

JProf. Dr. Sebastian Kießig

Marathon-Herausforderung Einsamkeit(en)

Inspirationen aus der (christlichen) Zivilgesellschaft zur Reflektion von Einsamkeit(en)

Die seit einigen Jahren sichtbar gewordene und präsenste gesellschaftliche Querschnittsaufgabe des Umgangs mit Einsamkeit erfährt in den jüngeren Jahren unterschiedliche disziplinäre Reflektionen, öffentliche Impulse wie beispielsweise die *Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit* (BMBFSFJ, 2023) sowie Besprechungen. Mit dem vorliegenden Beitrag möchte ein praktischer Theologe mit zivilgesellschaftlicher Berufserfahrung einen weiteren Gedankenbeitrag einbringen. Meine Thesen sind die, dass es nicht *die* singuläre Einsamkeit gibt, u.a. aus dem Engagement christlicher Zivilgesellschaft viele Impulse zum Umgang mit Einsamkeit(en) aufgenommen und Einsamkeit(en) nicht final überwunden werden können.

Einsamkeit(en) – eine Herausforderung im Plural

Was verstehen Sie unter Einsamkeit? Eine Gesprächsrunde würde vermutlich sehr unterschiedliche Assoziationen zusammenführen, die bereits verdeutlichen, dass das individuelle Verständnis von Einsamkeit große Auswirkungen auf die Einschätzung der Verbreitung und Wahrnehmung derselben hat. Daher liegt dem Beitrag nachfolgende Annahme zugrunde:

Einsamkeit gilt es als subjektive wie als objektive Form abzugrenzen. Unter einer *subjektiven* Einsamkeit wird eine aversive Erfahrung verstanden, die bei einem als quantitativ oder qualitativ defizitär wahrgenommenen Netzwerk sozialer Beziehungen konstatiert werden kann. Als *objektive* Form von Einsamkeit wird die Feststellung einer sozialen Isolation verstanden, die eine objektive Vereinzelung, gesellschaftliche Distanz oder ein Fehlen an sozialen Bindungen umfassen kann (vgl. Krieger / Seewer, 2022, 3). Zur Feststellung objektiver Formen von Einsamkeit werden unterschiedliche Parameter herangezogen (Beziehungsstatus, Personenanzahl im Haushalt, intime und emotionale Kontakte) (Kießig, 2024, 14). Bereits die normative Auswahl des Begriffsverständnisses und empirische Nutzung der Parameter zur Verbreitung zeigen eine hohe Validität, die einer Präzisierung eines Verständnisses von Einsamkeit bedürfen und begründete prozessuale Optionen anbieten. Dies korreliert in der Beobachtung, dass unter Einsamkeit „ein stark negatives traurig machendes Gefühl – ein subjektiver Zustand, der für Außenstehende nicht immer nachvollziehbar sein muss und dessen Erfahrung meist auf Selbstauskünften der Betroffenen basiert – verstanden wird“ (Bücker, 2021, 5).

Abzugrenzen hiervon sind Formen von Einsamkeit, die zu einer Krankheit führen können. Als solche gelten diejenigen Einsamkeiten, die sich chronifizieren und sich in der psychologisch herausfordernden Dreiecksstruktur von Einsamkeit, Isolation und Entfremdung befinden (Möde, 2024, 76f.). Diesen Formen von Einsamkeit(en) kann bürgerschaftliches Engagement i.d.R. nicht begegnen.

Zwischenresümierend kann festgestellt werden, dass der vielfach subjektive Zugang zur Einsamkeit(en) wie auch die unterschiedlichen Optionen zur Feststellung einer objektiven Einsamkeit bereits verdeutlichen, dass unterschiedliche Einschätzungen gegeben sind, wann Einsamkeit vorliegt oder „beginnt“. Dieser Befund korreliert mit mittlerweile vielen Erhebungen zur Verbreitung von Einsamkeit(en). Exemplarisch seien nachfolgende Befunde genannt: Das *Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung e.V.* (DIW) konstatiert, dass die gefährdetste Gruppe bei Einsamkeitsbelastungen Menschen mit niedrigen Einkommen sind (Entringer et al., 2025). Die *Bertelsmann Stiftung* erhob u.a., dass Menschen, die eine niedrige Zufriedenheit mit der Demokratie aufweisen, sich zur Hälfte moderat oder stark einsam fühlen (Bertelsmann Stiftung, 2025, 41). Das *Robert Koch-Institut* bilanziert, dass sich ältere Menschen (ab 80 Jahren) in Pflegeheimen in wesentlich höherem Maße einsam fühlen als die Allgemeinbevölkerung. Gleichzeitig ist das voranschreitende Lebensalter – gemäß der gleichen Erhebung – nicht per se mit einer höheren, wahrnehmbaren Einsamkeit verknüpft (Wurm et al., 2023, 55).

