

Regionaltreffen 2025

Wenn Gemeinschaft fehlt – Die Rolle von Bürgerstiftungen in Zeiten von Einsamkeit

HINTERGRUND

Einsamkeit ist ein drängendes soziales Thema, das viele Menschen in unserer Gesellschaft betrifft – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebenssituation. Sie beeinträchtigt nicht nur die persönliche Gesundheit, sondern auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Im Jahr 2024 stellte der Norddeutsche Rundfunk (NDR) das Thema mit der [Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“](#) in den Mittelpunkt. Ziel war es, Projekte zu unterstützen, die Einsamkeit vorbeugen oder betroffene Menschen stärken. Die rund 80 Bürgerstiftungen im Sendegebiet konnten sich an der Aktion beteiligen. Und schnell wurde klar: Einsamkeit ist ein Querschnittsthema, das alle Bürgerstiftungen betrifft. Denn oft geschieht Engagement gegen Einsamkeit ganz selbstverständlich – durch Mitmachangebote, die Teilhabe fördern und Menschen Selbstwirksamkeit ermöglichen. Ziel unserer diesjährigen Regionaltreffen war es, das Phänomen Einsamkeit besser zu verstehen und Impulse zu geben, wie Bürgerstiftungen aktiv werden können. Diese Broschüre bündelt Erkenntnisse aus sechs Veranstaltungen – mit Perspektiven von Fachleuten und Engagierten, Praxisbeispielen sowie Hintergrundwissen zu Ursachen, Folgen und möglichen Wegen aus der Einsamkeit.

DAS SIND DIE REGIONALTREFFEN

Jedes Jahr finden sechs Regionaltreffen an unterschiedlichen Orten in Deutschland statt. Dabei kommen Bürgerstiftungen einer Region zum gegenseitigen Austausch zusammen. Neben Fachimpulsen, Diskussionen und kollegialem Austausch werden auch die Gütesiegel für Bürgerstiftungen übergeben. In diesem Jahr haben 179 Bürgerstiftungsengeagierte an den Treffen teilgenommen.



© Jule Halsinger, Regionaltreffen östliche Bundesländer, Berlin



© Dominik Wörner, Regionaltreffen Baden-Württemberg, Tübingen



© Ute Haupts, Regionaltreffen Nordrhein-Westfalen, Aachen

Einsamkeit - Begriffe und Zusammenhänge

Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Alleinsein. Während Alleinsein ein temporärer objektiver Zustand ist, beschreibt Einsamkeit ein subjektives Gefühl – eine innere, oft schmerzhaft empfundene Erfahrung, die auch dann auftreten kann, wenn man nicht allein ist oder viele soziale Kontakte hat. Die Psychologin und Einsamkeitsforscherin Maïke Luhmann definiert Einsamkeit, in Anlehnung an Peplau und Perlmán (1982), als eine „wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen“.

Einsamkeit wird oft als sozialer Schmerz beschrieben – ein Gefühl, das neurobiologisch vergleichbar ist mit Hunger oder Durst. Wie diese Grundbedürfnisse ist auch Einsamkeit zunächst nichts Negatives, sondern ein Signal: Sie kann als Impuls für Veränderung verstanden werden. Problematisch wird sie erst, wenn sie andauert und chronisch wird – dann kann sie psychisch belasten und sich negativ auf das Wohlbefinden und die gesellschaftliche Teilhabe auswirken. Soziale Isolation wiederum ist ein messbares Phänomen und beschreibt die Menge der sozialen Kontakte oder die Häufigkeit von sozialer Interaktion, ohne dass eine niedrige Quantität und Häufigkeit als negativ empfunden werden muss.

Formen von Einsamkeit

In der Forschung wird zudem zwischen verschiedenen Formen von Einsamkeit unterschieden: emotionale Einsamkeit (fehlende enge Bindungen), soziale Einsamkeit (Mangel an Gemeinschaft), kulturelle oder kollektive Einsamkeit (Gefühl des Nicht-Dazugehörens) und sogar physische Einsamkeit (körperlich spürbare Isolation). Einsamkeit kann vorübergehend sein („Zustandseinsamkeit“), aber auch chronisch werden (Vereinsamung).

Nach der Corona-Pandemie ist das Thema besonders bei jungen Menschen präsent – nicht allein durch eine reale Zunahme, sondern auch durch eine stärkere Enttabuisierung und eine offenere

gesellschaftliche Debatte.

Aktuelle Studien zeigen, dass sich einsame Menschen häufiger zu antidemokratischen Einstellungen hingezogen fühlen (vgl. auch [Neu et al. 2023: Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland](#)). Ob hier ein ursächlicher Zusammenhang besteht – also ob Einsamkeit solche Haltungen begünstigt oder umgekehrt – ist nach bisheriger Studienlage jedoch nicht eindeutig geklärt.

