

# **BESSER ZUSAMMEN** **Freude in Gesellschaft**

INITIATIVE



## **Teil I** **Wege aus der Einsamkeit** **FINDEN**

## Vorwort

Einsamkeit kann weh tun. Es ist jedoch auch ein Weckruf zum Aktiv werden.

Das Primärziel dieser Broschüre ist es, Mut zu machen und konkrete Ideen und Vorschläge zusammenzustellen, um aus der Einsamkeit herauszukommen. Auch wenn das gelegentliche Alleinsein für uns selber wichtig ist, so sind viele Freuden in geselliger Gemeinschaft am schönsten.

Und so ist unser Motto - **Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft.**

**Christian Langkamp**

**Initiative GemEinsamkeit**

Dieses Dokument ist aktuell noch ein Entwurf zur Kommentierung. Des Weiteren ist es als Schablone gedacht, um anderen Anbietern, Städten, Kommunen einen Start zu geben, ihr regionales und lokales Angebot anzuhängen oder einzuarbeiten. Wir freuen uns über alle kritischen und ergänzenden Kommentare.

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 weitere Broschüren für die ausführliche Behandlung dieser Bedürfnisse vor.

Version 0.92 Monat 2025-03

## **Zusammenfassung**

### **Was ist Einsamkeit?**

Einsamkeit ist ein Gefühl, das Schmerzen hervorrufen kann und uns anspornen soll, aktiv zu werden. Genauso wie wir Essen suchen, wenn wir hungrig sind, oder nach einer Tankstelle suchen, wenn die Anzeige im Auto leuchtet, müssen wir uns überlegen, wie wir unser soziales Bedürfnis nach Gemeinschaft erfüllen können.

### **Wie gehe ich damit um?**

Es ist wichtig, das Gefühl als solches wahrzunehmen und sich zu überlegen, welche Möglichkeiten es gibt, um den Mangel kurz-, mittel- und langfristig zu decken.

### **Was kann ich tun?**

Ein erfülltes soziales Leben ist eine Reise und ein langfristiges Projekt. Am Anfang steht immer der erste Schritt - sowohl auf sich selbst wie auch auf andere Personen zu. Einige mögliche solcher Schritte sind in dieser Broschüre beschrieben.

## 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.**

Nach Luhmann 2022 und Peplau/Perlmann

Es werden hierbei unterschiedliche Arten betrachtet:

### Soziale Einsamkeit

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

### Emotionale Einsamkeit

Emotionale Einsamkeit ist durch die Abwesenheit von qualitativ hochwertigen Beziehungen charakterisiert. Hauptsächlich sind das zunächst 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 die Gesellschaft und enge Kontaktpersonen 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, quantitativ, 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)

## Wie häufig ist Einsamkeit in Deutschland ?

Nach den hohen Zahlen in 2020 (28%) aufgrund der Pandemie haben sich die Werte, abhängig von den jeweiligen demographischen Gruppen, weitestgehend auf vor-Pandemie Durchschnittswerte von 10-15% normalisiert.

Der wesentliche Unterschied ist der Anstieg bei den 18-29 Jährigen von 6,4% auf 12,8% über den Zeitraum 2013 -2021.

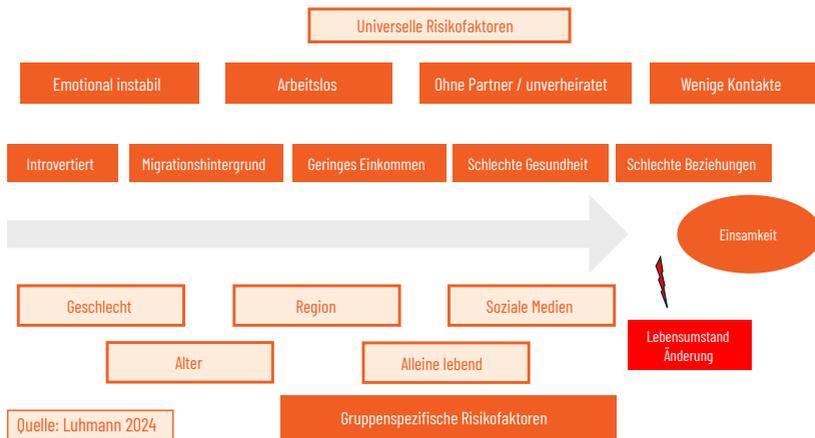


## Wo kann ich mehr erfahren ?

Das **Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)** ist ein von der Bundesregierung (BMFSJ) mandatiertes Institut mit dem Auftrag die gesellschaftliche Situation in Deutschland im Hinblick auf Einsamkeit zu analysieren und die Implementation der Strategie zur Einsamkeit zu begleiten.



## Welche Gruppen sind betroffen ?



Es gibt meist nicht nur einen ursächlichen Grund, dass Menschen einsam sind. Faktisch ist es eher so, dass jeder der Risikofaktoren das Zusammenkommen mit anderen Menschen und ein erfülltes Sozialleben ein bisschen schwieriger machen kann - oft auch über die Zeit.

