

BESSER ZUSAMMEN **Freude in Gesellschaft**

INITIATIVE



Teil II **Wege aus der Einsamkeit** **BAUEN**

Vorwort

Einsamkeit kann weh tun. Für Betroffene sollte es jedoch ein Weckruf sein, aktiv zu werden.

Die Schmerzhaftigkeit von chronischer Einsamkeit ist vielen von uns bekannt, und ein Engagement daher sinnvoll. Die direkt nachfolgende Frage ist jedoch dann - Was kann ich sinnvollerweise für wen, wie, wo und mit wem tun ?

Hier Möglichkeiten, Methoden und Ideen für engagierte Privatpersonen zu sammeln ist Ziel der Broschüre.

Auf dass viele Menschen erkennen können:

Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

Christian Langkamp

Initiative GemEinsamkeit

Dieses Dokument ist aktuell noch ein Draft / Request for Comments. Des weiteren ist es als Schablone gedacht, um anderen Anbietern, Städten, Kommunen einen Start zu geben, ihr regionales und lokales Angebot anzuhängen oder einzuarbeiten.

Auch die Reihenfolge der Seiten kann sich hier noch ändern

Version 0.85 Monat 2024-11

Zusammenfassung

Die Kernfrage des Engagement gegen Einsamkeit ist:

Was kann ich für wen, wie, wo und mit wem tun?

Diese Broschüre soll hierbei helfen, Ideen und Orientierung zu finden, wo du anfangen kannst. Es ist lediglich eine Ideensammlung und recht informell gehalten.

Was ist Einsamkeit ?

Einsamkeit ist eine empfundene Kluft zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen. Es ist ein Gefühl, welches in chronischer Form schmerzhaft ist und die Lebensqualität merklich verringern kann.

Luhmann 2022 nach Peplau/Perlmann

Es wird hierbei noch einmal in unterschiedliche Arten weiter unterteilt:

Soziale Einsamkeit

Soziale Einsamkeit ist durch die Abwesenheit von sozialen Kontakten und dem Gefühl des Nicht-Eingebundenseins in die Gesellschaft charakterisiert.

Emotionale Einsamkeit

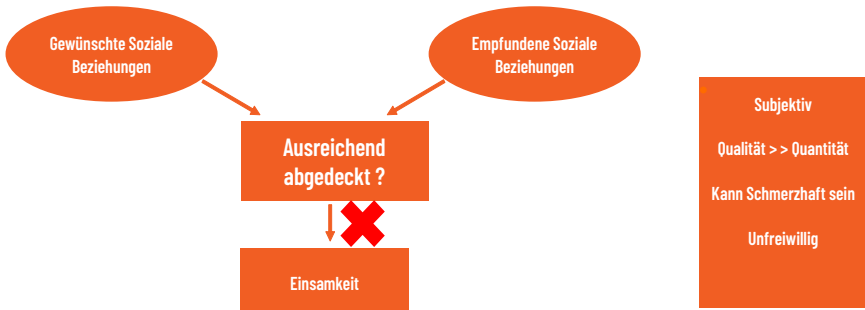
Emotionale Einsamkeit ist durch die Abwesenheit von qualitativ hochwertigen Beziehungen charakterisiert. Freunde und Familie, die einen gut verstehen und mit denen eine enge Verbindung besteht.

Existenzielle Einsamkeit

Existenzielle Einsamkeit ist das Gefühl, nicht mehr relevant oder wichtig für Gesellschaft und enge Kontakte zu sein - "Gestorben ohne tot zu sein".

Daneben gibt es noch **Kulturelle** und **Physische Einsamkeit**.

(Detailliertere Definitionen und Erklärungen in Luhmann 2022 - KNE)



Was ist Einsamkeit nicht ?

Soziale Isolation

Soziale Isolation ist eine objektive Größe aus der Soziologie und charakterisiert die Anzahl und Zeitspanne der in einem Monat stattfindenden Sozialkontakte. (Merkmale: Objektiv, Quantität, keine Aussage über Intention oder Emotion)

Alleinsein

Alleinsein ist der freiwillige und angenehme Zustand ohne Gesellschaft zu sein, oft um Tätigkeiten wie Lesen oder Entspannen zu verfolgen. (Merkmale: Subjektiv, Angenehm, Freiwillig)

Einsamkeit als Gefühl

Grundsätzlich gilt, da Einsamkeit ein Gefühl und als solches subjektiv ist, ist eine Person einsam, wenn sie sagt dass sie sich einsam fühlt. Bei allem Wert Begriffe zu trennen und zu präzisieren, dieser Teil ist recht einfach.

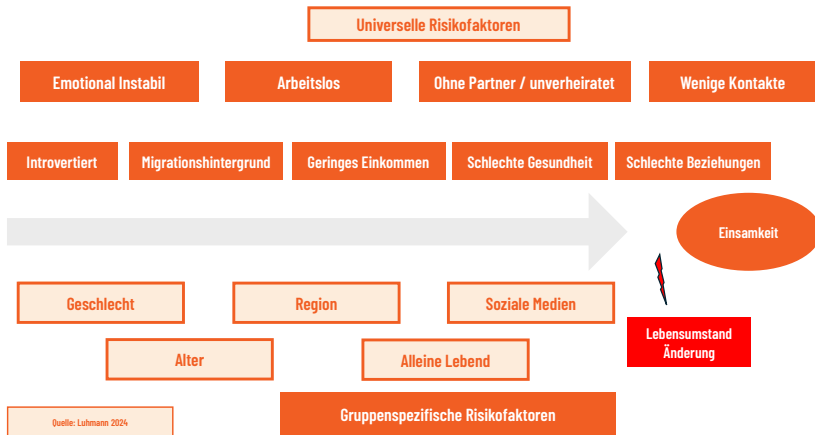
Was ist eine Beschreibung des Ziels

Gemeinsamkeit wird oft als Gegenteil genannt, weil eben das Gem- das Wort einsam in das Gegenteil verwandelt. Aber begrifflich kann sich eben nicht jeder darunter etwas vorstellen. Wirklich Menschen „nicht mehr einsam machen“ ist ohnehin nicht von außen möglich. Alles was willige Helfer erreichen können ist die Herstellung einer positiven Umgebung. Günstige Umstände in denen Personen ihre Einsamkeit durch den Aufbau von hochqualitativen, d.h. emotional engen Beziehungen überwinden können.

