„Es braucht Gelegenheiten, um miteinander ins Gespräch zu kommen“

EINSAMKEIT Stadtplanerin Petra Potz über Ideen, Menschen mit wenig Geld in ihrer Nachbarschaft Kontakte zu ermöglichen, die Rolle von Läden und unverzichtbare Sitzbänke

Ein Interview von Sabine Hamacher

IMAGO

Frau Potz, was haben Stadtplanung und Einsamkeit miteinander zu tun?
Es gibt Formen der Einsamkeit, die sich durch reduzierte soziale Interaktionen ergeben. Wenn in einem Quartier Teilhabe kaum möglich und der Zugang zur Infrastruktur eingeschränkt sind, kann das Einsamkeitsgefühle auslösen. Diese können einen in jeder Lebensphase erreichen, deshalb ist es umso wichtiger, zielgruppenübergreifend anzusetzen. Es gibt verschiedene Kategorien von Einsamkeit: Das Fehlen guter Beziehungen zu Freunden zum Beispiel wird als soziale Einsamkeit bezeichnet, das fehlende Zugehörigkeitsgefühl zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft ist die kollektive Einsamkeit und das Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds die kulturelle Einsamkeit – ein großes Thema für Menschen mit Migrationsgeschichte. Mit den Möglichkeiten der Stadtplanung könnte man etwas tun, um soziale, kollektive und kulturelle Einsamkeit abzumildern. Das ist die These unseres Projekts.

Ein Projekt, in dem Sie nach Wegen suchen, das Einsamkeitsrisiko in Quartieren, Nachbarschaften und dem Wohnumfeld zu verringern (siehe Infobox). Wie sehen Wohnformen oder Viertel aus, die das Gefühl von Einsamkeit befördern könnten?
Häufig sind die Außenanlagen in der öffentlichen Infrastruktur und im Wohnumfeld größerer Siedlungen nicht so gestaltet, dass sie zum Verweilen einladen – es fehlen zum Beispiel bequeme Parkbänke mit einer schönen Aussicht, auf denen man mit anderen Menschen ins Gespräch kommen kann. Die Frage ist, wie attraktiv ist die gebaute Umwelt für Begegnungen? Möchte man sich auf einem Platz oder in einem Park länger aufhalten, oder ihn lieber schnell durchqueren? Wenn man diese Aspekte bei der Stadtplanung berücksichtigt, trägt das dazu bei, das Einsamkeitsrisiko zu verringern.

Was brauchen Menschen neben attraktiven Sitzgelegenheiten also konkret, um sich in ihrer Wohnumgebung wohlzufühlen?
Das sind zum Teil sehr einfache Dinge. Soziale Interaktion und Begegnungen sind oft nicht mehr selbstverständlich, viele Menschen haben sie fast verlernt und müssen sie wieder einüben. Dafür braucht es vertraute Strukturen – Alltagsorte für Nahversorgung und Daseinsvorsorge wie Supermärkte, Hausarztpraxen, Apotheken, Bäckereien, Gastwirtschaften, Bibliotheken. Vielerorts gibt es all das nicht mehr; damit verschwinden auch die Gelegenheiten, andere Menschen niederschwellig und ungeplant zu treffen. Wenn Dienstleistungen nur noch online erledigt werden, brechen Alltagskontakte nach und nach weg. Man hält keinen Plausch mehr mit der Bäckerin, es gibt kein zufälliges Zusammentreffen beim Brötchenkauf mehr. Dann kann einem auch nicht auffallen, dass man die und die Person schon lange nicht mehr gesehen hat und diese vielleicht Unterstützung bräuchte.

Das heißt, Läden in einem Wohnviertel sind auf jeden Fall hilfreich?
Im Idealfall liefern sie eine Struktur für Begegnungen, manche bieten Kaffee zu bezahlbaren Preisen an. Sie sind auch kleine Seismografen für die Stimmung in einem Stadtviertel. Auf dem Land ist das ähnlich. Für unser Projekt haben wir uns überlegt, wie man das soziale Zusammenleben neu aufbauen oder seine Qualität verbessern kann, um einsamkeitsresilientere Quartiere zu entwickeln. Für das Thema muss man vermehrt sensibilisieren. Wie geht man damit um, ohne allzu übergriffig zu werden? Wie kann man Menschen, die aus ihren vier Wänden kaum noch herauskommen, wieder einbinden? Einsame Menschen haben eine viel höhere Hemmschwelle, sich auf kommunikative Orte einzulassen. Soziale Angebote sind für sie häufig unerreichbar. Deshalb der Gedanke, sich auch diesen Alltagsorten zuzuwenden – fast jeder muss mal einkaufen oder geht zum Hausarzt oder zum Friseur.

