Michael Noack | Petra Potz |
Nils Scheffler | Alina Esch (Hrsg.)

Einsamkeit und soziale Einbindung

Resonanz ermöglichen trotz Scham und Informationsbarrieren: Beiträge aus Sozialer Arbeit und Stadtplanung

BELTZ JUVENTA

Michael Noack | Petra Potz |
Nils Scheffler | Alina Esch (Hrsg.)

Einsamkeit und soziale Einbindung

Resonanz ermöglichen trotz Scham und Informationsbarrieren: Beiträge aus Sozialer Arbeit und Stadtplanung

BELTZ JUVENTA

Michael Noack | Petra Potz | Nils Scheffler | Alina Esch (Hrsg.)
Einsamkeit und soziale Einbindung

Michael Noack | Petra Potz | Nils Scheffler |
Alina Esch (Hrsg.)

Einsamkeit und soziale Einbindung

Resonanz ermöglichen trotz Scham und Informationsbarrieren: Beiträge aus Sozialer Arbeit und Stadtplanung

BELTZ JUVENTA

Wir danken der VolkswagenStiftung, Hannover für die Förderung der Publikation.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Der Text dieser Publikation wird unter der Lizenz **Creative Commons Namensnennung – Nicht kommerziell – Share Alike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)** veröffentlicht. Den vollständigen Lizenztext finden Sie unter: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de

Verwertung, die den Rahmen der **CC BY-NC-SA 4.0 Lizenz** überschreitet, ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Die in diesem Werk enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Quellenangabe / Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-7799-9564-7 Print
ISBN 978-3-7799-9565-4 E-Book (PDF)
DOI 10.3262/978-3-7799-9565-4

1. Auflage 2027

© 2027 Beltz Juventa
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Einige Rechte vorbehalten
Satz: Datagrafix GSP GmbH, Berlin
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Einsamkeit, Einbindung und Resonanz
Ausgangspunkt des Bandes
Michael Noack, Petra Potz, Nils Scheffler, Alina Esch 9

I Theoretische Hinführungen 15

Einsamkeit verstehen und Einbindung gestalten mit dem ACESS-Modell
Michael Noack 16

Die Rolle einsamkeitsresilienter Quartiere für soziale Einbindung
Petra Potz, Nils Scheffler 31

Einsamkeit als sichtbares Problem und verborgenes Erleben
Zur Einsamkeitsstrategie der Bundesregierung im
Spannungsfeld von Scham, Stigma und Zugangshürden
Martin Gibson-Kunze, Axel Weber 39

Über Einsamkeit sprechen und Einbindung erleben?
Ein Symposium als resonanter Begegnungsraum
Alina Esch 47

Das Symposium als resonanter Begegnungsraum
Der filmische Blick von außen
Anna Katharina Pohlen, Ursina Ewald, Aike Tönjes Gerken 61

Einsamkeitsforschung in der Sozialen Arbeit
Aktueller Stand und Perspektiven
Stefanie Obergrießer 68

II Einsamkeit, soziale Einbindung und Informationsbarrieren: Grundlagen 77

Erfahrungsbericht Henni: Informationsbarrieren
Interview mit Alina Esch 78

Erfahrungsbericht Maxim: Informationsbarrieren
Interview mit Alina Esch 81

Erfahrungsbericht Maher: Informationsbarrieren
Interview mit Alina Esch 85

Einsamkeit – eine kommunale Herausforderung
Britta Sieben, Gerhard Kalter 89

Einsamkeit im Kontext der Beteiligung an Stadtplanungsprozessen – und darüber hinaus
Frank Jessen 96

Informationsbarrieren im Einsamkeitskontext
Wissenschaftliche Erkenntnisse und Desiderate für Forschung und Praxis
Marlen Niederberger, Lotta Jahl, Jessica Dieudonné 102

III Einsamkeit, soziale Einbindung und Informationsbarrieren: Positionen und Praxisbeispiele 111

Hinsehen, Zuhören, Mitwirken
Einsamkeit im Alltag diakonischer Einrichtungen erkennen, verstehen und wirksam begegnen
Christian Carls, Marvin Schmidt, Elisabeth Selter-Chow, Karen Sommer-Loeffen 112

Einsamkeit begegnen in Kiel
Ein Bericht über die Arbeit des Kommunalen Sozialdienstes
Nathalie Schnoor 119

Möglichkeiten und Grenzen von Gemeinwesenarbeit bei der Überwindung von Informationsbarrieren im Kontext von Einsamkeit
Ariane Sept 126

Die Rolle hybrider Zwischenräume als Möglichkeitsräume für Begegnung und Überbrückung von Informationsbarrieren
Das Beispiel „Höfeln – Veddel GemEinsam“
Paula Haentjes 134

Überbrückung von Informationsbarrieren
Ergebnisse der Zukunftswerkstatt
Michael Noack, Petra Potz, Nils Scheffler 140

IV Einsamkeit, soziale Einbindung und Einsamkeitsscham: Grundlagen 153

Erfahrungsbericht Finn: Einsamkeitsscham
Interview mit Alina Esch 154

Erfahrungsbericht Faye: Einsamkeitsscham
Interview mit Alina Esch 157

Tabubruch in der Landeshauptstadt Stuttgart
Einsamkeit und Einsamkeitsscham aus kommunaler Perspektive
Gabriele Reichhardt, Marcel Ruß 162

Scham als Zugangshürde in der aufsuchenden Seniorenarbeit
Praxisperspektiven aus dem Quartier Heerstraße Nord:
das Herzstück „Redemobil“
Stefanie Bath 171

Schamresilienz im Einsamkeitskontext
Michael Noack 180

V Einsamkeit, soziale Einbindung und Einsamkeitsscham: Positionen und Praxisbeispiele 193

Reduzierung oder Förderung von Scham beim Zugang und der Nutzung einsamkeitsbezogener Angebote?
Praktische Umgangsweisen von Fachkräften und Ehrenamtlichen mit einem Dilemma
Daniel Ewert 194

Die Rolle kulturpädagogischer und ästhetischer Projekte im Kontext von Einsamkeitsscham
Çinur Ghaderi, Helene Skladny 203

Schulung von Fachkräften zum Umgang mit Scham und Einsamkeit
Wie Schamresilienz, EASE-Modell und ACESS-Modell ineinandergreifen
Sabine Günther-Paluchowski 213

Gemeinschaftsfördernde Angebote im Quartier
Die Balance zwischen Empowerment und Stigmatisierung
Silvia Koslowski, Henriette Weiß 225

Umgang mit Einsamkeitsscham
Ergebnisse der Zukunftswerkstatt
Michael Noack, Petra Potz, Nils Scheffler 233

Von Einsamkeitserfahrungen zu Einbindungswissen
Ein Ausblick entlang des ACESS-Modells
Michael Noack, Petra Potz, Nils Scheffler, Alina Esch 244

Die Autor:innen 251

Einsamkeit, Einbindung und Resonanz

Ausgangspunkt des Bandes

Michael Noack, Petra Potz, Nils Scheffler, Alina Esch

> „Begreift man Einsamkeit jedoch in ihrer skizzierten Ambivalenz, so verschließt sie nicht nur, sondern öffnet auch Türen. (…) Denn an der Spannung zwischen der Möglichkeit als dem, wie es eigentlich sein soll, und der Realität als dem, wie es ist und nicht sein soll, wird in der Entfremdung ein Potenzial zu gelingender Weltbeziehung ex negativo erkennbar" (Rauh/Koesling 2022, S. 140, 147).

