

BESSER ZUSAMMEN **Freude in Gesellschaft**

INITIATIVE



Teil II **Wege aus der Einsamkeit** **ZEIGEN**

Vorwort

Einsamkeit kann weh tun. Für Betroffene sollte es jedoch ein Weckruf sein, aktiv zu werden. Dabei ist Hilfe von außen eine wichtige und oft unverzichtbare Unterstützung. Dieses Heft richtet sich an solche Helfer und potentielle Unterstützer.

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 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 0.9 Monat 2024-12

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 in deinem privaten und direkten Umfeld 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 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

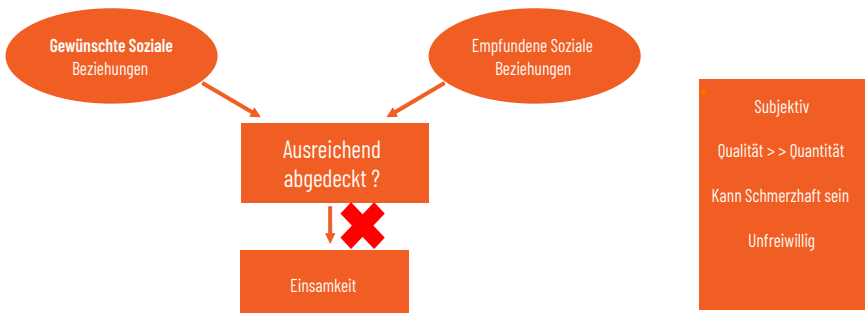
Emotionale Einsamkeit ist durch die Abwesenheit von qualitativ hochwertigen Beziehungen charakterisiert. Hauptsächlich sind das zunächst Freunde und Familie, die einen gut verstehen und mit denen eine enge Verbindung besteht.

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)

Einsamkeit als Gefühl

Einsamkeit ist ein Gefühl und als solches subjektiv. Eine Person ist demnach einsam, wenn sie selbst sagt, dass sie sich einsam fühlt. Diese grundsätzliche Feststellung ist als Ausgangspunkt zunächst vergleichsweise einfach.

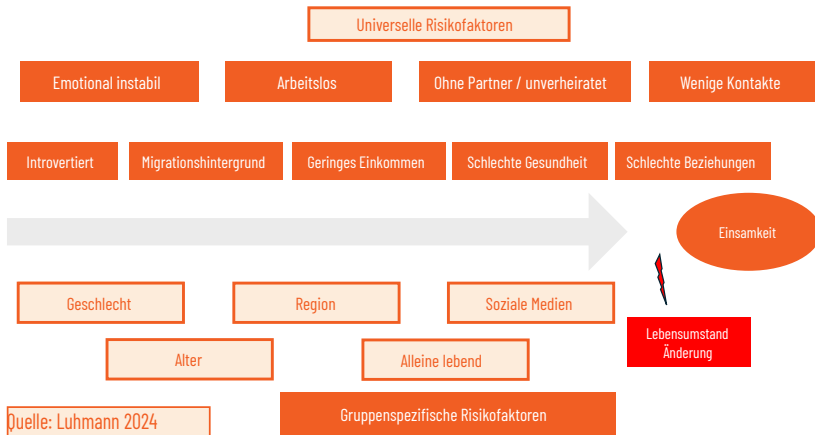
Was ist eine Beschreibung des Ziels

Gemeinsamkeit verwandelt das Wort einsam in das Gegenteil. Aber begrifflich kann sich eben nicht jeder darunter etwas vorstellen, denn man kann sich auch unter vielen Menschen einsam fühlen. Wirklich Menschen das Gefühl von Einsamkeit zu nehmen ist ohnehin von außen kaum möglich. Alles, was willige Helfer erreichen können, ist die Herstellung einer positiven Umgebung und 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 zwischenmenschlicher Offenheit, mit Sympathie und gleichen Zielbestrebungen 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 in Gedanken durchgehe, 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 berührende 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, bitte unterbreche hier 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 vier Aktionsbereiche 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 das Helfen einfacher.

Der weitere Bekanntenkreis

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

Das soziale Umfeld

Dies sind die Personen, denen du oft am gleichen Ort begegnest, aber zu denen keine Beziehung besteht, z.B. 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 am Rand bleiben.

Das Quartier und Ehrenamt

Erst die letzte Stufe sind die „wirklich Fremden“, die Personen, die du im täglichen Leben oft nicht kennengelernt hättest. Durch das Ehrenamt in deinem Quartier mit diesem sozialen Fokus erhältst du die Möglichkeit, auch ihnen zu helfen.

Was bringe ich mit?