**Eine wesentliche Änderung der Lebensumstände löst dann die Veränderung der Empfindung aus.**

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

**Frage:**  
**Sind solche Risikofaktoren bei mir vorhanden?**

**Haben sich bei mir wesentliche Lebensumstände verändert?**

## Wie erkenne ich, ob ich einsam bin ? Welche Art der Einsamkeit beschäftigt mich besonders ? Welche Aspekte geben mir besonders zu denken ?

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 und fördern. (+)
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 zu Besserem herausfordern 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 dich die Beantwortung einer dieser Fragen akut schwer belastet, brich bitte an dieser Stelle ab und gehe zu Seite 24 zu den professionellen Hilfsangeboten wie der Telefonseelsorge oder Krisenchat !**

## Ist das jetzt ein Problem ?

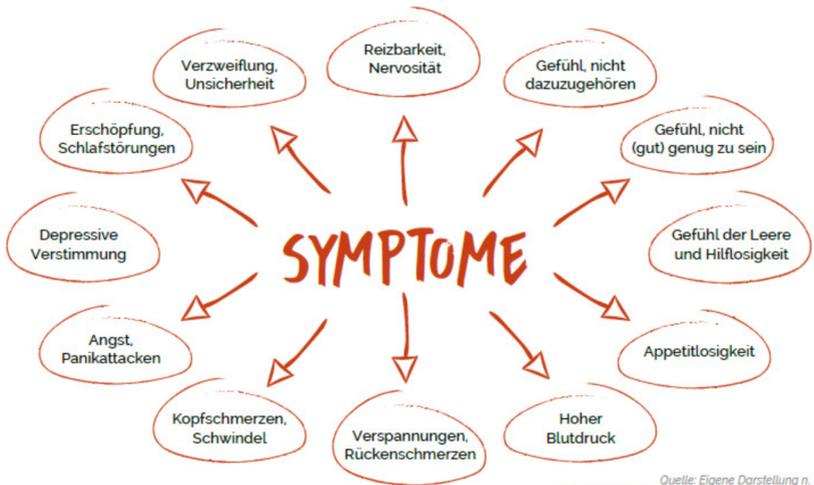
Einsamkeit gehört im gewissen Maße zur menschlichen Erfahrung und Entwicklung dazu. Wie Hunger ist sie ein Signalgefühl, welches zu einer hilfreichen Reaktion beitragen kann.

Zum Problem wird Einsamkeit erst, wenn sie länger andauert und einen Menschen so verändert, dass eine sich selbst verstärkende Abwärtsspirale eintritt:

- wenn alltägliche Kontaktsituationen als bedrohlich empfunden werden
- wenn wir grundsätzlich hinterfragen, ob uns andere Menschen wertschätzen oder zugeneigt sind oder sogar sein können,
- wenn wir positive Signale nicht mehr wahrnehmen oder in ihrer Bedeutung für uns ignorieren.

Des Weiteren entzieht Einsamkeit uns Energie und erschwert erneute Versuche Kontakte zu knüpfen. Der innere Schweinehund, der uns hindert, es noch einmal zu versuchen, wird immer größer. In solchen Fällen kann professionelle Hilfe durch Psychologen, Seelsorger und Sozialarbeiter ein erster Schritt sein. Diese können helfen, solche Gedanken- und Verhaltensmuster zu identifizieren und soweit zurückzudrängen, dass wir uns auf unsere Mitmenschen einlassen können.

## Welche Folgen hat Einsamkeit für die Gesundheit ?



Quelle: Eigene Darstellung n.  
<https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/einsamkeit/einsamkeit-koerper-1140310>  
mitro

Platt gesagt - sie tut uns nicht gut. Studien haben ergeben, dass chronische Einsamkeit uns härter zusetzt als das tägliche Rauchen von 15 Zigaretten. Wunden schließen sich langsamer, die Heilung von schweren Erkrankungen kann sich hinausziehen, Krankenhausaufenthalte ziehen sich in die Länge. Grob formuliert führt chronische Einsamkeit zu einer Dauerstresssituation mit negativen Effekten auf unser Immunsystem - Details bei KNE - Bückner 2022.

Die gute Nachricht ist, dass dies in vollem Umfang auf die Wenigsten zutrifft. Umgekehrt ist ein gutes soziales Umfeld ein Schutz, der uns ebenso wie eine gesunde Ernährung, regelmäßiger Sport und guter Schlaf vieles im Leben erleichtert und verbessert.

Somit sind die Bemühungen, unsere soziale Integration zu erhöhen, in jedem Fall als hilfreich und förderlich einzuordnen - sowohl für unsere mentale als auch unsere physische Gesundheit.