Ausgangspunkt für den vorliegenden Band war der Bedarf, Einsamkeit als komplexes Querschnittsphänomen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und zu diskutieren, wie Menschen, die unfreiwillig einsam sind, dabei unterstützt werden können, sich ihren Interessen entsprechend sozial einzubinden. Dabei muss Einsamkeit, wie Rauh und Koesling (2022) beschreiben, nicht ausschließlich als Defizit, Mangel oder Gesundheitsrisiko verstanden werden. Gerade dort, wo Einsamkeit als leidvolle Erfahrung blockierter Einbindung sichtbar wird, lässt sich zugleich fragen, welche Bedingungen fehlen, damit Menschen tragfähige, würdevolle und selbstbestimmte Formen des Miteinanders erfahren können. Einsamkeit besitzt damit ein gesellschaftskritisches Potenzial: Sie macht nicht nur individuelles Leiden sichtbar, sondern verweist auf soziale, räumliche, institutionelle, stadtplanerische und kulturelle Bedingungen, die Einbindung ermöglichen oder verhindern.

An diesem Blickwinkel schloss das Symposium „Perspektiven einsamer und nicht-einsamer Menschen auf Einsamkeit und soziale Einbindung" an, das im Rahmen der Themenwoche „Gem/Einsamkeit" der VolkswagenStiftung entwickelt wurde. Die Stiftung förderte im Juni und Juli 2025 mehrere Symposien, die Einsamkeit aus ganzheitlicher, interdisziplinärer und intersektionaler Perspektive beleuchteten. Wissenschaftliche und zivilgesellschaftliche Akteur:innen sollten dabei den Forschungs- und Praxisstand zusammenführen, Lösungsvorschläge für mehr Gemeinsamkeit diskutieren und sich über Disziplinen und Handlungsfelder hinweg vernetzen (vgl. VolkswagenStiftung 2025).

Für das Symposium wurden mit Informationsbarrieren und Einsamkeitsscham zwei Präventions- und Interventionsherausforderungen als Themenschwerpunkte gewählt, die sichtbar machen, dass Einsamkeit nicht nur individuell erlebt, sondern auch durch Zugangs-, Deutungs- und Anerkennungsverhältnisse geprägt wird. Das Symposium war darauf ausgerichtet, Einsamkeit im Doppelblick von Sozialer Arbeit und Stadtplanung zu bearbeiten. Ziel war es, interdisziplinäre Perspektiven auf Einsamkeit mit den Perspektiven von Menschen zu verschränken,

die selbst Einsamkeitserfahrungen gemacht haben. Im Mittelpunkt stand nicht das Sprechen über einsame Menschen, sondern das Sprechen mit ihnen.

Eine besondere Bedeutung hatten daher die Erfahrungsberichte junger Menschen. Sechs junge Menschen erklärten sich bereit, auf dem dreitägigen Symposium mit ihnen weitgehend fremden Wissenschaftler:innen, kommunalen Akteur:innen und Praktiker:innen über eigenes Einsamkeitserleben zu sprechen. Dieser Mut verdient besondere Anerkennung. Er hat einen Erkenntnisraum eröffnet, in dem Einsamkeit nicht abstrakt, sondern als biografisch, emotional und sozialräumlich geprägte Lebenswirklichkeit sichtbar werden konnte. Fünf Erfahrungsberichte werden im vorliegenden Band dokumentiert.

Die Beiträge von *Maher, Maxim, Finn, Faye* und *Henni,* die von *Alina Esch* aufgezeichnet wurden, zeigen, wie unterschiedlich Einsamkeit erlebt und gedeutet werden kann. Im Kontext von Informationsbarrieren verweist Mahers Bericht auf Trennungserfahrungen, sprachliche Fremdheit und das Gefühl, in institutionellen Kontexten mit den eigenen Gefühlen nicht verstanden zu werden. Maxim verdeutlicht, dass Einsamkeit mitunter erst im Kontrast zu fürsorglicher Aufmerksamkeit anderer bewusst wird und dass Unterstützung nicht nur verfügbar, sondern auch erkennbar und anschlussfähig sein muss. Finn und Faye tragen im Kontext von Einsamkeitsscham Erfahrungsberichte bei: Finn beschreibt, wie Anerkennung über Leistung Zugehörigkeit scheinbar herstellt, zugleich aber das Gefühl verstärken kann, nicht als Person gesehen zu werden; Faye schildert Ausschluss- und Rückzugserfahrungen im Schulkontext und zeigt, wie bedeutsam Schutzräume jenseits dominanter Klassendynamiken werden können. Henni ergänzt diese erfahrungsbezogene Perspektive im Kontext von Einsamkeitsscham und macht sichtbar, wie schwierig es sein kann, Unterstützung anzunehmen, ohne in neue Abhängigkeiten zu geraten.

Zentral sind verschiedene Perspektiven – wissenschaftliche, kommunale, stadtplanerische, sozialarbeiterische und nicht zuletzt der Erfahrungsbezug –, um herauszuarbeiten, welche sozialen, räumlichen, institutionellen, strukturellen und kulturellen Bedingungen Einbindung ermöglichen. Diese Perspektiven standen im Symposium nicht nur nebeneinander, sondern traten diskursiv miteinander in Beziehung. Neben Vorträgen und Panels waren deshalb dialogische Formate wie World Café und Zukunftswerkstätten zur Überbrückung von Informationsbarrieren und zum Umgang mit Einsamkeitsscham vorgesehen (vgl. die Beiträge von *Michael Noack, Petra Potz* und *Nils Scheffler*). Sie dienten als Verdichtungs- und Übersetzungsräume, in denen Fachwissen, Erfahrungswissen und Praxiswissen miteinander verschränkt werden konnten. Ziel war nicht nur, Einsamkeit zu beschreiben, sondern aus der Analyse von Dynamiken der Vereinsamung Hinweise für die Gestaltung tragfähiger Einbindungsgelegenheiten zu gewinnen.

