

Wegweiser Quartier und Einsamkeit

Stadtplanerische und gesellschaftliche Aspekte für Verbundenheit im nachbarschaftlichen Zusammenleben

Petra Potz

Was macht Einsamkeit aus?

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, dass die sozialen Beziehungen nicht den gewünschten sozialen Beziehungen entsprechen (vgl. Luhmann 2022). Es entsteht unfreiwillig, unterscheidet sich damit vom selbstgewählten Alleinsein. Einsamkeitsgefühle werden ausgelöst u.a. aufgrund mangelnder sozialer, gesellschaftlicher Teilhabe und fehlender erfüllender sozialer Beziehungen.

Verschiedene Formen von Einsamkeit ergeben sich durch reduzierte soziale Interaktionen: Das Fehlen guter Beziehungen zu Freund:innen 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.

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.

Einsamkeit in Quartieren adressieren

Das Projekt »Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere« [\(1\)](#) hat die Quartiersebene und ihre gebaute Umwelt mit ihren sozialräumlichen Merkmalen in den Fokus gestellt. Aus einer stadtplanerischen Perspektive wurde betrachtet, wie ein soziales Zusammenleben und das Wohnumfeld Einsamkeitsgefährdeter künftig zu gestalten sind.

Einsamkeit drückt sich auch in einem eingeschränkten Zugang zur Teilhabe und sozialen Ressourcen sowie gesellschaftlichen Infrastrukturen aus. Fehlende oder unzulängliche Gelegenheiten zur Begegnung und Interaktion reduzieren die Möglichkeiten, soziale Beziehungen einzugehen. Erkenntnisse auf kleinräumiger Ebene, im Alltag und in der Nachbarschaft, zum Einsamkeitserleben und zur gesellschaftlichen Teilhabe sind daher notwendig. Die Qualität der sozialen Beziehungen und Bindungen spielt eine wichtige Rolle für Einsamkeitsprävention bzw. um das Risiko der Vereinzelung zu verringern.

Sich mit Einsamkeit und dem Zusammenhang mit Stadtplanung zu beschäftigen hat bislang in der Einsamkeitsforschung noch wenig Berücksichtigung gefunden: Das Quartier ist hingegen der Sozialraum innerhalb einer Stadt oder Siedlung, an dem durch seine Nähe und (städtebauliche) Struktur lokale soziale Netzwerke, Gemeinschaften und nachbarschaftliche Beziehungen entstehen. Ein soziales Miteinander sowie das

unmittelbare Erleben von Beteiligung und lokaler Demokratie vor Ort können soziale, kollektive und kulturelle Einsamkeit verringern (Pötz/Scheffler 2023).

Gelegenheitsstrukturen schaffen

Wie ein Quartier ausgestattet ist, mit seinen städtebaulichen Strukturen, der infrastrukturellen Ausstattung, Plätzen und Wegen im öffentlichen Raum, aber auch den kulturellen und sozialen Teilhabeangeboten kann maßgeblichen Einfluss auf das Einsamkeitsgefühl nehmen und bei entsprechenden Qualitäten dazu beitragen, diesem entgegenzuwirken. Wie attraktiv sind Alltagswege für Begegnungen? Möchte man sich auf einem Platz oder in einem Park länger aufhalten, oder ihn lieber schnell durchqueren, weil er zugig und unsicher ist, mit wenigen, in die Jahre gekommenen Sitzgelegenheiten?

Wo trifft man auf die meisten Menschen tatsächlich? Bei der Organisation ihres Alltagslebens. Orte der Daseinsvorsorge wie Supermärkte, Apotheken, Arztpraxen, Cafés, Bäckereien, Kioske, Gasthäuser, Wochenmärkte oder Haltestellen sind zentrale Kontaktzonen des Alltags. Durch gezielte Gestaltung und Ausstattung, z.B. mit Sitzbänken, Plauderkassen oder Informationsaushängen, können sie zu sozialen Ankerpunkten werden – auch für Menschen, die sich zurückgezogen haben und für die es eine kaum überwindbare Hemmschwelle darstellt, kommunikative Orte zu besuchen. Eine »soziale Gelegenheitsinfrastruktur« (BMFSFJ 2023: 11) ermöglicht soziale Interaktion im Alltag, auch bei kurzen Kontakten (»soziale Mikrointeraktionen«).