Dieser definitorische Zugang – wie auch der kurze Blick auf die Verbreitung von Einsamkeit(en) – verdeutlicht, dass es vom theoretischen Zugang her nicht *die* Einsamkeit gibt, sondern Einsamkeit im Plural – als Einsamkeiten – verstanden werden kann.

Zivilgesellschaftliches Engagement zum Umgang mit Einsamkeit(en)

Formelles zivilgesellschaftliches Engagement wird in Organisationen in zweierlei Formen sichtbar: Einerseits gibt es diejenigen Akteur*innen, die mit ihrem Wirken prioritär der Prävention von Einsamkeit(en) dienen oder – auch wenn sie es nicht so benennen – durch ihr praktisches Wirken Einsamkeit(en) reduzieren. Für ein solches freiwilliges Engagement in der (christlichen) Zivilgesellschaft steht exemplarisch seit 1969 die *Evangelische Krankenhaus-Hilfe* (eKH); auch die *Caritas-Konferenzen Deutschlands e.V.* (CKD) stehen mit ihrem Engagement seit 1840 in Form von Besuchsdiensten in kirchlichen Gemeinden für den direkten Kontakt zu Menschen und damit für eine Reduzierung von Einsamkeit(en).

Andererseits hat eine breite gesellschaftliche Fokussierung auf die Herausforderung von Einsamkeit(en) auch andere zivilgesellschaftliche Formate zunehmend sensibilisiert. Einsamkeit(en) in Sportvereinen, in der Kinder- und Jugendarbeit, in Mentoring- und Bildungsprojekten, mitunter auch in selbstverwalteten Strukturen, haben zu einem Fokus auf Einsamkeit(en) im Alltag des Engagements von Millionen Menschen geführt. Folglich wird mitunter bereits systemisch gefragt, ob in engagementfördernden Strukturen Einsamkeit(en) durch Menschen wahrgenommen, begünstigt oder reduziert werden können: Führt der Leistungsgedanke im Sport zu Einsamkeit(en) junger Menschen? Welche Folgen

haben *social media* und KI für das Miteinander? Wirkt ein Engagement in Gremien mit zunehmendem internen Personen-, Finanz- und Prozesswissen einer Vereinsamung der Engagierten entgegen? Kann Einsamkeit(en) mit (informeller) Bildung begegnet werden?

Überdies wird die Frage ins Wort gefasst, ob Engagierte im formellen Engagement, Einsamkeit(en) von Menschen reduzieren können, die mit der Organisation in Berührung kommen.

Diese beiden genannten Fragen verdeutlichen praktische Herausforderungen, die plausibilisieren, warum der Umgang mit Einsamkeit(en) als Querschnittsaufgabe angesehen wird.

Allem Engagement gegen Einsamkeit(en) ist gemeinsam, dass dieses niedrigschwellig, wohnort- sowie praxisnah, konkret, unentgeltlich und barrierearm vollzogen wird. Niedrigschwellig, d.h. mit der (intrinsischen) Motivation, anderen Menschen im Rahmen der eigenen Empathie zuzuhören, sie zu begleiten, ihnen Zuversicht und Mut zu schenken. Wohnortnah und konkret ist dieses Engagement, da es in der überwiegenden Mehrheit im eigenen Sozialraum verortet ist. Praktisch, da Menschen sich gegenseitig Wege aus Einsamkeit(en) in den jeweiligen konkreten Lebensumständen eröffnen. Und unentgeltlich sowie barrierearm, damit es *allen* Menschen offensteht – unabhängig von der (sozialen) Herkunft – und der Korrelation von Diskriminierungserfahrungen, Armut und Einsamkeit entgegenwirken kann (vgl. Dohr, 2024; Kießig, 2025). Die vorgenannten christlich-konfessionellen Akteur*innen *eKH* und *CKD* können hier wichtige methodische Impulsgeber*innen für formelles wie non-formelles Engagement in der Zivilgesellschaft sein.