Um diese Hinweise zu systematisieren, wurde mit dem ACESS-Modell ein heuristischer Rahmen entwickelt. Die fünf Dimensionen des Modells – Akzeptanz,

Control, Einbindung, Sozialraumbezug und Sinn – gingen aus einer Symposium-Tagebuch-Reflexion von *Michael Noack* als Leiter des Symposiums hervor. Darin wurden wiederkehrende Themen aus Vorträgen, Zwischengesprächen, Panels und Erfahrungsberichten verdichtet. ACESS dient damit auch als Rahmung dieses Bandes: Zusammenführend wird die Heuristik genutzt, um Erkenntnisgewinne aus den Beiträgen entlang dieser fünf Dimensionen zu bündeln und für Forschung und Praxis Sozialer Arbeit fruchtbar zu machen. Mit dem ACESS-Modell lässt sich nicht nur subjektives Einsamkeitserleben, sondern auch die Gestaltung innerer und äußerer Räume reflektieren. An diesen Gedanken schließen *Petra Potz* und *Nils Scheffler* an, wenn sie die Rolle einsamkeitsresilienter Quartiere für soziale Einbindung untersuchen. Ihr Beitrag aus stadtplanerischer Sicht fragt danach, welche Bedeutung sozialräumliche Bedingungen für die Prävention und Linderung von Einsamkeit haben und wie Quartiere so gestaltet werden können, dass sie Einsamkeitsscham und Informationsbarrieren entgegenwirken. Auch die Einsamkeitsstrategie der Bundesregierung wird im Licht der beiden Präventions- und Interventionsherausforderungen betrachtet: *Martin Gibson-Kunze* und *Axel Weber* diskutieren, inwiefern die Strategie Bedingungen fördert, die es Menschen ermöglichen, tragfähige, würdevolle und selbstbestimmte Formen des Miteinanders zu gestalten und zu erfahren. Damit wird die Frage nach Einbindung nicht nur auf Projektebene, sondern auch als sozialpolitische Steuerungsfrage sichtbar. *Alina Esch* nimmt das Symposium selbst als Experimentierraum in den Blick. Ihr Beitrag zeigt, wie die Gestaltung des Symposiums dazu beigetragen hat, zwischen den Teilnehmenden einen resonanten Begegnungsraum entstehen zu lassen. Damit wird das Symposium nicht nur als Ort fachlicher Diskussion, sondern auch als Praxisbeispiel für die Gestaltung von Einbindung reflektiert. *Anna Katharina Pohlen, Ursina Ewald* und *Aike Tönjes Gerken* zeigen, wie ihr Filmprojekt Beobachtungen ermöglicht, die den Teilnehmenden selbst mitunter verborgen bleiben. Sie skizzieren, wie Atmosphären, Begegnungen und unerwartete Momente dokumentiert und als eigenständige Erkenntnisquelle genutzt werden können. *Stefanie Obergrießer* diskutiert anschließend den aktuellen Stand und die Perspektiven der Einsamkeitsforschung in der Sozialen Arbeit. Sie fragt danach, welchen eigenständigen Beitrag sozialarbeitswissenschaftliche Forschung leisten kann, um Informationsbarrieren und Einsamkeitsscham empirisch fundiert zu bearbeiten.

Die damit angesprochenen Herausforderungen bilden zugleich den Schwerpunkt des Bandes und werden in den folgenden Beiträgen mehrperspektivisch beleuchtet.

Informationsbarrieren können verhindern, dass Menschen Unterstützung finden, Angebote wahrnehmen oder sich sozial einbinden. Diese Herausforderung wird im Band aus mehreren Blickwinkeln grundlegend beleuchtet: *Britta Sieben* und *Gerhard Kalter* zeigen aus kommunaler Perspektive, dass Einsamkeit für Städte und Gemeinden eine dauerhafte Querschnittsaufgabe darstellt. Am Beispiel der Stadt Mönchengladbach arbeiten sie heraus, wie Sozialplanung,

Stadtteilkoordination, inklusive Sozialräume, zugehende Ansätze und bürgerschaftliches Engagement dazu beitragen können, Menschen zu erreichen, die durch klassische Komm-Strukturen nur schwer erreicht werden. *Frank Jessen* ergänzt die Praxisperspektive auf Informationsbarrieren und fragt danach, wie Stadtplanungsprozesse so gestaltet werden können, dass sie für einsame Menschen tatsächlich zugänglich werden. *Marlen Niederberger, Lotta Jahl* und *Jessica Dieudonné* bündeln die wissenschaftliche Perspektive und zeigen auf, dass strukturelle und soziale Informationsbarrieren nicht allein durch bessere Informationsmaterialien überwunden werden, sondern mit sozialer Ungleichheit, Gesundheitskompetenz und Lebenslage verschränkt sind.

In den praxis- und positionsbezogenen Beiträgen wird dieser Blickwinkel weiter konkretisiert. *Christian Carls, Marvin Schmidt, Elisabeth Selter-Chow* und *Karen Sommer-Loeffen* berichten aus der diakonischen Praxis, dass Einsamkeit häufig in unscheinbaren Alltagssituationen sichtbar wird und dass verlässliche, in Alltagsstrukturen eingebettete Begegnungen sowie fachbereichsübergreifende Aufmerksamkeit zentrale Bedingungen dafür sind, Informationen und Unterstützung wirksam werden zu lassen. *Nathalie Schnoor* beschreibt am Beispiel des Kommunalen Sozialdienstes Kiel, wie kommunale Daseinsvorsorge, Sozialraumteams, Beratung, Hausbesuche und Hinweise zu Teilhabeangeboten dazu beitragen können, Menschen in besonderen Lebenssituationen zu erreichen. *Ariane Sept* diskutiert Möglichkeiten und Grenzen der Gemeinwesenarbeit beim Abbau von Informationsbarrieren und unterstreicht die Funktion von Gemeinwesenarbeit als Brückenbauerin, die Informationen, Öffentlichkeitsarbeit, Dialogmanagement und lokale Begegnungsmöglichkeiten miteinander verbinden muss. *Paula Haentjes* zeigt am Projekt „Höfeln – Veddel GemEinsam", welche Rolle private, halböffentliche und öffentliche Räume spielen können, wenn Begegnung wohnortnah, sichtbar, kostenlos und barrierearm ermöglicht werden soll.

Neben Informationsbarrieren stellen auch Schamgefühle eine zentrale Barriere für präventive und lindernde Maßnahmen im Kontext von Einsamkeit dar. Viele Menschen schämen sich für ihr Erleben von Einsamkeit, meiden entsprechende Angebote aus Angst vor Stigmatisierung oder verdrängen ihre Situation, um schmerzhaften Schamgefühlen auszuweichen. Mit dieser Problematik setzen sich die folgenden Beiträge auseinander.

Gabriele Reichhardt und *Marcel Ruß* zeigen am Beispiel der Landeshauptstadt Stuttgart, wie Einsamkeitsscham als Tabuthema kommunal bearbeitet werden kann und wie Zugänge zwischen betroffenen und unterstützungsbereiten Seiten sichtbar gemacht werden. *Stefanie Bath* konkretisiert Einsamkeitsscham aus einer Praxisperspektive der aufsuchenden Seniorenarbeit und beschreibt mit dem Redemobil im Berliner Quartier Heerstraße Nord, wie sprachliche Haltung, Mini-Schritte, Rollenangebote und flankierende Strukturen Zugangshürden senken können. Der Beitrag zur Schamresilienz von *Michael Noack* zeigt aus sozialarbeitswissenschaftlicher Perspektive, wie Einsamkeitsscham aus

gesellschaftlichem Stigma, Selbststigma und Meideverhalten entstehen kann und wie sich die Teufelskreise aus Scham und Einsamkeit wechselseitig verstärken.

