

Kurzbericht zur Bürger*innenbefragung zum Thema Einsamkeit im Ortsteil Senzig



Ausgangslage:

In der Zeit vom 16. März 2026 bis zum 31.05.2026 wurden die Bürger*innen des Ortsteils Senzig gebeten, sich an der Befragung zu beteiligen.

Es wurden Bürger*innen im Alter von 28 bis 59 Jahren angeschrieben.

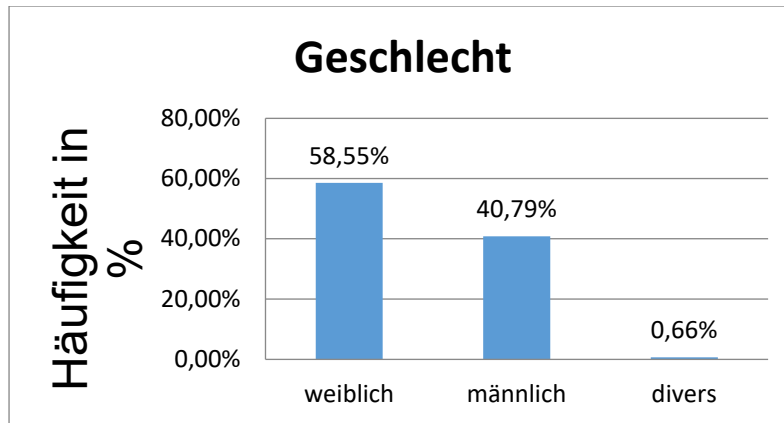
Hierbei ging es um Fragen zur Person in anonymisierter Form, aber auch um Fragen zu persönlichen Gefühlen.

Es wurden insgesamt 1323 Bürger*innen angeschrieben. Davon kamen 4 unzustellbar zurück. Insgesamt 225 Bürger*innen konnten als Besuchen registriert werden, davon beantworteten 149 Bürger*innen (66 %) den Fragebogen komplett.

Dies entspricht einer Rücklaufquote von 11,3 %.

Auswertung zu Fragen zur Person:

Es wurden zwei Altersklassen gebildet. Im Alter von 28 – 40 Jahren antworteten 39 Bürger*innen, also knapp 26 % und in der Altersklasse von 41 – 59 Jahren haben 107 Bürger*innen geantwortet.



Knapp 60 % der Antworten waren von weiblichen Bürger*innen.

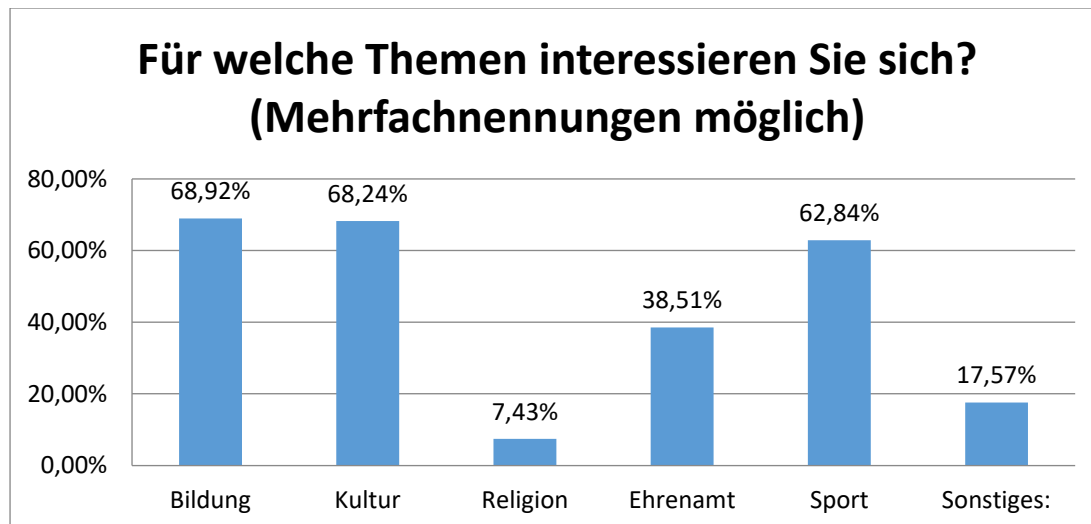
Bei 99 % der Bürger*innen lag kein Pflegegrad vor.

