

Impulsbeitrag

Einsamkeit als demokratisches Risiko und kommunale Handlungsstrategien

Thies Schulz-Holland

Einsamkeit verstehen: Ein vielschichtiges gesellschaftliches Phänomen

Einsamkeit ist mehr als ein individuelles Gefühl – sie ist zu einer strukturellen Herausforderung für unsere Demokratie geworden. Bevor die konkreten Zahlen und Handlungsansätze betrachtet werden, ist es wichtig, das Phänomen Einsamkeit in seiner Komplexität zu erfassen. Einsamkeit entsteht aus der subjektiven Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen (Peplau & Perlman 1982). Sie ist damit ein höchst individuelles Konstrukt, das sich nicht allein durch objektive Faktoren wie die Anzahl sozialer Kontakte bestimmen lässt.

Diese subjektive Dimension macht Einsamkeit zu einer besonderen Herausforderung für politisches Handeln: Was für den einen Menschen ausreichende soziale Einbindung bedeutet, kann von anderen bereits als Isolation empfunden werden. Dennoch zeigen aktuelle Studien, dass bestimmte gesellschaftliche Entwicklungen – Individualisierung, Digitalisierung, soziale Ungleichheit – das Risiko für Einsamkeitserfahrungen erhöhen.

Für die kommunale Ebene ist dabei entscheidend, dass Einsamkeit nicht nur das individuelle Wohlbefinden untergräbt, sondern auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die demokratische Kultur schwächt. Menschen, die sich sozial isoliert fühlen, verlieren das Vertrauen in demokratische Prozesse und ziehen sich aus dem öffentlichen Leben zurück. Wichtig ist dabei zu beachten, dass Einsamkeit zwar ein Risikofaktor für Demokratieverdrossenheit ist, aber nicht deren alleinige Ursache. Kommunen als Orte der unmittelbaren Demokratieerfahrung können hier gegensteuern – durch die Schaffung von Gelegenheitsstrukturen für Begegnung und Teilhabe.

Das Ausmaß der Herausforderung: Aktuelle Daten zur Einsamkeit in Deutschland

Die empirische Forschung zeichnet ein besorgniserregendes Bild: 19 Prozent der Deutschen fühlen sich regelmäßig einsam – eine Steigerung von 14 Prozent seit 2017 (Entringer et al. 2025). Diese Zahlen sind jedoch nur die Spitze des Eisbergs. Bei genauerer Betrachtung zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen und ein komplexer Zusammenhang mit demokratischer Teilhabe.

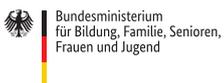
Besonders alarmierend ist die Situation junger Menschen. 46 Prozent der 16- bis 30-Jährigen erleben moderate bis starke Einsamkeit (Bertelsmann Stiftung 2025). Diese Generation, die unsere demokratische Zukunft gestalten soll, zeigt bereits jetzt Anzeichen politischer Entfremdung. Die Forschung belegt: Einsamkeit ist ein bedeutender – wenn auch nicht der einzige – Faktor für den Rückzug aus demokratischen Prozessen.

Der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und demokratischer Teilhabe

Die Verbindung zwischen sozialer Isolation und politischem Rückzug ist wissenschaftlich gut belegt, aber komplex. Eine Studie der Universität Basel mit Daten aus elf europäischen Ländern zeigt: Je sozial ausgeschlossener sich Menschen fühlen, desto seltener nehmen sie an Wahlen teil (Langenkamp 2024). Dieser Effekt entsteht durch mehrere sich verstärkende Mechanismen:

Vertrauensverlust: Einsame Menschen entwickeln eine pessimistische Weltsicht und verlieren das Vertrauen sowohl in Mitmenschen als auch in Institutionen. 63 Prozent der stark einsamen Jugendlichen sind mit der deutschen Demokratie unzufrieden, vergli-

Gefördert vom:



chen mit 41 Prozent ihrer sozial eingebundenen Altersgenoss:innen (Bertelsmann Stiftung 2025).