Weitere Beiträge zu Positionen und Praxisbeispielen differenzieren diese Perspektive aus: *Daniel Ewert* arbeitet empirisch heraus, vor welchem Dilemma Fachkräfte und Ehrenamtliche stehen, wenn direkte Einsamkeitsadressierung Scham begünstigt, indirekte Zugänge aber zugleich die eigentliche Zielgruppe verfehlen können. *Çinur Ghaderi* und *Helene Skladny* zeigen, wie kulturell-ästhetische Praxis Selbstresonanz ermöglichen kann. Verletzliche Erfahrungen bleiben nicht im rein Privaten eingeschlossen, sondern werden in einer Form sichtbar, die Distanz schafft und Teilbarkeit eröffnet. *Sabine Günther-Paluchowski* geht der Frage nach, wie Fachkräfte darin geschult werden können, schambedingte Barrieren bei Menschen mit Einsamkeitserfahrungen zu erkennen und abzubauen. *Silvia Koslowski* und *Henriette Weiß* rücken schließlich die Frage in den Mittelpunkt, wie offene, ungezwungene und zugleich professionell begleitete Quartiersangebote Empowerment ermöglichen können, ohne Abhängigkeiten zu erzeugen.

Beide Herausforderungen lassen sich als Barrieren einbindungsbezogener Selbstwirksamkeit verstehen. Wer sich für die eigene Einsamkeit schämt, glaubt häufig nicht daran, selbst etwas an den Bedingungen dieser Scham verändern zu können. Wer nicht weiß, welche Unterstützungsmöglichkeiten bestehen oder wie diese zugänglich sind, kann ebenfalls keine Erfahrungen gelingender Einflussnahme machen. Einsamkeitsscham und Informationsbarrieren verhindern somit nicht nur Hilfezugänge, sondern auch die Erfahrung, Einbindung aktiv mitgestalten zu können.

Damit wird zugleich der Übergang zum Resonanzbegriff (Rosa 2025) markiert. Wird Einsamkeit nicht als bloße Beziehungslosigkeit, sondern als Ausdruck herausgeforderter Selbst- und Weltbezüge verstanden, eröffnet dies einen ressourcenorientierten Zugang zum Verständnis von Einsamkeit und Einbindung. Einsamkeit verweist dann nicht nur auf fehlende Kontakte, sondern auf Beziehungen zu Menschen, Orten, Institutionen oder zur eigenen Lebensgeschichte, die als ungenügend, blockiert, beschämend oder nicht antwortend erlebt werden. Gerade darin liegt das analytische Potenzial eines solchen Verständnisses von Einsamkeit: In der Spannung zwischen ersehnter Einbindung und verletzender Wirklichkeit werden Brüche sichtbar, die zugleich Ansatzpunkte für Veränderung eröffnen. Der Resonanzbegriff hilft somit, Einsamkeit nicht ausschließlich problemorientiert zu betrachten, sondern danach zu fragen, wo Menschen bereits berührt werden, wo sie sich als wirksam erleben können und unter welchen Bedingungen Selbst- und Weltbezüge (wieder) antwortender, tragfähiger und einbindungsförderlicher gestaltet werden können.

Anspruch des Symposiums wie auch dieser Publikation ist es daher nicht, fertige Lösungen für „gelingende" Einbindung zu entwickeln, als ließe sich ein idealer Zustand sozialer Verbundenheit normativ bestimmen oder methodisch herstellen. Vielmehr geht es darum, Bedingungen gelingenderer Einbindung zu

reflektieren: also Möglichkeiten zu erkunden, durch die Menschen weniger beschämt werden, besser erreicht werden können und verbesserte Zugänge zu relevanten Beziehungen, Räumen und Informationen erhalten.

Der Band fragt daher danach, wie Soziale Arbeit, Stadtplanung und zivilgesellschaftliche Praxis Resonanzräume mitgestalten können – Räume, in denen Menschen nicht nur adressiert, sondern erreicht werden; in denen sie nicht als defizitär etikettiert, sondern anerkannt werden; und in denen sie Erfahrungen machen können, die ihre Selbst- und Weltbezüge stärken.

Literatur

Rauh, Raphael/Koesling, Dominik (2022): Einsamkeit zwischen Resonanz und Entfremdung. Zum gesellschaftskritischen Potenzial einer Erfahrung. In: Arlt, Leon/Becker, Nora/Mann, Sara/Wirtz, Tobias (Hrsg.): Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung. Bielefeld: transcript, S. 125–152.

Rosa, Hartmut (2025): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. 9. Auflage. Berlin: Suhrkamp.

VolkswagenStiftung (2025): Themenwoche Gem/Einsamkeit. www.volkswagenstiftung.de/de/veranstaltungen/themenwoche-gemeinsamkeit (Abfrage: 12.08.2026).

I Theoretische Hinführungen

Einsamkeit verstehen und Einbindung gestalten mit dem ACESS-Modell

Michael Noack

Im Rahmen des Symposiums „Perspektiven einsamer und nicht-einsamer Menschen auf Einsamkeit und soziale Einbindung“ wurde nicht nur über Einsamkeit und soziale Einbindung gesprochen; in Vorträgen, Panels, Zukunftswerkstätten und informellen Gesprächen wurde zugleich erfahrbar, was in den fachlichen Auseinandersetzungen wiederholt als zentral für Einsamkeitsprävention und -linderung hervorgehoben wurde: Räume, in denen Begegnung, Anerkennung, Zuhören und wechselseitige Bezugnahme möglich werden (vgl. Esch in diesem Band).

Dies zeigte sich unter anderem in Rückmeldungen von Teilnehmenden, die betonten, dass das auf Tagungen sonst nicht unübliche Gefühl von Vereinzelung oder sozialer Distanz hier kaum aufkam. Neben den Vorträgen, Panels und Zukunftswerkstätten entwickelte sich eine respektvolle Kultur des Miteinanders, die wesentlich durch informelle Zwischengespräche, geteilte Erfahrungen und eine spürbare dialogische Offenheit geprägt war. Diese atmosphärische und zwischenmenschliche Qualität – gewissermaßen die unter der Wasseroberfläche liegende Beziehungsdimension des „Eisbergs“ – erwies sich als ebenso bedeutsam wie die vorgestellten und diskutierten inhaltlichen Impulse zur sozialen Einbindung.

Um diese während des Symposiums sichtbar werdenden Resonanz- und Einbindungserfahrungen ebenso wie die fachlichen Impulse systematisch festzuhalten, habe ich als Leiter des Symposiums ein begleitendes Symposium-Tagebuch geführt. Darin habe ich notiert, welche Themen sowohl in informellen Zwischengesprächen als auch in Vorträgen, Panels und Erfahrungsberichten der jungen Menschen mit Einsamkeitserfahrungen wiederkehrend auftauchten. Nach und nach verdichteten sich diese Beobachtungen zu fünf heuristischen Dimensionen.