Optionen	Anzahl	Häufigkeit
Teil-/ Vollzeit	140	92,11%
Minijob	1	0,66%
Ausbildung/Studium	2	1,32%
Arbeitssuchend	3	1,97%
Sonstige:	6	3,95%

92 % der befragten Bürger*innen befinden sich in einem Arbeitsverhältnis.

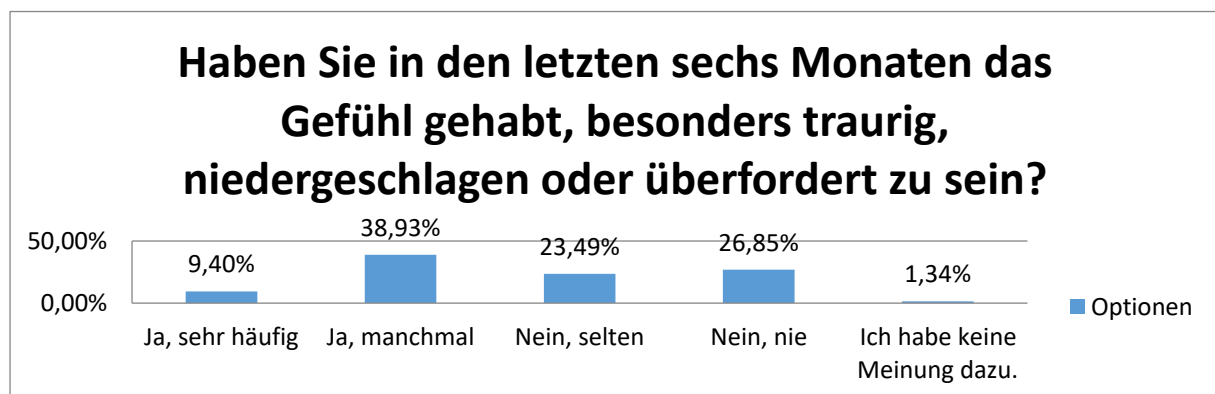
Optionen	Anzahl	Häufigkeit nach Teilnehmer
gesundheitlich eingeschränkt	14	9,21%
alleinlebend	20	13,16%
Mit Kindern in einem Haushalt lebend	84	55,26%
Mit Partner*in in einem Haushalt lebend	118	77,63%
Mit Haustier/en in einem Haushalt lebend	61	40,13%
Mit Freunden in einem Haushalt lebend	0	0,00%
Sonstiges:	5	3,29%

Über die Hälfte der Bürger*innen lebt mit Kindern in einem Haushalt und ein Zehntel ist gesundheitlich eingeschränkt.



Zu den sonstigen Themen gehörten: Politik, Umwelt, Garten, Familie, Handarbeit Tiere, Technik, Reisen Kreatives, Naturerfahrungen und Kunst.

Auswertung zu Fragen zu Gefühlen:



48 % der Bürger*innen fühlte sich in den letzten 6 Monaten manchmal oder sehr häufig besonders traurig, niedergeschlagen oder überfordert.

Über 80 % haben jemanden, mit dem sie über alltägliche Probleme sprechen können.

Optionen	Anzahl	Häufigkeit
Sehr zufrieden	65	43,62%
zufrieden	65	43,62%
Weniger zufrieden	14	9,40%
Unzufrieden	4	2,68%
Sehr unzufrieden	0	0,00%
Ich habe keine sozialen Kontakte, die ich bewerten könnte.	1	0,67%

Über 87 % der Bürger*innen sind (sehr) zufrieden mit der Qualität ihrer sozialen Kontakte (z. B. Familie, Freunde, Bekannte).

Rund 72 % der Bürger*innen haben täglich oder mehrmals pro Woche mit einem anderen Menschen ein persönliches Gespräch geführt (z. B. face-to-face oder telefonisch).

Es fällt 56 % der Bürger*innen nicht schwer, auf andere (neue) Menschen zuzugehen oder neue Kontakte zu knüpfen.