Engagement gegen Einsamkeit(en) ist allenfalls punktuell (z.B. durch Anerkennungsformate) sichtbar. Vielfach vollzieht sich zivilgesellschaftliches Engagement zum Umgang mit Einsamkeit(en) fern fokussierter Aufmerksamkeit. Dennoch ist dieses Engagement nicht voraussetzungslos, es bedarf Unterstützung in Form von Wertschätzung, fachlichem Input, menschlicher Vernetzung der Engagierten und Austauschformaten für den Umgang mit Herausforderungen. In den christlichen Wohlfahrtsverbänden ist – seit vielen Jahrzehnten – eine grundsätzlich gesicherte Struktur grundgelegt, um in den verbandlichen Organisationen die entsprechenden Begleitformate für Engagement anzubieten. Einer solchen Struktur bedarf es perspektivisch auch im öffentlichen, post-säkularen Miteinander. Unabhängig motivationaler Aspekte christlicher Wohlfahrtsverbände (die hier nicht vertieft werden können), dienen diese Strukturen nicht nur allen Menschen guten Willens (unabhängig eines religiösen Bekenntnisses), sondern können auch Inspiration für eine verstetigte öffentliche Finanzierung wirksamer Strukturen sein.

Engagement als Weg zur sozialen Teilhabe

Der Umgang mit sozialen Herausforderungen verändert: Verändert werden die Menschen, die sich der konkreten Herausforderung annehmen, d.h. Einsamkeit(en) ent-tabuisieren und im konkreten Sozialraum sich wirksam engagieren. Verändert

werden auch Organisationen, die Verständnisse und Verbreitung von Einsamkeit(en) reflektieren und systemische Faktoren zur Begünstigung von Einsamkeit(en) in den eigenen Strukturen reduzieren. Überdies werden Organisationen verändert, die – unabhängig ihres primären Wirkziels – Einsamkeit(en) bei ihren Mitgliedern oder Menschen, mit denen sie in Begegnung kommen, reduzieren können. Solche Organisationen zeigen ihren sensiblen, präventiven und wirksamen Charakter und stärken damit alle prioritären Organisationsziele.

Aus den christlichen Wohlfahrtsverbänden lassen sich mehrere solcher Veränderungen konkretisieren: Das Wirken durch Engagierte verändert deren Selbstwahrnehmung und -reflexion. Verstärkt empfinden sich ehrenamtlich Engagierte, die einsame Menschen begleiten, als Mitwirkende in der Seelsorge und Gestalter*innen von Gemeinschaft und Gesellschaft. Gleichzeitig erwachsen aus dem gesamtgesellschaftlichen Phänomen Einsamkeit auch neue Herausforderungen für sowie Grenzen in der praktischen caritativen Arbeit der Engagierten. Der Dienst am Menschen erzeugt Anfragen an das Verständnis von Seelsorge, die Gegenstand theologischer Reflektion wurden: Die Praxis-Theorien zum Verständnis von Seelsorge und Seelsorgenden werden durch die Pastoraltheologie diskutiert. Dabei wird zunehmend ein ganzheitliches und mehrdimensionales Interaktionsgeschehen in der Seelsorge festgestellt, das nicht nur einzelne Aspekte (wie z.B. die Gesprächsführung und den Umgang mit Leiderfahrungen) bedenkt (DBK, 2022, S. 19f.). Aus diesen Anfragen resümieren wiederum Rückfragen an die (katholische) Ekklesiologie, d.h. an das Verständnis von Kirche allgemein, wenn seelsorgerische Aufgaben nicht mehr umfänglich von hauptamtlichen Seelsorger*innen übernommen werden (können). Dieser kurze Exkurs verdeutlicht, welche Konsequenzen aus der Beschäftigung mit Einsamkeit(en) für Organisation und Haltung in christlichen Wohlfahrtsverbänden – und mittelbar auch für die Kirche – erwachsen können.