## Ich will meine gefühlte Einsamkeit angehen - womit fange ich an ?

Wir sind keine Freunde von langatmigen Arbeitsbüchern und Anweisungen, aber eine kurze Selbstreflektion zu folgenden Fragen ist hilfreich:

- Welche Interessen habe ich? Welche Bücher lese ich gerne, welchen Aktivitäten gehe ich gerne nach?
- Nach welchen Aktivitäten, Unterhaltungen, Begegnungen fühle ich mich gut, habe ich Spaß gehabt? Was genau daran macht mir Freude?
- Was kann ich gut? Womit kann ich anderen Menschen helfen?
- Was hat mir als Kind Spaß gemacht, und eigentlich würde ich das gerne wieder probieren, wenn ich eine Gelegenheit hätte?
- Mit welchen Menschen, an welchen Orten, in welchen Kreisen habe oder hatte ich Freude?
- Wie viel Offenheit und Risiko will ich mir - gerade am Anfang - zumuten?



Das Buch von **Verbunden statt einsam** hat einen ausführlichen Selbstreflektionsteil in den hinteren Kapiteln.

Weitere hilfreiche Selbstreflektionsübungen sind in der positiven Psychologie zu finden, wie dem Buch **“Wie wir Aufblühen”** von Seligman und dem **VIA-IS Persönlichkeitstest**. Insbesondere letzterer ist eine wertvolle Hilfe, um Ideen für weitere Aktivitäten zu finden, die uns gut tun, und über die wir Gleichgesinnte finden können.

## Zwei besondere Herausforderungen

### Zeit und Energie

Um ein soziales Netz aufzubauen und zu pflegen sind zwei Ressourcen notwendig - Zeit und Energie. In unserer vielbeschäftigten Welt ist jedoch beides Mangelware.

Die Aussage "Ich habe keine Zeit (für dich) - I am busy" ist hin und wieder OK, aber - zu häufig wiederholt - ist sie das unmissverständliche Signal, dass diese Beziehung keinen signifikanten Stellenwert hat. Wenn es wichtig ist, kann Zeit gemacht werden!

Die Kernfrage ist also: **"Wann hast oder könntest du Zeit und Energie für andere Menschen haben oder schaffen?"** Vielleicht auch - an welchen Orten hättest du dies? Und ist dann auch die (geistige) Energie ausreichend, dass du ein Mindestmaß an Aufmerksamkeit an und Interaktion mit der anderen Person gewährleisten kannst.

### Bedürfnis nach Privatsphäre

Ein besonderes kulturelles Merkmal - neutral formuliert - der westlichen Welt ist unser ausgeprägtes Bedürfnis nach Privatsphäre. Hierbei ist uns oft unklar, welche gesellschaftlichen Kosten dieses Bedürfnis uns aufbürdet.

Die Gastfreundschaft - bei historischen Kulturen und den heutigen Kulturen Asiens und dem Nahen Osten zu den höchstgeachteten Gebräuche und Tugenden zählend- bedeutet nichts anderes als einen Fremden in unser Haus einzuladen und mit ihm unser Leben zu teilen. Aristoteles und Cicero haben uns mitgegeben, dass Freundschaft nur im aktiven Zusammenleben und Leben teilen realisierbar ist - d.h. also auf Privatsphäre zu verzichten.

Auch in heutigen Zeiten gibt es inspirierende Menschen wie Henning Scherf (ehemaliger Ministerpräsident Bremen), die persönlichen Komfort aufgeben, um ihr Leben mit anderen Menschen wohnlich in einer Senioren-WG zu teilen. So gewinnen sie Freude an der Geselligkeit und somit Lebensqualität dazu.

**Unser Bedürfnis nach Privatsphäre ist ein wesentliches Hindernis beim Aufbau von Gemeinschaft und der Reduzierung von Einsamkeit in Deutschland.**

## **Klärung der persönlichen Voraussetzungen, Umstände und Hindernisse**

Bevor wir starten gibt es noch die Gelegenheit, folgende fünf Aspekte kurz in den Blick zu nehmen, die unsere Suche nach Sozialkontakten beeinflussen können. Keiner dieser verhindert den Aufbau oder die Pflege von Sozialkontakten, sie können aber erhebliche Erschwernisse darstellen.

1. **Mobilität** - was gibt der ÖPNV her? Welchen Bewegungsradius habe ich - was kann ich innerhalb von 30 min ab meiner Haustür alles erreichen?
2. **Finanzielle Möglichkeiten** - was kann ich mir leisten? Wo gibt es in meiner Stadt Informationen zu günstigen und kostenlosen gesellschaftlichen Angeboten?
3. **Gesundheit** - inwieweit schränkt meine Gesundheit meinen Bewegungsradius ein? Was kann ich tun, um gesundheitliche Einschränkungen nicht zu sozialen werden zu lassen?
4. **Sprachliche Einschränkungen** - kann ich mich mit den meisten Menschen in meinem Umfeld flüssig verständigen? Wenn nicht - bei welchen Aktivitäten (Sport, kulturelle Veranstaltungen mit Menschen meiner Sprache) ist dies keine Einschränkung?
5. **Kulturelles Umfeld** - inwieweit leben um mich herum Menschen, die meinen kulturellen Hintergrund verstehen (können/wollen)? Wie wichtig ist mir dies?

