

BESSER ZUSAMMEN **Freude in Gesellschaft**

INITIATIVE



Literatur- und Medienliste
Was will ich heute lesen oder
schauen?

Vorwort

In unserer Arbeit kommen wir mit vielen Büchern, Dokumenten oder anderen Medien in Kontakt. Einige von ihnen führen wir hier auf, um sie besonders zu empfehlen, oder sie schlicht kurz zu kommentieren um Erwartungsmanagement zu betreiben. Der Zweck hier ist interessierten Personen einen schnellen Überblick zu geben, wo sie Stoff finden können, der bei der weiteren Recherche weiterhilft.

Es gibt hier keine objektiven Standards. Es ist eine subjektive Zusammenstellung mit dem Ziel etwas Vergleichbarkeit herzustellen.

Christian Langkamp

Initiative GemEinsamkeit

Wir richten uns mit diesem Merkheft an alle Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind - unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter, Glaube, sexueller Orientierung oder körperlicher/geistiger Einschränkung. Unser Ziel ist es, alle Lebensrealitäten anzusprechen. Zur besseren Lesbarkeit verzichten wir in diesem Merkheft auf geschlechtersensible Sprache. Wir erkennen jedoch die besonderen Bedürfnisse spezifischer Betroffenengruppen an und bereiten für die ausführliche Behandlung dieser in weiteren Broschüren vor.

Monat 2024-12 V0.3

Diese Ressource unterliegt keinem kontinuierlichen Lektorat, daher können einige Komma oder Grammatikfehler gelegentlich vorkommen.

Übersicht

Diese Broschüre soll hierbei helfen, eine Reihe von Ideen zu sammeln, die alle helfen können, etwas gegen Einsamkeit zu tun. Gerade am Anfang ist es eher ein Sammelsurium und etwas chaotisch, aber in zukünftigen Versionen wird hier dann etwas mehr Struktur reinkommen. Die beabsichtigten Kategorien sind:

1. Einsamkeit - populärwissenschaftlich
2. Einsamkeit - wissenschaftlich
3. Soziale Verbindungen
4. Soziale Kompetenzen
5. Freundschaft - Klassiker
6. Freundschaft - Populärwissenschaftlich
7. Freundschaft - Kinder
8. Freundschaft - Akademisch
9. Gemeinschaft
10. Gesellschaft

Bewertung

Hier ein paar Erklärungen zu unserem „Bewertungssystem“.

1. Wir wollen nicht per se bewerten, sondern lediglich in drei Kategorien unterteilen. Wirklich herausragend (da geben wir dann 5 Sterne), Lesenswert (4 und 3 Sterne), und „erst zu lesen wenn man mit den herausragenden und lesenswerten durch ist“ (2 und 1 Sterne). Das Ziel hier ist eine Gauss Verteilung, d.h. wir wollen 5 nur in wenigen Fällen vergeben.
2. Wir werden die Kategorien Inhaltsqualität/Tiefe, Inhaltsbreite, Lesbarkeit und Zielgruppe beschreiben und einen kurzen Kommentar schreiben.
3. In einer Zukünftigen Version der Literaturliste wollen wir auch eine Art Originalität, Andersheit oder Additivitätskomponente ausweisen. Hierbei wollen wir ausweisen ob bei gegebener Lektüre von anderen Büchern aus dem Themenfeld dieses Buch neue Ideen oder Gedankenanstöße liefert oder eher den Hauptkonsens reproduziert und neu verpackt.
4. Die Länge des Kommentars sagt ebenfalls nicht über die Qualität des Textes aus.
5. Lesbarkeit bezieht sich auf die Englische Version, wenn dies die Originalsprache ist, ansonsten auf die Deutsche Version.
6. Ein Grüner Stern markiert die Startbücher, die sozusagen vor allen anderen Leseempfehlungen kommen.