Reduzierte Selbstwirksamkeit: Wer sich sozial isoliert fühlt, glaubt seltener daran, politisch etwas bewirken zu können. 52 Prozent der Einsamen zweifeln an ihrer lokalpolitischen Einflussmöglichkeit – bei sozial Eingebundenen sind es nur 33 Prozent.

Anfälligkeit für extreme Positionen: Die Studie „Extrem einsam?“ zeigt erhöhte Raten von Verschwörungsglauben und autoritären Einstellungen unter isolierten Personen (Langenkamp et al. 2022). Sie macht empfänglicher für einfache Antworten und radikale Lösungen. Dabei wirkt sie häufig im Zusammenspiel mit anderen Faktoren wie sozialer Ungleichheit, Individualisierung, Digitalisierung, Beschleunigung und Komplexität: Wachsende Einkommens- und Vermögensunterschiede führen zu unterschiedlichen Lebensrealitäten und erschweren gemeinsame demokratische Erfahrungen. Der Verlust traditioneller Bindungen durch z. B. Familie und Vereine reduziert soziale Kontrolle und soziale Unterstützung. Von Algorithmen gesteuerte Filterblasen und die Verlagerung sozialer Interaktionen ins Digitale verändern die Art demokratischer Diskurse. Der gefühlte Zeitmangel erschwert ehrenamtliches Engagement und die Teilnahme an demokratischen Prozessen und nicht zuletzt machen globalisierte Entscheidungsprozesse lokale Selbstwirksamkeit weniger erfahrbar.

Diese Faktoren wirken zusammen und verstärken sich gegenseitig. Einsamkeit ist dabei sowohl Folge dieser Entwicklungen (Menschen vereinzeln durch Individualisierung und Digitalisierung) als auch deren Katalysator (einsame Menschen ziehen sich weiter zurück und verlieren den Anschluss an demokratische Prozesse).

Vulnerable Gruppen erkennen: Differenzierte Betrachtung statt Pauschalisierung

Die demografische Analyse zeigt deutliche Muster, wobei die Kumulation verschiedener Risikofaktoren entscheidend ist. Das DIW Berlin identifiziert **Männer mit niedrigem Einkommen und Migrationshintergrund** als Gruppe mit dem höchsten Einsamkeitsrisiko – ihr Risiko liegt drei- bis viermal höher als bei der Vergleichsgruppe (Entringer et al. 2025).

Junge Erwachsene stellen eine weitere kritische Gruppe dar. 24 Prozent der unter 30-Jährigen fühlen sich häufig einsam (BiB 2024). Zu den vielfältigen Gründen zählen u. a. der Übergang ins Berufsleben, Umzüge oder/und digitale statt persönlicher Kommunikation. Diese Altersgruppe zeigt zugleich die stärkste politische Entfremdung.

Alleinerziehende (40 Prozent Einsamkeitsquote) und **Menschen mit Behinderungen** (33 Prozent) sind ebenfalls überproportional betroffen. Bei Alleinerziehenden zeigt sich zudem eine Übertragung auf die nächste Generation: 19 Prozent ihrer Kinder berichten über Einsamkeit, verglichen mit 14 Prozent in Zwei-Eltern-Familien (Entringer et al. 2025).

Ein interessanter Befund betrifft die geografische Verteilung und zeigt auf, dass sich das traditionelle Ost-West-Gefälle umgekehrt

hat – West- und Süddeutschland zeigen heute höhere Einsamkeitsraten (Entringer et al. 2025). Dies könnte auf stärkere soziale Netzwerke und gewachsene Nachbarschaftsstrukturen in den östlichen Bundesländern hindeuten, verdient aber weitere Untersuchung.

Kommunale Handlungsansätze: Flexible Lösungen statt starrer Konzepte

Erfolgreiche kommunale Strategien gegen Einsamkeit zeichnen sich durch Flexibilität und Anpassung an lokale Gegebenheiten aus. Dabei hat es sich bewährt, niedrigschwellige Begegnungsräume zu schaffen:

Das Beispiel **Brandenburg an der Havel** mit dem „Nachbarschaftscafé Miteinander“ zeigt, wie aus einer Beschäftigungsmaßnahme ein nachhaltiger Treffpunkt entstehen kann. Der Ansatz verbindet mehrere Ziele, nämlich Arbeitsmarktintegration, Nachbarschaftsförderung und Einsamkeitsprävention. Die Erweiterung um Gemeinschaftsgarten und Reparatur-Café folgte organisch aus den Bedürfnissen der Nutzer:innen (Kommunal.de 2024).