**Welche dieser Probleme treffen auf mich zu? Habe ich eventuell Wege und Ideen, sie zu beeinflussen oder Voraussetzungen zu ändern?**

# Was kann ich tun ?

Der folgende Teil macht nun konkrete Vorschläge zu Aktivitäten.

Zu empfehlen ist ein kleinschrittiges Vorgehen, z.B. mit der Ausgangsfrage:

**Welche zwei der aufgeführten Aktivitäten und Ideen möchte ich im kommenden Monat angehen und ausprobieren?**

Dies sollte für den Anfang reichen - wichtig ist lediglich, dass ein konkreter Anfang gemacht wird.

## Kümmere dich um Sport und Gesundheit - in Gesellschaft

„Wer rastet, der rostet“ - diesen Spruch tragen wir seit dem Sportunterricht der Grundschule mit uns herum. Die einen lieben die Bewegung. Bei anderen aber haben negative Erfahrungen in der Jugend und mangelnde Zeit als Erwachsene zu einer oft völligen Sportabstinenz beigetragen.

Grundsätzlich ist jedoch Sport in jeglicher Hinsicht für unsere Gesundheit, spätestens im Alter, förderlich und notwendig. Von den Römern bis zur modernen Forschung sind auch die positiven Effekte für unsere mentale Gesundheit äußerst klar belegt. Unsere auf physische Höchstleistung beim Jagen von Tieren getrimmte Körper sind schlicht nicht für ein Leben zwischen Arbeitsstuhl und Fernsehcouch gemacht. Und wenn wir schon leiden, schwitzen und über Muskelkater jammern, dann können wir gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen und dies in Gemeinschaft tun.

Dabei ist es völlig egal was wir tun, Hauptsache der Kreislauf ist eine Zeitlang gefordert und wir sind von Menschen umgeben, die genauso „leiden“ wie wir. Diese Erfahrung verbindet, und spornt uns gegenseitig an.

Angebote hier sind:

- Wander- und Spaziertreffs (Aushang/Info von Stadt, Meetup.com)
- ParkRun als schnellere Variante <https://www.parkrun.com.de/>
- Angebote der Krankenkasse zu Reha/Gymnastik
- Fitnessstudio mit Gruppenstunden, wie Crossfit - wichtig ist beim Erstbesuch: Wie(viel) reden die anderen Leute miteinander?
- Sportverein mit ausgebautem Breitensport und Einführungskursen. Die Einführungskurse sorgen dafür, dass neue Leute in den Verein kommen, die ebenfalls interessiert sind andere kennenzulernen.

**Online Tip: [www.bewegungslandkarte.de](http://www.bewegungslandkarte.de) mit einer Landkarte aller deutschen Sportvereine und Bewegungsangebote**

14 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

## Lerne etwas Neues - mit anderen

„Wer rastet, der rostet“ – der gleiche Spruch wird auch auf unseren Geist angewandt. In der Tat hilft Lernen in Gemeinschaft nicht nur unserem Geist, sondern der gemeinsame Erkenntnisgewinn schafft auch Verbundenheit. Es entsteht aus der Situation heraus interessanter Gesprächsinhalt. Bei formellen Lernangeboten können wir uns wie früher in der Schule mit Abschriften und bei den Hausaufgaben helfen. Gerade in Deutschland bieten öffentliche und private Anbieter eine Vielzahl an Themengebieten und Lernmöglichkeiten an:

- Volkshochschule und Abendakademien – Sprachen, Geschichte, Psychologie, Computerfertigkeiten, ...
- Musikschule
- Lokale Sprachstammtische und interkulturelle Austausche
- Fernstudium mit lokalen Lerngruppen
- Seniorenstudium und Studium Generale
- Lokale Wissenschaftsveranstaltungen wie Science Slam, Nerd Nite/Night

Die spannende Frage ist zu schauen, ob die Institution auch Möglichkeiten zu zwanglosen Treffen (Stammtische etc.) anbietet und sich zumindest einige (natürlich oft kurs- und tageszeitabhängig) nach dem Kurs noch in lokalen Gaststätten oder Cafés zum Austausch treffen.

**Online Tip: <https://www.volkshochschule.de/kursfinder.php> mit bundesweiter Suche zu geeigneten Weiterbildungsangeboten**

## Belebe frühere Beziehungen

„Es gibt keine neuen alten Freunde“ ist ein oft dahergesagter Satz. Grundsätzlich ist er auch nicht ganz falsch. Er ist aber auch nicht ganz richtig. Viele von uns hatten (in der Zeit vor Smartphones und Internet) in der Schule und im früheren Erwachsenenleben durchaus ein relativ gutes Sozialleben. Wir haben gemeinsam gespielt, Hausaufgaben abgeschrieben, Streiche gemacht, Abenteuer erlebt. Ja, es gab auch Ausgrenzungen, Mobbing bevor es Mobbing hieß, ggfs. sogar „handfesten“ Streit.

Aber grundsätzlich verbinden uns mit den alten Klassenkameraden aus Kindergarten, Grundschule und weiterführenden Schulen eine Reihe gemeinsamer Erinnerungen, und oft auch Wertvorstellungen und Vorlieben - beispielsweise für das gleiche Fußballteam, die gleiche Musik, etc.