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

Wertvolle Fähigkeiten und Ressourcen

Persönlich:

Netzwerk
Zuhören und Interesse
Empathie und emotionale Offenheit
Fröhlichkeit
Humor
Verstand
Verantwortungsbewusstsein
Belastbarkeit

Ressourcen:

Zeit
Finanzielle Unabhängigkeit
Soziale Organisationstalente
Eine größere Wohnung im zentralen
Bereich der Stadt

Um insbesondere die persönlichen Stärken von Unterstützungswilligen 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 **„Practical Friendship“** (dt. „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 Typen 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 zurückschauen, geht es oft um die Qualität der menschlichen Beziehungen, und hierbei die Differenz zwischen der Qualität, die wir gerne hätten gegenüber der Qualität, die wir wahrnehmen. Und gerade dies kann schmerzhaft sein.

Und damit ist es einfach, was Einsamkeitsarbeit in der Familie ausmacht - alles, was die Beziehungen der Familie untereinander verbessert. Dies schließt gerade die Familienmitglieder ein, deren Verhalten du oder sogar mehrere von euch als schwierig empfinden. Dieses Einbinden und ggfs. erforderliche gegenseitige Versöhnen kann - je nach Geschichte - die schwierigste und langwierigste Herausforderung für hilfsbereite Personen in diesem Kontext 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
- Durch gezeigte Hilfsbereitschaft kannst du signalisieren, dass die anderen Familienmitglieder dir wichtig sind. Dies kann insbesondere der existenziellen Einsamkeit entgegenwirken.

Freunde

Unsere Freunde haben natürlich „uns“, und das ist gut. Dabei gibt es viele Wege unsere Freundschaften 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 die Gruppe, in der man gemeinsame Erfahrungen macht, und zwar über lange Jahre.

Die spannende Frage ist hier, 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 viele Gelegenheiten haben sich zu finden, und dann beisammen zu bleiben. Und dies erfordert immer wieder, sie zusammen zu bringen.

- Regelmäßiges Zusammenkommen
- Jährliche Treffen, wenn ihr weiter weg seid
- Dynamische Aktivitäten in der Gruppe - Wanderausflug, Grillabend, ...
- 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 von Büchern zur Freundschaftspflege auch ein eigenes Heftchen herauszubringen.

Bekannte

Wenn wir Bekannte haben, denen gegenüber wir Sympathie verspüren, und bei denen wir vermuten, dass sie sich wünschen, ein bisschen mehr verbunden zu sein, können wir auf vielfache Art und Weise helfen. Wenn wir gute Freunde werden können, ist das natürlich toll. Aber manchmal stimmt die Chemie nicht in dem notwendigen Maße.

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 organisieren und initiieren, bei denen Leute einander kennenlernen.

- Hausparties
- Gemeinsame Abendessen
- Filmabende mit gemeinsamem Kochen
- Spieletreffs - Brettspielnachmittage, Doppelkopf, Skat, ...

Auch wenn der Hauptfokus dieses Heftchens 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 Verkuppeln durch wohlmeinende Bekannte.

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 könnten. Hierbei sind zwei Seiten zu betrachten. Es gibt eine Grundgesamtheit an Personen (die eher schüchternen Leute in meinem Bekanntenkreis, die neuen Leute in meinem Verein, Besucher im Seniorencafe). Im ersten Fall (Besucher bei einem Event) muss ich alle adhoc auf Tische oder Gruppen verteilen, im zweiten Fall kann ich aus der Grundgesamtheit immer wieder über die Zeit geeignete Gruppen zusammenstellen und zusammen bringen.

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 geschehen. Dies ist adäquat bei einer größeren Veranstaltung, wie beispielsweise dem Alphakurs (einer religiösen Veranstaltung, die mit Kleingruppen arbeitet), oder kommunal-seitig organisierten Seniorentreffs. 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 örtliche Nähe zu achten. Insbesondere die gegenseitige örtliche 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- bzw. Frauentische entwickeln oft eine sehr unterschiedliche Dynamik im Vergleich zu gemischt besetzten Tischen (wenn z.B. ein*e Tischteilnehmer*in Ambitionen zeigt und dann die Kommunikation darauf ausrichtet, dieser Person besonders zu gefallen).

Dem Kennenlernen förderlich ist das Angebot einer Aktivität, an der sich alle beteiligen. Dies kann z.B. Adventskranz basteln sein, Brettspiele, oder ebenso 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 Kultur des „gemeinsam-teilen(s)“ wurde durch das Schweizer Startup Pumpipumpe besonders einfach gemacht. Mittels Stickern oder auf einer Onlinemap kann man auf seinem Briefkasten markieren, welche Haushaltsgegenstände (Guglhupfform, Bohrmaschine, ...) zum Ausleihen in der Nachbarschaft verfügbar sind.

Gut für das Gemeinwohl sind offene Treffs, sowie ein regelmäßiger Tisch beim Dorfmarkt am Samstagmorgen, oder ein offener Treff in der örtlichen Gaststätte an einem festen Wochenabend.