Worte wie **Wärme, Gastfreundschaft, Willkommenskultur, Authentizität, Akzeptanz, Toleranz** beschreiben solche Umgebungen.

Oft wird so eine Umgebung durch eine gute Gemeinschaft, d.h. eine größere Gruppe mit hoher sozialer gegenseitiger Zuneigung und Offenheit charakterisiert.

Welche Gruppen sind betroffen ?



Es gibt kaum einen wirklich ursächlichen Grund, dass Menschen einsam sind. Intuitiv ist es eher so, dass jeder der Risikofaktoren das Zusammenkommen mit anderen Menschen und ein erfülltes Sozialleben ein bisschen schwieriger macht – oft auch über die Zeit.

Eine wesentliche Änderung der Lebensumstände triggert dann die Veränderung der Empfindung.

Oft sind dies Ereignisse wie der Umzug in eine neue Stadt aufgrund eines Jobwechsels, die Trennung von oder der Tod des Partners, eine schwere Krankheit, Familienzuwachs, ein Pflegefall in der Familie, Arbeitslosigkeit oder Verrentung.

Frage:

Wenn ich mein Umfeld durchgucke, ist es eher von diesen Risikofaktoren geprägt oder lebe ich eher in einer Bubble der Privilegierten, auf die diese Faktoren kaum zutreffen ?

Wir haben hier einige Aussagen oder Fragen zusammengestellt, die einem betroffenen helfen können, Einsamkeit zu reflektieren und objektivieren

1. In meinem täglichen Leben komme ich mit Menschen in Kontakt, die mir grundsätzlich sympathisch sind (+)
2. Ich habe grundsätzlich genügend verfügbare Zeit, um mich um meine Sozialkontakte zu kümmern (+)
3. Ich vermisse das Gefühl und die Freude von Geselligkeit (-)
4. Es gibt Menschen, um die ich mich kümmere, und denen ich helfen kann (+)
5. Es gibt Menschen, die mich und meine Gefühle gut verstehen (+)
6. Meine Interessen und Ideen werden nicht von anderen Menschen geteilt (-)
7. Ich habe kaum jemanden, der mich bei kleineren Fragen oder täglichen Aktivitäten unterstützt (-)
8. Ich habe grundsätzlich genügend Energie, um meine Familie/Freunde zu treffen (+)
9. Ich habe Menschen in meinem Umfeld, mit denen ich was gestalten kann, die mich in meinen Leidenschaften fordern (+)
10. Ich nehme am lokalen gesellschaftlichen Leben teil, im Verein, in der Stadt, in der Nachbarschaft (+)
11. Ich bin in einer romantischen Beziehung, in der ich mich wohl fühle und gesehen werde (+)
12. Ich fühle mich teilweise von Unbekannten umgeben, zu denen ich keinen Draht habe oder entwickeln kann (-)
13. Es gibt Menschen die mich fordern und die mich in meiner Entwicklung unterstützen (+)
14. Ich fühle mich von meinem Umfeld isoliert oder ignoriert (-)
15. Es gibt Menschen, die mich gern haben, und dies mir beispielsweise auch durch eine Umarmung oder andere Gesten zeigen (+)
16. Wenn es hart auf hart kommt, weiss ich, dass mich jemand unterstützt. (+)
17. Ich glaube, dass mein Leben und meine Tätigkeiten Sinn haben (+)
18. Trotz aller Bedürfnisse nach menschlichem Kontakt ist mir auch wichtig, dass meine Unabhängigkeit und Privatsphäre respektiert werden (-)
19. Mein sozialer Umkreis teilt meine Werte und meinen kulturellen Hintergrund (+)



Falls du merkst dass die Beantwortung dieser Fragen dich oder deinen Gesprächspartner akut schwer belastet macht, bitte stop und gehe zu Seite 22 zu den professionellen Hilfsangeboten wie der Telefonseelsorge oder Krisenchat !

Was ist mein Wirkungsumfeld?

Wenn dich Einsamkeit als Problem betroffen macht, und du nun Personen helfen willst, kannst du dich entschließen dies auf unterschiedlichen Ebenen zu tun. Diese lassen sich grob in fünf Gruppen unterteilen.

Das direkte Umfeld

Dies ist deine Familie ersten und zweiten Grades, sowie deine engen Freunde. Wenn du merkst, dass einige in diesem Kreis einsam sind, ist aufgrund des bereits grundsätzlich vorhandenen Vertrauensverhältnisses hier grundsätzlich Helfen einfacher.

Der weitere Bekanntenkreis

Dies sind „alle anderen“, zu denen bereits gewisse soziale Beziehungen existieren. Nachbarn, alte Schulbekannte, aktuelle direkte Arbeitskollegen, Sportsbekannte etc. Hier ist es dir aufgrund der direkten Kenntnis grundsätzlich möglich einzuschätzen, ob jemand gerade vereinsamt oder nicht.

Das soziale Umfeld

Dies sind die Personen, die mit dir an den gleichen Orten häufig weilen, aber zu denen keine Beziehung besteht. Nachbarn oder Arbeitskollegen, mit denen du noch nicht im wesentlichen Umfang gesprochen hast. Dies können auch Mitglieder in deiner Kirche oder deinem Verein sein, die eher still und an der Seite bleiben.