Welche Rolle spielt die bauliche Seite?
Für ältere Menschen, aber auch für Personen mit Kinderwagen, ist es zum Beispiel wichtig, dass die Wege gut zugänglich und einsichtig sind. Zwischendurch braucht man mal eine Bank, um sich hinzusetzen, die dann aber auch bequem, sauber und attraktiv gestaltet sein sollte. Mit Laubengängen lassen sich etwa beim Geschosswohnungsbau kommunikative Räume direkt vor der Wohnungstür schaffen. Sie sorgen dafür, dass man an den Wohnungen seiner Nachbarn relativ nah vorbeigeht. Der Laubengang ist auch der Zugang zur eigenen Wohnung, den man sich vielleicht mit einer kleinen Bank oder einem Stuhl vor der Tür gestalten kann.

Wie lassen sich Investoren überzeugen, solche Aspekte zu berücksichtigen?
Auch Wohnungsunternehmen haben ein Interesse an einer stabilen Wohnbevölkerung und an nicht zu viel Fluktuation, schon aus betriebswirtschaftlichen Gründen. Sie wissen, dass man ein Quartier über das Zugehörigkeitsgefühl zu einem Wohnviertel befriedet: Wenn sich alle verantwortlich fühlen, gibt es weniger Vandalismus. Mit Aktivitäten wie Urban Gardening, Nachbarschaftsgärten also, eignet man sich den Raum an. Zum Gärtnern lassen sich Einsame noch am ehesten bewegen, weil sie sich da einbringen können ohne den Druck, sofort lange Gespräche führen zu müssen. Bei Neubauten von gemeinwohlorientierten oder kommunalen Wohnungsbaugesellschaften gibt es solche Aktivitäten immer öfter. Da kann man als Kommune natürlich auch etwas mehr Einfluss nehmen als bei klassischen Investorenprojekten.

Zwischen Armut und Einsamkeit besteht ein Zusammenhang. Eine kürzlich veröffentlichte DIW-Studie bestätigt, dass bei niedrigem Einkommen das Armutsrisiko steigt.
Teilhabe kostet häufig Geld, man muss sie sich leisten können: Kurse, Vereine, kulturelle Aktivitäten, all das ist für Menschen mit wenig Einkommen nicht erschwinglich und schließt sie aus. Da braucht es viele verzahnte Ansätze, Gelegenheiten, die man schaffen muss, um Begegnungen, Kontakte, Beziehungen und damit auch das Vertrauen zu einzelnen Menschen aufzubauen. Auch sich selbst zu engagieren hilft gegen die eigene Einsamkeit. Aber das ist für viele erst der dritte oder vierte Schritt.

Was gibt es sonst für Ideen?
Wir haben ein paar interessante Ansätze gesammelt, die mancherorts schon ganz erfolgreich sind. Ein wichtiges Element, das möglichst kostengünstig oder kostenfrei sein sollte, ist ein so genanntes Willkommenscafé: Hier werden Menschen begrüßt, die neu in eine Siedlung ziehen; sie erfahren, was im Quartier los ist und können schnell ihre Nachbarschaft kennenlernen. Interessant ist auch ein Riksha-Programm: Ältere Menschen mit Mobilitätseinschränkung können sich zum Beispiel zu einem Kulturevent oder zu einer Besorgung fahren lassen, Ehrenamtliche bringen sie in diesen Fahrzeugen hin und wieder zurück.

Klingt gut.
Ja, das trägt zur Teilhabe bei und hat auch sicherlich einen kleinen Freizeitfaktor. Es ist etwas Besonderes für diejenigen, die gefahren werden und gleichzeitig eine tolle Idee, die Generationen verbindet. Auch gemeinsam zu kochen ist wichtig; sinnvoll sind auch mobile Kaffeebars, wie manche sozialen Dienste sie einrichten, oder ein Reparaturservice für Rollatoren. Und sehr schön finde ich auch den Gedanken von Friedhofcafés.