Vorteilhaft kann gerade in mittelgroßen Dorf- und Stadtteilgemeinschaften die Begegnung mit alteingesessenen Schmoozern (Siehe Putnam - „Bowling Alone“). Personen, die einfach Hinz und Kunz kennen und eine gewisse Mitteilungsfreudigkeit an den Tag legen. In Dörfern sind dies oft die Alteingesessenen, die die nun-Erwachsenen-Generation noch alle als i-Dötzken in Erinnerung haben, die lokale 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). Dazu kommen 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 Veröffentlichungsplattform für Veranstaltungen. Das kann Nebenan.de, die Facebookgruppe oder der Rathausaushang sein, aber wichtig ist, dass alle wissen, wo sie schauen 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 offen für die breite Gesellschaft, soziale Unterschiede werden abgeschwächt. Dies bedeutet auch Konsumangebote für schmalere Geldbeutel, damit nicht hierdurch eine ausgrenzende Vorselektion stattfindet.
3. Konversation ist erwünscht.
4. Er ist einfach zu erreichen.
5. Er verfügt über Stammgäste, die offen auf neue Gästen zugehen.
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 Fördervereine z.B. Sitzangebote für spontane Gespräche, Kennenlertreffs oder Ähnliches in den Cafes und Gaststätten organisieren.

**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 wie vielen 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 schwerer, dauerhaft gute Beziehungen zu den langjährig beschäftigten Kollegen zu entwickeln und ein Netzwerk aufzubauen.

Im Kontext der Integration von Neuankömmlingen in den Kreis von Kollegen werden oft Buddyprogramme erwähnt, aber als ausgesprochen effektiv hat sich die gezielte Integration in existierende Mittagstischrunden erwiesen. 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.

Wir bereiten eine zusätzliche Broschüre zum Thema „Einsamkeit und Verbindung am Arbeitsplatz“ vor - diese wird im Entwurf in PDF ab April erhältlich sein.

Wohnsituation

Statistisch gesehen ist in Deutschland die Wohnfläche pro Kopf von 1991 von 35 qm auf 48 qm in 2023 angestiegen. Pro Wohnung allerdings nur von 82 auf 92 qm. Das übersetzt sich direkt in eine Zersplitterung der Haushalte, die sicherlich auch der weiteren Verbreitung von Einsamkeit in der Bevölkerung Vorschub leistet.

Die Gegenbewegung besteht in der Etablierung von Senioren-WGs und sozial orientierten Wohnprojekten, wie dem Hausbau auf der Basis von Kooperativen. Das Konzept Senioren-WG wurde insbesondere durch den ehemaligen 1. Bürgermeister von Bremen - Henning Scherf - bekannt gemacht. Patchwork Familien ziehen zusammen, in denen zwar eine romantische Beziehung die Basis bildet, oft auch der WG Charakter ein prägendes Merkmal wird.

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 Nachteile mit sich bringt. „Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen“ - ist ein altes Sprichwort, anhand dessen man abschätzen kann, was uns der Rückzug in unsere vier Wände in Kleinstfamilien gekostet hat.

Die Lösung ist ein kritischerer Blick auf unsere überhöhte Wertstellung der Privatsphäre. Du kannst die Diskussion von Wohngemeinschaftsvorhaben 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. Nun kannst du überlegen, ob die Rumpelkammer 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 auf diesem Weg z.B. einem fernpendelnden Studenten eine Weile helfen. Als alleinerziehende Person hast du dann öfters zwei weitere helfende Hände im Haushalt.

Auch (größere) Unternehmen können geeignete WGs für ihre Angestellten bereitstellen, in denen sich zum Beispiel vier 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 Einführungsangebote 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. Schön ist es, wenn sich der Leistungssporttrainer auch mal bei der D-Jugend oder der Seniorenruppe blicken lässt. Wichtig ist es zudem, dass nach dem Anfängerkurs durch geeignete regelmässige Gruppenangebote die Neulinge in den Sport und Klub integriert werden. 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 vielerorts vorhanden wie Theatergruppen, Musikvereine und andere Aktivitäten. Auch wenn dort immer der prinzipielle Vereinszweck wie z.B. die Musik im Vordergrund steht, so ist es doch 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 Platonic Matching).

Ein 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 Veranstaltungen 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. Sie 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 Gemeindearbeit haben die Glaubensgemeinschaften äußerst gute Werkzeuge (z.B. Geselligkeitsangebote), 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 Gemeindemitgliedern vorstellen, sie willkommen heißen und sich wertgeschätzt fühlen lassen. Auch das Kümmern um die sozial Benachteiligten und Älteren der Gemeinde ist direkt auch Einsamkeitshilfe.

