor\*innen folgen bei ihren Beiträgen ihren eigenen persönlichen bzw. organisatorischen Überlegungen in diesem offenen Weg hin zu einer präziseren, inklusiveren und schöneren deutschen Sprache. Entsprechend vielfältig sind die Texte in diesem Dossier.