

#LMZ013

Einsamkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt: Was können wir tun?

Online-Veranstaltung am 03.03.2026, 18:30-20 Uhr

Bericht

Orientierung

Am 03.03.2026 von 18:30 bis 20:00 Uhr haben wir, das Netzwerk Land.macht.Zukunft zusammen mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, unser erstes Online-Event im Jahr 2026 veranstaltet, zum Thema „Einsamkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt: Was können wir tun“. Wie immer kostenfrei und kompakt in 90 Minuten mit 57 Teilnehmenden.

Fragestellung

Besonders bedeutsam für das Erleben von Einsamkeit ist das fehlende Gefühl sozialer Zugehörigkeit zur Nachbarschaft oder zu anderen Gruppen, wobei lokale Bindungen relevanter sind als formelle Zugehörigkeiten. Die Kernfrage ist, was wir selbst tun können, wie wir Kommunen und Nachbarschaften und das soziale Miteinander stärken, um einsamen Menschen generationsübergreifend gesellschaftliche Teilhabe und Resilienz zu ermöglichen.

Fakten

Unsere Referent*innen sind: **Professorin Dr. Ricarda Steinmayr**, TU Dortmund, Mitautorin der Studie „Einsamkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt“ 2025, **Cornelia Pätzold**, Paritätischer Kreisverband Höxter, **Sandra Wegener**, Soziale Dienste, Kreis Höxter und der Leiter des LEADER-Projektes „MitWirkung“; **Bernhard Eder**.

Einsamkeit ist längst kein Randthema mehr, sondern hat sich in Zeiten von Kriegen, Krisen und Konflikten zu einer ernsten „gesamtgesellschaftlichen Herausforderung“ (Professorin Dr. Ricarda Steinmayr) entwickelt. Sie betrifft Menschen aller Altersgruppen und Lebenslagen in Stadt und Land und beeinträchtigt neben den gesundheitlichen Folgen auch den sozialen Zusammenhalt.

Menschen, die sich dauerhaft einsam fühlen, ziehen sich aus ihrem Umfeld zurück, verlieren Vertrauen in Mitmenschen und Institutionen, sind weniger bereit, sich zu engagieren und an Partizipationsprozessen teilzunehmen. Sie sind empfänglicher für eine Radikalisierung – auch deshalb verdienen Einsamkeitsprävention und niedrigschwellige Hilfe für Betroffene mehr politische Aufmerksamkeit.

Erfahrungen

Im ländlichen Kreis Höxter zeigt sich Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen u.a. daran, dass jedes zehnte Kind von direkter Armut betroffen ist. Wer arm ist, hat wenig Geld für Aktivitäten. Eine positive Nachricht: „Es gibt schon viele gute Projekte und Angebote für Kinder. Wichtig ist, Kinder mitzunehmen, zu informieren und mitbestimmen zu lassen, damit diese wirksam sein können“ (Sandra Wegener).

Initiativen zur Bekämpfung von Einsamkeit sind wirksamer, wenn sie zielgruppenorientiert sind und „an vorhandene lokale Netzwerke anknüpfen, Hemmschwellen zur Teilnahme, z. B. durch direkte Ansprache von Einzelpersonen abbauen“ (Cornelia Pätzold). Der Selbsthilfe-Ansatz greift hier nicht so gut.

Dies bestätigt die Erfahrungen der Initiative „Gemeinsam statt einsam“ in der Kleinstadt Beverungen. „14 Teilnehmende, alle über 60, überwiegend Frauen, mit größtenteils längerer Zeit des Alleinlebens, suchen Geselligkeit („war zwei Jahre allein zuhause“) und Gemeinschaft („Alles alleine machen ist nicht schön.“) in einem Freizeitreff“ (Bernhard Eder).

Nachlese

Die Vorträge der Referierenden stehen als Präsentationen den Teilnehmenden zur Verfügung.

Das Netzwerk Land.macht.Zukunft – das sind wir:

- Die Katholische Landvolkshochschule Hardehausen mit Bernhard Eder und Stephan Kreye und ihren Projekten der Dorfentwicklung durch Zukunftswerkstätten, Dorfmoderation, Dorfcoaching und Senioren-Partizipation
- Der VHS-Zweckverband Diemel-Egge Weser mit Dr. Alexander Akel (Leiter), Dr. Andreas Knoblauch-Flach (ehemaliger Leiter) und Heidrun Wuttke mit ihren Digitalprojekten mit Bürgerbeteiligung Smart Country Side, Digitale Kompetenz und Dorf.Zukunft.Digital
- Die Stiftung Gemeinwohl-Ökonomie NRW mit Christian Einsiedel
- Der Kreisheimatpfleger Hans-Werner Gorzolka, Sprecher der in der Heimatpflege ehrenamtlich engagierten Menschen im Kreis Höxter.