



Einsamkeit.

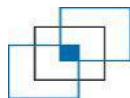
Neue Anforderungen
an lebendige Quartiere

Räume gegen Einsamkeit: Was lebendige Quartiere leisten können

Wegweiser Quartier und Einsamkeit

Berlin, 25. Juni 2026

WÜSTENROT STIFTUNG



URBAN EXPERT
Integrierte Stadtentwicklung
und Beteiligungsprozesse





„Einsam ist, wer vergisst, dass draußen Leben ist.“
Sabine Hofer-Gruber, Seniorenbeauftragte Stadt Wien

Einsam, unsichtbar, unterschätzt

Drei Erkenntnisse, die unser Bild von Einsamkeit veränderten:



Einsam sein ≠ allein sein

Menschen können einsam sein, obwohl sie einen Freundeskreis und ein soziales Umfeld haben.

Individuelles Erleben



Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen

Einsamkeit ist kein Altersthema.
Alle Alterskohorten sind betroffenen – Kinder, Erwachsene, Hochaltrige – vergleichsweise stark.

Gesellschaftliches Thema



Chronische Einsamkeit schadet der Gesundheit

Schädlicher als 15 Zigaretten täglich – erhöht das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfall, Depression und Krebs.

Quelle:
Holt-Lunstad et al., 2015

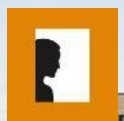
Herausforderung:

Einsamkeit findet sich überall und kostet – wenn wir sie ignorieren; man sieht es Betroffenen aber nicht an.



Die gebaute Umwelt macht miteinsam!





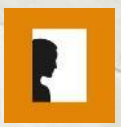
Wohngebäude mit Gemeinschaftsbezug





Wohnumfeld und öffentlicher Raum, der zum Verweilen einlädt und Kommunikation anregt





