



Einsamkeit.

Neue Anforderungen
an lebendige Quartiere

PD Dr. Anja Reichert-Schick
Wüstenrot Stiftung, Ludwigsburg

Dr. Petra Pötz
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 wohnortnahmen Grundversorgung,
- Mangel an Grün- und Erholungsflächen
 - ⇒ zu wenige Gelegenheiten für zufällige Begegnungen



Einfamilienhausgebiete in der Region Stuttgart © Thomas Wolf & Jens Klein



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



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



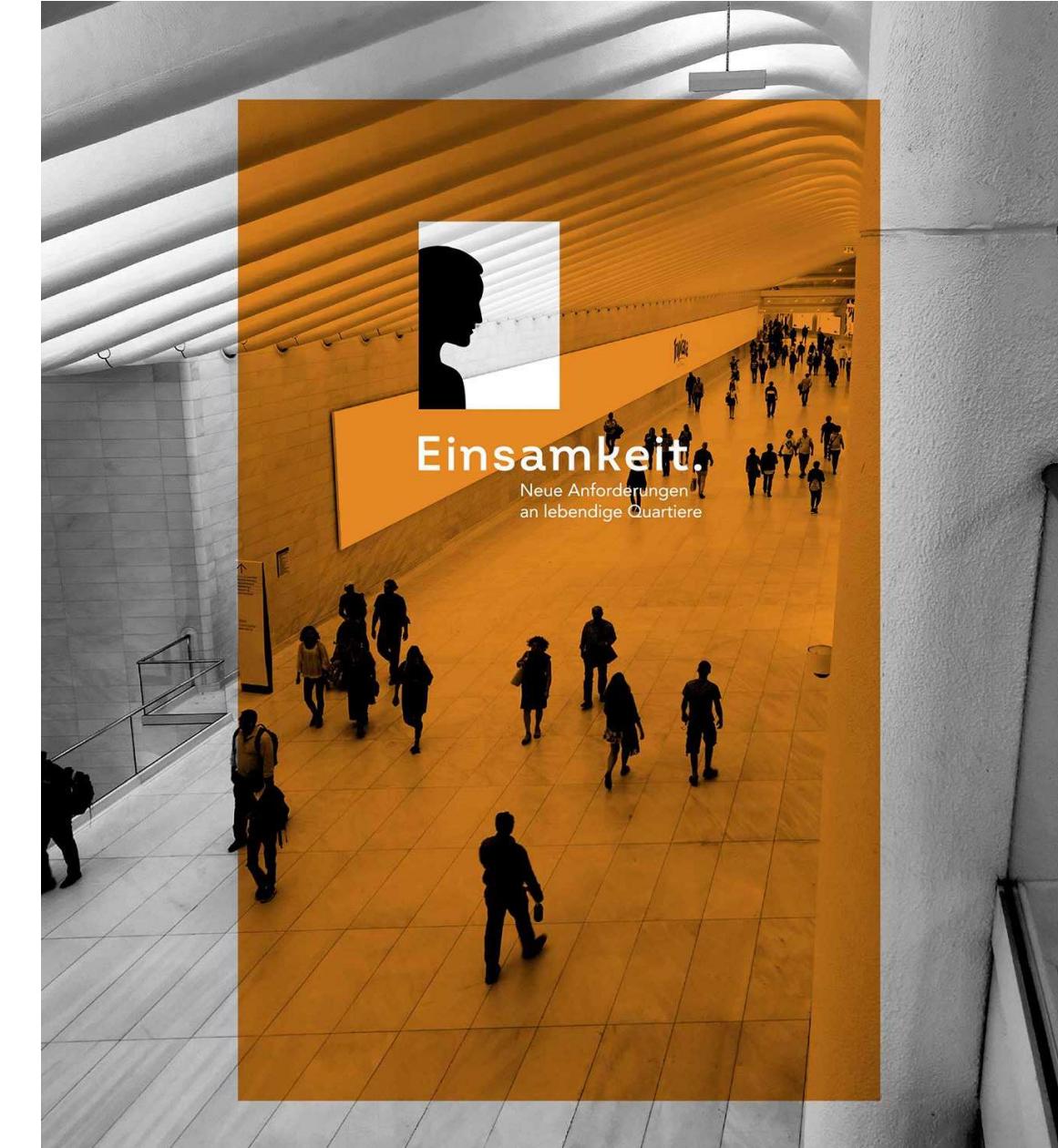
Prinz-Eugen-Park in München
© Beatrix von Gehren