Insbesondere in den Erfahrungsberichten der jungen Menschen wurde deutlich, welche Bedeutung Selbst- und Fremdakzeptanz haben. Wiederholt wurde beschrieben, wie wichtig es war, dass Einsamkeitsgefühle nicht kleingeredet oder vorschnell bewertet wurden. Zugleich zeigte sich, dass die Erfahrung, von anderen angenommen zu werden, es erleichtern kann, auch die eigenen Gefühle anzuerkennen. Daraus entstand die Dimension Akzeptanz.

In den Erfahrungsberichten und den Beiträgen zu Einsamkeitsscham – etwa im Beitrag von Stefanie Bath – wurde zudem sichtbar, welche Rolle Selbstwirksamkeit spielt: Menschen brauchen die Erfahrung, Einbindung aktiv mitgestalten zu können, ohne als „einsam“ etikettiert zu werden. Diese Beobachtung führte

zur Dimension Control, verstanden als Handlungsmacht und einbindungsbezogene Selbstwirksamkeit.

Weitere Beiträge, insbesondere zu Schamresilienz und Informationsbarrieren – etwa die Keynote von Johanna Muckenhuber –, machten deutlich, dass Einbindung kein bloßer individueller Kontaktwunsch ist. Sie entsteht in sozialen, kulturellen und gesellschaftlichen Kontexten als Wechselspiel von Einbindungsnahme und Einbindungsgabe: Zugehörigkeit erfahren, also eingebunden werden, und zugleich selbst zur Einbindung anderer beitragen. Daraus entwickelte sich die Dimension Einbindung, verstanden als tragfähige soziale Bezogenheit, Zugehörigkeit und Teilhabe im Modus wechselseitiger Beteiligung.

Die kommunalen Beiträge, unter anderem von Gerhard Kalter und Britta Sieben sowie von Sabrina Janz, verdeutlichten wiederum, dass Einbindung durch kommunale, infrastrukturelle und räumliche Bedingungen ermöglicht oder erschwert wird. Damit rückte die Frage in den Fokus, wie äußere Räume so gestaltet werden können, dass sie innere Räume erweitern. Daraus entstand die Dimension Sozialraumbezug.

Schließlich zeigten vor allem die Erfahrungsberichte der jungen Menschen, dass Einsamkeit nicht nur soziale, sondern auch existenzielle Fragen berührt: Wozu lebe ich? Was gibt meinem Leben Bedeutung, wenn Einbindung fehlt oder brüchig wird? Diese Beobachtungen führten zur Dimension Sinn.

Das ACESS-Modell ist somit aus einer reflexiven Verdichtung der formellen und informellen Symposiumseindrücke entstanden. Es versteht sich nicht als abgeschlossene Theorie, sondern als Reflexionsheuristik, mit der subjektive Einsamkeitserfahrungen und die professionelle Gestaltung sozialer Einbindung systematisch betrachtet werden können. Im abschließenden Beitrag dieses Bandes werden die Beiträge entlang dieser fünf Dimensionen kommentiert und auf ihre Bedeutung für Forschung und Praxis Sozialer Arbeit hin befragt.

Der Begriff „ACESS“ steht dabei für Zugang[1] – im doppelten Sinne:

- *Zugang zur subjektiven Einsamkeitserfahrung:* Das Modell unterstützt dabei, Einsamkeitserfahrungen im wissenschaftlichen Diskurs wie auch im professionellen Kontext verstehbar zu machen.

1 Die Schreibweise „ACESS“ orientiert sich bewusst nicht vollständig am englischen Begriff *access* („Zugang“), der mit Doppel-C geschrieben würde. Die verkürzte Form wurde gewählt, um die fünf Dimensionen des Modells – Akzeptanz, Control, Einbindung, Sozialraumbezug und Sinn – als eigenständiges Akronym zusammenzuführen. Gleichwohl verweist das Modell im übertragenen Sinne weiterhin auf die Idee des „Zugangs“: sowohl als Zugang zum Verständnis subjektiver Einsamkeitserfahrungen als auch als Zugang zu Möglichkeiten sozialer Einbindung und Veränderung.

- *Zugang zur Veränderung durch Einbindung:* Es bietet eine reflexive Orientierung für die Gestaltung einbindungsorientierter[2] und einsamkeitsfokussierter[3] Unterstützungssettings.

Das Modell benennt fünf zentrale Dimensionen, die sowohl für das Verständnis subjektiven Einsamkeitserlebens relevant sind als auch Anregungen für die Gestaltung einbindungsförderlicher Unterstützungssettings bieten:

A – Akzeptanz (Selbst- und Fremdakzeptanz)
C – Control (Handlungsmacht/einbindungsbezogene Selbstwirksamkeit)
E – Einbindung (Zugehörigkeit und Verbindung)
S – Sozialraumbezug (Erweiterung innerer und äußerer Räume)
S – Sinn (Bedeutsamkeit und Kohärenz des Erlebens)

Das ACESS-Modell versteht sich nicht als Interventionsmanual, sondern als heuristisches Verfahren. Es soll helfen, sowohl subjektive Einsamkeitserfahrungen als auch strukturelle Einbindungsbedingungen entlang zentraler Resonanzdimensionen zu analysieren. Ziel ist es, Bedingungen zu identifizieren und zu gestalten, unter denen Menschen Erfahrungen machen können, die Hartmut Rosa (2025) zufolge als „Resonanzbeziehungen" beschreibbar sind: wechselseitig affizierende und transformierende Weltbeziehungen, die intrinsisches Interesse, emotionale Berührbarkeit und Selbstwirksamkeitserwartung einschließen (vgl. ebd., S. 298).

1 A – Akzeptanz

Akzeptanz bezeichnet im Kontext des ACESS-Modells die Fähigkeit und Bereitschaft, eigene innere Zustände – insbesondere Gefühle der Einsamkeitsscham (vgl. Noack in diesem Band) – nicht abzuwehren, zu bagatellisieren oder zu pathologisieren, sondern sie als Teil der eigenen Erfahrung anzuerkennen. Sie

2 Diese Settings zielen nicht ausdrücklich auf Einsamkeit – sie ermöglichen jedoch soziale Einbindung durch Kontaktgelegenheiten, wie sie etwa in Bürger-, Jugend- und Familienzentren, Quartiersprojekten etc. angelagert sind. Charakteristisch für diese Settings sind die fehlende explizite Problemadressierung, Ermöglichung sozialer Erfahrung ohne Selbstetikettierung und niedrigschwelliger Zugang. Hier wird nicht „Einsamkeit behandelt", sondern soziale Einbindung ermöglicht.

3 Diese Aktivitäten benennen Einsamkeit ausdrücklich als Unterstützungsthema. Sie richten sich an Personen, die sich selbst als einsam wahrnehmen oder so angesprochen werden. Das Hilfs- und Kontaktangebot „Silbernetz – Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter" (vgl. Silbernetz o. J.) ist in diesem Sinne ein einsamkeitsfokussiertes Unterstützungssetting. Charakteristisch für diese Settings ist die explizite Problembenennung durch eine direkte Thematisierung des Einsamkeitserlebens: Sie sind relevant für hilfesuchende Personen.

umfasst sowohl Selbstakzeptanz (Annahme eigener Gefühle) als auch Fremdakzeptanz (nicht bewertende Anerkennung durch andere).