Ausblick

Die unterschiedlich akzentuierte(n) Einsamkeit(en) wird jede nachfolgende Generation auch beschäftigen. Die Herausforderungen sind zu jeder Zeit und durch jede neue Generation anzunehmen. Die gegenwärtige Zeit bietet die Möglichkeit, Verständnisse von und Umgangsformen mit Einsamkeit(en) zu erlernen und überdies eine präventive und systemisch-sensible Haltung in der eigenen Organisation zum Umgang mit einsamen Menschen einzunehmen. Hierzu können christliche Wohlfahrtsverbände eine Inspiration sein, um dieser Marathon-Herausforderung konstruktiv zu begegnen.

Literaturnachweise

Bertelsmann Stiftung (Hg.): Einsamkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt.
Baden-Württemberg 2025. In: <https://www.bertelsmann->

[stiftung.de/fileadmin/files/user_upload/GenNow_BaWue.pdf](https://www.stiftung.de/fileadmin/files/user_upload/GenNow_BaWue.pdf). Aufgerufen am 02. April 2026

BMBFSFJ (Hg.): Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Dezember 2023. In: <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/234584/9c0557454d1156026525fe67061e292e/2023-strategie-gegen-einsamkeit-data.pdf>. Aufgerufen am 02. April 2026

DBK [=Deutsche Bischofskonferenz]: In der Seelsorge schlägt das Herz der Kirche. Wort der deutschen Bischöfe zur Seelsorge. Bonn 2022

Dohr, Daniela (2024): Einsamkeit aus der Perspektive von Engagierten: Handlungsansätze aus den Caritas-Konferenzen Deutschlands e.V. – Das Netzwerk von Ehrenamtlichen. S. 209 - 248. In: Kießig, Sebastian / Möde, Erwin (Hg.): Einsamkeit im Alter. Facetten, Konzeptionen und Praxisfelder. Freiburg: Verlag Herder.

Entringer, Theresa M. / Kumrow, Linda / Stacherl, Barbara: Einsamkeit in Deutschland: Die gefährdetste Gruppe sind Menschen mit niedrigem Einkommen. DIW Wochenbericht 5/2025. 29. Januar 2025. In: https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.934978.de/25-5-1.pdf. Aufgerufen am 02. April 2026

Kießig, Sebastian: Einsamkeit: Definitivische Zugänge und *locus theologicus* in der praktischen Theologie. In: Kießig, Sebastian / Möde, Erwin (Hg.): Einsamkeit im Alter, Freiburg i.Br. 2024, S.13-41

Kießig, Sebastian: Die Türöffner als sozialräumliches Graswurzelprojekt im Umfeld der Caritas, In: sozialraum.de 1 (2025) 16

Krieger, Tobias / Seewer, Noëmi: Einsamkeit, Göttingen 2022

Möde, Erwin: Einsamkeit als kontinuierliche Herausforderung in der Theologie. In: Kießig, Sebastian / Möde, Erwin (Hg.): Einsamkeit im Alter, Freiburg i.Br. 2024, S.75-99

Wurm, Susanne / Ehrlich, Ulrike / Meyer-Wyk, Frauke / Spuling, Svenja M.: Verbreitung von Einsamkeit bei älteren Menschen in Deutschland. In: Journal of Health Monitoring 8 (2023), S.53-58

Autor:

Prof. Dr. Sebastian Kießig ist Inhaber des Lehrstuhls für Pastoraltheologie an der *Kölner Hochschule für Katholische Theologie* (KHKT). Er forscht u.a. zu Pastoraltheologien in Europa im Kontext von Migration(en), dem Verhältnis von Sozialem und christlicher Religion als auch Einsamkeit(en) in der Zivilgesellschaft.

Kontakt: sebastian.kiessig@khkt.de

Redaktion**BBE-Newsletter**

Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)

Michaelkirchstr. 17/18

10179 Berlin

Tel.: +49 30 1663-535-00

newsletter@b-b-e.de

www.b-b-e.de