Und charakterlich ist oft (aber nicht immer) auch eine Verbesserung eingetreten, wir haben uns mehr im Griff. Und so können selbst „Feinde“, „Rowdys“, „Snobs“ und „Streber“ sich weiterentwickelt haben und zu Menschen geworden sein, die mittlerweile einfach nett geworden sind, und mit denen wir dank unserer gemeinschaftlichen Erfahrungen einfach eine gewisse gegenseitige Grundkenntnis und Vertrautheit haben.

- Stayfriends ist der klassische Marktanbieter, und bei Facebook waren fast alle, jetzt sind da eventuell auch noch ein paar zu finden.
- Vielleicht kann man ein Klassentreffen organisieren, je nach Verstreutheit und Organisationsgrad auch gleich mit einer Nachbarklasse
- Für Individualkontakte von alten Ferienbekanntschaften ist auch ein Anschreiben per Spontanpostkarte eine gute Überraschung, um einen Kontakt wiederzubeleben.

**Online Tipp: Stayfriends, Facebook, Xing, DasTelefonbuch.de, Google**  
**Die meisten Menschen sind findbar.**

16 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

## Mach was in der Nachbarschaft

Beim Aufbau sozialer Kontakte bietet sich schlicht die Nachbarschaft als geeignete Quelle an. Man hat ähnliche Probleme und Sorgen, kann sich spontan treffen, ist schnell erreichbar für praktische Hilfe .

In der Nachbarschaft gibt es oft viele Möglichkeiten Kontakte zu knüpfen. Die lokalen Feste (Schützenfest, Dorffest, Straßenfest), die oft noch existieren, sind ein guter Start. Lokale Stadtteilvereine oder Dorfvereine laden zum Engagieren ein, oft organisieren diese auch Aktivitäten wie ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe und Besuchsdienste. Auch die kommunalen Verwaltungen veröffentlichen meist Veranstaltungstermine in örtlichen Zeitungen und Rathaus-Aushang. Zu guter Letzt ist auch das Ortscafe oder die Dorf- oder Stadtteilkneipe immer einen Besuch wert.

- Melde dich auf [Nebenan.de](https://nebenan.de) an sowie den Ortsteil- oder Dorfgruppen auf Facebook an
- Lies das (kostenlose) Stadtblatt
- Schau, ob es einen lokalen Stammtisch gibt oder initiiere ihn per Flyer-Einwurf bei deinen Nachbarn
- Veranstage ein Abendessen oder Samstagskuchentreff mit Nachbarn. Initiativen hier sind Cook and Connect, Running Dinner, Timeleft (App), Meet5, oder Direktansprache
- Engagiere dich beim Straßen-, Ortsteil- oder Dorffest

**Online Tip: [Nebenan.de](https://nebenan.de), Ortsverein, Rathausaushang, Facebookgruppe**

## Trete einem Verein bei

Deutschland ist ein „Vereinsland“, an jeder Ecke gibt es Vereine und Interessensgruppen zu allen möglichen sozialen, kulturellen, sportlichen, gesellschaftlichen, politischen und sonstigen Zwecken. Sie nennen sich Sportverein, Schützenverein, aber auch Kirchengemeinden, Parteien, Gewerkschaften. Entscheidend ist jedoch, dass man nicht nur wegen der Geselligkeit hinget, sondern sich auch mit den Zielen des Vereins oder der Gruppe identifiziert, damit das Engagement langfristig bleibt.

- Du könntest mindestens zu drei Veranstaltungen gehen, um ein Gefühl für die Leute und Gemeinschaft zu bekommen. Wie unterhalten sie sich, haben sie auch soziale Bindungen jenseits des Vereinszweckes aufgebaut?
- Es besteht darüber hinaus keine Pflicht dann da zu bleiben. Vereinsleben ist eine langfristige Zeitinvestition, da kann man erstmal eine gewisse Zeit das Wasser testen.
- Wenn man ein Instrument einigermaßen beherrscht, bieten sich Orchester, Big Bands und andere musikalische Gruppen an. Ansonsten gibt es auch noch zahlreiche Laienchöre in verschiedenen Ausrichtungen.
- Wenn Glaube „da ist“ oder man zumindest mit einer Glaubensrichtung sympathisiert, sind mittelgroße religiöse Gemeinschaften gut dazu geeignet, neue Kontakte zu knüpfen. Im christlichen Kontext ist der Alphakurs hier eine wahrhafte Wunderwaffe, um nicht nur den Glauben zu unterstützen, sondern auch nachhaltige zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Leider ist uns ein säkulares, ähnlich effektives Angebot bisher schlicht nicht bekannt.