Der **Landkreis Schweinfurt** setzte auf ein Netzwerk von acht Begegnungscafés mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Entscheidend für den Erfolg ist, dass die Angebote nicht „von oben“ verordnet wurden, sondern sich aus lokalem Engagement heraus entwickelten und durch professionelle Begleitung unterstützt wurden (Kommunal.de 2024).

Altenkirchen in Rheinland-Pfalz hat mit der „Seniorenhilfe Altenkirchen – Nachbarschaftshilfe auf Gegenseitigkeit“ ein Zeitkonto-System etabliert. Mitglieder unterstützen sich gegenseitig bei Alltagsaufgaben oder technischen Problemen und erhalten dafür Zeitgutschriften, die sie zu einem späteren Zeitpunkt selbst einlösen können. Dieses Modell fördert wechselseitige Hilfe, stärkt soziale Netzwerke und senkt Hemmschwellen, Unterstützung anzunehmen – ein entscheidender Faktor für die Akzeptanz in der Zielgruppe (Seniorenhilfe Altenkirchen e.V. (o. J.)).

Das kommunale Bildungsmanagement als Drehscheibe

Statt neue Strukturen zu schaffen, sollten bestehende Einrichtungen mit Kontakt zur Zielgruppe vernetzt werden. Hier kann das kommunale Bildungsmanagement seine koordinierende Stärke ausspielen, da es bereits an vielen Schnittstellen der lokalen Bildungslandschaft aktiv ist. Kommunen müssen nicht gleich „Einsamkeitsbeauftragte“ ernennen – auch wenn dies in Einzelfällen sinnvoll sein kann. Wichtiger ist ein abgestuftes Vorgehen, das beispielsweise aus folgenden Phasen bestehen kann: Bestandsaufnahme und Sensibilisierung, Pilotierung und Vernetzung, Verstetigung und Ausweitung. In der ersten Phase geht es darum, vorhandene Angebote und Lücken zu analysieren, die Verwaltung für das Thema zu sensibilisieren und engagierte Akteure ausfindig zu machen. Die zweite Phase setzt darauf, diese Akteure miteinander zu vernetzen und erste niedrigschwellige Projekte ins Leben zu rufen und zu evaluieren. In Phase drei werden erfolgreiche Ansätze ausgebaut und in kommunale Regelstrukturen integriert.

Gefördert vom:

Entscheidend für den Erfolg der Maßnahme ist ihre Passgenauigkeit. Eine „Plauderbank“ am Straßenrand kann genauso wirksam sein wie ein aufwändiges Begegnungszentrum – wenn sie am richtigen Ort steht und angenommen wird.

Fazit: Kampf gegen Einsamkeit als Chance für lebendige

Kommunen

Partizipative Ansätze erhöhen nicht nur die Akzeptanz, sondern stärken auch die demokratische Kultur, z. B. in Form von Bürger:innendialogen zur Bedarfsermittlung, partizipativen Budgets für Nachbarschaftsprojekte, ehrenamtlicher Programmgestaltung mit professioneller Unterstützung oder niedrigschwelligen Mitsprachemöglichkeiten auch für vulnerable Gruppen.

Kommunen können durch gezielte, aber flexible Maßnahmen gegen Einsamkeit gleichzeitig mehrere Ziele erreichen: Sie stärken den sozialen Zusammenhalt, fördern die Gesundheit ihrer Bürger:innen und beleben die lokale Demokratie. Der Schlüssel liegt nicht in großen Programmen, sondern in der klugen Vernetzung bestehender Ressourcen und der Schaffung von Gelegenheiten für Begegnung.