Das Quartier und Ehrenamt

Erst die letzte Stufe sind die „wirklich Fremden“, die Personen die du im täglichen Leben oft nicht kennengelernt hättest, ohne dich in deinem Quartier zu einem Ehrenamt in der Einsamkeitsarbeit oder einem dieser nahen Engagement zu melden.

Was bringe ich mit?

Da Einsamkeit oft multidimensional ist, sich also für unterschiedliche Leute unterschiedlich anfühlt, und auch oft unterschiedliche Ursachen hat, werden bei der Adressierung auch unterschiedliche Fähigkeiten benötigt.

Wertvolle Fähigkeiten und Ressourcen

Netzwerk	Zeit
Zuhören und Interesse	Finanzielle Unabhängigkeit
Empathie und emotionale Offenheit	Soziale Organisationstalente
Fröhlichkeit	Eine größere Wohnung im zentralen Bereich der Stadt
Humor	
Verstand	
Verantwortungsbewusstsein	
Belastbarkeit	

Um insbesondere die persönlichen Stärken strukturiert zu erheben bietet sich auch das Buch **“Wie wir Aufblühen”** von Martin Seligman und der **VIA-IS Persönlichkeitstest** an. Eine sehr detaillierte Analyse von Charaktereigenschaften und Einstellungen, die für einen Freundschaftsaufbau wichtig sind, ist auch im Buch „Freundschaft Leben“ von Christian Langkamp zu finden.

Bei der Fragestellung wo du dich engagieren willst, solltest du auch folgendes Betrachten:

- In welchen Kreisen und mit welchen Arten von Menschen habe ich am ehesten Freude?
- Welche Gelegenheiten sind für mich bequem zu erreichen, sowohl geographisch als auch relativ zu meinem Terminkalender mit seinen anderen Verpflichtungen?

Familie

Menschen mit Familie sind „statistisch“ d.h. normalerweise „weniger“ einsam. Aber wenn wir auf die Definition von Einsamkeit zurück schauen, geht es oft um die Qualität der menschlichen Beziehungen, und hierbei die Differenz zwischen der Qualität, die wir gerne hätten vs. der Qualität, die wir wahrnehmen. Und gerade dies kann schmerzhaft sein.

Und damit ist es einfach was Einsamkeitsarbeit in der Familie ist - alles, was die Beziehungen der Familie untereinander verbessert. Dies schließt gerade die Familienmitglieder, die du oder sogar mehrere von euch als schwierig empfindet. Dieses Einbinden und ggfs. erforderliche gegenseitige Versöhnen kann - je nach Geschichte - die schwierigste und langwierigste Herausforderung in diesem Büchlein sein,

Aber in manchen Fällen sind es einfache Maßnahmen, die schon viel helfen können, um das Gefühl der Verbundenheit in der Familie zu erhöhen.

- Etwas mehr Zeit aufbringen und länger zuhören, man spricht hier vom Geschenk der Zeit
- Die Eltern und Großeltern regelmäßiger anrufen und besuchen
- Das Smartphone weglegen und den Fernseher auslassen...
- Hilfsbereitschaft signalisiert ebenfalls dass die andere Person mir wichtig ist und wirkt somit der existenziellen Einsamkeit entgegen.

Freunde

Unsere Freunde haben natürlich „uns“, und das ist gut. Und es gibt viele Wege unsere Freundschaft zu verbessern (im Buch „Freundschaft Leben“ und anderen Büchern ist sehr viel genannt). Aber es gibt eine Aktivität, die herausfällt, und das ist das Aufbauen von stabilen Freundeskreisen.

Freundeskreise sind 3-6 Leute, deren Freundschaft nicht nur durch die bilateralen Freundschaften bezeichnet sind, sondern durch den Kreis, das machen von gemeinsamen Erfahrungen. Und zwar über lange Jahre.

Die spannende Frage hier ist, was ist die richtige Gruppe, wer passt dazu. Wer passt zusammen. Und das lässt sich nicht planen. Alles, was sich tun lässt, ist zu schauen, dass Kreise Gelegenheit haben sich zu finden, und dann beisammen bleiben. Und dies erfordert immer wieder, sie zusammen zu bringen.

- Regelmäßiges Zusammenkommen
- Jährliche Treffen wenn ihr weiter weg seid
- „aktive Aktivitäten in der Gruppe“ - Wanderausflug, Kneipentour, ...
- Füreinander da sein in schwierigen Lebenslagen.

Das Resultat ist für euch, dass ihr über Jahre eure Freundschaften pflegt, und so in späteren Jahren einen richtigen Beziehungsschatz mit reichen und verbindenden Erinnerungen habt.

Wir planen in 2025 neben einer Liste an Büchern zur Freundschaftspflege auch ein eigenes Heftchen herauszubringen.

Bekannte

Wenn wir Bekannte haben, denen wir gegenüber Sympathie verspüren, und bei denen wir vermuten, dass sie sich wünschen ein bisschen mehr verbunden zu sein, können wir auf eine Reihe von Wegen helfen. Wenn wir gute Freunde werden können, ist das natürlich toll. Aber manchmal ist die Chemie nicht da.

Dann ist das nächste, was wir tun können, ihnen zu helfen, neue Leute kennenzulernen. Und das kann auf viele Arten passieren. Wir können sie etwas anspornen, selber aktiv zu werden. Aber wir können auch selber natürliche Treffen erstellen, wo Leute einander treffen.