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

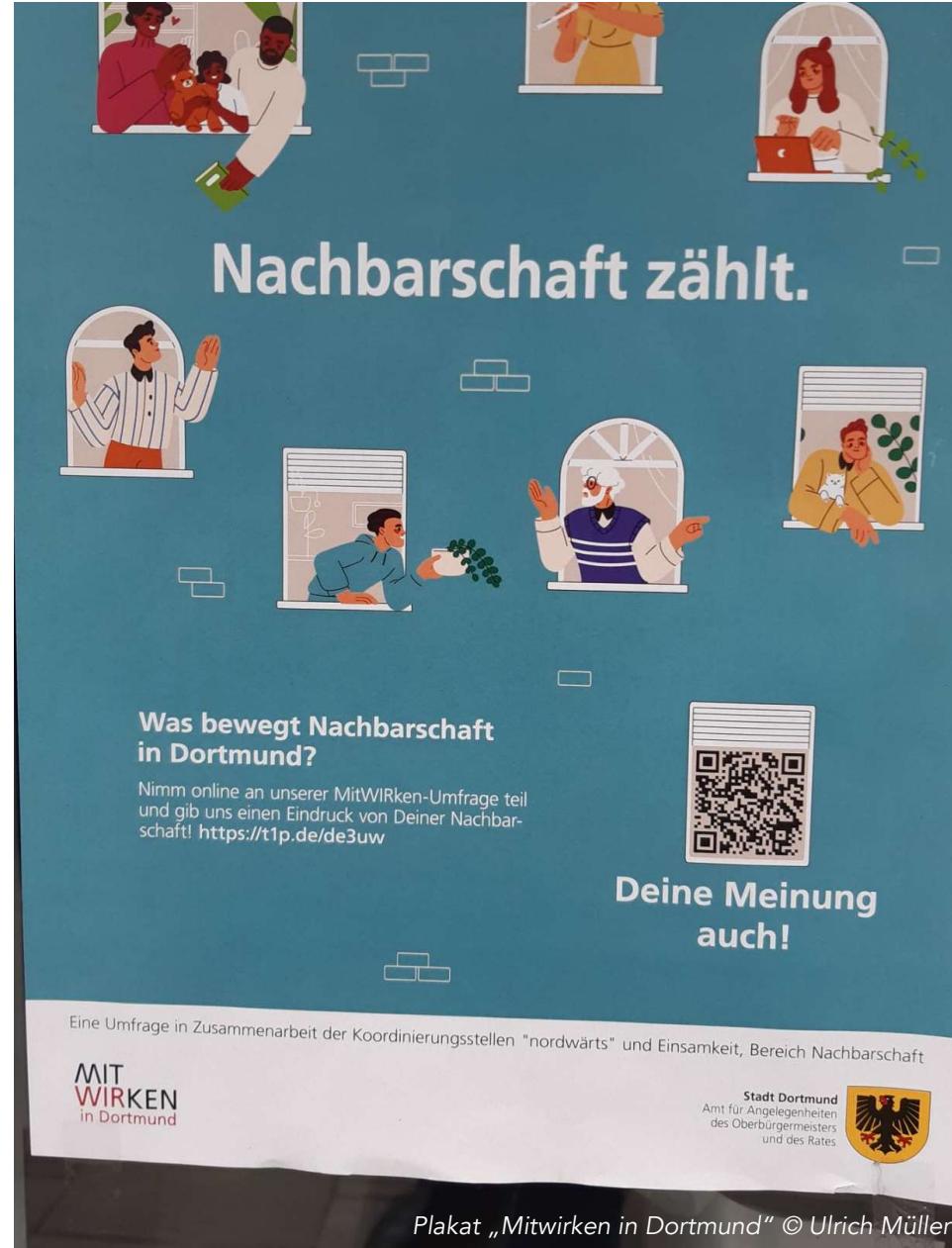




Einsamkeit zum öffentlichen Thema machen

- 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





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, Quartierstreffs, 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. Rikscha-Dienste („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

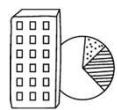
Gesundheitsakteure
wie Pflegedienste,
Hausärzt:innen,
Gesundheitsämter

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.



Einsamkeitsprävention geht alle an und ist eine Gemeinschaftsaufgabe



Informationen und Kontakt

PLANERIN
MITGLIEDERFACHZEITSCHRIFT FÜR STADT-, REGIONAL- UND LANDESPLANUNG

Einsamkeit
Gesellschaftliche Herausforderung und Planungsaufgabe

Weitere Themen:
Deutscher Verkehrsplanungspreis 2024
Pläne für eine inklusive Landinfrastruktur
Rodenpolitik: enttäuschende Zwischenbilanz
Verteilungsgerechtigkeit und Suffizienz
SIGNA im Wedding – Zur Kastadt-Warehaus-Krise am Leopoldplatz in Berlin
Zum neuen ungarischen „Architektengesetz“

SRL
VEREINIGUNG
FÜR STADT-,
REGIONAL- UND
LANDESPLANUNG

PLANERIN HEFT 1_24 FEBRUAR 2024

KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

KNE Expertise 14/2023