**Online Tip: DasOertliche.de, Vereinsregister, [www.alphakurs.de](http://www.alphakurs.de)**

## **Vertiefe existierende Beziehungen zu Kollegen, Klassenkameraden und sonstigen Bekannten**

Wirklich neue Freundschaften aufzubauen ist oft nicht leicht. Und soviel wir von der Initiative GemEinsamkeit Aktionen wie die "Talk to a stranger week" ([www.talktoastrangerweek.de](http://www.talktoastrangerweek.de)) pushen, ist das Ansprechen völlig Fremder oft einfacher für Menschen mit einem bereits existierenden sozialen Netzwerk. Dieses sichert das eigene Selbstbewusstsein, so dass eine mögliche Zurückweisung in solchen Fällen weniger schmerzt oder Gedanken bereitet.

Am Anfang eines sozialen Netzwerkaufbaues ist es oft leichter, zunächst mehr Zeit in einem geselligen Kontext mit denen zu verbringen, die man ohnehin schon kennt. Wenn man schon etwas länger einsam ist, und aufgrund von Arbeitslosigkeit oder ähnlichen belastenden Ereignissen das soziale Netzwerk ausgedünnt oder verloren gegangen hat, fehlt diese Option. Aber wenn aufgrund von ... nennen wir es etwas zwischen Bequemlichkeit, Unwille, oder Mangel an Zeit ... in einem bestehenden grundsätzlich interaktiven Umfeld bestehende oberflächliche Kontakte nicht vertieft wurden, ist dies der am nächsten liegende Ansatz um erste Fortschritte zu machen.

Wenn man noch in einem Ausbildungsverhältnis ist (Schule, Universität, Ausbildung, ...) sind die direkten Kameraden und Kommilitonen auch die natürlichen Kandidaten für tiefere Kontakte. Wenn es hierbei grundsätzliche Probleme gibt, oder es einfach nicht klappt, ist der wirkliche ans Herz gelegte Tipp den Hausarzt anzusprechen. Möglicherweise kann mittels einer Kurzzeittherapie an hemmenden Verhaltens- oder Gedankenmustern gearbeitet werden, die gut gemeinte Kontaktversuche unbewusst torpedieren. Man kann es damit vergleichen - bei mangelndem eigenen technischen Verständnis - einen Automechaniker oder Tankwart bei kleineren Problemen kurz einen Blick auf den Motor werfen zu lassen, den Ölstand und das Kühlwasser kontrollieren und ggfs. nachfüllen zu lassen. Da bricht man sich keinen Zacken aus der Krone.

**Online Tip: Keine**

**Offline Tip: ggfs. Hausarztgespräch**

## Unterstütze Mitmenschen - direkt im Umfeld oder als Ehrenamt

Anderen Menschen zu helfen ist wahrscheinlich der Königsweg, um seine eigene Einsamkeit zu durchbrechen, und zwar in allen Dimensionen. Man lernt neue Personen kennen und die Aktivität des Helfens zieht recht „gute“ Leute an. Es sind oft die etwas authentischeren, menschen-orientierten Personen, die man bei solchen Aktivitäten antrifft. Menschen, die ein bisschen mehr und interessantere Lebensgeschichten haben, die inspirieren können.

Helfen und unterstützen ist in vielen Formen und Kontexten möglich. Oft ist es erstmal gut, in seinem direkten Umfeld zu schauen und einfach Hilfsbereitschaft zu zeigen. Es erfordert Zeit und Energie, aber es gibt Sinn und Freude, und gibt somit Energie zurück. Was man nicht erwarten kann ist Dankbarkeit und Anerkennung - nicht immer, nicht sofort und eigentlich überhaupt nicht. Es gibt lediglich einem selbst die Gewissheit, etwas Gutes und Richtiges getan zu haben. Dazu kommt die Möglichkeit solche Leute kennen zu lernen, mit denen man auch sonst gern zu tun haben möchte.

Ansonsten ist die deutsche Ehrenamtslandschaft vielschichtig organisiert. Fast jede deutsche Stadt hat irgendeinen Ehrenamtsbeauftragten, es gibt ergänzend Ehrenamtsbörsen, und vieles mehr. Fast alle religiösen Gemeinschaften haben sozial orientierte Angebote und Aktivitäten. Der Bedarf an ehrenamtlich investierter Zeit und Energie steigt nicht zuletzt wegen des Trends der Kürzungen von öffentlichen Sozial- und Kulturleistungen.

- Fang klein an, hier und da, am Anfang ohne eine Verpflichtung einzugehen
- Probiere verschiedene Gelegenheiten und Organisationen aus, wie fühlen sie sich an, die Aktivität, die Leute, die Zielgruppe
- Setze dir eine Zeitgrenze, beispielsweise 6 oder 12 Monate, in der du ausprobierst, aber dann schaue, dass du danach eine langfristige Festlegung für ein Engagement triffst.

**Online Tip: <https://www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/ehrenamt/engagement-plattform> und das Heft „Wege gestalten“ von uns.**

20 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

## Tipps für weniger Geld

Wenn der Geldbeutel etwas knapp bestückt ist, leidet insbesondere auch das Budget für die doch so wichtigen Freizeitaktivitäten zum Kontaktknüpfen. Es gibt jedoch eine Reihe von Trägern und Organisationen, die kostenlose oder kostengünstige Angebote im Programm haben.

