

Nähe tut gut – Warum wir Menschen einander brauchen

Folge 3: Wenn Einsamkeit krank macht – und was wir dagegen tun können

Die stille Gefahr: Wenn Einsamkeit unter die Haut geht

Man sieht sie nicht, man hört sie nicht – und doch ist sie da: Einsamkeit. Sie kommt leise, oft schleichend, manchmal verkleidet als bloße Ruhe oder Rückzug. Doch was harmlos klingt, wirkt im Verborgenen wie ein schleichendes Gift. Einsamkeit macht krank – messbar, nachweisbar, alarmierend. Die Wissenschaft spricht inzwischen von einer „stillen Epidemie“.

Rund **10 bis 15 Prozent der Menschen in Deutschland** fühlen sich häufig oder dauerhaft einsam. Besonders betroffen sind ältere Menschen, Alleinlebende, junge Erwachsene – und auch pflegende Angehörige. Das Fatale: Wer sich einsam fühlt, zieht sich oft noch weiter zurück. So entsteht ein Teufelskreis aus Isolation und seelischem Schmerz.

Wie wirkt Einsamkeit im Körper?

Die Auswirkungen auf die Gesundheit sind dramatisch. Chronische Einsamkeit aktiviert das Stresssystem unseres Körpers. Die Nebenniere produziert vermehrt Cortisol, das Immunsystem wird geschwächt, Entzündungen nehmen zu. Studien zeigen: Einsamkeit **erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 29 Prozent, Schlaganfälle um 32 Prozent, Demenz sogar um 40 Prozent**. (Quellen: Holt-Lunstad et al., 2015; Valtorta et al., 2016)

Auch die Psyche leidet: Einsame Menschen sind **doppelt so häufig von Depressionen betroffen**, sie schlafen schlechter, denken langsamer, verlieren schneller die Lebensfreude. Die renommierte US-Psychologin **Julianne Holt-Lunstad** verglich in einer Metaanalyse über 300.000 Personen den Einfluss von Einsamkeit mit anderen Risikofaktoren – ihr ernüchternes Ergebnis: **Einsamkeit verkürzt die Lebenserwartung ähnlich stark wie das Rauchen von 15 Zigaretten täglich**.

Warum tut Einsamkeit so weh?

Neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Wer Ablehnung erfährt oder sich ausgeschlossen fühlt, aktiviert dieselben Hirnareale wie bei körperlichem Schmerz. Einsamkeit „schmerzt“ also tatsächlich – auch wenn man es ihr nicht ansieht. Kein Wunder, dass viele sich still schämen, statt Hilfe zu suchen.

Wie betrifft das auch unsere Gesellschaft?

Einsamkeit ist kein rein individuelles Problem – sie hat auch gesellschaftliche Folgen. Wer sich nicht gebraucht fühlt, zieht sich nicht nur aus Freundschaften zurück, sondern auch aus demokratischen Prozessen. Der Nährboden für Misstrauen, Politikverdrossenheit und sogar

Radikalisierung wird so bereitet. Fehlende Zugehörigkeit macht anfällig für extreme Gruppierungen – selbst wenn diese nur durch Ausgrenzung und Angst verbunden sind.

Und auch wirtschaftlich ist Einsamkeit teuer: In Großbritannien beziffert man die **Folgekosten einsamkeitsbedingter Erkrankungen auf über zwei Milliarden Pfund jährlich**. Für Deutschland fehlen exakte Zahlen, doch die Tendenz ist eindeutig: Einsamkeit belastet nicht nur die Seele, sondern auch das Sozialsystem.

Was hilft wirklich – und was nicht?

Es braucht keine spektakulären Aktionen, sondern **verlässliche Nähe im Alltag**. Studien zeigen: Drei stabile, regelmäßige Kontakte senken das Einsamkeitsrisiko deutlich. Ein täglicher Gruß, ein fester Kaffeetermin, ein regelmäßiger Spaziergang – das alles sind keine Banalitäten, sondern soziale Rettungsanker.

Wichtig ist dabei die Qualität der Beziehungen: **Tiefe schlägt Zahl**. Lieber drei verlässliche Kontakte als hundert flüchtige Bekanntschaften. Beziehungen wachsen dort, wo Verbindlichkeit herrscht – etwa in festen Gruppen, die regelmäßig stattfinden und in denen jeder zählt.

Ein Modell mit Wirkung: „Circle of Friends“

Ein besonders wirkungsvolles Konzept stammt ursprünglich aus Finnland: „Circle of Friends“ – auf Deutsch: „Kreis von Freunden“. Es richtet sich an Menschen, die etwas gegen ihre Einsamkeit und für eine bessere soziale Einbindung tun wollen. In kleinen, moderierten Gruppen treffen sich die Teilnehmenden über mehrere Wochen hinweg, lernen einander kennen, entwickeln soziale Fähigkeiten und knüpfen neue Freundschaften.

