



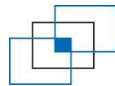
Einsamkeit.

Neue Anforderungen
an lebendige Quartiere

PD Dr. Anja Reichert-Schick
Wüstenrot Stiftung, Ludwigsburg

Dr. Petra Potz
location³, Berlin

22. Reichenauer Tage, 7. Mai 2025



URBAN EXPERT
Integrierte Stadtentwicklung
und Beteiligungsprozesse



© Wüstenrot Stiftung, Grafik: Ulrike Beck, 2BEX



Einsamkeit - Begriffsannäherung

- unfreiwillig (*nicht: Alleinsein*)
- subjektives Gefühl, dass die sozialen Beziehungen nicht den gewünschten sozialen Beziehungen entsprechen
- u.a. aufgrund mangelnder sozialer, gesellschaftlicher Teilhabe und fehlender erfüllender sozialer Beziehungen
- in allen Lebenssituationen, Lebensphasen, Altersgruppen



10 Einsamkeits-Personas

© Wüstenrot Stiftung, Grafik: Ulrike Beck, 2BEX



Quartiere und Einsamkeit

Unsere Umgebung beeinflusst maßgeblich, ob wir anderen begegnen und Chancen zur sozialen Teilhabe besitzen.

Handlungsbedarf auf Quartiersebene, weil ...

- gesellschaftlicher Wandel mit Zunahme an Einpersonenhaushalten,
- infrastrukturelle Defizite und Rückgang der wohnortnahen Grundversorgung,
- Mangel an Grün- und Erholungsflächen
 - ⇒ zu wenige Gelegenheiten für zufällige Begegnungen





Quartiere und Einsamkeit

- Barrieren für Menschen mit eingeschränkter Mobilität,
- unzureichende Mobilitätsangebote,
- fehlende niederschwellige Begegnungsorte, stattdessen: „Nicht-Orte“.

Quartiere sind mehr als die Summe von Gebäuden – sie sind das soziale Rückgrat unserer Gesellschaft.

Wie kann über die Gestaltung von Quartieren das Einsamkeitsempfinden beeinflusst werden?



Einfamilienhausgebiete in der Region Stuttgart © Thomas Wolf & Jens Klein

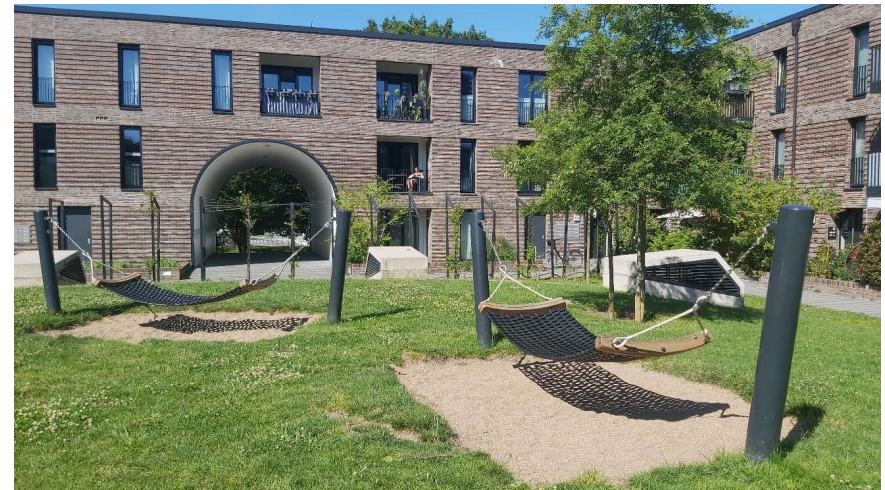


Welche Orte brauchen wir?