Wie Rosa (2025) betont, setzt Resonanz voraus, dass die Beteiligten „zugleich offen genug für eine Beziehung und stabil bzw. geschlossen genug für die Ausbildung einer Eigenfrequenz sind" (ebd., S. 192). Für das ACESS-Modell lässt sich dies so übersetzen: Menschen müssen für Beziehungen offen sein können, ohne ihre innere Stabilität und eigene Stimme zu verlieren. Fehlende Selbstakzeptanz kann diese Stabilität schwächen; wiederholte Erfahrungen des Nicht-Angenommen-Seins reduzieren einbindungsbezogene Selbstwirksamkeitserwartungen und damit die Bereitschaft zur Beziehungsgestaltung. Akzeptanz ermöglicht es, Offenheit für andere und Stabilität im Selbstbezug in ein resonanzfähiges Verhältnis zu bringen.

Beitrag zum Verständnis subjektiver Einsamkeit

Subjektive Einsamkeit ist nicht allein durch Kontaktmangel erklärbar, sondern als Störung resonanter Weltbeziehungen zu verstehen. Sie wird besonders belastend, wenn Menschen sich nicht in einer Weise gesehen oder anerkannt fühlen, die ihnen innere Stabilität und Selbstvertrauen in Beziehungen gibt. Akzeptanz spielt hierbei eine doppelte Rolle.

Zum einen destabilisiert fehlende Fremdakzeptanz die Selbstverortung. Wiederholte Ablehnung oder Abwertung kann zu Selbstpreisgabe – Anpassung bis hin zum Selbstverlust (vgl. Cacioppo/Patrick 2011 [2008], S. 237) – oder zu Rückzugstendenzen mit erhöhter Zurückweisungswachsamkeit führen. Beide Dynamiken unterlaufen die Bedingungen für Resonanz: Entweder fehlt die innere Stabilität oder es entstehen reduzierte einbindungsbezogene Selbstwirksamkeitserwartungen. Der sogenannte Turn-away-Effekt ist dabei nicht nur individuell, sondern relational zu verstehen (vgl. Elbing 1991, S. 14–16). Die Konfrontation mit eigener oder fremder Einsamkeit ruft häufig Abwendungsreaktionen hervor. Es scheint die Befürchtung mitzuschwingen, dass Zuwendung dieses Gefühl verstärken könnte. Individuen wenden sich daher nicht nur von eigener Einsamkeit ab, sondern auch von der Einsamkeit anderer. Einsamkeit wird relational unsichtbar gemacht – und gerade dadurch stabilisiert.

Zum anderen verstärkt fehlende Selbstakzeptanz das Einsamkeitserleben intrapsychisch. Im Kontext von Einsamkeitsscham können Gefühle verdrängt oder kompensatorisch überformt werden. Der Turn-away-Effekt beschreibt hier die Abwendung von verletzlichen Anteilen. Einsamkeit wird abgespalten statt integriert. Es entsteht eine doppelte Distanz: zum eigenen Erleben und zu möglichen Unterstützungsangeboten. Einsamkeit ist damit relational und intrapsychisch zugleich Ausdruck einer instabilen Eigenfrequenz.

Gerade weil fehlende Selbst- und Fremdakzeptanz Einsamkeit stabilisieren, kann Einsamkeitshilfe nicht primär in der direkten Problembenennung bestehen. Wenn bereits die Thematisierung Abwehr auslöst, bedarf es sozialarbeiterischer Strategien, die diesen Mechanismus unterlaufen.

Daraus ergibt sich die Notwendigkeit einsamkeitshilfe-unverdächtiger Kontaktgelegenheitsstrukturen: Räume, in denen Menschen akzeptierenden Kontakt erfahren können, ohne sich als „einsam" deklarieren zu müssen. Solche Strukturen ermöglichen Einbindung, ohne Defizite zu markieren. Hier kann Akzeptanz – im Sinne von Selbst- und Fremdakzeptanz – erfahrbar werden, bevor Einsamkeit explizit thematisiert wird.

Mitunter wird Einsamkeit erst im Kontrast zu gelingender Einbindung erkennbar. Nicht die Diagnose der Isolation markiert den Wendepunkt, sondern die Erfahrung von Zugewandtheit und gemeinsamer Bedeutsamkeit. Die Resonanz macht Entfremdung sichtbar. Menschen müssen ihre Einsamkeit nicht zunächst bekennen, um Veränderung zu ermöglichen. Häufig entsteht Einsamkeitserkenntnis erst im Erleben gelingender Begegnung. Resonanz kann der Problemwahrnehmung vorausgehen. Solche Strukturen sind daher nicht nur präventiv, sondern eröffnen implizit Zugänge zu weiterführenden, gegebenenfalls einsamkeitsfokussierten Unterstützungssettings. Fachkräfte bauen Vertrauen auf, sodass Menschen sich als akzeptiert erleben – eine Voraussetzung dafür, sich später auch mit verletzlichen Gefühlen zu öffnen.

Auch in einsamkeitsfokussierten Settings bleibt die akzeptierende Beziehungsgestaltung zentral. Veränderung entsteht nicht durch forcierte Selbstoptimierung, sondern – im Sinne der paradoxen Theorie der Veränderung (vgl. Boeckh 2015, S. 78 ff.) – durch die Annahme dessen, was ist. Wer sich darauf konzentriert, „nicht mehr einsam" sein zu wollen, verstärkt häufig Selbstabwertung. Die Anerkennung eigener Gefühle eröffnet hingegen Entwicklungsmöglichkeiten.

2 C – Control

Akzeptanz stärkt innere Stabilität im Selbstbezug und Vertrauen in nicht beschämende Beziehungserfahrungen. Doch Resonanz verlangt mehr als Selbstannahme und Anerkennung. Menschen müssen sich auch als wirksam in ihren Beziehungen erleben. Wiederholte Erfahrungen des Nicht-Angenommen-Seins führen zu reduzierten einbindungsbezogenen Selbstwirksamkeitserwartungen. Damit rückt die Dimension Control in den Fokus.

Control bezeichnet im ACESS-Modell die subjektive Erfahrung von Handlungsspielraum im Kontext sozialer Einbindung. Gemeint ist nicht maximale

Autonomie, sondern die Überzeugung, Einbindung aktiv mitgestalten zu können. Resonanztheoretisch ist dies zentral: Entfremdung entsteht nicht primär durch mangelnde Kontrolle, sondern durch gestörte Weltbeziehungen. Zugleich betont Rosa (vgl. 2025, S. 302), dass fehlende Selbstwirksamkeitsüberzeugung Entfremdungserfahrungen verursacht. Entscheidend ist, dass Subjekte sich zutrauen, ihre soziale Einbindung beeinflussen zu können.

Hier knüpft Banduras Konzept der Selbstwirksamkeit an. Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, aufgrund eigener Fähigkeiten gewünschte Handlungen erfolgreich ausführen zu können. Sie speist sich aus vier Quellen (vgl. Bandura 1982, S. 122 ff.):

1. Eigene Erfolgserfahrungen
2. Beobachtungslernen an ähnlichen Modellen
3. Verbale Ermutigung in tragfähigen Beziehungen
4. Emotionale Zustände, die Handlungsfähigkeit fördern oder hemmen

Die Dimension Control sensibilisiert daher für die Frage, ob Menschen mit Einsamkeitserfahrungen sich in ihren Einbindungsbemühungen als wirksam erleben – oder als passiv ausgeliefert.

Beitrag zum Verständnis subjektiver Einsamkeit

Wiederholte Zurückweisungen können einen Teufelskreis der Einsamkeit erzeugen: Misslingende Einbindungserfahrungen senken Selbstwirksamkeitserwartungen, es folgt Rückzug, positive Erfahrungen bleiben aus, die Erwartung von Erfolglosigkeit bestätigt sich.

Gestalttheoretisch lassen sich diese Prozesse als verfestigte Vermeidungsmechanismen verstehen (vgl. Boeckh 2015, S. 167). Energie fließt nicht mehr in den Kontakt, sondern in dessen Vermeidung. Kurzfristig stabilisiert Rückzug das Selbst, langfristig unterbricht er Einbindungsprozesse. Einladungen werden nicht wahrgenommen, eigene Initiativen unterbleiben, soziale Situationen erscheinen bedrohlich. Ohne korrigierende Erfahrungen chronifiziert sich Einsamkeit.

Die Dimension Control macht sichtbar, dass Einsamkeit sich dort verfestigt, wo Einbindung nicht nur fehlt, sondern als nicht beeinflussbar erlebt wird. Mit dieser Dimension wird eine aktivierende Haltung propagiert. Die Frage lautet nicht: „Warum sind Sie einsam?“, sondern: „Wo erleben Sie sich bereits als wirksam – und wie lässt sich diese Wirksamkeit erweitern?“

Diese Haltung gilt sowohl für einbindungsorientierte als auch für einsamkeitsfokussierte Settings.

Beitrag zur Gestaltung einbindungsorientierter Settings

Einbindungsorientierte Kontaktgelegenheiten lassen sich entlang von Banduras vier Quellen der Selbstwirksamkeit differenzieren und beispielhaft veranschaulichen:

1. Eigene Erfolgserfahrungen ermöglichen: Kreativkurse, Sportangebote oder Nachbarschaftsgärten erlauben tätiges Handeln. Erfolg wird erlebt, Kompetenzen werden sichtbar. Einbindung erfolgt über geteilte Aktivität.
2. Beobachtungslernen ermöglichen: Menschen erleben andere in ähnlichen Lebenslagen, die Herausforderungen bewältigen. Das ist etwa der Fall, wenn eine neu zugezogene Mutter im Elterncafé beobachtet, wie andere mit anfänglicher Unsicherheit Kontakte knüpfen, oder wenn ein Jugendlicher im Medienprojekt sieht, wie Gleichaltrige eigene Beiträge präsentieren. Identifikationsnähe stärkt die Erwartung: „Wenn sie das können, kann ich es vielleicht auch."
3. Relationale Ermutigung sichern: Ermutigung wirkt nur in tragfähiger Beziehung. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn eine Fachkraft Adressat:innen eines Gruppenangebots nach einem misslungenen Gespräch nicht bewertet, sondern gemeinsam mit ihnen reflektiert, was bereits gelungen ist, und sie ermutigt, einen nächsten kleinen Schritt zu wagen.
4. Emotionale Annäherung ermöglichen: Niedrigschwellige Beobachtungsräume – etwa ein Repair-Café im öffentlichen Raum – erlauben zunächst distanzierte Teilnahme. Beobachtung erzeugt Interesse und erste Selbstwirksamkeitserwartungen, bevor aktive Beteiligung erfolgt.

Beitrag zur Gestaltung einsamkeitsfokussierter Maßnahmen

Auch hier steht Selbstwirksamkeit im Zentrum. Ziel ist, Handlungsspielräume im Umgang mit Einsamkeit sichtbar zu machen. Hier eignet sich beispielsweise lösungsorientierte Beratung (De Shazer/Dolan 2020), mit der nicht bei der Defizitanalyse angesetzt wird, sondern bei Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten. Gerade im Einsamkeitskontext ist dies entscheidend: Eine rein problemzentrierte Exploration kann Selbstabwertung verstärken. Wird hingegen zunächst erfasst, was Menschen trotz ihres Einsamkeitserlebens bereits bewältigt haben, werden Selbstwirksamkeitserwartungen aktiviert.

Bewältigungsfragen („Wie haben Sie es geschafft, die Einsamkeitsgefühle so lange auszuhalten?"), Skalierungsfragen oder Fortschrittsfragen (vgl. dazu Langosch 2015, S. 25 f.) verschieben den Fokus von Ohnmacht zu Handlungsmacht. Damit wird die durch Achtsamkeit stabilisierte Eigenfrequenz in Richtung aktiver Gestaltung überführt.

3 E – Einbindung

Control stärkt die Erfahrung von Handlungsmacht. Doch Selbstwirksamkeit bleibt folgenlos, wenn sie nicht in tragfähige Beziehung mündet. Damit rückt die Dimension Einbindung in den Fokus.

Einbindung bezeichnet im ACESS-Modell die Qualität antwortender sozialer Bezogenheit. Sie meint nicht die bloße Anwesenheit anderer, sondern das Erleben, Teil eines wechselseitigen Beziehungsgefüges zu sein, in dem man sowohl empfängt als auch gibt.

Cacioppo und Patrick heben hervor, dass chronische Einsamkeit häufig mit gelernter Hilflosigkeit einhergeht. Passivierende Bewältigungsstrategien verstärken das Gefühl, auf Einbindung warten zu müssen. Demgegenüber erfordert Einbindung bisweilen einen „Ruck" – die Bereitschaft, nicht primär auf Versorgung durch andere zu hoffen, sondern selbst Beziehung zu initiieren. Einsame müssten sich von der Erwartung verabschieden, zuerst mit Einbindung „gefüttert" zu werden, und stattdessen beginnen, selbst Einbindung zu geben, also zu „füttern" (vgl. Cacioppo/Patrick 2011 [2008], S. 197).