Begegnungsorte mit vielfältigen Aktivitätsmöglichkeiten





Orte der Daseinsvorsorge und Nahversorgung für ungezwungene Alltagsbegegnungen

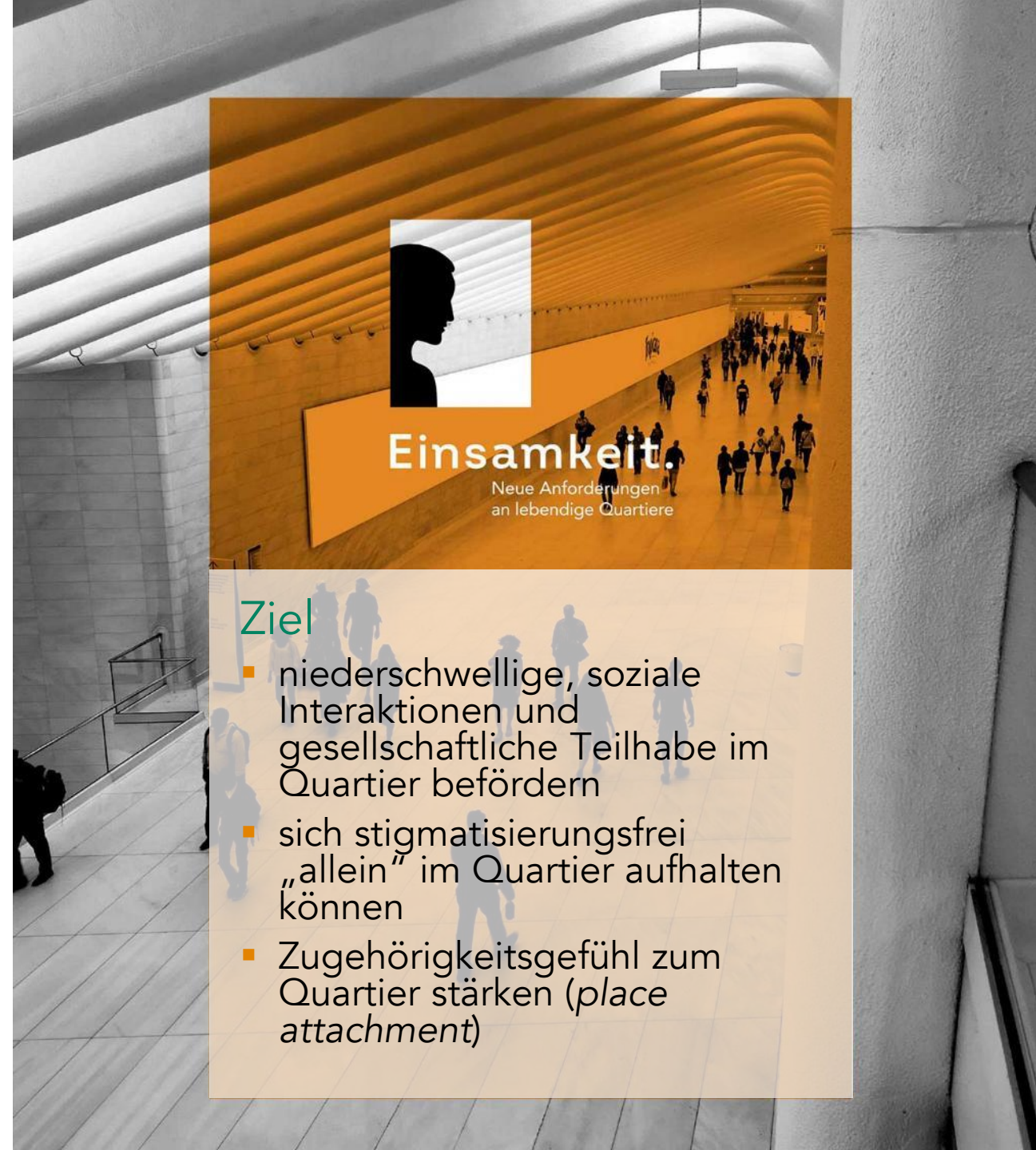




Gebaute Umwelt Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen

Anforderungen und Qualitäten

- **Wohngebäude**
 - _soziale Wohnformen
 - _kommunikationsfördernde Räume
- **Wohnumfeld und öffentlicher Raum (Grün-, Blau- und Erholungsflächen)**
 - _attraktive Gestaltung
 - _vielfältige Nutzungsmöglichkeiten
- **Begegnungsorte (inkl. Sport- und Freizeitflächen)**
 - _einladende und inklusive Gestaltung
 - _vielfältige Nutzungsmöglichkeiten
- **Orte der Daseinsvorsorge und Nahversorgung**
 - _vorhanden
 - _gut erreichbar
 - _personenbetrieben



Einsamkeit.

Neue Anforderungen
an lebendige Quartiere

Ziel

- niederschwellige, soziale Interaktionen und gesellschaftliche Teilhabe im Quartier befördern
- sich stigmatisierungsfrei „allein“ im Quartier aufhalten können
- Zugehörigkeitsgefühl zum Quartier stärken (*place attachment*)



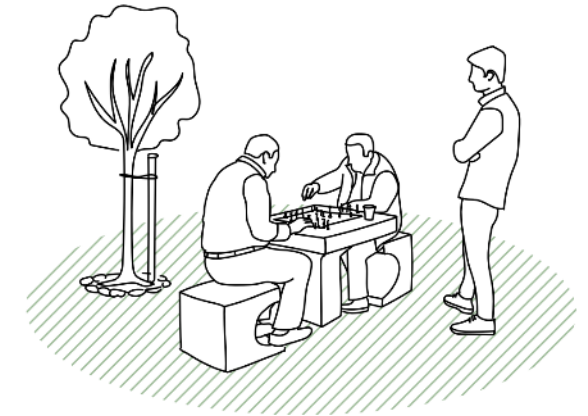
Bürgerschaftliches Engagement
Betroffener unterstützen



Es geht um Räume
und deren Belebung
durch Akteure vor
Ort – dies muss
zusammen gedacht
werden. Am besten
abgestimmt, nicht
allein.



Anlässe schaffen, die Wohnung zu
verlassen und mit Menschen regel-
mäßig in Kontakt zu kommen



Räume schaffen & Räume beleben

Ablenkung bieten, um mit einsamkeits-
bedingten Gefühlen besser umzugehen



Informelle soziale Netze in der Nachbarschaft
stärken, die emotionale und praktische Unter-
stützung bieten (z. B. Selbsthilfegruppen)



Kontaktaufnahme und Pflege
sozialer Beziehungen erleichtern



Räume schaffen und beleben – Gemeinsam statt nebeneinander

Kommunen



- Rahmenbedingungen schaffen, Akteure koordinieren
- Quartiere mit erhöhtem Einsamkeitsrisiko identifizieren
- Einsamkeitsresiliente Grün- und Freiflächen, öffentliche Räume und Begegnungsorte für alle sichern

Wohnungsunternehmen



- Wohnraum und Wohnumfeld einsamkeitsresilient gestalten und weiterentwickeln
- In betroffenen Quartieren:
„Einsamkeitslotsen“ / geschulte Hausmeister einsetzen

Träger, Vereine



- Begegnungsorte, Frei- und Grünflächen, öffentlichen Raum nutzen und beleben
- Vielfältige Aktivitäten zum Mitmachen und ehrenamtlichen Engagement anbieten
- Schwellen abbauen, Menschen ins Gespräch bringen, Zugehörigkeit fördern



Einsamkeit.

Neue Anforderungen
an lebendige Quartiere