Die Bekämpfung von Einsamkeit ist ein langwieriger Prozess. Sie muss in den Alltag, in Bildung, in das gesellschaftliche Miteinander und in präventive Strategien integriert werden – vor allem auch unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bildungsniveaus. Ehrenamt, Teilhabe, Gemeinschaftsgefühl und gut kommunizierte Angebote können dazu beitragen, soziale Isolation zu verringern, psychische Gesundheit zu stärken und gesellschaftliche Resilienz langfristig zu sichern.

Präventive Ansätze wie beispielsweise die Förderung sozialer Netzwerke, interdisziplinäre Zusammenarbeit, gezielte Angebote für benachteiligte Gruppen und die Schaffung von Räumen der Begegnung können von Einsamkeit betroffene Menschen dabei unterstützen, Herausforderungen selbstwirksam zu bewältigen.

BÜCHER ZUM THEMA EINSAMKEIT

- » [Manfred Spitzer \(2018\): Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit](#)
- » [Janosch Schobin \(2025\): Zeiten der Einsamkeit. Erkundungen eines universellen Gefühls](#)
- » [Daniel Schreiber \(2021\): „Allein“](#)

Weiterführende Informationen

- » Das [Kompetenznetz Einsamkeit](#) (KNE) setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander, fördert Austausch, Netzwerkarbeit und Wissenstransfer.
- » KNE Salon 8: [Soziale Orte und Nachbarschaften gegen Einsamkeit](#)
- » Factsheet: [Was ist Einsamkeit?](#)
- » Das [Einsamkeitsbarometer 2024](#) zeigt erstmals umfassend die Langzeitentwicklung der Einsamkeitsbelastungen in Deutschland.
- » Im Dezember 2023 hat das Bundeskabinett die [Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit](#) beschlossen.
- » Nordrhein-Westfalen ist das erste Bundesland mit einem Aktionsplan: [„Du+Wir = Eins – Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“](#).
- » [LEA: Projekte zur Linderung von Einsamkeit im Alter](#) – Stiftung Polytechnische Gesellschaft
- » [„Wir sind da-mach mit!“](#): Kampagne der Stadt Hannover, die für Einsamkeit bei älteren Menschen sensibilisiert.
- » Die Stadt Stuttgart hat eine [Kampagne „GemEINSAMkeiten“](#) gegen Einsamkeit entwickelt und veranstaltet Konferenzen zu diesem Thema.
- » Die Bertelsmann Stiftung hat 2024 ein [Impulspapier „Jung und einsam“](#) zur Jugendeinsamkeit rund um den Globus erstellt. Darin werden auch Handlungsspielräume, Aufgaben und Rollen der Politik aufgezeigt.
- » [Krisenchat](#) berät junge Menschen bei ihren Sorgen und Problemen kostenlos und vertraulich via Chat durch erfahrene Fachleute.
- » [Silbernetz](#) bietet Hilfe für ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen
- » Podcast „Im Gespräch“, Deutschlandfunk Kultur: [Wenn das Alleinsein quält](#). Melanie Eckert von „Krisenchat“ und Elke Schilling von „Silbernetz“ geben Rat.



© Sonja Mederer, Regionaltreffen Bayern, Neumarkt i.d. Oberpfalz



© Vasil Dinev, Regionaltreffen Nord und Niedersachsen, Bremen



© Harry Soremski, Regionaltreffen Hessen und Rheinland-Pfalz

Projektbeispiele aus Bürgerstiftungen

Bürgerstiftungen wirken Einsamkeit mit vielfältigen Projekten entgegen. Nachfolgende Auswahl haben wir bei unseren Regionaltreffen vorgestellt. Weitere Projekte zu diesem Thema hat der [Verein „Stiften für alle e.V.“](#) auf seiner Webseite zusammengestellt.

Sit'n'Skate, Bürgerstiftung Hannover: Menschen mit Behinderung lernen im Rollstuhl skaten. Dies stärkt das Selbstbewusstsein, die Mobilität und die soziale Teilhabe.

Hol mal Luft!, Bürgerstiftung Bremen: Das Projekt setzt sich für die Unterstützung und gesellschaftliche Anerkennung pflegender Angehöriger ein.

Plaudertelefon, Bürgerstiftung Stuttgart: Mit dem Plaudertelefon möchte die Bürgerstiftung Stuttgart ältere Menschen wieder am sozialen Leben teilhaben lassen.

Café Kränzchen, Bürgerstiftung Stuttgart: Mit dem "Café Kränzchen" gibt es auf zwei Friedhöfen in Stuttgart einen Ort der Begegnung und des Miteinanders.

