

# Kampagne der Stadt gegen Einsamkeit

Wer isoliert lebt, ist kränker als Menschen mit vielen Kontakten. Dafür will die Stadt sensibilisieren und Angebote für Betroffene schaffen.

Von Mathias Bury

Als England im Jahr 2018 als erstes Land weltweit ein Ministerium für Einsamkeit eingerichtet hat, mögen manche hierzulande noch geschmunzelt haben. Bei ihnen könnten die Erfahrungen der Coronapandemie, durch die sich die Einsamkeit in der Gesellschaft deutlich verstärkt hat, aber zu einem Meinungswandel geführt haben. Um den negativen Folgen von Isolation und Anonymität in der Gesellschaft entgegenzuwirken, plant die Stadt Stuttgart nun jedenfalls eine Kampagne gegen die Einsamkeit.

Einsamkeit macht krank, das sagt nicht nur die Politik, das sagt auch die Medizin. Menschen, die einsam sind, haben „ein höheres Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz“, erklärt die Psychiaterin und Neurologin Christine Thomas. Das habe häufig einfach damit zu tun, dass Personen, die eher isoliert leben, „typischerweise weniger auf ihre Gesundheit achten“, sagt die Ärztliche Direktorin der Gerontopsychiatrie im Klinikum der Stadt Stuttgart.

So gebe es wissenschaftliche Belege dafür, dass gerade „die Lebensform im mittleren Alter das Profil für Gefäßerkrankungen und Demenz im Alter bestimmt“.

Wer einsam und isoliert lebe, gehe auch nicht ins Fitnessstudio oder ins Konzert, sagt Christine Thomas, sondern „sitzt klassischerweise auf dem Sofa vor dem Fernseher oder vor dem PC – und das schwächt Körper und Geist“. Und der „Feldversuch Pandemie“, sagt die Psychiaterin, habe die Einsamkeit in der Bevölkerung „sehr erhöht“.



Foto: cl.Rauenberg

„Menschen, die eher isoliert leben, haben ein höheres Risiko für Herzinfarkt, Demenz und Schlaganfall.“

**Christine Thomas,**  
Ärztliche Direktorin  
der Gerontopsychiatrie  
im Klinikum Stuttgart

Allgemeine Zahlen dazu sind allerdings rar. Die Psychologieprofessorin Maïke Luhmann von der Ruhr-Universität Bochum, die sich mit dem Thema befasst, hat in einer Stellungnahme für den Deutschen Bundestag erklärt: „Einsamkeit hat während der Pandemie in Deutschland in allen Altersgruppen stark zugenommen. Besonders betroffen sind Jugendliche und junge Erwachsene, Eltern kleiner Kinder und Alleinlebende.“

Nach Schätzungen vor der Zeit der Pandemie litten in Deutschland damals fünf bis zehn Prozent der Erwachsenen häufig unter Einsamkeit. Nimmt man auch alle dazu, für die das manchmal gilt, sind es zehn bis 15 Prozent. Das Gefühl der Einsamkeit nehme ab dem Alter von 80 Jahren stark zu, so Maïke Luhmann. Weitere Gruppen mit durchschnittlich stark empfundener Einsamkeit seien Erwachsene in den 30ern und in den 50ern. Am geringsten ausgeprägt sei das Gefühl bei den sogenannten jungen Alten zwischen 65 und 75 Jahren. Einsamkeit begünstigende Faktoren seien Arbeitslosigkeit, Armut, Migrationshintergrund, Partnerlosigkeit sowie nicht zuletzt gesundheitliche Einschränkungen.

Diese Einschätzung bestätigt Christine Thomas, wobei die Psychiaterin noch ergänzt, dass „psychische Erkrankungen immer zu Isolation führen, ob durch Rückzug oder Stigmatisierung“. Interessant an Untersuchungen des Deutschen Zentrums für Altersfragen in Heidelberg sei, dass in den betrachteten Gruppen die Einsamkeitsquote 2017 bei neun Prozent gelegen habe, die im ersten Coronajahr 2020 auf 13,7 Prozent an-



Seniorenräte hatten im vergangenen Jahr zum landesweiten Aktionstag gegen Einsamkeit ein „Schwätzbänke“ auf dem Schlossplatz aufgestellt. Foto: Lichtgut/Julian Rettig

gestiegen sei, und zwar „in allen Altersgruppen ähnlich“, so Thomas.

Grundsätzlich litten Männer stärker als Frauen an Einsamkeit, sagt die Psychiaterin. „Frauen sind insgesamt besser eingebunden in soziale Systeme und gehen auch mehr aus sich raus.“ Über dem Alter von 80 Jahren gleiche sich das an, „weil dann die persönlichen Einschränkungen steigen“. Überraschend hoch ist die Einsamkeitsrate bei den 46- bis 55-Jährigen, sie lag vor Corona schon bei zehn Prozent und stieg dann auf 16,5 Prozent, sagt Christine Thomas.

Macht man das Bildungsniveau zum Maßstab, so stellt sich heraus: Bei niedrigerer Bildung sei die Einsamkeitsquote mit zwölf Prozent höher als bei Gebildeteren, die offenbar „mehr soziale Kontakte“ hätten, sagt die Psychiaterin. Eine wichtige Rolle spiele das Wohnumfeld. Menschen mit einer guten Nachbarschaft gaben bei Befragungen in nur vier Prozent der Fälle an, sich einsam

zu fühlen. Bei schlechter Nachbarschaft lag der Wert bei 13 Prozent und stieg in der Pandemie sogar auf 16 Prozent.

Weil das so ist, nimmt sich das Sozialreferat der Stadt Stuttgart des Themas an. Im Sinne des englischen Slogans „Let’s talk loneliness“ – „lasst uns über Einsamkeit reden“. Man wolle das Thema „enttabuisieren“ und dafür „sensibilisieren“, sagt die Sozialplanerin Gabriele Reichardt. Man will bestehende Angebote zugänglicher machen und zusätzlich neue, sehr niederschwellige Angebote schaffen. Wichtig seien „unverbindliche Angebote“, die aber doch auf Dauer angelegt sind, sagt Christine Thomas.

Am 25. Juli veranstaltet die Stadt eine Podiumsdiskussion zum Thema, die Internetseite der Stadt wird mit Hinweisen zu Angeboten und Institutionen versehen. Neben einer Informationskampagne ist für den 7. November zudem im Rathaus eine Tagung zum Thema Einsamkeit geplant.