Antrag 146/I/2026
Jusos LDK
Der Landesparteitag möge beschließen:
Der Bundesparteitag möge beschließen:

Einsamkeit ist eine soziale Frage – niemand soll allein bleiben müssen!

Einsamkeit hat sich in unserer Gesellschaft zu einem drängenden Problem entwickelt. Aktuellen Studien zufolge fühlt sich fast jeder zweite junge Mensch in Deutschland einsam. In Europa insgesamt berichten 57 % der 18- bis 35-Jährigen von moderater bis starker Einsamkeit. Ein alarmierender Wert, der zeigt, dass die seit der Corona-Pandemie erhöhte Einsamkeit unter jungen Menschen anhält. Einsamkeit ist damit längst kein Schicksal, nur vereinzelt Betroffener mehr, sondern ein Massenphänomen in der Mitte der Gesellschaft. Junge Menschen sind ähnlich stark betroffen wie ältere. Dieser Befund ist kein Zufall, sondern Ausdruck gesellschaftlicher Veränderungen, auf die Politik eine Antwort finden muss.

Jugend in der Einsamkeit

Die Einsamkeit junger Menschen hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Während der Pandemie erlebte sie einen drastischen Höhepunkt. Im ersten Corona-Jahr fühlten sich dreimal so viele Menschen einsam wie zuvor und auch nach Aufhebung der Maßnahmen liegen die Quoten weiter über dem Vorkrisenniveau. Viele Jugendliche und junge Erwachsene stehen unter hohem Druck in Ausbildung, Studium oder Job, ziehen für Karriere und Bildung häufig in fremde Städte und müssen sich soziale Netzwerke immer wieder neu aufbauen. Zugleich erzeugt die allgegenwärtige digitale Kommunikation neue Probleme: Soziale Medien suggerieren ständig, alle anderen hätten ein erfülltes Sozialleben. Wer da nicht mithalten kann, fühlt sich umso isolierter. Die Schwelle, persönliche Kontakte im „echten Leben“ zu knüpfen, ist höher geworden. Hinzu kommen finanzielle Hürden: Wer wenig Geld hat, kann sich Freizeitaktivitäten, Reisen oder Ausgehen, alles Gelegenheiten, um Leute zu treffen, oft nicht leisten. Einsamkeit ist somit auch eine soziale Frage im Sinne von Verteilungsgerechtigkeit: Armut und unsichere Lebensverhältnisse begünstigen Vereinsamung. Umgekehrt sind höhere Bildung und wirtschaftliche Sicherheit nachweislich Schutzfaktoren, weil sie Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleichtern.

Gesamtgesellschaftliches Problem

Einsamkeit macht vor keiner Altersgruppe Halt. Nach wie vor sind auch viele Senior*innen einsam. Insbesondere Menschen, denen Partner*in oder Freundeskreis weggebrochen sind, oder Ältere mit geringem Einkommen. Altersarmut verstärkt die Gefahr der Vereinsamung deutlich. Gleichzeitig zieht sich Einsamkeit durch alle Gene-

rationen und Milieus. FINTA-Personen berichten häufiger von Einsamkeit als Männer, Singles und Alleinlebende sind stärker betroffen als Menschen, die mit ihrer Familie zusammenleben, und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Behinderungen kämpfen oft mit sozialer Isolation. Menschen mit Migrationsgeschichte, BiPoCs oder queere Menschen sind dabei besonders häufig von Einsamkeit betroffen, die durch Diskriminierung verstärkt wird.

Berlin als "Hauptstadt der Einsamkeit"

In Berlin fühlen sich vergleichsweise besonders viele isoliert, weshalb Berlin in Medien bereits als „Hauptstadt der Einsamkeit" bezeichnet wird. Allein die hohe Zahl von über 50 % Single-Haushalten in Berlin verdeutlicht, wie viele Menschen potenziell ohne tägliche Ansprechperson leben. Doch Einsamkeit ist mehr als nur allein zu wohnen. Sie bedeutet, dass soziale Beziehungen fehlen oder als unzureichend empfunden werden. Dieses Gefühl der sozialen Leere ist für die Betroffenen schwerwiegend, und es darf von der Politik nicht länger als privates Problem abgetan werden. Dabei kann Einsamkeit nicht allein an den Wohnverhältnissen oder an dem Beziehungsstatus einer Person festgemacht werden. Durch die massive gesellschaftliche Zentrierung von romantischen Zweierbeziehungen betrifft Einsamkeit häufig auch Menschen in romantischen Beziehungen, deren sonstiges soziales Umfeld unter der Zentrierung der romantischen Zweierbeziehung leidet.