1. Nachbarschaftstreffs & Gemeinschaftshäuser - offene Räume für alle Generationen, Kulturen und Lebenslagen, niederschwellig zugänglich
2. Öffentliche Räume (Parks, Plätze, Straßenräume) - informelle Begegnung, Möglichkeit zum Dabeisein ohne Verpflichtung
3. Bildungs- und Kulturorte - Orte für gemeinsames Lernen, Austausch und Erleben



Geöffnetes Quartierswohnzimmer mit Neckarblick, Bauprojekt Wolle+, Tübingen © Cordula Jäger



Innenhof im Pergolenviertel in Hamburg © Anja Reichert-Schick

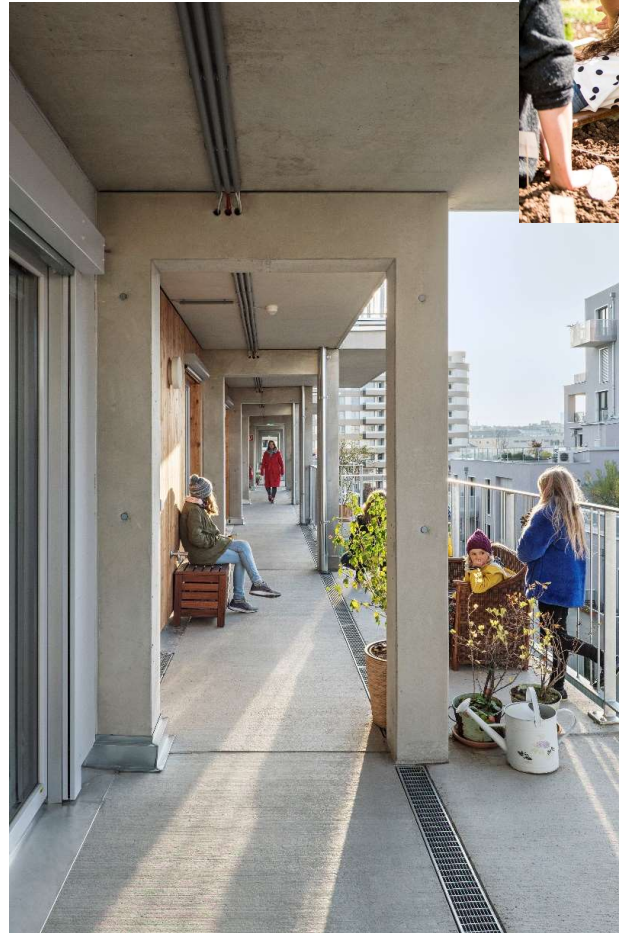


Welche Orte brauchen wir?

4. Cafés, Läden, Wochenmärkte - soziale Interaktion im Alltag, auch bei kurzen Kontakten ("soziale Mikrointeraktionen")

5. Wohnformen mit Gemeinschaftsbezug - verlässliche soziale Kontakte, z. B. in Hausgemeinschaften, Clusterwohnungen, Mehrgenerationenhäusern

Quartiere müssen
Ermöglichungsräume sein
– für Begegnung, Teilhabe und
soziale Sicherheit



Hochbeete im Innenhof des Bauprojektes
Wolle+ in Tübingen © Guido Werner /
Deutsche Fernsehlotterie

Laubengang als Ort der Kommunikation
im Projekt Gleis-21, Sonnwendviertel-Ost,
Wien © Hertha Hurnaus



Was muss ein Quartier leisten, um Einsamkeit zu mindern?

Kommunikationsfreundlichkeit: gemeinschaftsfördernde Gestaltung, Aufenthaltsqualität (Sitzgelegenheiten, Schatten, Beleuchtung).

Niedrigschwelligkeit & Offenheit: Orte müssen offen, einladend und ohne Konsumzwang zugänglich sein.

Zugänglichkeit & Erreichbarkeit: Erweiterte Öffnungszeiten, Barrierefreiheit, gute Orientierung, kurze und sichere Wege, gut getakteter ÖPNV.

Nutzungsvielfalt & Flexibilität: Multifunktionale Orte, die sich verschiedenen Bedürfnissen anpassen (Spiel, Sport, Ruhen).

Sichtbarkeit & Belebung: Transparente Erdgeschosse, öffentliche Nutzung, Mitgestaltungsmöglichkeit durch Bewohner:innen.

Soziale Durchmischung: Quartiere müssen milieu- und altersübergreifend funktionieren, damit vielfältiges soziales Leben entstehen kann.

Kopplung mit sozialer Infrastruktur: Gebaute Strukturen müssen durch Programme, soziale Träger und engagierte Kümmerer:innen aktiviert werden.

Die „besten“ Räume helfen wenig,
wenn niemand da ist, der sie mit Leben füllt.



