

25.04.2026 um 07:10 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Seeger,

Evangelische Theologin, Oberursel

Stadt verschreibt Rezepte gegen Einsamkeit

Moderator/in: Während Corona waren viele Menschen einsam. Seitdem wissen wir: Einsamkeit betrifft uns alle, auch jetzt noch. Es kann jede und jeden jederzeit erwischen – und tut Menschen weh. Die Stadt Frankfurt verschreibt nun „Rezepte gegen Einsamkeit“. Andrea Seeger von der evangelischen Kirche findet das beispielhaft.

Einsamkeit verstehen: Warum Alleinsein nicht gleich Einsamkeit ist

Niemand ist gerne einsam. Allein sein ist etwas anderes. Das sind viele Menschen gerne mal – oder auch öfter. Aber einsam zu sein ist kein schönes Gefühl. Und darüber sprechen möchten die meisten auch nicht. Sie schämen sich, eingestehen zu müssen: Ich bin einsam.

Klischees über Einsamkeit: Wen betrifft es?

Dem Klischee nach betrifft es vorwiegend ältere Frauen, die in dunklen Zimmern sitzen und ins Leere schauen. Das stimmt so nicht. Einsam können Menschen in jedem Alter sein. Es trifft auch viele junge Leute.

Wenn Einsamkeit zum Problem wird: Individuelle und gesellschaftliche Folgen

Einsame Stunden kennen wohl die meisten. Wenn Menschen allerdings dauerhaft einsam sind, wird das zum Problem – individuell und gesellschaftlich. Chronisch einsame Menschen werden häufiger krank. Sie sehen die Welt eher in dunklen Farben und leiden. Außerdem sind sie anfälliger für Verschwörungstheorien und politische Extremisierung. Das gefährdet die Demokratie.

Was kann jede und jeder im Alltag tun?

Soziale Kontakte sind lebenswichtig – zum Menschsein gehört das Miteinander. Jeder und jede kann etwas dafür tun. Genauer hinschauen, sich einlassen auf einen Small Talk in der Bäckerei, ein kurzes Gespräch in der S-Bahn oder auf der Parkbank.

Innovative Ansätze gegen Einsamkeit: Frankfurt geht neue Wege

Die Verantwortlichen der Stadt Frankfurt gehen weiter. Mitarbeitende im Gesundheitsamt verschreiben jetzt „Rezepte gegen Einsamkeit“. Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich einsam fühlen und mehr soziale Kontakte wünschen, können sich bewerben. Sie haben die Chance, ein „Rezept“ ausgestellt zu bekommen für soziale, kulturelle oder gesundheitsfördernde Aktivitäten.

Konkrete Wege aus der Einsamkeit

Für jede und jeden soll etwas Passendes dabei sein. Bei Bewegungsangeboten mit anderen trainieren, beim kreativen Schreiben seine Gedanken mit anderen teilen oder bei kulturelle Aktivitäten Gleichgesinnte finden. Die Teilnahme am Projekt ist kostenlos.

Gemeinsam gegen die Einsamkeit – ein vielversprechendes Rezept.