Ihre Ansprechpersonen



Dr. Beke Sinjen

Kommunalberatung

Tel.: 0431 66 87 08-22

E-Mail: beke.sinjen@dkjs.de



Carlotta Weyhenmeyer

Kommunalberatung

Tel.: 0431 66 87 08-25

E-Mail: carlotta.weyhenmeyer@dkjs.de

Über uns

Die REAB Nord berät und begleitet Kommunen in Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein sowie die Städte Hamburg und Bremen/Bremerhaven, die ihre Bildungslandschaft durch datenbasierte Steuerung weiterentwickeln und dabei Antworten auf drängende Herausforderungen im Bildungsbereich finden möchten.

Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Bildnachweis: ©iStock (akindo)

Kontakt

Haben Sie Fragen zu unserer Arbeit? Haben Sie ein konkretes Anliegen oder benötigen Sie weitere Informationen? Sprechen Sie uns gerne an!

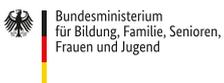
Das Team der REAB Nord steht Ihnen gerne zur Verfügung und freut sich darauf, Sie zu unterstützen.

Tel.: 0431 66 87 08-0

www.reab-nord.de



Gefördert vom:



Literaturhinweise

- BAMF – Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (2024):** *Integration fördern, Zusammenhalt stärken: Interessenbekundungsverfahren für das Förderjahr 2026.* Online verfügbar unter: https://www.duisburg.de/microsites/wir_sind_du/aktuell/integration-foerdern-zusammenhalt-staerken-bamf-startet-interessenbekundungsverfahren-fuer-das-foerderjahr-2026.php
- Berlin (2024):** *Einsamkeitsbeauftragte Berlin-Reinickendorf.* Online verfügbar unter: <https://www.berlin.de/ba-reinickendorf/politik-und-verwaltung/beauftragte/einsamkeit/artikel.1416237.php>
- Bertelsmann Stiftung (2025):** *Die Einsamkeit junger Menschen ist eine Gefahr für die Demokratie.* Gütersloh. Online verfügbar unter: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2025/mai/die-einsamkeit-junger-menschen-ist-eine-gefahr-fuer-die-demokratie>
- BiB – Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2024):** *Einsamkeit im jungen und mittleren Erwachsenenalter hat zugenommen – besonders unter jungen Menschen.* Wiesbaden. Online verfügbar unter: <https://www.bib.bund.de/DE/Presse/Mitteilungen/2024/2024-05-29-Einsamkeit-im-jungen-und-mittleren-Erwachsenenalter-hat-zugenommen-besonders-unter-jungen-Menschen.html>
- BMI – Bundesministerium des Innern (2024):** *Zusammenhalt durch Teilhabe.* Online verfügbar unter: <https://www.zusammenhalt-durch-teilhabe.de/>
- BMFSFJ – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024a):** *3 Millionen Euro gegen Einsamkeit für Kommunen.* Berlin. Online verfügbar unter: <https://www.bmbsfj.bund.de/bmbsfj/aktuelles/alle-meldungen/drei-millionen-euro-fuer-kommunen-gegen-einsamkeit-243616>
- BMFSFJ – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024b):** *Wissen zu Einsamkeit vertiefen.* Berlin. Online verfügbar unter: <https://www.bmbsfj.bund.de/bmbsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit/wissen-zu-einsamkeit-vertiefen-228600>
- BMWSB – Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen (2023):** *Gegen Vereinsamung und Isolation in Stadt und Land.* Berlin. Online verfügbar unter: <https://www.bmwsb.bund.de/SharedDocs/kurzmeldungen/DE/2023/12/einsamkeit.html>
- bpB – Bundeszentrale für politische Bildung (2024):** *Einsamkeit.* In: Sozialbericht 2024. Bonn. Online verfügbar unter: <https://www.bpb.de/kurzknapp/zahlen-und-fakten/sozialbericht-2024/553245/einsamkeit/>
- Bürgergesellschaft (2024):** *Bürgerbeteiligung in der Kommune.* Wegweiser Bürgergesellschaft. Online verfügbar unter: <https://www.buergergesellschaft.de/mitentscheiden/buergerbeteiligung-in-stadt-land/buergerbeteiligung-in-der-kommune>
- Destatis – Statistisches Bundesamt (2024):** *Demografiegespräch: „Einsamkeit – Wie betroffen ist die Bevölkerung in Deutschland?“.* Wiesbaden. Online verfügbar unter: <https://www.destatis.de/DE/Service/Hauptstadtkommunikation/Veranstaltungen/demografiegesprach-einsamkeit.html>
- Deutscher Städtetag (2022):** *Moderne Volkshochschulen – zentraler Bestandteil kommunaler Infrastruktur für Bildung.* Online verfügbar unter: <https://www.staedtetag.de/themen/2022/moderne-volkshochschulen-zentraler-bestandteil-kommunaler-infrastruktur-fuer-bildung>
- Entringer, T.; Kumrow, L.; Stacherl, B. (2025):** *Einsamkeit in Deutschland: Die gefährdetste Gruppe sind Menschen mit niedrigem Einkommen.* In: DIW Wochenbericht, Nr. 5/2025, S. 59-67. Online verfügbar unter: https://www.diw.de/de/diw_01.c.935067.de/publikationen/wochenberichte/2025_05_1/einsamkeit_in_deutschland_die_gefährdetste_gruppe_sind_menschen_mit_niedrigem_einkommen.html
- ESF – Europäischer Sozialfonds (2024):** *ESF Plus 2021 bis 2027 in Deutschland.* Online verfügbar unter: <https://www.esf.de/portal/DE/ESF-Plus-2021-2027/inhalt.html>
- Förderdatenbank (2024):** *Politische Erwachsenenbildung durch die Bundeszentrale für politische Bildung (BpB).* Online verfügbar unter: <https://www.foerderdatenbank.de/FDB/Content/DE/Foerderprogramm/Bund/BPB/veranstaltungen-der-politischen-bildung.html>