- Houseparties
- Gemeinsame Abendessen
- Filmabende mit gemeinsamem Kochen
- Spieltreffs - Brettspielnachmittage, Doppelkopf und Skat

Auch wenn der Hauptfokus dieses Heftchen nicht romantische Beziehungen sind, so ist die Einsamkeit aufgrund der Abwesenheit eines Partners für viele Leute schmerzhaft. Statistisch ist es natürlich so, dass viele Leute sich online treffen. Aber mehr und mehr kommt die soziologische Forschung auch hinter die Schattenseiten des Swipens und Wischens. Darum geht es hier nicht. Aber wenn wir eine Idee haben, wie zwei Bekannte romantisch zusammen passen könnten, dann ist es auch kein Schaden, wenn sich zwei Personen so kennen lernen, wie es vor 50 Jahren normal war - dem fröhlichen Kuppeln von wohlmeinenden Bekannten.

Platonic Matching

Platonic Matching ist eine Tätigkeit, gut eine Runde an Leuten zusammenzustellen, die sich noch nicht oder nicht so gut kennen, aber grundsätzlich gut verstehen können. Das Problem ist hier oft zweiteilig. Es gibt eine Grundgesamtheit an Personen (die eher schüchternen Leute in meinem Bekanntenkreis, die neuen Leute in meinem Verein, Besucher im Seniorencafe).

Die Erfahrung zeigt, dass oft Tische mit 6-8 Personen am besten geeignet sind damit sich Leute kennenlernen. Die Zusammensetzung kann auf Initialsympathie beruhen und durch die Teilnehmer passieren bei einer größeren Veranstaltung wie beispielsweise dem Alphakurs (einer religiösen Veranstaltung die mit Kleingruppen arbeitet), oder kommunal-seitig organisierten Seniorentreff. Es ist aber auch möglich wenn man alle Beteiligten kennt, hier etwas Einfluss zu nehmen und bereits auf die Existenz gemeinsamer Themen und Interessen, etwas homogenere Altersgruppen oder eine räumliche Nähe zu achten. Insbesondere die Entfernung der Tischteilnehmer kann deutlich beeinflussen, ob sie sich in ihrer Freizeit noch einmal direkt verabreden, ob die Runde in Zukunft regelmässiger zusammenkommt.

Je nach Kontext sollte auch gesteuert werden, ob die Suche nach romantischen Beziehungen „gefördert“ oder eher implizit für den Sinn der Tischrunde unerwünscht ist. Reine Männer und reine Frauentische haben oft eine andere, ruhigere Dynamik, als wenn ein*e Tischteilnehmer*in Ambitionen entwickelt und dann die Kommunikation darauf abrichtet dem potentiellen Partner in Spe besonders zu gefallen.

Zum Kennenlernen förderlich ist das Anbieten einer Aktivität an der sich alle beteiligen. Dies kann Adventskranz basteln sein, Brettspiele, oder gut auch ein Kurzvortrag mit anschließender Diskussionsrunde.

Nachbarschaft

Es gibt viele Aktivitäten, die in der Nachbarschaft die Gemeinschaft fördern und der Einsamkeit entgegen wirken. Grundsätzlich hat die Plattform Nebenan.de vieles hier abgedeckt.

Das Etablieren einer gemeinsam-teilen Kultur wurde durch das Schweizer Startup Pumpipumpe besonders einfach gemacht. Mittels Stickern oder auf einer Onlinemap kann man auf seinem Briefkasten markieren, welche Ausrüstungsgegenstände (Guglhupf Form, Bohrmaschine).

Gut für das Gemeinwohl sind offene Treffs, sowie ein regelmässiger Tisch beim Dorfmarkt Samstagsmorgens, oder eines fixen Wochenabends in der Dorfkneipe.

Eine weitere Eigenschaft die gerade mittelgroßen Dorf- und Stadtteilgemeinschaften hilft, ist die Existenz von alteingesessenen Schmoozern (Siehe Putnam - „Bowling Alone“). Personen die einfach Hinz und Kunz kennen, und bei Problemen immer einen Tip haben. In Dörfern sind dies oft die Alteingesessenen die die nun-Erwachsenen-Generation noch alle als i-Dötzken kennen, die Geschichten kennen, aber eben auch lebende Facebook-Datenbanken sind - wer was kann, wobei helfen kann, wen kennt. Solche Netzwerkkennnisstrukturen sind in den sich eher schneller durchmischenden Städten schwieriger aufzubauen und aufrechtzuerhalten, und ein echter Vorteil zum Gemeinsamkeitsaufbau der ländlichen Sozialstrukturen.

Für Kinder sind nicht nur Spielplätze relevant, sondern auch Kleinwälder, Parks, öffentliche Sportanlagen (z.B. zum Fußballspielen oder Tischtennis). Gute Hort oder Nachmittagsbetreuungsangebote die Kindern und Jugendlichen dann im Winter einen Warmen Platz, Brettspiele und Lernmöglichkeiten bieten können und ebenfalls die Bildung von Sozialkontakten fördern.

Unglaublich wichtig - auch wenn es ein bisschen Gruppendruck ist - ist die Etablierung einer gemeinsamen Veranstaltungsveröffentlichungsplattform. Das kann Nebenan.de, die Facebookgruppe, oder der Rathausaushang sein, aber wichtig ist, dass alle wissen, wo sie gucken müssen um sicherzustellen, nichts zu verpassen.

Onlinetip: www.pumpipumpe.ch, Nebenan.de

Dritte Orte

Ein Begriff, der in den letzten Jahren oft die Runde macht, um einen Aspekt der verbreiteteren Einsamkeit zu erklären, ist der Niedergang der „Dritten Orte“. Der Begriff wurde durch Ray Oldenburg geschaffen, und beispielsweise in Putnams *Bowling Alone* auch immer wieder aufgegriffen. Ein Dritter Ort ist gedacht als Treffpunkt für die Nachbarschaftliche Gemeinschaft und sollte acht (!) Kriterien erfüllen, die es sich lohnt einzeln zu betrachten.

1. Er befindet sich auf neutralem Boden, jeder kann kommen und gehen wie es ihm beliebt
2. Er steht grundsätzlich allen Bevölkerungsschichten offen und soziale Unterschiede werden abgeschwächt.
3. Konversation ist erwünscht
4. Er ist einfach zu erreichen
5. Er verfügt über Stammgäste
6. Die Optik des Dritten Ortes hat nicht höhere Priorität als die Funktion.
7. Es herrscht eine Spielerische Stimmung, ernste Themen haben untergeordneten Gesprächsanteil
8. Er dient vielen Menschen als zweite Heimat oder Zweitfamilie

Die offene Frage ist nun, wie wir es schaffen können, diesen Orten eine Renaissance zu bieten, bzw. als Privatpersonen solche Orte zu unterstützen. Eine Idee hier sind Fördervereine die Begegnungsveranstaltungen und der Sozialisierung von bestehenden gastronomischen Angeboten in einem Stadtteil oder Dorf gewidmet sind.

Beispielsweise könnten diese Sitzangebote zum Quatschen, Kennenlernetreffs und oder ähnliches in den Cafes und Kneipen organisieren und dann bewerben.

**Buchtip: Ray Oldenburg: The great good place
Rainald Manthe - Demokratie fehlt Begegnung**

Arbeitsplatz

Wir verbringen einen großen Anteil unserer wachen Zeit am Arbeitsplatz. Und unsere Arbeitsplätze unterscheiden sich, vom Schreibtischplatz im Großunternehmen und in der Behörde, zum wechselnden Ort eines Handwerkers beim Kunden oder den Pflegestationen in einem Krankenhaus. Insbesondere unterscheiden sie sich darin, von wievielen Menschen wir umgeben sind.

Abhängig von dem Umfeld und mit welchen Tätigkeiten wir die Arbeitszeit verbringen, bieten sich unterschiedliche Maßnahmen an. Fest steht, bei allem Lob der Flexibilität und der Vereinfachungen, die das Homeoffice gerade Personen bietet, die nebenbei auch noch Carearbeit (Kinder, Pflege) verrichten - für die soziale Verbundenheit ist die nun etablierte Homeoffice-Kultur ein Desaster. Insbesondere Neuankömmlinge in einer Firma haben es viel schwieriger, dauerhaft gute Beziehungen zu den alteingesessenen Kollegen zu entwickeln und ein Netzwerk aufzubauen.

Im Kontext der Integration von Neuankömmlingen mit ihren Kollegen werden oft Buddyprogramme erwähnt, aber das Funktionalste ist immer noch die gute Integration in existierende Mittagstischrunden. Nicht nur Liebe, auch Verbundenheit geht durch den Magen.

Insbesondere wenn du in leitender Funktion tätig bist, kannst du den Grad der gegenseitigen Verbundenheit deines Teams untereinander und mit anderen Teams in hohem Maße beeinflussen. Besonders Tagesveranstaltungen mit Gruppendiskussionen und gemeinsamen Mittagessen sind hier oft zu empfehlen.

Wohnsituation

Statistisch gesehen ist die Wohnfläche pro Kopf von 1991 von 34,9qm auf 47.5 qm in 2023 angestiegen in Deutschland. Pro Wohnung allerdings nur von 82 auf 92qm. Das übersetzt sich direkt in eine Zersplitterung der Haushalte, die sicherlich auch der weiteren Verbreitung von Einsamkeit in der Bevölkerung zuträgt.

Die Gegenbewegung wird von der Etablierung von Senioren-WGs und sozial orientierten Wohnprojekten wie der Hausbau auf der Basis von Kooperativen geleitet. Das Konzept Senioren-WG wurde insbesondere durch den ehemaligen Ministerpräsidenten von Bremen - Henning Scherf - bekannt gemacht. Patchwork Familien ziehen zusammen, in denen zwar eine romantische Beziehung die Basis bildet, aber der WG Charakter oft auch durchkommt.

Auch in vielerlei anderer Hinsicht wird immer mehr Menschen klar, dass unsere zersplitterte Wohnwelt zwar Ausdruck eines über viele Jahre gewachsenen materiellen Wohlstands ist, aber eben auch soziale Kosten mit sich trägt. „Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen“ - ist ein altes Sprichwort, anhand dessen man abschätzen kann was uns der Rückzug in unsere 4 Wände in Atomfamilien gekostet hat.

Die Lösung ist ein kritischerer Blick auf unsere überhöhte Wertstellung der Privatsphäre. Du kannst die Diskussion von Wohngesellschaftsvorhaben in deinem Bekanntenkreis positiv begleiten. Du kannst auch solche Konstellationen „üben“. In Zeiten von Homeoffice oder Wohnungsnot hörst du eventuell im Bekanntenkreis von Bekannten, die auf Überbrückungsbasis eine Bleibe benötigen, und kannst überlegen ob die Rümpelkammer oder das kaum genutzte Wohnzimmer nicht auch mit einer Schlafcouch zu einem Gästezimmer für ein paar Wochen oder einen Monat umfunktioniert werden kann. Als ältere Person könntest du somit auch einem distanzpendelnden Studenten bei der Wohnungssuche helfen. Als alleinerziehende Person hast du dann öfters zwei weitere helfende Hände im Haushalt, oder einfach jemanden der Da ist wenn du dich um etwas kümmern musst.

Auch (größere) Unternehmen können geeignete WGs für ihre Angestellten bereitstellen, wo sich zum Beispiel 4 Personen eine größere möblierte Wohnung teilen.

Buchtip: Grau ist bunt - Was im Alter Möglich ist (Henning Scherf)

Verein

Laut dem Stifterverband der deutschen Wirtschaft gab es 2022 in Deutschland mehr als 620.000 Vereine, was im Vergleich zum Jahr 1995 einen Anstieg von 200.000 Vereinen bedeutet. Man kann also sagen, dass ein nicht unbeträchtlicher Anteil des deutschen Gesellschaftslebens sich „im Verein“ abspielt. Und dieses kann durch dich verbessert werden. Du kannst Bekannte ermuntern, das vielfältige deutsche Vereinsleben mehr zu nutzen, einem Sportverein beizutreten etc.

Wichtig sind Einführangebote und ein wirklich breiter Breitensport, in dem von der sportlich ... weniger begabten ... Person bis hin zum ehemaligen Leistungssportler jeder willkommen ist. Dass bei unterschiedlichen Leistungsniveaus grundsätzlich separate Angebote vonnöten sind - geschenkt. Aber wenn sich der Leistungssporttrainer auch mal bei der D Jugend oder der Seniorenruppe blicken lässt, wenn sichergestellt ist, dass nach dem Anfängerkurs geeignete regelmässige Gruppenangebote die Neulinge in den Sport integrieren, dann sind das wichtige Maßnahmen. Eine Klubkneipe, ein Stammrestaurant und ein geselliger Klubstammtisch runden die Möglichkeiten ab, dass Neulinge sich willkommen fühlen und schnell Anschluss finden.

Auch kulturelle Angebote sind vielerort vorhanden, von Theatergruppen, Musikvereinen und anderen Aktivitäten. Auch wenn dort immer der prinzipielle Vereinszweck wie die Musik im Vordergrund steht, so ist es oft eine Einladung zur Geselligkeit, zum Zusammenkommen, und gemeinsam Freude an Tätigkeiten zu haben. Auch hier gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, durch das Organisieren von Freizeiten, Stammtischen und anderen Events die Geselligkeit im Verein zu stärken. Wichtig ist auch immer, ein Auge auf Neulinge zu haben, ob sie Anschluss gefunden haben (siehe Platonisch Matching).

Eine unbefriedigendes Detail ist die Benachteiligung „geselliger Veranstaltungen“ im deutschen Steuerrecht (außer bei Jugend- und Altenversorgung). Hier ist dann oft der Schatzmeister und Steuerprüfer besonders gefragt, diese im maximalen Umfang zu ermöglichen ohne gleich die Gemeinnützigkeit des Vereins zu gefährden.

Glaubensgemeinschaften

Der Atheistische Philosoph Alain de Botton sagt über die Kirche - wenn es sie nicht gäbe, müsste sie erfunden werden. Die Glaubensgemeinschaften sind in Deutschland für etwa die Hälfte der Bevölkerung ein wesentlicher Aspekt des sozialen Lebens und haben auch mit ihrem oft universalen Sendungsauftrag den Armen und Kranken gegenüber einen wesentlichen Anteil an der Mobilisierung der geleisteten Ehrenamtsstunden in der Bundesrepublik. Im Zentrum von ihnen sind jedoch die Gemeinden, in denen die Menschen regelmäßig zu Gottesdiensten (u.ä.) zusammenkommen.

Und im Rahmen dieser Gemeindegarbeit haben die Glaubensgemeinschaften unheimlich gute Werkzeuge (insbesondere der Alphakurs), die ihnen mehr als fast allen anderen Institutionen ermöglichen, über Soziale Unterschiede und das Alter hinweg Menschen zu integrieren und zusammenzubringen. Neben dem Schützenfest sind sich - als Klischee - fast nur dort der Sparkassenvorstand und der Sozialhilfeempfänger auf ungezwungener (und nicht für Publicity Zwecke veranstalteter) Basis gesellig begegnet. Der Niedergang der Kirchen - besonders in den letzten zwei Jahrzehnten - ist sozusagen aus Sicht des Zusammenhaltes und der Nutzung von Begegnungsorten für Deutschland tragisch ohnegleichen, da ein wirklicher Ersatz leider schlicht nicht sichtbar ist. Heutzutage - abgesehen von den wachsenden Freikirchen - ist eine Veralterung der Gemeinden fast überall zu beobachten und trägt weiterhin zur gesellschaftlichen Trennung von Jung und Alt bei. Und somit ist ein aktives Engagement in der Gemeinde gleichzeitig auch ein Engagement für die Zusammenfindung der Gesellschaft. Hierbei sind insbesondere die „Grüßer“ zu nennen, die vorsichtigen Neubesuchern des Gottesdienstes und der sozialen Treffs den Weg in die Gemeinde ermöglichen, sie anderen Gemeindegmitgliedern vorstellen, sie willkommen heißen und sich wertgeschätzt fühlen lassen. Auch das Kümern um die sozial Benachteiligten und Älteren der Gemeinde ist direkt auch Einsamkeitshilfe.

Aber auch das profane Organisieren des Weihnachtsbastelns, des Nach-Gottesdienst-Gemeindegkaffees, der Glühweinabende, von Jugendtreffs und Mütterfrühstücks ist wertvolle Gemeindegarbeit, die die Mitglieder der Gemeinde immer wieder zusammenbringt und Kontaktgelegenheiten schafft.

OnlineTip: Wirweihnachten.de, Alphakurs.de

Ehrenamt - unmittelbar oder „Über Bande“

Wenn du dich entschieden hast, Teile deiner Zeit oder Freizeit dem Engagement gegen Einsamkeit zu widmen, gibt es eine weitere Entscheidung:

Willst du dich direkt dem Engagement gegen Einsamkeit widmen, oder dies indirekt - „über Bande“ tun.

Ein direktes Engagement wären Aktivitäten wie Besuchsdienste, Unterstützung von Seniorentreffs und Jugendtreffs, und alle diese Aktivitäten sind in höchstem Maße sinnstiftend.