Refugees Kitchen in Oberhausen © Christoph Stark, Kultur im Turm e.V.



Spiel, Sport & Liegewiese in Erlangen © Stefan Kordel



Es braucht eine Verbindung von physischer Infrastruktur und sozialer Initiative – von guter Gestaltung und gelebter Praxis



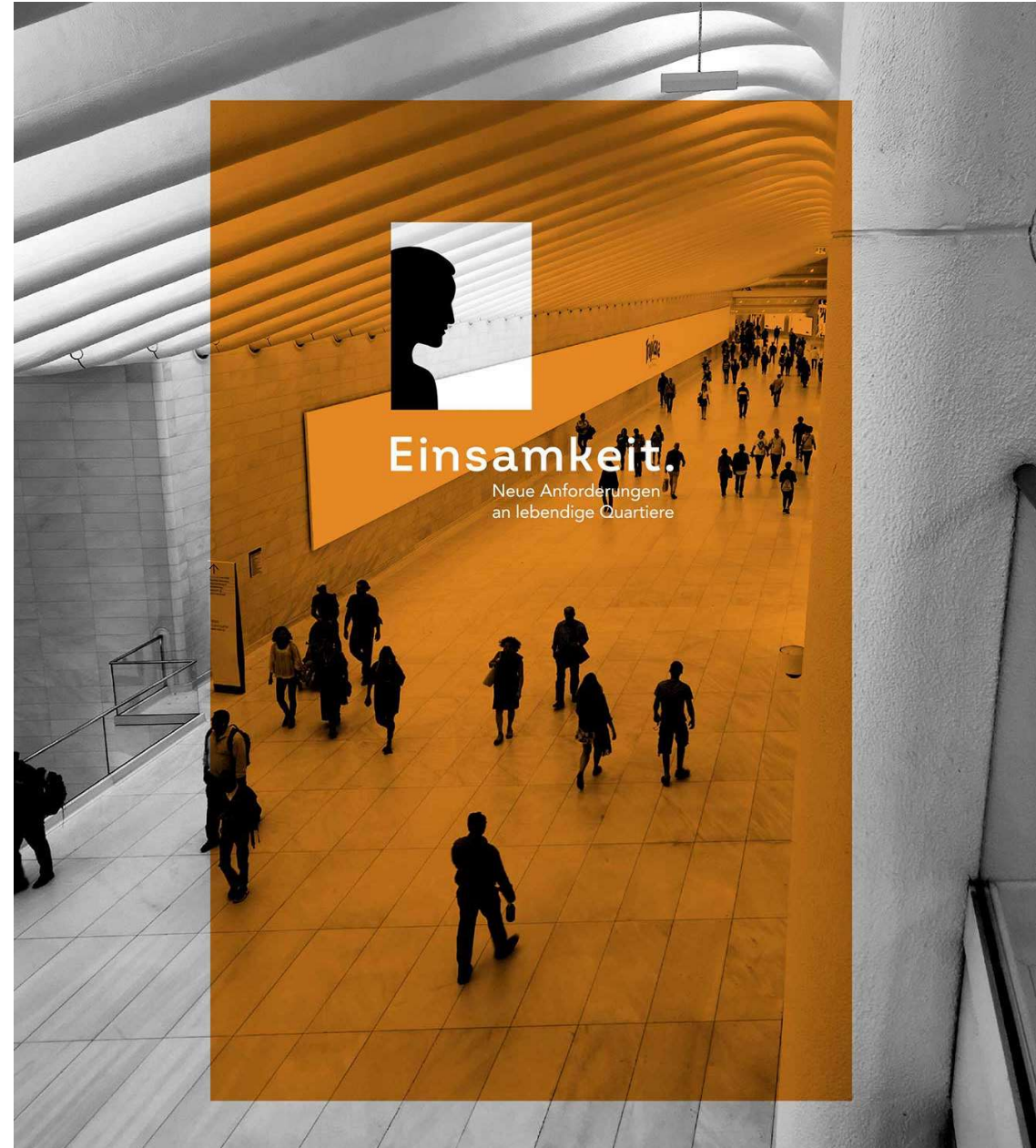
Prinz-Eugen-Park in München
© Beatrix von Gehren