Mittagstisch für Senior:innen, Bürgerstiftung Nürnberg: Das Projekt ermöglicht Senior*innen ein bezahlbares warmes Essen in Gemeinschaft.

Bürgerpreis und Ehrenamtspreis, Bürgerstiftung Tübingen: Würdigung des Einsatzes für seelische Gesundheit. Preisverleihung 2024 zum Thema „Einsamkeit? Nicht bei uns!“.

Let's talk about mental health!, Jugendgemeinderat Tübingen: Projekte von Jugendlichen für Jugendliche, neues Projekt mit dem Verein Irrsinnig Menschlich e.V. »Verrückt? Na und!«: Prävention für seelische Gesundheit in Schulen.

Jugendfonds, Bürgerstiftung Leinfelden-Echterdingen: Unterstützung von Projekten gegen Jugendeinsamkeit.

Tipps & Handlungsempfehlungen

EINSAMKEITSBETROFFENE ERREICHEN

Menschen, die einsam sind, ziehen sich häufig zurück – deshalb ist es umso wichtiger, gezielt Zugänge zu ihnen zu schaffen. Bürgerstiftungen können dabei auf bestehende Netzwerke und Kontaktpersonen setzen, die bereits im direkten Austausch mit gefährdeten Gruppen stehen. Dazu zählen etwa Streetworker*innen, Hausärzt*innen, Pflegedienste, Rettungskräfte, Postbot*innen, Quartiersbeauftragte, Besuchsdienste oder Akteure aus der Nachbarschaft. Auch lokale Jugendgemeinderäte, der Kreisjugendring oder Vollzugsbeamte können wichtige Hinweise geben oder direkte Brücken bauen.

JUGENDLICHE WIRKSAM ANSPRECHEN

Gerade bei jungen Menschen zeigt sich: Sie wollen selbst gestalten, ernst genommen werden und eigene Ideen verwirklichen. Erfolgreiche Projekte entstehen dann, wenn sie „von Jugendlichen für Jugendliche“ entwickelt werden – mit Unterstützung, aber ohne Bevormundung. Bürgerstiftungen können hier einen wertvollen Rahmen bieten, zum Beispiel durch Begleitung, Moderation oder indem sie Räume zur Verfügung stellen. Wichtig sind Themen, die Jugendliche beschäftigen, ein einladendes Wording („Treffen und quatschen mit kostenloser Pizza“ statt „Podiumsdiskussion“) und Zugänge über persönliche Kontakte, Social Media oder schulische Netzwerke. Die Einbeziehung schulpsychologischer Beratungsstellen kann hilfreich sein ebenso wie die Nutzung von Jugendcafés als offene Begegnungsorte.

ANGEBOTE GESTALTEN

Gute Angebote gegen Einsamkeit sind niedrigschwellig, kostenfrei und flexibel nutzbar. Sie richten sich an Risikogruppen ohne zu stigmatisieren, und schaffen Orte der Begegnung – digital, analog oder aufsuchend. Idealerweise ermöglichen sie spontane Teilnahme, auch allein. Gleichzeitig gilt es, Menschen in ihrer Einsamkeitsfähigkeit zu stärken: also darin, auch Zeiten des Alleinseins gut gestalten zu können.

TIPP:

Hilfreiche Orientierung bietet die [Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit](#) (KNE). Bürgerstiftungen könnten eigene lokale Ergänzungen schaffen – etwa in Form von „Stadtkarten gegen Einsamkeit“, die bestehende Treffpunkte, Projekte und Hilfsangebote sichtbar machen.

DAS BÜNDNIS DER BÜRGERSTIFTUNGEN DEUTSCHLANDS

Das Bündnis der Bürgerstiftungen Deutschlands vertritt die Interessen der deutschen Bürgerstiftungen gegenüber der Zivilgesellschaft und der Öffentlichkeit.

Unser Ziel ist es, Bürgerstiftungen in ihrer Rolle als lokale Expertinnen und Anlaufstellen des bürgerschaftlichen Engagements zu stärken. Denn bürgerschaftliches Engagement ist für uns ein unverzichtbarer Wert für ein demokratisches Gemeinwesen und eine solidarische Gesellschaft. Bürgerstiftungen stehen damit für die Demokratisierung des Stiftungsgedankens. Das Team des Berliner Büros informiert und berät Bürgerstiftungen, Gründungsinitiativen und Einzelpersonen. Mit einer Vielzahl von Vernetzungs- und Weiterbildungsangeboten unterstützen wir die Bürgerstiftungsarbeit.

KONTAKT

Bündnis der Bürgerstiftungen Deutschlands
Bundesverband Deutscher Stiftungen e. V.
Karl-Liebknecht-Str. 34 | 10178 Berlin
Telefon (030) 89 79 47-90
info@buengerstiftungen.org
www.buengerstiftungen.org