Wie weiter oben angeführt, ist es jedoch auch von Organisationen (Verein, Kirchengemeinde, Arbeitsplatz) mit anderem Fokus möglich, sich gegen Einsamkeit zu engagieren und im Kontext dieser Organisation dann auch ganz andere Zielgruppen zu erreichen.

Beides kann völlig gleichwertig angesehen werden, und die entscheidenden Fragen könnten die folgenden sein:

- Sind meine Fähigkeiten für diese Aktivität gut geeignet, so dass ich das Gefühl habe effektiv darin zu sein?
- Bin ich Teil eines Teams, das mich motiviert und mit dem ich Freude habe die Aktivität durchzuführen?
- Macht die Aktivität zumindest zu einem substanziellen Teil Freude und Spaß, oder tue ich es „nur“ aus „bürgerlichem/religiösem Pflichtbewusstsein“?
- Ist die Aktivität so „bequem erreichbar, organisierbar“ dass nicht zu viel Energie in das Drumherum aufgeht? (Um die Ecke nach der Arbeit vs. 30 min Autofahrt)

Wenn sich sonst in meinem Leben nicht viel ändert, kann ich mir vorstellen, mich an dieser Stelle mindestens auf ein Jahr zu engagieren und meine Freude daran zu behalten?

Online Offline Publikation - Einsame Menschen erreichen

Ein wichtiger Punkt der Einsamkeitsarbeit oder besser Geselligkeitsarbeit ist - das beste Event, die beste Maßnahme nutzt nichts, wenn die Zielgruppe noch nicht einmal von ihr erfährt.

So sehr Facebook sich als dysfunktionale Plattform erwiesen hat, deren Nutzung oft negative psychische Folgen für Jugendliche und Erwachsene nach sich zog, die Eventsfunktion Facebook Local war eine einheitliche und kostenlose Plattform die „jedem“ zur Verfügung stand, und über die auch die Koordination (Bekannte einladen, schauen wer sonst geht) äußerst einfach ging. Insbesondere ,da die Attraktivität von öffentlichen Events nicht nur vom Dargebotenen abhängt, sondern oft auch von den Freunden und Bekannten, die man erwartungsgemäß dort treffen kann.

Aktuell sollten Events mindestens auf Nebenan.de, Facebook (für Generation 40plus), Instagram (Generation bis 40?) veröffentlicht werden. Bei Straßenfesten bieten sich Flyer an.

Die „Treff-Apps“ Meet5, Meetup.com, GemeinsamErleben sind insbesondere für regelmässige Events wie ein offenes Frühstück, Brettspielrunden etc. geeignet.

Länger geplante Aktionen können gut von Flyern (Aushändigen, Briefkasten, Auslegen bei geeigneten Stellen) begleitet werden. Auch ein Hinweis an die lokale Schule und die dortige Verkündigung bei den Kindern kann helfen, um Haushalte zu erreichen, in denen evtl. die Erwachsenen weniger des Deutschen mächtig sind.

Es ist hier schwer umfassend auch die Vielfalt der lokalen Möglichkeiten, Aushänge, sozialen Netzwerke, Publikationsmöglichkeiten (Ortsblatt, Kirchenblatt) etc. zu beschreiben.

Angebote für akut Einsame und „andere Probleme“

Wenn du mit einsamen Personen sprichst, und gerade über das intime Thema Einsamkeit, sei dir bewusst dass dies nicht einfach ist. Einsamkeit ist mit Stigmata versehen, sowie in fortgeschrittenem Zustand auch mit einer Reihe anderer psychologischen und sozialen Problemen korreliert. Es kann sein dass du dich überfordert fühlst, der Person zu helfen, oder überhaupt sinnvoll und im gebotenen Maße einfühlsam zuzuhören. Dann brichst du dir keinen Zacken aus der Krone, die Profis übernehmen zu lassen.

Das Kompetenznetzwerk Einsamkeit hat neben der Veröffentlichung von exzellenten Studien und der Organisation von zentralen Veranstaltungen auch eine Liste mit Hilfsangeboten für akut Einsame zusammengetragen. Diese Hilfsangebote kannst du dann in einem solchen Falle gerne empfehlen.

Telefonseelsorge: Die TelefonSeelsorge Deutschland e.V. ist für jeden da. Sie bietet allen Ratsuchenden bei Problemen und Krisen in jeder Lebensphase ein offenes Ohr. Per Telefon 0800-111 0 111 , 0800-111 0 222 oder 116 123 sowie per Mail und Chat unter [online.telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)
Empfehlenswert auch <https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/>

Krisenchat.de: bietet kostenfreie Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren via Chat an.

Nummer gegen Kummer: Kinder, Jugendliche, Eltern
116111 und www.nummergegenkummer.de

Silbernetz: Menschen ab 60 unter 0800 4 70 80 90 - dort werden auch Silbernetzfreundschaften (regelmässige Kontakte) vermittelt.

Redezeit für dich: Ausgebildete ehrenamtliche Zuhörer nehmen sich Zeit:
<https://www.virtualsupporttalks.de/de/ich-suche-redezeit>

Wenn du im Gespräch mit einer einsamen Person merkst, dass du trotz liebevollem und aufmerksamen Zuhören und substanzieller Zeitinvestition deinerseits das Gefühl hast, ihr nicht so helfen zu können wie du dies erhoffen würdest, ist es aufrichtig und damit OK die Zuhilfenahme professioneller Hilfe zu empfehlen.

Apps und andere Angebote testen

Spätestens seit der Corona Pandemie, aber auch schon vorher haben viele Akteure die Notwendigkeit erkannt, Einsamkeit in unserer Gesellschaft zu adressieren. Die Frage ist nicht ob, sondern wie und mit was das am besten geht.

Und hierbei ist der Prozess des Feedbacks und der Iteration wichtig. In den kommenden Monaten wird das Loneliness in Europe Netzwerk (<https://lonelinessineurope.eu/>) hier aktiv werden, um diese Feedbackprozesse zu verbessern.