Zu den Gründen, warum sie sich einsam fühlen gehörten z. B.:

„Glaubenssätze, Kindheitserfahrungen und -prägungen“

„An meinen Prioritäten die ich mir selbst gesetzt habe, an meiner Lebenssituationen (selbstständig zu sein und alleinerziehend mit Haus, Grundstück und Kind zu sein)“

„Depression, die Situation in der Gesellschaft/ Deutschland und die Entwicklung in der Welt.“

„Fehlende Unterstützung in den Bewältigung des Alltages, sehr viel Aufgaben in Bezug auf Familie koordinieren mit Arbeit und Haushalt. Oft bürokratische Hürden und umständliche Wege in Person, die dann schwer zu koordinieren sind, es Mangel an Möglichkeiten den Alltag wegzulorganisieren um diesen Dingen nachzugehen, so kommt es dazu man es nicht schafft, die Liste immer länger wird und auch weniger Zeit für wahren Austausch bleibt“

„Fehlende Empathie der Mitmenschen, Scham andere direkt anzusprechen bzw hierdurch angesprochen zu werden, digitale Generation blickt selten auf Mitmenschen und deren nonverbale Hilfesuche „Es gibt zu wenig Menschen mit ähnlichen Interessen wie meinen in meiner Umgebung. Jeder hat sein eigenes Leben, ist voll ausgelastet, hat wenig Zeit für andere.“

„Wenig alltägliches Zusammenkommen mit anderen Menschen, vor allem zeit zuhause verbringen, v.a. Durch Arbeitslosigkeit“

„Vor der Geburt unseres ersten Kindes habe ich mich oft einsam gefühlt, da ich außerhalb der Familie keine Kontakte und Freund*innen in KW hatte. Aktuell fühle ich mich nur selten einsam, wenn ich beispielsweise meine Familie in der Heimat vermisste.“

„Zu viel Digitales, Unsicherheiten und Rückzug wg Angst (politische Lage, Abweisung, Unfreundlichkeit)“

„Individualisierung der Gesellschaft. Zu wenig Gelegenheiten der spontanen Begegnung im Umfeld. Weite Fahrwege zur Arbeit. Nutzung des eigenen Autos für Besorgungen. Zu wenig Zeit für Sport, Ehrenamt etc. Keine Familie im Umfeld, wir sind zugezogen, stammen aus Thüringen.“

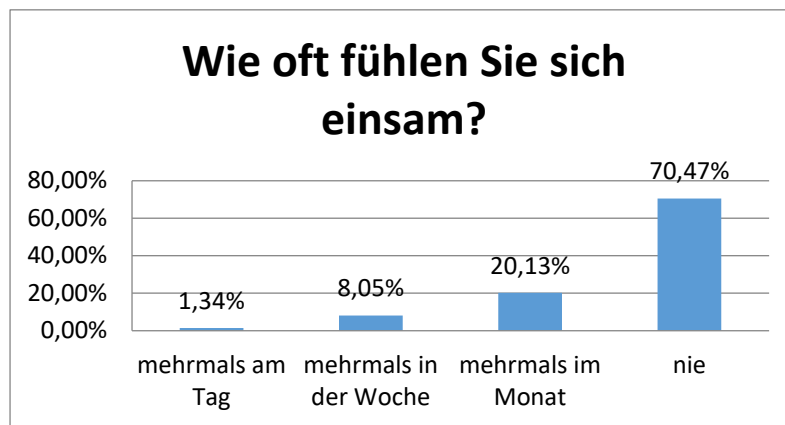
„In der Vergangenheit gab es immer wieder Phasen, wo es schwer war Menschen zu treffen, denen es genauso geht wie einem selbst (Lebenssituation/Psyche) und entsprechend wahres Verständnis/eine Wellenlänge für einen Austausch besteht.“

„Ich fühle mich ungehört und unbemerkt“

„Es gibt so viele Angebote (Ehrenamt, Sport, Veranstaltungen), dass Sozialstress eher eine Rolle spielt, als Einsamkeit.“

