

Einsamkeit und sozialer Isolation in Baden-Württemberg begegnen und vorbeugen

***Rede von Oliver Hildenbrand am 16. Mai 2024
im Landtag von Baden-Württemberg***

Redezeit: 5 Minuten (≈ 500 Wörter)

Es gilt das gesprochene Wort.

Frau Präsidentin / Herr Präsident,
Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Kolleg*innen,

zunächst möchte ich der SPD-Fraktion danken, dass wir heute hier im Landtag über das Thema Einsamkeit sprechen. Denn genau hier gehört es hin: In die Mitte unserer Gesellschaft.

Einsamkeit betrifft viele, sehr viele Menschen: Laut Umfragen fühlte sich bereits vor der Corona-Pandemie etwa jede zehnte Person in Deutschland oft oder sehr oft einsam. Und wir wissen, dass diese Zahl in der Folge der Pandemie nochmal deutlich angestiegen ist.

Vereinsamung ist also bei Weitem kein Randphänomen. Und doch ist es für viele Betroffene noch immer mit Scham und Stigmatisierung verbunden. Deshalb müssen wir mehr und offener über Einsamkeit sprechen, um das Thema aus der Tabuzone zu holen. Und dazu kann diese Debatte heute im besten Fall einen Beitrag leisten.

Durch einschlägige Studien wissen wir, dass Einsamkeit für die Betroffenen gravierende Auswirkungen hat:

Einsamkeit macht krank und tut weh: Und zwar im wörtlichen Sinn. Denn Forschungen zeigen: Wenn Menschen sich dauerhaft isoliert und mit niemandem verbunden fühlen, sind bei ihnen ähnliche Hirnareale aktiviert wie bei körperlichem Schmerz. Einsame Menschen haben ein deutlich höheres Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen wie Depressionen, Suchterkrankungen, Diabetes oder Demenz.

Lange dachte man: Einsam, das sind in erster Linie die Alten. Heute wissen wir: Es kann uns alle treffen und zwar in jeder Lebensphase. Neben Älteren über 80 sind es mittlerweile gerade die Jungen – es sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 30, die unter sozialer Isolation leiden.

Und noch etwas haben aktuelle Studien bestätigt: **Menschen, die in ihrem Alltag Diskriminierungen ausgesetzt sind, haben ein erhöhtes Risiko, einsam zu sein:** Dazu gehören Geflüchtete, Menschen mit Migrationserfahrung, Menschen mit einer Behinderung oder queere Menschen. Auch Alleinerziehende, Menschen in Armut oder pflegende Angehörige sind besonders gefährdet.

Chronische Einsamkeit hat nicht nur negative Auswirkungen auf die Betroffenen, sondern auch auf unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Denn: Einsamkeit hat einen negativen Einfluss auf die demokratische Teilhabe und das Vertrauen in politische Institutionen. Junge Menschen, die sich einsam und unverbunden fühlen, glauben eher an Verschwörungserzählungen, stimmen autoritären Haltungen zu und billigen politische Gewalt. Das hat eine Studie aus dem Jahr 2022 ergeben.

Es gibt also viele und gute Gründe, warum sich die Politik des Themas Einsamkeit annehmen sollte.

Und die gute Nachricht ist: Das tut sie bereits: Im Bund und im Land genauso wie in vielen Kommunen.

Dabei ist klar: Es gibt nicht das *eine* Mittel gegen Einsamkeit. So komplex das Phänomen ist, so vielfältig müssen unsere gesellschaftlichen und politischen Antworten sein.

So hat die Bundesregierung seit 2022 eine Strategie gegen Einsamkeit erarbeitet und im vergangenen Dezember verabschiedet. Sie umfasst mehr als 100 Maßnahmen zur Stärkung des sozialen Miteinanders.

Und auch Baden-Württemberg bekämpft Einsamkeit auf vielen unterschiedlichen Ebenen.

So fördert das Land vielfältige Maßnahmen, die Begegnung und Teilhabe fördern, Generationen zusammenbringen, Diskriminierung und Ausgrenzung bekämpfen, das Ehrenamt und das Vereinswesen stärken, die Integration voranbringen und die Folgen der Corona-Pandemie insbesondere bei Kindern und Jugendlichen auffangen helfen.

Und all das trägt dazu bei, den unterschiedlichen Formen von Einsamkeit vorzubeugen oder sie zu lindern.

Und auch viele Kommunen widmen dem Thema Einsamkeit verstärkt ihre Aufmerksamkeit.

So hat beispielsweise die Stadt Stuttgart Ende 2023 die Kampagne „GemEINSAMkeiten“ gestartet. Um Mut zu machen, über Einsamkeit zu sprechen und miteinander aktiv zu werden.

Liebe Kolleg*innen,

Einsamkeit ist vielschichtig und oft unsichtbar. Um sie zu bekämpfen, reicht Politik allein nicht aus. Dafür braucht es alle: die Zivilgesellschaft, die Kirchen, Vereine und Verbände, die Unternehmen und Gewerkschaften. Und nicht zuletzt jede und jeden Einzelnen von uns – als aufmerksame und zugewandte Bekannte, Nachbar*innen und Freund*innen.

Vielen Dank!