Das Kompetenznetz Einsamkeit hat zwischen 2022 und 2024 eine Reihe Expertisen herausgebracht, die kostenlos heruntergeladen werden können. Hier ist die gesamte Grundlagenforschung zum Thema Einsamkeit in Deutschland zusammengefasst und in weiteren Studien vertieft. Themen sind:

Definitionen und Formen der Einsamkeit (Luhmann 2022)
Qualitative Methoden - Untersuchung Einsamkeit (Niederberger 2022)
Quantitative Messung von Einsamkeit (Mund 2022)
Epidemiologie Einsamkeit (Entringer 2022)
Einsamkeit und Armut (Dittman, Goebel 2022)
Migration und Einsamkeit (Geisen, Widmer und Yang 2022)
Einsamkeit und LSBTQI (Fischer, 2022)
Raumbezogene Faktoren (Neu, 2022)
Chronische Erkrankungen und Behinderungen (Prosetzky, 2022)
Gesundheitliche, Psychologische und Gesellschaftliche Folgen (Bücker 2022)
Gesellschaft, Demokratie, Einstellungen, Teilhabe (Schobin 2022)
Evaluation von Interventionen (Bücker, Beckers 2023)
Konzepte im internationalen Vergleich (Wendt 2023)
Integrierte Stadtentwicklung und Einsamkeit (Potz, Scheffler 2023)
Kinder und Jugendliche im Kontext Schule (Schütz, Bilz 2024)

Weitere werden in 2025 und 2026 erwartet.



Das Werk „Verbunden statt einsam“ wird vermutlich perspektivisch das Standardwerk zum Thema Selbsthilfe in der Einsamkeit im Deutschsprachigen Raum werden. Die Autoren forschen selber zu dem Thema, was auch in dem Buch an mehreren Stellen merkbar ist, sind also voll in der Materie drin.

Es gibt auf der Verlagshomepage auch einige Arbeitsblätter, die die Reflexionsaufgaben in Kapiteln 9-12 ergänzen.



Inhaltsqualität



Inhaltsbreite

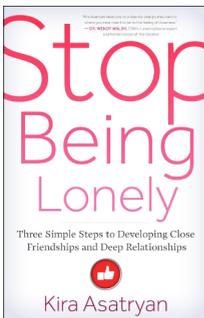


Lesbarkeit



Das Buch „Stop being lonely“ von Kira Asatryan ist eines der einfühlsamsten Bücher und dennoch total anwendungsorientiert. Es erklärt auf konkrete Art, mit welcher Einstellung und Grundpraxis man seine Unterhaltungen so verändern kann, daß sich eine nachhaltige Beziehungsverbesserung einstellen kann. Es geht hier primär um die zwei Praktiken „Knowing“ (Wissen) und „Caring“ (sich kümmern, einem wichtig sein).

Ein Buch von dem wirklich eine deutsche Übersetzung fehlt.



Inhaltsqualität



Inhaltsbreite



Lesbarkeit

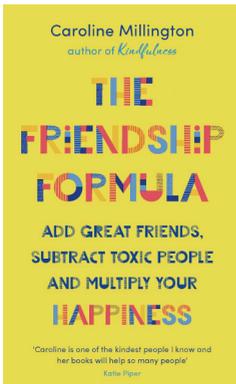


Friendship Formula von Millington

Freundschaft - populär

Auch dieses Buch „Friendship Formula“ mit dem gleichen Titel zu dem Buch von Shumway ist leider nur auf englisch erhältlich.

Es ist wirklich sehr kurz und klein, und kann in einer Stunde durchgelesen werden. Dabei ist es witzig und kurzweilig. Perfekt geeignet zum Kaufen, Lesen und dann Weiterverschenken.



Inhaltsqualität



Inhaltsbreite



Lesbarkeit

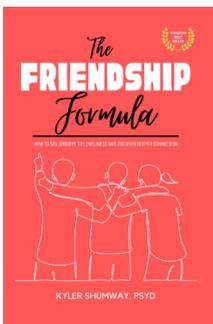


Friendship Formula von Shumway

Freundschaft - populär

Das Buch „Friendship Formula“ ist leider nur auf englisch erhältlich, aber das wahrscheinlich beste Einsteigerbuch in das Thema Freundschaften.

Es ist kurz und prägnant, und hat eine konsistente Storyline, welche die wesentlichen Grundprinzipien erklärt. Fast alle wesentlichen Aspekte sind erwähnt und somit ist es eine reichhaltige Quelle zur Selbstreflektion.



Inhaltsqualität



Inhaltsbreite



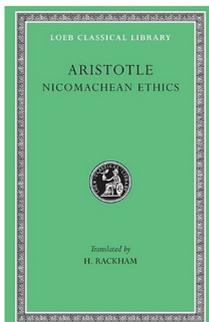
Lesbarkeit



Die Nikomachische Ethik von Aristoteles ist eines der ersten Standardwerke der Weltliteratur, welches Freundschaft behandelt. Die Standarddefinition der Freundschaft geht auf dieses Werk zurück, sowie die Unterteilung in die Nutzenfreundschaft, Lustfreundschaft und Tugendhafte oder Vollkommene Freundschaft.

Die Ausdrucksweise ist insbesondere für Leser, die nicht mit der Altgriechischen Philosophie und Denkweisen vertraut sind, gewöhnungsbedürftig. Spannend ist es trotzdem, um viele „Zitate“ in der Originalfassung zu lesen. Grundsätzlich, wie auch der Bestsellerauthor Mark Manson bemerkte, lässt sich nämlich sagen: Wenn ein Zitat Aristoteles zugeschrieben wird und sich flüssig und markant liest, ist es mindestens so umgeschrieben und potentiell völlig verfälscht, dass es eigentlich nicht mehr als Zitat sondern eher als Paraphrasierung markiert werden sollte.

Vielleicht nicht der beste Einstieg in das Thema, sondern erst im Rahmen einer etwas breiteren Lesekampagne.



Inhaltsqualität



Inhaltsbreite



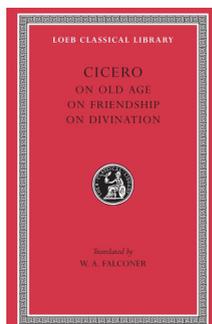
Lesbarkeit



Über die Freundschaft von Cicero

Freundschaft - Klassisch

Der Dialog des Cicero zum Thema Freundschaft ist der zweite Klassiker der Weltliteratur zu dem Thema. Der alte Laelius wird von zwei jugendlichen Verwandten aufgesucht, die sich um ihn sorgen, da er um seinen alten Freund Scipio Africanus trauert. Im Gespräch mit den beiden erklärt er ihnen, was diese Freundschaft zu einer solch besonderen gemacht hat.



Inhaltsqualität



Inhaltsbreite



Lesbarkeit



Freundschaft von Alberoni Englisch, Italienisch

Freundschaft - Klassisch

Die Freundschaft oder L Amicitie von Alberoni ist ein philosophisches Werk der Neuzeit. Ursprünglich auf Italienisch veröffentlicht, verfasste Harry Blatterer für den Brill Verlag eine englische Übersetzung um diese herausragende aber recht intellektuell gehaltene Schrift einem breiteren (akademischen) Publikum verfügbar zu machen.



Inhaltsqualität



Inhaltsbreite



Lesbarkeit

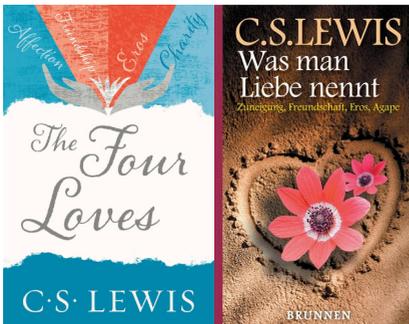


Four Loves von C.S. Lewis Englisch, Deutsch

Freundschaft - Klassisch

Was man Liebe nennt, oder „The Four Loves“ ist ein Werk von C.S. Lewis aus den frühen 40ern. Ursprünglich als Radiovorlesung für die BBC während dem 2. Weltkrieg konzipiert (die Aufnahme ist immer noch verfügbar und ein Genuß zu hören) stellt Lewis die vier Griechischen Lieben vor (Agape, Storge, Philia und Eros - Geben Liebe, Akzeptanzliebe, Freundschaft und romantische Liebe/Lust) um den Lesern zu helfen besser zu artikulieren was sie meinen wenn sie von Liebe sprechen.

Das Englisch sowohl gesprochen als auch ein geschrieben ist ein eigener Genuß, die Weltanschauung und Perspektive auf die Freundschaft aus heuter Sicht möglicherweise für den/die einen oder anderen etwas antiquiert und einseitig.