**Mehrgenerationenhaus:** Das Kerninstrument ist hier das etwas missverständlich benannte Mehrgenerationenhaus (es ist kein gemischtes Alters- und Studentenwohnheim), das in etwa die Funktionen eines gemischten Bürger- und Kulturzentrums hat. Dort sind viele interessante Veranstaltungen im Angebot, die oft auch spezifisch zum Ermöglichen des Kontakt-knüpfen organisiert sind.

**Jugendtreffs, Seniorentreffs:** Mit einem etwas spezifischerem Blickpunkt werden hier altersgerechte Angebote organisiert.

**Kirchen- und Glaubengemeinden:** Fast alle religiösen Gemeinschaften haben auch einen sozialen Sendungsauftrag. Offene Treffs, Kaffeenachmittage für Senioren, der Plausch nach dem Gottesdienst, alles wird gerne durch die Gemeinde finanziert.

**Sport und Gesundheit:** auf den Apps wie Meet5, Gemeinsamerleben und Meetup sind oft Hiking, Lauf- und sonstige Sportgruppen. Hervorragend organisiert sind die Park Runs mit nachfolgendem gemeinsamen Kaffee.

**Online Tip: Die Website der Stadt oder Gemeinde, Kirchengemeinden,**  
<https://www.mehrgenerationenhaeuser.de/>

## Investiere Geld oder andere Ressourcen

Wie im Eingangstext ausgeführt, ist Einsamkeit als chronisches Problem weitestgehend mindestens zeitgleich auftretend mit Risikofaktoren, die mit einer dysfunktionalen Sozial- und Gesundheitspolitik einhergehen. Konkret geht sie besonders oft mit einem Mangel an finanziellen oder persönlichen Ressourcen (Gesundheit, ...) einher.

Es gibt jedoch auch eine Reihe Personen, die trotz ausreichender finanzieller Mittel sich chronisch einsam fühlen, insbesondere Hochbetagte mit ausreichenden Renten, Alleinerziehende in gut bezahlten aber fordernden Jobs, etc. Dann sind zusätzlich einige Optionen verfügbar, die mit guten Erfolgsaussichten erprobt werden können:

- Privat gezahlte Therapie
- Couchnow Angebot zu Einsamkeit (150 EUR, auch „kostenlos“ bei einigen Krankenkassen erhältlich). Die Videos von Prof. Bücker gehören zum aktuell besten verfügbaren Material zur Selbstbewältigung von Einsamkeit
- Kommerzielle Events zum Leute kennenlernen (Kochkurse, Social Dinners, Wine Tasting)
- Partnerbörse oder privates Vermittlungsinstitut
- Engagement bei Clubs wie Rotary, Lions, Round Table oder Ladies Circle
- Ggfs. ein gut geführtes Internat für Jugendliche mit Isolationsproblemen
- Geteiltes Wohnen durch das Anbieten von kostengünstigen Unterkünften im Haus (Zimmer gegen interessante Gesellschaft) oder kurzfristig als Couchsurfing Angebot (Couch-Hosting)

**Viele dieser Ideen sind keine nachhaltigen Lösungsstrategien, sie stellen jedoch Maßnahmen dar, die zügig implementierbar sind, wenn die nötigen Ressourcen vorhanden sind.**

## Apps und Onlineangebote

Welche Apps und Onlineangebote gibt es, um Menschen kennenzulernen? Wir fokussieren uns hier auf die, die Gruppenangebote herstellen, d.h. dich zu geeigneten Gruppen führen, bei denen Kontakte hergestellt werden können.

**Meet5.de:** Deutsche Plattform, Benutzergruppe gefühlt 40-80. Wochentreffs und Organisation von spontanen und geplanten Treffs im Nachbarschaftsumfeld

**Nebenan.de:** Deutsche Plattform - der Klassiker. Nachbarschaftshilfe, Plattform für lokale Geschäfte, Onlineflohmarkt und Events in der Nachbarschaft

**GemeinsamErleben.com:** Deutsche Plattform für Gruppenaktivitäten in der Nachbarschaft. Spaziergänge, Weihnachtsmarktbesuch, Stammtisch, ...

**Meetup.com:** Internationale Plattform, oft 25-50 als Zielgruppe. Interessenfokussierte Gruppen (Brettspiel, Fotografie, IT Disziplinen, Sprachtreff) und soziale Get-together (Internationales Treff, Hiking, Neuankommerstammtisch)

**Couchsurfing:** Internationale Plattform, 20- 80 als Zielgruppe, völlig offen. Gemeinsamer Nenner ist Begeisterung für Reisen und andere Kulturen. Etwas „alternativ“ - Bereitschaft Fremde nur auf Basis eines Profils für drei Tage bei sich aufzunehmen ist nicht für jeden. Stammtisch in jeder größeren Stadt

**Internations:** Internationale Plattform, international eingestellte Personen 30-60 als Zielgruppe, offen, die meisten sind berufstätig.