**INTEGRIERTE
STADTENTWICKLUNG
UND EINSAMKEIT**

Dr. Petra Potz
Nils Scheffler

www.kompetenznetz-einsamkeit.de

74. Jahrgang, 52/2024, 21. Dezember 2024

bpt:

**AUS POLITIK
UND ZEITGESCHICHTE**

Einsamkeit

Heinrich Heine
HEIMWEH UND EINSAMKEIT,
ZUR SITUATION ÄLTERER
ZUWANDERER

Margherita Bettarini - Johannes Mitterer
WAS HILFT GEGEN
EINSAMKEIT?

Daniel Ewert - Heike Olibrech
ÜBER DIE EINSAMKEIT
DER INDIVIDUEN
IN UNSEREN TAGEN

Anne Bergner - Lisa Hausein -
Christine Steiner
EINSAMKEITSEMPFINDEN
JUGENDLICHER UND
JUNGER ERWACHSENER

Claudia New - Berthold Vogel
EINSAMKEIT
ALS SOZIALE FRAGE

Margherita Bettarini - Johannes Mitterer
WAS HILFT GEGEN
EINSAMKEIT?

Alexander Langenkamp - Jan Bräuer
EINSAMKEIT UND ARMUT:
EIN ZIRKULÄRE BEZIEHUNG

Petra Potz - Anja Reichert-Schick -
Nils Scheffler
EINSAMKEIT UND
STADTENTWICKLUNG

Der APuZ-Beitrag
ZEITSCHRIFT DER BUNDESZENTRALE
FÜR POLITISCHE BILDUNG
Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament

www.quartier-einsamkeit.de

info@quartier-einsamkeit.de



Einsamkeit.

Neue Anforderungen
an lebendige Quartiere

PD Dr. Anja Reichert-Schick
Wüstenrot Stiftung, Ludwigsburg

Dr. Petra Pötz
location³, Berlin

22. Reichenauer Tage, 7. Mai 2025



URBAN EXPERT
Integrierte Stadtentwicklung
und Beteiligungsprozesse