Gefördert vom:

Kompetenznetz Einsamkeit (2024): *Auflistung von Angeboten bei Einsamkeit.* Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>

Kommunal.de (2024): *Städte gegen Einsamkeit – wie wir seniorengerechter werden.* Online verfügbar unter: <https://kommunal.de/staette-gegen-einsamkeit>

Langenkamp, A. (2024): *The impact of social exclusion on voting behavior.* University of Basel. Online verfügbar unter: <https://www.unibas.ch/en/News-Events/News/Uni-Research/The-impact-of-social-exclusion-on-voting-behavior.html>

Langenkamp, A.; Bienstman, S.; Schönfelder, M. (2022): *Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland.* Berlin: Das Progressive Zentrum. Online verfügbar unter: <https://www.demokratie-leben.de/magazin/magazin-details/studie-extrem-einsam-166>

Mehrgenerationenhäuser (2024): *Was ist das Bundesprogramm?* Online verfügbar unter: <https://www.mehrgenerationenhaeuser.de/programm/was-ist-das-bundesprogramm/>

Peplau, L. A.; Perlman, D. (1982): *Perspectives on Loneliness.* In: Peplau, L. A.; Perlman, D. (Hrsg.): *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy.* New York: Wiley, S. 1-18.

Seniorenhilfe Altenkirchen e.V. (o. J.): *Seniorenhilfe Altenkirchen – Nachbarschaftshilfe auf Gegenseitigkeit.* In: *Neue Nachbarschaften RLP.* Online verfügbar unter: <https://neue-nachbarschaften.rlp.de/die-projekte/projekte-finder/projekt/seniorenhilfe-altenkirchen-nachbarschaftshilfe-auf-gegenseitigkeit/>

Sozialministerium Baden-Württemberg (2024): *Land fördert Kommunen bei Integrationsarbeit.* Stuttgart. Online verfügbar unter: <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/land-foerdert-kommunen-bei-integrationsarbeit>

TK – Die Techniker (2024): *Einsamkeitsreport 2024: So einsam ist Deutschland.* Hamburg. Online verfügbar unter: <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/einsamkeitsreport-60-prozent-kennen-einsamkeit-2187212>

Gefördert vom:

