



Immer mehr junge Menschen sind einsam: Sie hätten gerne Gesellschaft, aber sind sozial isoliert.  
Foto Stefan Nieland

## „Einsamkeit kann jeden treffen“

Wie gehen Menschen damit um, wenn ihnen das soziale Miteinander fehlt? Inzwischen gibt es spezielle Stammtische für Betroffene – und die Zahl derer, die sich einsam fühlen, wächst. Sich dieser Situation zu stellen, fühlt sich für viele wie ein Outing an. *Von Charlotte Pape*

An einem großen Holztisch in der Cafébar Shima im Frankfurter Nordend sitzen sie zusammen. Neun Menschen. Von außen könnte es wirken, als säßen hier alte Freunde. Doch in Wahrheit kennen sich viele von ihnen erst seit Kurzem, manche sind an diesem Abend zum ersten Mal dabei. So wie Elisabeth. „Hallo, ich bin Elisabeth“, sagt sie. „Ich bin fünfzig Jahre alt.“ Und dann kommt ein Bekenntnis. Elisabeth fühlt sich einsam.

Die Menschen, die an diesem Tisch Platz nehmen, verbindet weder Herkunft noch Beruf, weder Alter noch Lebensphase. Das, was sie eint, ist das Ge-

fühl, allein zu sein. Jeder, der neu dazu stößt, nennt seinen Vornamen, sein Alter und den Grund, der ihn herführt. Bei Elisabeth klingt das so: „Ich habe eine Trennung hinter mir, lange Zeit meine Mutter gepflegt und meine beste Freundin verloren. Dabei sind all meine anderen Kontakte auf der Strecke geblieben.“ Sie kommt ins Stocken, fährt aber fort: „Heute hierherzukommen, das kostet mich viel Überwindung. Es fühlt sich fast wie ein Outing an.“

Wie sehr Einsamkeit das Leben von Menschen dominieren kann, weiß auch Beate Zwermann. Die Sechzigjährige hat die Bürgerinitiative „Babbel Nett“ mitbegründet, die seit 2021 in Frankfurt ak-

tiv ist und sagt: „Einsamkeit kann jeden treffen.“ Entstanden ist die Initiative mitten in der Pandemie, als es besonders viele soziale Einschränkungen gab. Der erste Stammtisch fand 2022 statt, inzwischen gibt es drei je Woche, ergänzt durch Tanzabende und gemeinsame Wanderungen. „Zu uns kommen Menschen, die neu in der Stadt sind, die Kontakte verloren haben, Rentner ebenso wie Berufstätige“, sagt Zwermann. „Die Gruppe ist bunt.“

Elisabeth ist an diesem Abend nicht die Einzige, die offen über ihre Einsamkeit spricht. Auch die 55 Jahre alte Anja erzählt von ihrer Situation. „Ich war neunundzwanzig Jahre in einer Bezie-

hung und habe mit meinem Partner in einer Wohngemeinschaft gelebt.“ Durch die Trennung habe sie ausziehen müssen. „Ich habe mit einem Schlag meine ganze Familie verloren.“ Während sie diese Worte ausspricht, werden ihre Augen glasig. Seit verganginem Jahr besucht sie den Stammtisch. Sie sagt, sie schätze die Gespräche, vor allem dass sie ihre Gedanken offen aussprechen könne. „Zum Beispiel, ob jemand ein Lokal kennt, in dem man auch allein essen gehen kann. Ohne das Gefühl zu haben, dass andere einen schief angucken.“

Dass es Überwindung kostet, offen über Einsamkeit zu sprechen, weiß auch Katrin, die mittlerweile den Stammtisch moderiert. „Ich habe mich lange nicht gut gefühlt“, sagt sie. „Mein Arzt hat mir irgendwann die ‚Diagnose Einsamkeit‘ gegeben.“ Ein Wort für ein Gefühl, das sie selbst kaum habe benennen können. Sie erinnert sich an ihren ersten Stammtisch. „Als ich losgehen wollte, ist die S-Bahn ausgefallen. Ich habe darüber nachgedacht, einfach zu Hause zu bleiben. Schließlich sei sie dann doch gefahren – seither kommt sie regelmäßig. Heute sitzt sie am Kopfende des Tisches und gibt dem Abend Struktur.“

Geschichten wie diese zeigen, wie unterschiedlich die Gründe für Einsamkeit sein können – und wie sich dieser Zustand äußert. Zwermann sagt: „Es gibt Menschen, deren einzige Interaktion in der Woche ein kurzes Gespräch an der Supermarktkasse ist. Sie wissen manchmal gar nicht mehr, wie man ein normales Gespräch führt.“ Gleichzeitig gebe es auch die andere Seite: Menschen, die so lange mit niemandem gesprochen hätten, dass sie sich in Gesellschaft erst einmal „abreden“ müssten und andere dadurch kaum zu Wort kämen.

Im Gesundheitsamt Frankfurt beschäftigen sich Christiane Schlang, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, und ihre Kollegin Katharina Popp, Projektreferentin für Psychiatrische Gesundheit, seit Jahren mit dem Thema. „Einsamkeit ist nicht das Gleiche wie soziale Isolation oder bewusstes Alleinsein“, sagt Schlang. „Es gibt Menschen, die allein leben und gar nicht das

Bedürfnis nach sozialen Kontakten haben.“ Andersherum könne man sich einsam fühlen, obwohl man von vielen Menschen umgeben sei. Einsamkeit werde von jedem anders empfunden, aber sei trotzdem definierbar: „Sie wird beschrieben als die Diskrepanz zwischen den sozialen Kontakten, die sich eine Person wünscht, und denen, die sie tatsächlich hat.“ Sei diese Diskrepanz groß, könnten daraus Gefühle wie Traurigkeit und Unzufriedenheit entstehen, ergänzt Popp.

Repräsentative Studien belegen, dass Einsamkeit seit der Corona-Pandemie stark angestiegen sei. Ein bestehendes Problem habe sich dadurch verschärft, zugleich sei die Gesellschaft sensibler geworden, sagt Schlang. Inzwischen zeige auch die Forschung immer deutlicher, welche psychischen und körperlichen Folgen damit verbunden seien. „Einsamkeit ist ein klarer Risikofaktor für Krankheiten – psychisch wie körperlich“, sagt die Psychiaterin. Sie führe im Körper zu einer dauerhaften Stressreaktion, die das Immunsystem schwäche, wodurch beispielsweise auch die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen könne. Doch auch die Psyche bleibe nicht unberührt. „Wir sehen hier eine hohe Komorbidität, und oft ist schwer zu sagen, was zuerst da war, die Depression oder die Einsamkeit“, so Schlang. Klar sei jedoch, dass Einsamkeit Schlafstörungen begünstige, Depressionen verstärke und das Risiko für Demenz erhöhe. „Das Ausmaß und die Risiken sind enorm.“

Zahlen verdeutlichen, wie groß das Problem inzwischen geworden ist. Laut dem „Einsamkeitsbarometer“ des Bundesfamilienministeriums aus dem Jahr 2024 stieg der Anteil der Menschen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung im Pandemiejahr 2020 auf 28,2 Prozent – 2017 waren es noch 7,6 Prozent. Lange Zeit richtete sich der Blick dabei vor allem auf ältere Menschen. Mit dem Ende des Berufslebens verschwinde oft die Alltagsstruktur und mit zunehmendem Alter werde häufig auch das soziale Umfeld kleiner, sagt Christiane Schlang.

Während der Pandemie rückte jedoch eine andere Gruppe in den Vordergrund: Menschen zwischen 18 und 29 Jahren.

Ihre Werte lagen sogar neun Prozentpunkte über denen von Senioren, die älter als 75 Jahre sind. Zwar gingen die Zahlen 2021 insgesamt wieder zurück, doch bei den Jüngeren blieben sie konstant hoch. Ihre sozialen Beziehungen seien oft noch fragil, sagt Schlang, und der Wunsch nach Zugehörigkeit sei in Pubertät und im frühen Erwachsenenalter besonders ausgeprägt. Verstärkt werde dieser Druck durch soziale Medien. Nicht die medialen Kontakte selbst seien das Problem, sondern die verzerrten Bilder, die dort vermittelt würden – perfekte Freundeskreise, Reisen, Gemeinschaftsaktivitäten. „Daraus entsteht eine Diskrepanz zwischen dem, was man sieht, und dem, was man selbst erlebt – ein Nährboden für das Gefühl, nicht zu genügen“, sagt Schlang.

Ob die Einsamkeit unter Jüngeren tatsächlich zugenommen habe oder ob diese Generation schlicht offener über psychische Belastungen spreche, lasse sich schwer sagen, meint die Psychiaterin. „Es gibt eine andere Reflexion als früher. Wir wissen heute mehr und reden offener darüber.“

Auch die Gesundheitsämter versuchen inzwischen gegen das Krankheitsrisiko Einsamkeit zu steuern. In Frankfurt etwa werden wöchentliche Gesundheits-spaziergänge organisiert und Telefonfreundschaften vermittelt. Mit der „Babbelbank“ wurde zudem eine Veranstaltungsreihe im Bethmannpark etabliert. „Die Programme sind wichtig und werden gut angenommen“, sagt Katharina Popp. Doch das eigentliche Problem bleibe bestehen: Ausgerechnet die am stärksten Betroffenen würden kaum erreicht – Menschen, die so einsam seien, dass sie ihre Wohnung nicht mehr verlassen. „Wir wollen nicht nur die unterstützen, die ohnehin schon kommen, sondern vor allem jene, die sich ganz zurückgezogen haben“, sagt Popp. Um diese Gruppe überhaupt zu erreichen, brauche es zusätzliche Wege. Eine Möglichkeit sei, Informationsmaterial gezielt an Orten auszulegen, die Menschen ohnehin aufsuchten, wie etwa in Arztpraxen oder im Supermarkt. Hinzu komme niedrigschwellige Werbung, von Plakaten bis hin zu Fernsehspots.

Andere Länder sind bei diesem Thema schon weiter. In den Niederlanden wird Einsamkeit sogar stadtplanerisch berücksichtigt. Altenheime entstehen bewusst in der Nähe von Kindergärten, Parkbänke stehen neben Spielplätzen, womit Begegnungen zwischen den Generationen gefördert werden sollen. Einen anderen Ansatz verfolgen Großbritannien und Irland. Dort ist Social Prescribing seit Jahren Teil der nationalen Gesundheitsstrategie. Hausärzte verschreiben nicht nur Medikamente, sondern auch soziale und kulturelle Aktivitäten – von Malkursen über Walking-Gruppen bis hin zu Theaterprojekten. Unterstützt werden die Patienten von sogenannten „Link Workern“, die passende Angebote vermitteln und den Einstieg begleiten. Eine 2017 veröffentlichte Evaluierung der Londoner Universität Westminster belegt den Nutzen. Hausarztbesuche gingen um 28 Prozent zurück, Besuche in Notaufnahmen um 24 Prozent, Krankenhausweisungen sanken sogar um 64 Prozent.

Auch Frankfurt hat sich in Anlehnung an diese Modelle bereits erprobt. Mit dem EU-Projekt „Kultur auf Rezept“ konnten Betroffene zwischen 2022 und 2024 an Kunst- und Kulturkursen teilnehmen, allerdings ohne ärztliche Verordnung und ohne die Begleitung durch Link Worker. Gleichwohl wolle man sich an den Erfahrungen der Nachbarländer orientieren und das Konzept weiterentwickeln, sagt Popp.

Während andersorts Konzepte erprobt und Zahlen verglichen werden, wirkt die Antwort auf Einsamkeit im Frankfurter Nordend erstaunlich schlicht: ein Tisch, neun Stühle und die Bereitschaft, sich einzulassen. „Man muss es nur hierherschaffen“, sagt Zwermann. „Um den Rest kümmern wir uns.“

So auch an diesem Abend. Elisabeth erzählt von ihrer neuen Wohnung. „Sie ist schön und groß, ich habe sogar eine Badewanne, aber ich bin noch nicht fertig eingerichtet.“ – „Wir kommen vorbei!“, ruft Kubi dazwischen, der schon lange zum Stammtisch kommt. „In meiner neuen Wohnung habe ich jetzt auch eine Badewanne“, erzählt Petra. Dann hält sie einen kurzen Moment inne und fügt hinzu: „Na ja, was heißt neu, ich wohne seit 20 Jahren da.“ Der Tisch lacht. In diesem Moment hat Gefühl von Einsamkeit keinen Platz.

**Aus Liebe zum Wohnen**  
Räume so zu formen, dass sie Gestalt annehmen und sich die eigene Persönlichkeit in ihnen abbildet - das ist es was aus einem Raum ein Zuhause macht.  
Mit unseren exklusiven Stoff- und Tapetenkollektion, individuellen Teppichen, kunstvollen Polsterarbeiten und erlesenen Designermöbeln, entwickeln wir das passende Wohnkonzept und begleiten Sie in allen Bereichen der Inneneinrichtung.

**RAUM + TEXTIL  
DECORATION**

Leipziger Straße 96 +49 69 70 72 790  
60487 Frankfurt info@raum-textil-decoration.de  
www.raum-textil-decoration.de

**Schmidt Ambiente**  
by Gartenmöbelprofis.de

**SUMMER SALE**  
JETZT BIS ZU **-50%**

**GARTENMÖBEL & SONNENSCHIRME**

Neu-Isenburg · Frankfurter Straße 42 - 44 · 63263 Neu-Isenburg  
Tel. & WhatsApp 06102 77 85 0  
Wiesbaden-Nordenstadt · Borsigstraße 10 · 65205 WI-Nordenstadt  
Tel. & WhatsApp 06122 50 75 71  
contact@schmidt-ambiente.de · www.schmidt-ambiente.de

**Inspirationen und Denkanstöße für die Welt von morgen.**

Jetzt entdecken auf: fazquarterly.de

Frankfurter Allgemeine Quarterly