Gesundheitliche und gesellschaftliche Folgen

Chronische Einsamkeit ist nicht harmlos, sondern macht auf Dauer krank. Sozial isolierte Menschen haben ein deutlich höheres Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen. Auch körperlich sind die Auswirkungen dramatisch. So erhöht Einsamkeit das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen um rund 30 %, und anhaltende Isolation ist so schädlich für die Gesundheit wie das Rauchen von 15 Zigaretten täglich. Studien zeigen zudem eine Verbindung zwischen Einsamkeit und einem erhöhten Risiko für Demenz im Alter sowie Suizid. Sie verkürzt Lebenszeit und Lebensqualität.

Darüber hinaus untergräbt eine vereinsamte Gesellschaft ihren eigenen Zusammenhalt. Menschen, die sich dauerhaft ausgeschlossen fühlen, verlieren das Vertrauen in die Gemeinschaft. Das Zugehörigkeitsgefühl zur Gesellschaft leidet und Einsamkeit kann so zu einem politischen Problem werden: Wer keine Bindungen spürt, fühlt sich vom demokratischen Gemeinwesen nicht vertreten. Untersuchungen warnen, dass Vereinsamung Misstrauen und politische Entfremdung fördert und anfälliger für radikale Ansichten macht. Es geht also nicht „nur" um individu-

elles Wohlbefinden, sondern um gesellschaftliche Stabilität, Demokratie und Kampf gegen menschenfeindliche politische und religiös begründete Ideologien. Wir dürfen nicht zulassen, dass sich immer mehr Menschen ins soziale Abseits zurückziehen und so womöglich anfällig werden für extremistisches Gedankengut oder Versprechungen autoritärer Bewegungen, weil ihnen Gemeinschaft und Halt fehlen. Einsamkeit zu bekämpfen, heißt, sozialen Zusammenhalt zu stärken.

Politischer Handlungsauftrag

Niemand soll allein bleiben müssen! Einsamkeit ist kein persönliches Versagen und auch kein unvermeidliches Schicksal, sondern eine gesellschaftliche Herausforderung, die wir gemeinsam angehen können. Andere Länder haben das bereits erkannt. Großbritannien etwa hat 2018 als erstes Land der Welt ein eigenes Ministerium und eine Beauftragte für Einsamkeit geschaffen, um staatliche Maßnahmen gegen Isolation zu koordinieren. In Japan gibt es seit 2021 ebenfalls einen Regierungsbeauftragten für Einsamkeit, nachdem die Suizidraten während der Pandemie alarmierend stiegen. Auch in Deutschland hat das Thema inzwischen politische Aufmerksamkeit erlangt: Ende 2023 hat die Bundesregierung eine ressortübergreifende Strategie gegen Einsamkeit mit über 100 Einzelmaßnahmen beschlossen. Im Zentrum steht dabei die Stärkung des gesellschaftlichen Miteinanders, etwa durch Förderung von Mehrgenerationenhäusern, dem Ausbau von Beratungsangeboten und dem neuen Kompetenznetz Einsamkeit zur Vernetzung von Wissenschaft und Praxis. Diese ersten Schritte begrüßen wir ausdrücklich. Allerdings richten sich viele der bestehenden Programme vor allem an Senior*innen. Spezifische Ansätze für jüngere Menschen fehlen bislang weitgehend. Wir fordern daher, die Bekämpfung von Einsamkeit in allen Altersgruppen entschlossen voranzutreiben. Hier sind Bund, Länder und Kommunen gleichermaßen gefragt.

Wohnen neu denken - gemeinschaftlich und nachhaltig

Da wir den Großteil unserer Freizeit in den eignen vier Wänden verbringen, müssen wir bei der Bekämpfung von Einsamkeit insbesondere das Wohnen neu denken - gemeinschaftlich und nachhaltig. Alternative, gemeinschaftliche Wohnformen auch über das klassische WG-Alter hinaus können helfen, Einsamkeit im Alltag spürbar zu reduzieren. Unterschiedliche Wohnkonzepte können dabei passgenau auf die verschiedenen Wünsche und Bedürfnisse in den jeweiligen Lebensphasen zugeschnitten werden. Von geteilten Gärten- und Balkonflächen über Gemeinschaftsräume im Haus oder geteilte Küchen für zwei oder mehr Parteien bis hin zu tatsächlichen WGs für alle Altersgruppen lassen sich alle möglichen Lösungen realisieren. Die moderne Architektur bietet hierfür bereits

zahlreiche überzeugende Ansätze, und Initiativen.
Land und Bund sind in der Pflicht, hier Verantwortung zu übernehmen, solche Wohnformen aktiv zu fördern und selbst anzubieten. Auf Landesebene sollte die Stärkung lebendiger Quartiere im Mittelpunkt stehen: Wo Flächen gemeinschaftlich genutzt werden, entstehen niedrigschwellig zugängliche Begegnungsräume.
Dabei kann gemeinschaftliches Wohnen auf weniger Fläche nicht nur zur Bekämpfung des Wohnraummangels, sondern auch zu mehr Nachhaltigkeit beitragen. In einer dicht besiedelten Stadt wie Berlin lässt sich die Pro-Kopf-Wohnfläche verringern. Autos oder große Elektrogeräte wie Waschmaschinen und Kühlschränke können gemeinsam genutzt werden.
Schließlich muss auch an die Ältesten gedacht werden, denn unter Senior*innen ist Einsamkeit besonders verbreitet. Jeder ältere Mensch sollte die Möglichkeit haben, in einem Seniorenwohnheim zu leben, das nicht nur Pflege bietet, sondern durch Treffpunkte und Socializing-Angebote Gemeinschaft stärkt. Hier muss der Sozialstaat massiv investieren, um solche Wohnformen für alle bezahlbar zu machen. Nicht zu vergessen sind bereits bestehende solidarische Strukturen: Wohnungsbaugenossenschaften schaffen seit Jahrzehnten bezahlbaren Wohnraum und beruhen ursprünglich auf der Idee gemeinschaftlichen Lebens und gegenseitiger Verantwortung. Hier wollen wir anknüpfen. Genossenschaften können mehr sein als günstige Vermieterinnen, sie können Orte der Begegnung, der Mitbestimmung und des aktiven Zusammenlebens sein. Dieses Potenzial gilt es neu zu beleben und politisch zu stärken.

Begegnen - Konsumfreie Treffpunkte für alle Generationen

Auch außerhalb des eigenen Zuhauses brauchen wir Treffpunkte, die jede*r kostenlos nutzen kann, um sich mit seinen Freund*innen zu treffen oder neue Kontakte zu knüpfen. Dabei spielen Stadtteiltreffs eine wichtige Rolle und sollten unbedingt weiter gestärkt werden. Zudem können beispielsweise bestehende Bibliotheken ausgebaut werden: mit schönen und kostenfreien Aufenthaltsräumen, in denen alle Altersgruppen lesen, arbeiten, spielen oder einfach zusammensitzen können. Kostenlos ausleihbare Geräte, Spiele oder Instrumente, die sich nicht jede*r selbst leisten kann, können soziale Ungleichheiten ausgleichen und Zusammenhalt stärken.
Auch im Freien brauchen wir solche kostenlosen Begegnungsräume: schön gestaltete Parks, Grillstellen und frei zugängliche Sport- oder Spielgeräte sowie ansprechende Plätze in Städten können Aufenthaltsqualität schaffen, die Menschen ausdrücklich einlädt, statt sie zu verdrängen. Dazu gehört, an bestimmten, klar definierten Orten auch ein gewisses Maß an Lautstärke, Musikboxen

und lebendigem Treiben zu tolerieren. Wo viele Menschen zusammenkommen, entsteht unvermeidlich auch Müll – statt dies als Argument gegen Nutzung zu verwenden, sollten die Bezirke gute Abfallkonzepte bereitstellen. So werden öffentliche Räume zu attraktiven Begegnungsorten für alle, die Einsamkeit im Alltag wirksam entgegenwirken können.

Von Vorbildern lernen

Einige Kommunen und Bezirke gehen mit gutem Vorbild voran. So hat Reinickendorf 2024 als bundesweit erster Bezirk einen hauptamtlichen Einsamkeitsbeauftragten eingestellt. Diese Stelle dient als zentrale Anlauf- und Koordinationsperson, um vor Ort Strategien gegen Einsamkeit zu entwickeln, Akteur*innen zu vernetzen und Präventionsprojekte ins Leben zu rufen. Daran wollen wir anknüpfen. Es braucht eine gemeinsame Kraftanstrengung auf allen Ebenen, damit niemand in unserem Land und unserer Stadt mit seinem Alleinsein allein gelassen wird.

Deshalb fordern wir:

Auf Bezirks- und Landesebene

- In allen Berliner Bezirken soll eine Beauftragte gegen Einsamkeit etabliert werden. Diese koordiniert vor Ort Präventionsmaßnahmen, vernetzt soziale Träger, Initiativen und Nachbarschaftsprojekte und entwickelt Konzepte.
- Die Bezirke sollen dafür jeweils eine Strategie gegen Einsamkeit erarbeiten und mit ausreichenden Ressourcen ausstatten.
- Der Senat wird aufgefordert, ein Landesprogramm gegen Einsamkeit aufzulegen.
- Dieses soll kommunale Aktivitäten fördern und berlinweit bündeln. Konkret brauchen wir mehr Begegnungsstätten und Nachbarschaftszentren, die niedrigschwellige Angebote für einsame Menschen jeden Alters bereithalten, von generationenübergreifenden Begegnungscafés bis zu kulturellen Freizeitgruppen: Das Land muss hier insbesondere auch entsprechend finanzielle Mittel bereitstellen
- Berlin soll zudem eine jährliche Aufklärungskampagne starten, um über Einsamkeit zu informieren, Vorurteile abzubauen und Betroffene zu ermutigen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. In Schulen, Hochschulen und Ausbildungsstätten sollen Präventionsprogramme gegen soziale Isolation verankert werden.
- Quartiere sollen gestärkt werden. Bei der Stadtplanung soll der Fokus auf lebendigen Quartieren liegen, die Begegnungsräume schaffen, in denen Menschen ihren Alltag auf niedrigschwellige Weise gemeinschaftlich leben können.
- Hierfür sollen:

- Bezirksbibliotheken ausgebaut und mit attraktiven Aufenthaltsräumen sowie kostenlos ausleihbaren Geräten, Spielen und Musikinstrumenten ausgestattet werden.
- Treffpunkte im Freien wie Parks oder Plätze verschönert und mit beispielsweise Grillstellen und kostenlos ausleihbaren Spiel- und Sportgeräteboxen ausgestattet werden.
- Durch ein Umdenken in der Kultur soll an bestimmten Orten eine höhere Toleranz für Lärm, Musikboxen und Menschenmengen zum Standard werden. Sperrstunden oder Musikboxen-Verbote vertreiben Menschen, statt soziale Zusammenkünfte zu ermutigen.
- Beim Bau von neuem Wohnraum soll besonders auf gemeinschaftliche Wohnformen gesetzt werden, die für alle Generationen attraktiv und bezahlbar sind.
- Der Senat soll sich auf Bundesebene dafür stark machen, dass urbane Ballungsräume mit hohen Einsamkeitsraten, zB Berlin, besondere Unterstützung bei der Umsetzung von Anti-Einsamkeits-Maßnahmen erhalten.

Auf Bundesebene:

- SPD-Bundestagsfraktion und Bundesministerien sollen die im Dezember 2023 gestartete Bundesstrategie gegen Einsamkeit mit Nachdruck umsetzen und weiterentwickeln. Dabei muss explizit die Lebenswelt junger Menschen berücksichtigt werden, indem z. B. Patenschafts- und Mentor*innenprogramme, die einsame Jugendliche mit Ehrenamtlichen zusammenbringen, geschaffen werden.
- Wir fordern die Einsetzung eines*r Bundesbeauftragten für die Bekämpfung von Einsamkeit, der*die die Maßnahmen koordiniert und deren Fortschritt regelmäßig evaluiert.

Einsamkeit soll als fester Aspekt in die Gesundheitspolitik integriert werden: Ärtz*innen und psychosoziale Beratungsstellen müssen für das Thema sensibilisiert werden und Betroffene aktiv auf Unterstützungsangebote hinweisen.