Gebaute Umwelt – Orte neu denken – von Erfolgsgeschichten lernen



Teilhabe vor Ort

- Relevante **Akteursgruppen** im und für das Quartier identifizieren: bürgerschaftliches Engagement & hauptamtliche Akteure
- Felder und **Bereiche der Teilhabe vor Ort** einbinden (z.B. Gesundheit, Pflege, Kultur, Bildung, Sport, Inklusion, Quartiersarbeit)
- **Maßnahmen** und gute Beispiele in Aktionsplänen bündeln (kommunal, zivilgesellschaftlich, professionelle Einrichtungen und Engagementstrukturen)
- Aufzeigen, wie sich **im Quartier vorhandene Infrastrukturen** für einsamkeitsrelevante Aktivitäten nutzen lassen

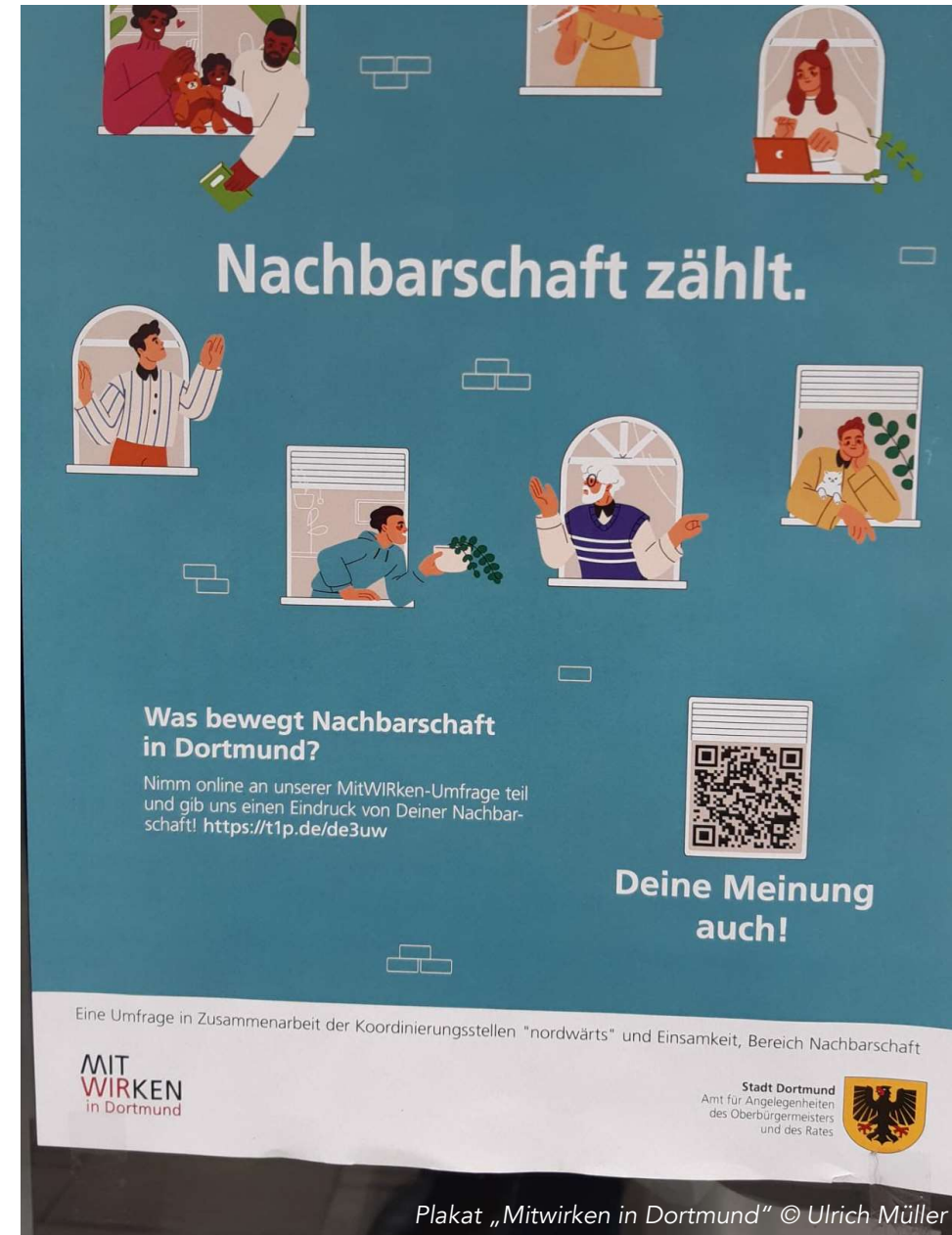




Einsamkeit zum öffentlichen Thema machen

- Netzwerke und Bündnisse vor Ort oder kleinere lokale Initiativen und Kampagnen
- Sensibilisierung der örtlichen Bürgergesellschaft
- Einsamkeitsscham und Tabuisierung entgegenwirken
- Von wem geht die Initiative aus?
- Wer übernimmt welche Rolle und Verantwortung?
- Wer kann und will sich engagieren?
- Nicht neu erfinden, sondern vorhandene / langfristige Strukturen nutzen

Beteiligung, Engagement, Mitwirkung
für mehr Zugehörigkeit



Plakat „Mitwirken in Dortmund“ © Ulrich Müller



Vernetzung und Beziehungsaufbau

Wie erzeugt man ein Zugehörigkeitsgefühl bei Einsamen? Wer sind die Brückenbauer?

- **Verlässlicher** Beziehungsaufbau durch Personen, aus Quartierskoordination, Gemeinwesenarbeit, Link Working: längerfristig vor Ort, Zeit für Gespräche, Menschen miteinander verbinden können
- **Vertraute** Gelegenheitsstrukturen in der Nachbarschaft: vorhandene Einrichtungen, Quartierstreffe, Kirchengemeinden, Sportvereine etc.
- **Sensibilisierung / Schulung** der dort Aktiven, um Einsame ansprechen und binden zu können

Alltagsbegegnungen fördern





Akteure und Gelegenheitsstrukturen im Quartier