Beitrag zum Verständnis subjektiver Einsamkeit

Voraussetzungen für ein ausgeglichenes Füttern und Gefüttertwerden mit Einbindung lassen sich einerseits mit dem Konzept der Co-Regulation reflektieren. So wie soziales Eingebundensein die physiologische Regulation stabilisiert, beeinflusst auch die Selbstregulation eines Individuums andere Personen. Ein gut regulierter Mensch sendet soziale Signale aus, die eher harmonische Antworten hervorrufen. Dieses wechselseitige Hin und Her bezeichnen Cacioppo und Patrick (2011 [2008], S. 22) als Co-Regulation. Dauerhafte unfreiwillige Einsamkeit stört das innere Gleichgewicht und beeinträchtigt Selbstregulation. Dies erschwert Kontaktaufnahme und unterbricht Co-Regulation. Ein dysregulierter Mensch sendet irritierende Signale und erhält entsprechende Rückmeldungen – ein Kreislauf, der die Einbindung weiter erschwert. In dieser Dynamik können ungesunde Kompensationsstrategien entstehen, etwa Suchtverhalten oder die Hinwendung zu Gruppierungen, die Zugehörigkeit durch Abschottung versprechen (vgl. Noack 2022, S. 28).

Andererseits bietet die Resonanztheorie Orientierung: Rosa beschreibt Resonanz als Beziehungsmodus, in dem Subjekt und Welt einander berühren, aufeinander antworten und sich dabei verändern. Resonanz ist keine bloße Echo-Beziehung, sondern setzt voraus, dass beide Seiten mit eigener Stimme auftreten und zugleich offen dafür bleiben, vom Gegenüber erreicht zu werden (vgl. Rosa 2025, S. 298).

Beitrag zur Gestaltung unterstützender Settings

Einbindungsorientierte wie einsamkeitsfokussierte Maßnahmen sollten daher interessengeleitet gestaltet werden. Intrinsische Interessen bilden den Resonanzdraht, über den Einbindung durch „Füttern" und „Gefüttertwerden" entstehen kann (vgl. das sozialraumorientierte Projektbeispiel von Noack in diesem Band).

Gleichzeitig sensibilisiert die Dimension Einbindung dafür, das innere Gleichgewicht einsamer Personen zu stabilisieren, damit Zugänge zu Einbindung durch ein ausgewogenes Verhältnis von „Füttern" und „Gefüttertwerden" möglich werden. Dabei sind verschiedene Ebenen zu berücksichtigen:

- *Mikroregulatoren*: personenbezogene Aspekte wie Intro- oder Extraversion (vgl. Bücker et al. 2019).
- *Mesoregulatoren*: relationale und geografische Bedingungen, etwa Netzwerke oder Erreichbarkeit sozialer Orte (vgl. Noack 2022, S. 50 f.).
- *Makroregulatoren*: sozioökonomische Rahmenbedingungen wie finanzielle Ressourcen für soziale Teilhabe (vgl. ebd., S. 25 f.).

Durch ein fiktives Beispiel lässt sich veranschaulichen, wie Mikro-, Meso- und Makroebenen zusammenspielen und subjektives Einsamkeits- bzw. Einbindungserleben prägen können.

Frau M., 47 Jahre, lebt nach einer Trennung allein in einer mittelgroßen Stadt. Sie beschreibt sich selbst als „nicht besonders kontaktfreudig" und fühlt sich in größeren Gruppen schnell überfordert (Mikroebene). Um abends nicht mit der Leere in ihrer Wohnung konfrontiert zu sein, verbringt sie immer mehr Zeit in sozialen Medien und Streamingangeboten. Die digitale Dauerablenkung beruhigt kurzfristig, verstärkt langfristig aber Passivität, Vergleichsdruck und das Gefühl, am Leben anderer nur zuschauend teilzunehmen. Nach dem Umzug in einen neuen Stadtteil sind frühere Freundschaften räumlich entfernt; nachbarschaftliche Kontakte bestehen kaum, zugleich wurden öffentliche Begegnungsorte im Quartier reduziert (Mesoebene). Begrenzte finanzielle Mittel und eine kommunale Infrastruktur, die niedrigschwellige Teilhabeangebote nur unzureichend absichert, begrenzen ihre Einbindungsoptionen zusätzlich (Makroebene).

Subjektiv erlebt Frau M. ihre Einsamkeit als persönliches Defizit. Zugleich wird deutlich, dass ihr Einbindungserleben nicht allein durch individuelle Zurückhaltung erklärbar ist. Ihre Selbstregulation ist durch Trennung und dysfunktionale Kompensation belastet, wodurch Kontaktaufnahme zusätzlich erschwert wird. Fehlende niedrigschwellige Orte im Sozialraum erhöhen die Schwelle zur

Teilnahme und Einbindungsgabe. Gleichzeitig begrenzen sozioökonomische und sozialpolitische Rahmenbedingungen ihre Optionen.

Einbindungsorientierte Unterstützung müsste daher mehrdimensional ansetzen: Stabilisierung der Selbstregulation, Erschließung erreichbarer Kontaktgelegenheiten im Quartier sowie sozialpolitische Sicherung verlässlicher, niedrigschwelliger Teilhabeinfrastrukturen. Erst im Zusammenspiel dieser Ebenen kann Einbindung realistisch entstehen. Hier öffnet sich zugleich die Brücke zur nächsten Dimension: Sozialraumbezug.

4 S – Sozialraumbezug

Die Mehrebenenlogik der Einsamkeitsregulation verweist unmittelbar auf den Sozialraum. Mikroregulatoren lassen sich ohne meso- und makrostrukturelle Rahmungen nicht stabilisieren. Im Fachkonzept Sozialraumorientierung gibt das Individuum mit seinen Interessen und Ressourcen den Ton an. Zugleich werden personelle, materielle, soziale, bauliche und infrastrukturelle Ressourcen systematisch einbezogen und aktiviert. Sozialraumorientierung meint eine verstärkte Kontextualisierung des Falles. Die Bedeutung des Einzelfalls wird relativiert zugunsten seines sozialen, materiellen und institutionellen Umfelds (vgl. Fehren 2011, S. 445 f.).

Sozialraumorientierte Aktivitäten zielen daher immer auf eine doppelte Ausweitung: auf die Erweiterung innerer Räume – etwa die Auseinandersetzung mit eigenen Interessen, Lebensentwürfen, Akzeptanz eigener Gefühle und einbindungsbezogener Selbstwirksamkeit – und auf die Erweiterung äußerer Räume. Letztere betreffen sowohl die Ausstattung des Raumes (erschwinglicher Wohnraum, funktionierende Infrastruktur, erreichbare Dienstleistungen, ausgewogene Umweltbedingungen) als auch die Wahrnehmung und Nutzung vorhandener Ressourcen im Kontext von Unterstützungsarrangements, Projekten oder gemeinwesenbezogenen Aktivitäten (vgl. Hinte 2025).

Sozialraumbezug bedeutet im ACESS-Modell somit: Einbindung ist weder rein individuell herstellbar noch zufälliges Produkt sozialer Nähe, sondern strukturell gerahmt. Sozialraumorientierte Soziale Arbeit kennt zwei Zugänge (vgl. ebd.):

- *Vom Fall zum Feld:* Sie beginnt beim einzelnen leistungsberechtigten Menschen und richtet aus dessen Lebenswelt den Blick auf den räumlichen Kontext.
- *Vom Territorium zur Person:* Sie beginnt bei einem geografisch definierten Raum und führt von dort aus zu den artikulierten Interessen der dort lebenden Menschen.