**Online Tip: Die jeweiligen Webseiten**

## Angebote für akut Einsame

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.

**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://online.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](http://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>

Bei empfundener Einsamkeit aufgrund des mangelnden Verständnisses anderer gegenüber Krankheiten ist auch die Plattform Solike (<https://space.bayer.de/solike-gemeinsam-gegen-chronische-erkrankungen>) eine gute Anlaufstelle.

**Online Tip:** <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>

24 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

## Selbstreflektion

Das waren nun einige Vorschläge, von denen vermutlich auch viele nicht zu deiner Lebenssituation passen. Die spannende Frage ist, bei welchen zwei Ideen könntest du dir vorstellen im kommenden Monat ein paar Versuche zu starten? Und wenn diese zwei nicht so funktionieren, welche zwei Versuche dann in dem Folgemonat.

Ansonsten versuche ein bisschen achtsamer und aufmerksamer durch das Leben zu gehen.

- Wo lächeln und lachen Menschen einander zu?
- Wie ist der Kontakt an Supermarktkasse, in der Bahn, im Bus, an der Haltestelle?
- In welchen Orten wie Cafes, Bäckereien, Kneipen fühle ich mich wohl, wo habe ich das Gefühl, dass die Leute offen mir gegenüber sind?

Bei welchen Aktivitäten kann ich am besten Kontakt schließen? Nur wenige dieser Kontakte werden natürlich in den langlebigen Freundschaften enden, die wir langfristig brauchen. Aber in jedem von ihnen kann zumindest theoretisch ein Anfang stecken - oder zumindest ein Impuls, ein positives Gefühl, dass uns allen immer wieder den Tag verschönern und angenehmer machen kann.

**Online Tip: Keine**

## 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 und 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 **agggregieren** (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 Analyseergebnisse 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.

## Material aktuell und in Vorbereitung

Wir stellen Schablonen oder Templates bereit, die von Kommunen, Sozialträgern, lokalen Institutionen oder auch Gesundheitsanbietern (Hausärzten, Psychotherapeutischen Praxen, ...) angepasst und genutzt werden können.

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

1. Wege finden aus der Einsamkeit (Betroffene)  
Kurzer Überblick über Einsamkeit, danach konkrete Handlungsvorschläge
2. Wege zeigen aus der Einsamkeit (Helfen im Privatumfeld)  
Konkrete Handlungsvorschläge in Kontexten des Privatumfeldes
3. Wege gestalten aus der Einsamkeit (Helfen im Ehrenamt)  
Literatureinführung, Aufgabenfindung, Übersicht zu Ehrenamtsarten
4. Finding ways out of Loneliness (Non-German speaking in Germany) - Focus on offers in different languages for expats and migrants
5. Freundschaftskurs für Kinder, für Jugendliche, Selbsterfahrung für Betreuer und Kommentarbuch
6. Freundschaftskurs für Erwachsene
7. Soziale Beziehungen, Einsamkeit und Zugehörigkeit auf der Arbeit und im Betrieb
8. Evaluation, Evidenzbewertung und Generierung von Verbesserungsideen  
Wie finde ich heraus, ob mein Angebot wirklich hilft? (Frühe Version)
9. Verbindung und Einsamkeit auf der Arbeit (Frühe Version, auch in Englisch)
10. Rezeptbuch (Allgemeine Ideensammlung für Beiträge zu Geselligkeit, online PDF zur Kommentierung)
11. Werkzeugkoffer (Was für Spiele, Utensilien, Aktivitätsanleitungen sollte in eine Box zur Ermöglichung von Interaktionen) (online PDF zur Kommentierung)
12. Literaturliste

## Zum Schluss eine kleine Bitte

Wir hoffen, dass der Inhalt dieses Heftes dir etwas geholfen hat und du auch im kommenden Jahr noch ein paar Ideen zum Ausprobieren findest.

Wir wollen auch anderen Menschen helfen, und dazu benötigen wir deine Hilfe auf dreierlei Art:

1. Wenn du dich bereit fühlst, sprich mit anderen Menschen über Einsamkeit und helfe ihnen mit den Materialien, die auch dir geholfen haben: Gespräche und dann Links, dieses Heft, was auch immer.
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 konntest du deine Einsamkeit am besten reduzieren und hast du Kontakt gefunden? Wir unterhalten eine Landkarte solcher schönen 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 wenn ein Angebot in deinem Umfeld wissenschaftlich evaluiert wird, können die durch deine Mühe und Mithilfe von den anderen Angebotsteilnehmern abgegebenen und eingeworbenen Antworten den beteiligten Wissenschaftlern helfen, wirklich Wissen zu generieren.

Für schriftliche Rückmeldungen und Sonstiges gerne Email an Initiative GemEinsamkeit, Gaisbergstr. 43, 69115 Heidelberg  
[hallo@initiative-gemeinsamkeit.de](mailto:hallo@initiative-gemeinsamkeit.de)

**Online Tip: [www.initiative-gemeinsamkeit.de](http://www.initiative-gemeinsamkeit.de)**