Einsamkeitsrelevante Gelegenheitsstrukturen in der Nachbarschaft mit neuen Partnern

z.B. Friedhofscafés (Café Kränzchen, Pragfriedhof
Stuttgart),

Plauderkassen in Supermärkten,

Soziales Rezept/Social Prescribing mit Hausarztpraxen,
multifunktionale Nutzungserweiterung von
Bibliotheken und Bildungseinrichtungen

Mobilisierung einsamkeitsrelevanter Akteursgruppen im Quartier

z.B. Rikschadienste („Radeln ohne Alter“),

Ortsteil-Spaziergänge für Jung und Alt,

Tandems Studierende/Senior:innen





Integrierter Handlungsansatz

Entscheidend ist eine gute Zusammenarbeit zwischen folgenden Gruppen:

Landkreise,
Gemeinden, Städte
und Stadtplanung

Wohnungs-
unternehmen und
Genossenschaften

Soziale Träger und
Quartierskoordination

Bürgerschaftliches
Engagement und
Nachbarschafts-
initiativen

Kultur-, Bildungs-,
Sporteinrichtungen

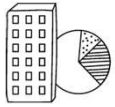
Gesundheitsakteure
wie Pflegedienste,
Hausärzt:innen,
Gesundheitsämter

Kirchen, Religions-
gemeinschaften

Zivilgesellschaftliche
Organisationen

Verantwortungsgemeinschaften

Ein ganzheitlicher Ansatz setzt voraus, dass diese Akteure zusammenwirken, Ressourcen bündeln und kooperativ im Sinne einer inklusiven Quartiersentwicklung handeln



Das Zusammenspiel von Stadtplanung, sozialen Diensten, lokaler Wirtschaft und engagierten Bürgerinnen und Bürgern – oder auch Kindern wie auf dem Bild – macht den Unterschied.

Gemeinsam lassen sich Quartiere schaffen, die Verbindung statt Vereinzelung fördern.





Informationen und Kontakt



www.quartier-einsamkeit.de

info@quartier-einsamkeit.de



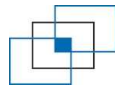
Einsamkeit.

Neue Anforderungen
an lebendige Quartiere

PD Dr. Anja Reichert-Schick
Wüstenrot Stiftung, Ludwigsburg

Dr. Petra Potz
location³, Berlin

22. Reichenauer Tage, 7. Mai 2025



URBAN EXPERT
Integrierte Stadtentwicklung
und Beteiligungsprozesse