Beiläufige Begegnungen sind besonders wirksam, da sie keine aktive Selbstoffenbarung erfordern und Schamgefühle umgehen. Auch gegen Informationsbarrieren können sie wirken: mit barrierearmer Information über verschiedene Kanäle (analoge Aushänge, digitale Ergänzungen), die aktuell und verständlich über Angebote, Gesprächspartner, Anlaufstellen und Unterstützung informieren. Diesbezüglich ist das Potenzial bestehender Einrichtungen im Quartier weiterzuentwickeln (Pötz/Scheffler 2026).

Bildungs- und Kulturorte, etwa Schulen, Bibliotheken mit Open Library-Ansätzen und Volkshochschulen, aber auch Friedhofscafés schaffen niedrigschwellige Zugänge. Einkaufszentren, die soziale und kommunale Dienste oder die Volkshochschule unterbringen, ermöglichen Kopplungen von Aktivitäten und schaffen mehr Gelegenheiten zur Begegnung. Auch Kirchen, Theater und Museen öffnen sich, gehen unkonventionelle Partnerschaften mit ihrem Umfeld ein und können zu Orten für gemeinsames Lernen, Austausch und Erleben werden – Dritte Orte jenseits von Arbeiten und Wohnen (vgl. Oldenburg 1999).

Anforderungen an die Ausstattung einsamkeitsresilienter Quartiere

Kommunikationsfreundlichkeit	Gemeinschaftsfördernde Gestaltung, Aufenthaltsqualität (Sitzgelegenheiten, Schatten, Beleuchtung, Sicherheit)
Niedrigschwelligkeit & Offenheit	Offen, einladend und ohne Konsumzwang zugänglich. Beiläufige Begegnung als Initial für soziale Verbindung
Zugänglichkeit & Erreichbarkeit	An Bedarfe angepasste Öffnungszeiten, Barrierefreiheit/-armut, gute Orientierung, kurze und sichere Wege, gut getakteter ÖPNV
Nutzungsvielfalt & Flexibilität	Multifunktionale Orte, die sich verschiedenen Bedürfnissen anpassen (Spiel, Sport, Ruhen, etc.)

Sichtbarkeit & Belebung	Transparente Erdgeschosse, öffentliche Nutzung, Mitgestaltungsmöglichkeit der Bewohner:innen
Soziale Durchmischung	Quartiere, die milieu- und altersübergreifend funktionieren, vielfältiges soziales Leben, Gelegenheiten für Begegnung über Zielgruppen und »Blasen« hinweg
Kopplung mit sozialer Infrastruktur	Gebaute Orte und Strukturen müssen vorhanden sein (Investition). Über Programme, soziale und kulturelle Träger und engagierte »Kümmerer« (Betrieb) sind diese Orte zu aktivieren

Eigene Darstellung

Brücken zwischen dem Sozialen und dem Räumlichen bauen

Um das Einsamkeitsrisiko im Quartier zu verringern, ist dafür zu sorgen, dass sich wieder ein Zugehörigkeitsgefühl und Vertrauen in das Umfeld und die dort lebenden Menschen entwickeln können. Die Begegnungsorte sind oft schon vorhanden. Manchmal geht es darum, langjährige Aktivitäten und Angebote zu hinterfragen und festzustellen, ob diese Orte nicht nur die Aktiven und Willigen erreichen, sondern auch einsamkeitsgefährdete Menschen dort einen Platz finden, wo sie sein können, aber nichts von ihnen erwartet wird. Dazu braucht es professionelle Strukturen und eine kluge Bespielung, auch mit zugehenden Elementen. Beim Thema Einsamkeit wird offensichtlich, dass Sozialplanung und Stadtplanung, also das Soziale und das Räumliche, viel mehr verzahnt gedacht werden müssen.

Kompetenzen aus allen Bereichen der Teilhabe vor Ort sind gefragt, wie Gesundheit, Pflege, Kultur, Sport, Bildung, Inklusion, Quartiersarbeit und Gemeinwesenarbeit. Die sozialen und räumlichen Strukturen unterstützen gesellschaftliche Teilhabe, soziale Interaktion, Nachbarschaften und niedrigschwellige Beziehungen. Der Quartiersraum bietet dafür eine vertraute Öffentlichkeit. Engagementnetze aus lokal ansässigen Vereinen, lokalen Initiativen, Freiwilligenagenturen, Kirchengemeinden, Religionsgemeinschaften und migrantischen Initiativen, die soziale Teilhabe fördern, haben eine wichtige Funktion, sind jedoch für die Einsamkeitsthemen und die Notwendigkeiten zugehenden Handelns zu sensibilisieren.