Inhaltsqualität	★★★★☆
Inhaltsbreite	★★★☆☆
Lesbarkeit (eng.)	★★★★★

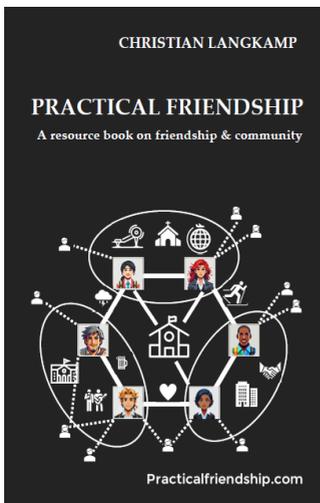
Das Buch Freundschaft Leben (englisch Practical Friendship) ist ein Rundumschlag und untersucht, wo Unterschiede und Gemeinsamkeiten der philosophischen Freundschaftstheorie basierend auf Aristoteles und Cicero, der Psychologischen und Soziologischen Forschung und der Selbsthilfe Literatur liegen.

Das Buch ist sehr umfangreich, aber (im Nachhinein) nicht zum Lesen geeignet, sondern eher zum Blättern und Nachschlagen zu gewissen Fokusthemen in der Freundschaft, konkret den Freundschaftsförderlichen Charakterstärken, Beziehungseinstellungen und Aktivitäten.

Das entwickelte bzw. postulierte Prozessmodell ist geistige Grundlage für die Freundschaftskurse der Initiative GemEinsamkeit.

Ebenfalls beinhaltet es eine sehr lange Literaturliste.

Da es vom primären Autor dieser Literaturliste geschrieben ist, bleibt es außer Wertung.



Inhaltsqualität	★ ★ ★ ★ ☆
Inhaltsbreite	★ ★ ★ ★ ★
Lesbarkeit	★ ★ ☆ ☆ ☆

Tribe von Junger

Gemeinschaft

Der Kriegsreporter Junger fasst seine Beobachtungen aus Krisen und Kriegsgebieten zusammen. Wie Menschen zusammenfinden und zusammenhalten, wenn sie durch Katastrophen oder Kriege unter massiven Stress und Unsicherheit geraten.

Kernpunkt der Analyse ist der Vergleich mit den Uramerikanischen Völkern und ihren Sozialen Gewohnheiten. Der Vergleich dieser Gewohnheiten mit dem was in unserer kapitalistischen Gesellschaft „normal“ ist, ist augenöffnend, und zeigt aber auch Wege, wie wir unsere Gesellschaft sozial verbessern und für mehr Zusammenhalt sorgen können.



Inhaltsqualität



Inhaltsbreite



Lesbarkeit



Über uns

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

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 dritten und letzten Schritt zu begleiten und die Analyseresultate und praktischen Erfahrungen zusammenzuführen und in Ready-to-Use Anleitungen zu „paketieren“. Auf diese Art wollen wir unseren Beitrag zur Bewältigung von Einsamkeit in Deutschland leisten.

Wir **finanzieren** uns aktuell über direkte Spenden aus dem beruflichen Umfeld des Geschäftsführers, Dankeschön-Spenden von Institutionen die unsere Schablonen kostenlos nutzen, sowie Vortragshonoraren für (Online- oder Präsenz) Vorträge zu Einsamkeit bei Arbeitnehmern eines Unternehmens. Ansonsten versuchen wir einfach mit minimalem Footprint zu operieren.

Wenn Sie oder Ihr Unternehmen die Möglichkeit haben eine direkte, nicht zweckgebundene Spende durchzuführen, so empfehlen wir als Empfänger die Telefondienste (krisenchat, Silbernetz), Start-with-a-friend, oder eine der neuen Initiativen, die sich dem Thema Jugendeinsamkeit annimmt als Antwort auf die neuesten in 2024 veröffentlichten Statistiken.

Material aktuell und in Vorbereitung

Aktuelle Hefte – Abschließende Diskussionsphase (Material aber schon verwendbar und veröffentlicht)

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)
4. Finding ways out of Loneliness (Non-German speaking in Germany)

In Vorbereitung / Konzeptionierung / Diskussion – bei Interesse gerne melden, wir können dann Vorabversionen gerne direkt zur Kommentierung zur Verfügung stellen, wenn sie einen ersten Status erreicht haben.

1. Kleine Freundschaftslehre
2. Evaluation, Evidenzbewertung und Verbesserungsideengenerierung
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)
Hier suchen wir dezidierte Kooperationspartner mit Milieu-Kenntnis.
4. Rezeptbuch für Geselligkeit
5. Werkzeugkiste für Geselligkeit