Die Methode ist kein Zufallsprodukt – ihre Wirkfaktoren beruhen auf solider wissenschaftlicher Grundlage – mit beeindruckenden Ergebnissen: In Finnland und Missouri (USA) sanken depressive Symptome um bis zu 40 Prozent, die Lebenszufriedenheit stieg, ebenso wie die körperliche Gesundheit. Teilnehmende berichteten von besserem Schlaf, geringerem Stress und gesteigertem Selbstwertgefühl.

Auch in Deutschland wurde das Konzept übernommen – anfangs unter dem Namen „Gemeinsam gegen Einsam“, jetzt „Circle of Friends“. In Stuttgart lief 2024 ein vielbeachtetes Pilotprojekt: Von über 60 Interessierten eines Stadtteils nahmen 27 Personen teil. Die Gruppen wurden von speziell geschulten Moderator:innen begleitet, die mit Methoden aus Gruppendynamik, humanistischer Psychologie und Erlebnispädagogik arbeiteten.

Inzwischen wächst das Interesse spürbar weiter: Auch aus umliegenden Gemeinden und der städtischen Peripherie melden sich immer mehr Menschen, die das Vorgehen kennenlernen oder eigene Gruppen starten möchten. Bereits 30 Moderator:innen haben sich schulen lassen und stehen bereit, neue Kreise zu begleiten. Zugleich nimmt die öffentliche

Aufmerksamkeit zu – regionale Presse und Fernsehteams interessieren sich, berichten und tragen die Idee in ein breiteres Publikum. Die wachsende Resonanz zeigt, wie stark das Bedürfnis nach verbindenden und gemeinschaftsstärkenden Formaten heute ist.

Was hat sich für die Teilnehmenden dadurch verändert?

Die Rückmeldungen sind eindeutig – und ermutigend: **Nahezu alle Teilnehmenden haben neue Freundschaften geknüpft**, viele davon bestehen bis heute. **Aus den Gruppen entstandene lebendige Verbindungen**, die weit über die Treffen hinausreichen: spontane Verabredungen zu Konzerten, Museumsbesuchen oder gemeinsamen Spaziergängen, anregende Gespräche, Spielabende, gegenseitige Unterstützung im Alltag – selbst bei Krankheit. **Ein spürbares Gefühl von Nähe und Vertrautheit ist gewachsen**. Die Stimmen aus den Gruppen sind durchweg positiv – **ein deutliches Zeichen dafür, wie viel ein offenes Miteinander bewirken kann**.

Für die Moderator:innen auch eine Reise der persönlichen Entwicklung

Für die Moderator:innen war die Leitung der Gruppen weit mehr als eine organisatorische Aufgabe – **sie wurde zu einer interessanten Lernerfahrung**. Viele berichten, dass sie in der Begegnung mit ganz unterschiedlichen Menschen **ihre eigene Offenheit und Empathie erweitert** haben. **Im Umgang mit herausfordernden Gruppensituationen wuchsen sie innerlich**, entwickelten mehr Gelassenheit, Klarheit und Vertrauen in ihre Rolle. Nicht selten stellten sie sich dabei auch der Frage: *Wo stehe ich selbst, wenn es um Nähe, Zugehörigkeit und Verbindung geht?*

Diese Reflexionen führten zu einer neuen Tiefe in der Beziehungsgestaltung – beruflich wie privat. **Alle waren sich einig: Diese Erfahrungen haben sie verändert. Und sie möchten sie nicht missen.**

Kann ich selbst etwas tun – oder brauche ich Hilfe von außen?

Beides ist richtig. Niemand muss alles allein schaffen – aber jede Begegnung zählt. Wichtig ist, dass wir Einsamkeit nicht länger als Schwäche ansehen, sondern als ernst zunehmendes Warnsignal. Es geht nicht um „soziale Aktivität auf Rezept“, sondern um echte Zugehörigkeit.

Was können wir als Gesellschaft tun?

Wir brauchen eine Kultur, die Nähe nicht nur duldet, sondern fördert. Angebote wie „Circle of Friends“ zeigen, dass es funktioniert – wenn Struktur, Verlässlichkeit und ein sicherer Rahmen gegeben sind. Und: Wir alle können dazu beitragen. Durch Aufmerksamkeit. Durch Einladungen. Und durch das Wissen: Nähe ist kein sentimental Luxus, sondern ein lebenswichtiges Vitamin.

Und Sie?

Wenn Sie selbst das Gefühl haben, nicht die sozialen Kontakte zu haben, die Sie sich wünschen – oder wenn Sie sich vorstellen können, selbst eine Gruppe zu begleiten und zu moderieren: Dann wenden Sie sich mit einer Nachricht einfach und unverbindlich an Kon-takt@Circle-of-Friends.eu.

Denn jeder Schritt zählt. Und manchmal genügt genau dieser erste Schritt, damit etwas Neues beginnt.