So wie man von einer Versorgung mit Waren des täglichen Bedarfs spricht, ist auch der »tägliche Bedarf« an Begegnung und Teilhabe zu berücksichtigen, damit ein Quartier soziale Nähe fördern kann und einsamkeitsresilient wird. Die Belange einsamkeitsresilienter Quartiere sollten frühzeitig in der Stadtplanung – bei der Bestandsentwicklung wie auch bei der Planung neuer Stadtteile – mitgedacht werden. Damit diese Aspekte nicht erst »später« in Planungsprozessen auftauchen, sollten sie idealerweise bereits in der Entwicklung von Leitbildern, Bebauungsplänen oder Wettbewerbsverfahren verankert werden. Die Anforderungen an Einsamkeitsresilienz in Quartieren sollten modellhaft umgesetzt und überprüft werden (»einsamkeitsresiliente Pilotquartiere«) (Pötz, Scheffler, Reichert-Schick 2026). Einsamkeitsprävention wird dann zu einem zentralen Bestandteil zukunftsfähiger Quartiersentwicklung und des gesellschaftlichen Zusammenhalts.

Am 25.06.2026 wird der Praxisleitfaden »Wegweiser Einsamkeit und Quartier« in Berlin vorgestellt. Er ist danach über die Wüstenrot Stiftung erhältlich. Mehr Infos: www.quartier-einsamkeit.de/aktuelles

Anmerkung

- (1) Das Kooperationsprojekt der Wüstenrot Stiftung mit location³ und Urban Expert wird von 2023-2026 durchgeführt. Weitere Informationen: www.quartier-einsamkeit.de

Literatur

BMFSFJ (2023): Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Luhmann, Maike (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE-Expertise 1/2022, Berlin: Kompetenznetz Einsamkeit

Oldenburg, Ray (1999): The Great Good Place: Cafés, Coffee Shops, Bookstores, Bars, Hair Salons, and other Hangouts at the Heart Community. New York: Marlowe & Company

Potz, Petra; Scheffler, Nils (2026): Die Rolle einsamkeitsresilienter Quartiere für soziale Einbindung. In: Noack, Michael; Potz, Petra; Scheffler, Nils; Esch, Alina (Hg.): Einsamkeit und soziale Einbindung. Resonanz ermöglichen trotz Scham und Informationsbarrieren: Beiträge aus Sozialer Arbeit und Stadtplanung. Weinheim: Beltz Juventa, i. V.

Potz, Petra; Scheffler, Nils (2023): Einsamkeit und integrierte Stadtentwicklung, KNE-Expertise 14/2023, Berlin: Kompetenznetz Einsamkeit

Potz, Petra; Reichert-Schick, Anja; Scheffler, Nils (2024): Einsamkeit und Stadtentwicklung. In: Aus Politik und Zeitgeschichte. Bundeszentrale für politische Bildung, H. 52, 48–53

Potz, Petra; Scheffler, Nils; Reichert-Schick, Anja (2026): Wegweiser Quartier und Einsamkeit. Ein Praxisleitfaden. Ludwigsburg: Wüstenrot Stiftung, i. E.

Autorin

Dr. **Petra Potz** ist Stadtplanerin und Inhaberin des Büros location³ - Wissenstransfer in Berlin. Sie befasst sich mit integrierter Stadt- und Quartiersentwicklung und untersucht innovative Akteurskonstellationen im Sozialraum. Dazu gehören u.a. die Plattform »Kirche findet Stadt« über die Rolle von Kirchen und ihren Wohlfahrtsverbänden in der Stadtentwicklung, eine bundesweite Studie zu Gemeinwesenarbeit in der sozialen Stadt, das Kooperationsprojekt der Wüstenrot Stiftung »Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere« und der »Denkraum Engagement im Quartier« mit der Diakonie Deutschland.

Kontakt:

E-Mail: potz@location3.de

Redaktion

Stiftung Mitarbeit

Redaktion eNewsletter Wegweiser Bürgergesellschaft

Björn Götz-Lappe, Ulrich Rüttgers

Am Kurpark 6

53177 Bonn

E-Mail: newsletter@wegweiser-buergergesellschaft.de