Bis dahin ist unsere Empfehlung, weitere Apps und Angebote selber auszuprobieren, im Bekanntenkreis weiterzuempfehlen, und (konstruktives) Feedback an die Organisatoren und App-Betreiber weiterzuleiten.

Apps an die wir denken sind z.B.

Adandra.net (Ein Stück Familie schenken)

Lynq (Kreativen Community)

Auch bei existierenden Angeboten, die sich in der Expansion befinden, lassen sich Emails schreiben, das Angebot auch in deine Stadt in Deutschland zu erweitern, um dann in einem ersten Anlauf die Funktionsweise zu testen.

Timeleft, Findyourbees

Zum Schluss eine kleine Bitte

Wir hoffen, dass der Inhalt dieses Heftes dir geholfen hat, in deinem Umfeld etwas gegen Einsamkeit zu tun.

Wir wollen auch anderen Menschen weiter helfen, sich gegen Einsamkeit zu engagieren. Dazu benötigen wir deine Hilfe auf dreierlei Art:

1. Suche Mitstreiter und sprich mit Ihnen über das Thema, Methoden, Konzepte und Ideen.
2. Gib uns Feedback - was hat dir besonders geholfen? Was hast du in deinem Umfeld an guten Methoden gefunden, die wir nicht auf dem Radar haben? An welchen Orten und Kontexten konntest du Einsamkeit am besten reduzieren helfen? Wir unterhalten eine Landkarte sozialer Orte und würden uns über weitere Tipps freuen.

<https://initiative-gemeinsamkeit.de/kontaktgelegenheiten/>

3. Hilf der Forschung

Die Rekrutierung von (vormals) einsamen Menschen und strukturierte wissenschaftliche Evaluation ist ein mühsames Geschäft. Fragebogen beantworten kostet Zeit und macht auch oft keinen Spaß, aber nur durch diesen Beitrag ist es Wissenschaftlern wie den Mitgliedern von InLoNe (<https://lonelinessnetwork.wordpress.com/>) möglich, weitere Erkenntnisse zu gewinnen.

Für schriftliche Rückmeldungen und Sonstiges gerne Email an

Initiative GemEinsamkeit, Gaisbergstr. 43, 69115 Heidelberg
hallo@initiative-gemeinsamkeit.de

Über uns

Die Initiative GemEinsamkeit ist eine kleine NGO mit dem Ziel eine Wissens- und Netzwerkplattform in der praktischen angewandten Einsamkeitsarbeit herzustellen.

Das erklärte Langfrist-Vorbild ist die 2005 von BASF und Bosch gegründete Wissensfabrik. Nachdem in der 2004/5 durchgeführten Quo Vadis Studie der BCG der Mangel an naturwissenschaftlicher Bildung als langfristiges Risiko für den Wirtschaftsstandort Deutschland diagnostiziert wurde, stellte das Projektteam gemeinsam mit Experten aus der Wissenschaft innerhalb des Projektes „NaWi geht das“ ein Ready-to-Use Konzept auf, welches vorrangig Grundschulen ermöglichte, ihre Schüler explorativ naturwissenschaftliches Denken zu entwickeln.

Die post-Pandemie Statistiken zur empfundenen Einsamkeit - dramatisch im Bereich der 16-30 jährigen - stellt eine analoge Herausforderung für die Gesellschaft in Deutschland dar, und rechtfertigt es einen analogen Ansatz zu versuchen.

Im Kontext der Einsamkeitsarbeit gibt es global und in Deutschland bereits eine Vielzahl von Projekten, die einsamen Menschen geholfen haben und die Bildung von Geselligkeit und qualitativ hochwertigen freundschaftlichen Beziehungen gefördert haben.

Durch den Aufbau unseres Netzwerkes, die kontinuierlichen Diskussionen mit unseren Gesprächspartnern möchten wir

1. solche vielversprechenden Ready-to-use Ansätze sammeln
2. in geeigneten online und Präsenzformaten diskutieren
3. ihre Anwendung in Pilotprojekten fachlich begleiten und Rückmeldungen sammeln
4. verständlich in einer öffentlich zugänglichen und sich weiterentwickelnden Kollektion aggregieren (Open Education Resource)
5. in unserem Netzwerk die finalisierten Ready-to-Use Ansätze verteilen.

Wir haben keinen eigen-wissenschaftlichen Anspruch, die 1.) wissenschaftliche Forschung und 2.) gesellschaftliche Analyse wird bereits vollumfänglich und exzellent 1.) durch das Europäische Forschungsnetz „Loneliness in Europe“ und deutsche InLoNe und 2.) durch das von der Bundesregierung / dem BMFSJ bis 2026 mandatierte Kompetenznetzwerk Einsamkeit ausgeführt und weiterverfolgt. Wir versuchen lediglich den letzten Schritt zu begleiten und die Analyseresultate und praktischen Erfahrungen zusammenzuführen und zu „paketieren“.

Material aktuell und in Vorbereitung

Aktuelle Hefte

1. Wege finden aus der Einsamkeit (Betroffene)
2. Wege zeigen aus der Einsamkeit (Helfen im Privatumfeld)
3. Wege gestalten aus der Einsamkeit (Helfen im Ehrenamt)

In Vorbereitung / Konzeptionierung / Diskussion

1. Evaluation und Evidenzbewertung
2. Kleine Freundschaftslehre
3. Wege Finden - Zusätzliche Tips für Fokusgruppen, die im allgemeinen Heft „Wege finden“ in ihrem besonderen Kontext nicht adäquat abgebildet werden können (Alleinstehende Eltern, Hochbetagte, LGBTQ, Jugendliche, Migranten)
4. Finding ways out of Loneliness (Non-German speaking in Germany)