Aber auch das Organisieren des Weihnachtsbastelns, des Nach-Gottesdienst-Gemeindekaffees, der Glühweinabende, von Jugendtreffs und Mütterfrühstücken ist wertvolle Gemeindearbeit, 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 oder 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. Die Attraktivität von öffentlichen Events hängt nicht nur vom Dargebotenen sondern oft auch von den Freunden und Bekannten ab, die man erwartungsgemäß dort treffen kann. Trotz aller digitalen Angebote und „social media“ ist diese Koordination aktuell immer noch äußerst schwierig einheitlich zu ermöglichen.

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 in der Nachbarschaft können gut von Flyern (Aushändigen, Briefkasten, Auslegen bei geeigneten Stellen) begleitet werden. Auch ein Hinweis an die lokale Schule und die dortige Ankündigung bei den Kindern durch die Schulleitung 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. Sie müssen aber alle irgendwie bedient werden, um flächendeckend lokal einsame Menschen zu erreichen.

Angebote für akut Einsame und „andere Probleme“

Wenn du mit einsamen Personen sprichst, und gerade über das persönlich-private Thema Einsamkeit, sei dir bewusst, dass dies nicht einfach ist. Einsamkeit trägt noch das Merkmal eines Stigmas und korreliert im fortgeschrittenem Zustand auch mit einer Reihe anderer psychologischer und sozialer Probleme. Es kann sein, dass du dich überfordert fühlst, der Person zu helfen, oder überhaupt sinnvoll und im gebotenen Maße einfühlsam zuzuhören. Das ist der Moment in dem du getrost das Problem an professionell geschulte Personen abgeben solltest.

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 öffentlich zum Thema zu machen. Die Frage ist nicht ob, sondern über welche Mittel und Wege das am besten gelingen kann.

Und hierbei ist der Prozess des Feedbacks und der Iteration, d.h. wiederholenden schrittweisen Verbesserung, 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.

Neue Apps, an die wir denken, sind z.B.

Adandra.net (Ein Stück Familie schenken)

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, ...

Checkliste für das Quartier oder die Gemeinde

1. Kommunale Treffs, Seniorenzentren, Jugendtreffs, Mehrgenerationenhäusern
2. Psychologen / Betreuungsangebote für einsame Menschen
3. Religionsgemeinschaften mit expliziter Jugend-, Alten- oder Erwachseneneseelsorgefunktion
4. Cafes, Kneipen mit offenen Treffs, Plauderbänken, einem Treff Tisch, Kaffee-für-zwei Angeboten - was sind die guten Plätze für Kommunikation im Ort ?
5. Ansprechstellen für Soziale Angelegenheiten, Seniorenbüro, ...
6. Information zu lokalen Informationsblättern und zu Veranstaltungspublikationen, gibt es ein Stadtblatt, Rathausaushang, Kirchenblatt, Gemeinewsletter, Veranstaltungskalender...
7. Lokale Eventveranstalter, Kulturveranstalter, Kulturtreffs (Buchtreff im Museum)
8. Meet5, GemeinsamErleben, Parkrun ... Online-Offline Angebote, die stabil und regelmäßig stattfinden
9. Lokale Vereinsliste mit Internetlinks und Ansprechpartnern
10. Lokale Sportmöglichkeiten für Breitensport, Senioren und Jugendliche
11. Ehrenamtsmöglichkeiten
12. Bibliotheken, oft mit guten Kulturangeboten, offenen Treffs etc.

Hat deine Gemeinde / Quartier / ... so ein Blatt ? Ist es aktualisiert ? Gibt es vielleicht einen Weg, wie du helfen kannst, es zu aktualisieren ?

Gibt es hier eine zentrale Plattform / „Schwarzes Brett“ oder ist das alles verteilt und chaotisch und damit schwer aufzufinden?

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 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 **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 Weise wollen wir unseren Beitrag zur Bewältigung der gesellschaftlichen 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 ?
9. Rezeptbuch (Allgemeine Ideensammlung für Beiträge zu Geselligkeit, online PDF zur Kommentierung)
10. Werkzeugkoffer (Was für Spiele, Utensilien, Aktivitätsanleitungen sollte in eine Box zur Ermöglichung von Interaktionen) (online PDF zur Kommentierung)
11. Literaturliste

Zum Schluss eine kleine Bitte

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

Wir wollen auch andere Menschen weiter unterstützen, 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/>

Auch freuen wir uns über Feedback zum Rezeptbuch und zur Werkzeugkiste.

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 breite Beteiligung innerhalb der Interessengruppen ist es Wissenschaftlern möglich, weitere Erkenntnisse zu gewinnen. Wenn du also von so einer Umfrage in einer von dir unterstützten Initiative erfährst, unterstütze das Team, die Basis der Antworten zu verbreitern.

Für schriftliche Rückmeldungen und Sonstiges gerne Email an

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

