

BESSER ZUSAMMEN **Freude in Gesellschaft**

INITIATIVE

GEM **EINSAMKEIT**

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

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 - erzählerisch
2. Einsamkeit - populärwissenschaftlich
3. Einsamkeit - wissenschaftlich
4. Soziale Verbindungen
5. Soziale Kompetenzen
6. Freundschaft - Klassiker
7. Freundschaft - Populärwissenschaftlich
8. Freundschaft - Kinder
9. Freundschaft - erzählerisch
10. Freundschaft - Akademisch
11. Gemeinschaft
12. 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. Dies ist in einigen Fällen aufgrund der herausragenden Qualität als Zeitloser Klassiker gegeben, und auf der anderen Seite aufgrund der Lesbarkeit ohne größere Vorkenntnisse und mit den Erwartungen eines Themeneinstiegs.



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

INITIATIVE

GEM EINSAMKEIT



„Das Einsamkeitsbuch“ von Hax-Schoppenhorst Einsamkeit - wiss.

Das Einsamkeitsbuch herausgegeben von Thomas Hax-Schoppenhorst ist ein Klassiker der nichts an Aktualität eingebüsst hat. In 50 Kapiteln von unterschiedlichen Expert*Innen werden umfassend alle Aspekte der Einsamkeit irgendwie behandelt. Einige Themen aus der psychosozialen Forschung sind strikt wissenschaftlich gehalten, einige Themen wie die Einsamkeit von Pflegenden oder Dementen kommen direkt aus der Praxiserfahrung.

Sobald man über einen allgemeinen Einstieg hinaus ist und wirklich an einem Gesamtüberblick interessiert ist, kommt man an dem Buch mit seinen 520 Seiten kaum vorbei.



Inhaltsqualität



Inhaltsbreite



Lesbarkeit



Das Buch *Zeiten der Einsamkeit* vom Soziologen Janosch Schobin schafft es anhand einer Reihe einfühlsamer Geschichten, verschiedene Aspekte der Einsamkeit anhand dieser zu erläutern. Der Stil des soziologischen Erzählens ist vielleicht nicht für jedermann, aber er funktioniert in diesem Kontext sehr gut. Das Buch bietet somit einen guten Einstieg in die Materie für diejenigen die gerne sorgfältig recherchiertes Material eines veritablen Wissenschaftlers schätzen, und auf der anderen Seite dann doch eher lesen und nicht studieren wollen.

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



**„Die meisten wollen einfach mal reden“
Von Elke Schilling**

Einsamkeit - pop.

Die Autorin Elke Schilling ist seit vielen Jahren in Deutschland mit der Hotline Silbernetz für ältere Menschen eine letzte Rettung, aus der Einsamkeit zumindest temporär auszubrechen.

In den tausenden von Anrufen die das Silbernetz über die Jahre durchgeführt hat, konnte die Organisation einen wahren Erfahrungsschatz aufbauen zum Thema Einsamkeit im Alter



Inhaltsqualität



Inhaltsbreite

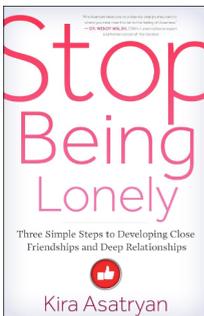


Lesbarkeit



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

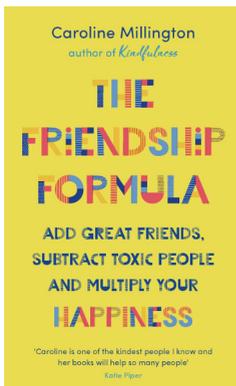


Friendship Formula von Millington

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

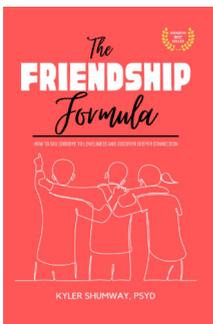


Friendship Formula von Shumway

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 Selbstreflexion.



Inhaltsqualität



Inhaltsbreite



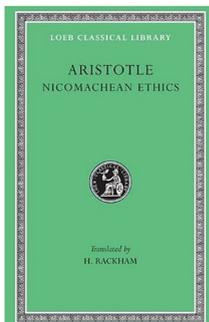
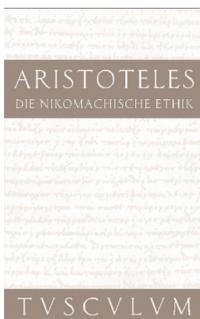
Lesbarkeit



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



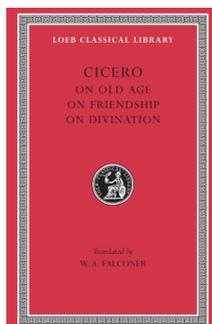
Lesbarkeit



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



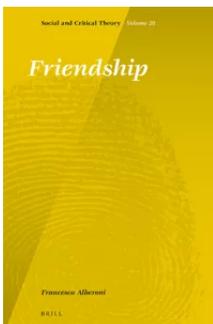
Lesbarkeit



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

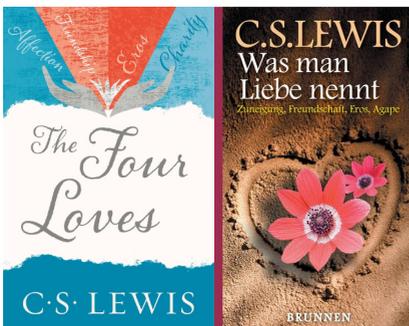


Four Loves von C.S. Lewis Englisch, Deutsch

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.)	★★★★★

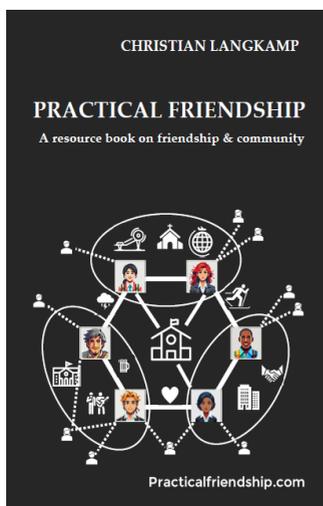
Das Buch Freundschaft Leben (englisch Practical Friendship) ist ein Rundumschlag und untersucht, wo Unterschiede und Gemeinsamkeiten der philosophischen Freundschaftstheorie basierend auf Aristoteles und Cicero, der Psychologischen und Soziologischen Forschung und der Selbsthilfe Literatur liegen.

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 / Leseempfehlung.



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



Nicht empfehlenswert

Wunnike - alles was du übers Freunde Finden wissen musst
Oberflächlich und irgendwie unfertig, Selbstdarstellung,
Replikation von Tik Tok Inhalt in Buchform unpassend



Dale Carnegie - wie man Freunde gewinnt
Eher Lehre wie man Leute manipuliert als wirklich
Beziehungen aufbaut.



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 **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.

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