Cafés auf dem Friedhof?
Ja, da können Gleichgesinnte, also in der Regel Trauernde, zusammenfinden. Manchmal steht auch nur ein Kaffeeautomat in der Ecke, aber man hat zumindest einen Ort, an dem man sich begegnen kann.

Schöner Gedanke. Da gibt es ja sofort Gemeinsamkeiten, an die sich anknüpfen lässt. Man unterhält sich vermutlich darüber, was man auf dem Friedhof macht, wessen Grab man dort besucht …
Genau. Das sind alles keine großen, aber in der Summe sehr wirkungsvolle Projekte, denn nachbarschaftliche Hilfe ist nicht mehr selbstverständlich. So genannte Plauderbänke gibt es inzwischen in fast allen Städten. Es braucht Gelegenheiten, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Alle diese Dinge brauchen einen langen Atem. Wenn es anfangs keine große Resonanz gibt, darf man sich nicht entmutigen lassen. Bis sich jemand traut, hinzugehen, kann es dauern; es wäre eine große Enttäuschung, wenn es das Angebot dann schon nicht mehr gäbe.

Dafür braucht es die entsprechenden Räume.
Die Begegnungsorte sind schon da, sie müssen nur weiterentwickelt werden. Beim Thema Einsamkeit wird offensichtlich, dass Sozialplanung und Stadtplanung zusammen gedacht werden müssen. Zwischen der sozialen Arbeit am Gemeinwesen und der physisch-städtebaulichen Quartiersentwicklung klafft leider immer noch eine große Lücke.

Welchen Schluss ziehen Sie daraus?
Das Quartier und die direkte Nachbarschaft sind ein Bezug, den jeder Mensch hat, egal wie sehr er sich zurückzieht. Die Aufgabe ist, dafür zu sorgen, dass sich wieder ein Zugehörigkeitsgefühl und Vertrauen in das Umfeld und die Menschen dort entwickeln können. Dazu muss auf kommunaler Ebene gehandelt werden, mit integrierten Stadt- und Stadtteilentwicklungskonzepten. Welche strategischen Schlussfolgerungen zu ziehen sind, wie sie umgesetzt werden können und wer mit wem kooperieren muss, das sind Fragen, die wir in den kommenden Monaten beantworten wollen, um daraus eine Art Handlungsleitfaden zu entwickeln – so praxisorientiert wie möglich.

„*Mit Laubengängen lassen sich etwa beim Geschosswohnungsbau kommunikative Räume direkt vor der Wohnungstür schaffen. Sie sorgen dafür, dass man an den Wohnungen seiner Nachbarn relativ nah vorbeigeht.*“

ZUR PERSON

Petra Potz ist Stadtplanerin. Sie studierte in Dortmund Raumplanung und wurde 1997 an der Universität Rom promoviert. Seit 2004 ist sie Inhaberin des Büros location³ in Berlin.

Im Rahmen des Projekts „Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere“ der Wüstenrot Stiftung entwickelt Potz mit Blick auf die gebaute Umwelt gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern praxisorientierte Schritte und Instrumente, um das Einsamkeitsrisiko in Quartieren, Nachbarschaften und dem Wohnumfeld zu verringern. FR

DIE SERIE

Einsamkeit ist für immer mehr Menschen in allen Altersgruppen und Schichten ein Thema, Tendenz steigend. Die Pandemie hat diese Entwicklung verstärkt.

Wie eine Untersuchung des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) ergeben hat, fühlt sich gut jede dritte Person zwischen 18 und 53 Jahren zumindest teilweise einsam.

Das ist auch für die Gesellschaft ein riesiges Problem: Wer sich häufig einsam, unverbunden und unverstanden fühlt, neigt mit höherer Wahrscheinlichkeit zu Verschwörungserzählungen und billigt politische Gewalt und autoritäre Haltungen.

Was hilft gegen Einsamkeit, wer ist besonders betroffen und was kann die Politik tun? Die FR geht in einer losen Reihe diesen und weiteren Fragen nach.

Alle Folgen finden Sie hier: FR.de/einsamkeit