„Jeder darf sich mal einsam fühlen. Das bietet Chance bzw. Raum zur Selbstreflexion. Leider haben viele Menschen das Vertrauen in sich verloren und nehmen an, sie seien falsch oder 'das gehört sich nicht'. Die Akzeptanz von allen Gefühlen (Freude, Trauer, Wut,...) sollte präventiv mehr gefördert werden, sodass alle Menschen die Möglichkeit haben persönliche Ressourcen aufzubauen (=Resilienz), um an Herausforderungen im Leben zu wachsen und ihr Leben eigenverantwortlich umgestalten/transformieren können.“

„Keine Beziehung/Kinder sehr viele soziale Kontakte durch Arbeit, weshalb ich oft auch Alleinsein als Ausgleich brauche oft kann ich mich nicht mehr politisch, kulturell und gesellschaftlich mit Deutschland identifizieren > fehlendes Heimat- und Zugehörigkeitsgefühl abseits von wenigen engen Freunden und der kleiner werdenden Familie.“



29 % der Bürger*innen fühlen sich mehrmals im Monat oder öfter einsam.

Optionen	Anzahl	Häufigkeit nach Teilnehmer	Häufigkeit nach Antworten
Mehr Freizeit- und Kulturangebote (z.B. Veranstaltungen, gemeinschaftliche Aktivitäten)	88	59,06%	17,78%
Angebote für ehrenamtliches Engagement und Nachbarschaftshilfe	57	38,26%	11,52%
Verbesserte Zugänglichkeit von sozialen und psychologischen Unterstützungsdiensten	56	37,58%	11,31%
Förderung von Begegnungsstätten oder Treffpunkten (z.B. Cafés, Gemeindehäuser)	92	61,74%	18,59%
Mehr Angebote für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen	38	25,50%	7,68%
Initiativen zur Förderung des intergenerationalen Austauschs (z.B. Projekte zwischen Jung und Alt)	64	42,95%	12,93%
Verstärkter Fokus auf digitale Angebote für weniger mobile Menschen	19	12,75%	3,84%

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Das Projekt „Gemeinsam gegen Einsam in KW“ wird im Rahmen des Programms „Zusammenhalt stärken - Menschen verbinden“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Bessere Aufklärung und Sensibilisierung über das Thema Einsamkeit in der Gemeinschaft	52	34,90%	10,51%
Andere Maßnahmen:	29	19,46%	5,86%

Zu den anderen Maßnahmen zählten beispielsweise:

- „Weniger Hürden im Alltag, Weniger bürokratische Hürden, schnellere digitale Bearbeitungsmöglichkeiten und Lösungen (Betreuung, Services des Bürgeramtes, etc) wenn vieles digital zu erledigen wäre , gebe es mehr Zeit für wesentliche Dinge die Einsamkeit vermeiden“
- „Besserer öffentlicher Nahverkehr mit höherer Frequenz und längerer Verfügbarkeit, sodass alle davon profitieren.“
- „Als Eltern gesehen werden, Nachbarschaft stärken für Unterstützung, wenn keine direkt Familie in der Nähe wohnt.“
- „Ich habe selbst 3 Jahre in der Telefonseelsorge ehrenamtlich gearbeitet und weiß daher, dass Einsamkeit ein großes Thema ist und es braucht oft nur ein Ohr zum Zuhören!“
- „Etwas wie ein Dorfplatz, eine Begegnungsstätte mit Draußensportplätzen z.B. Boccia, Trimm-dich-pfad, Sommerkino, (viele könnte zum Beispiel auf dem Gelände der Seebrücke Senzig realisiert werden und auch Touristisch genutzt werden...)
- Das wäre eine Möglichkeit für ältere und junge Menschen einen Platz gemeinsam zu nutzen und zusammen zu kommen!!!“
- „Gemeinsame Naturausflüge in der Umgebung-umsonst & niedrigschwellig“
- „Filmabende im Ort, Fahrdienstangebote für ältere Generation zu Ärzten, Behandlungen oder zum Einkaufen, weitere Unterstützung für Netzwerk Senzig, Vorträge über Regionen (z.B. Norden Europas u.a.) wie an TH Wildau“
- „Workshops oder Angebote zur Stärkung des eigenen Ichs, Coaching, Umgang mit Lebenskrisen o.Ä.“
- „die Grundeinstellung der Menschen sollte sich wieder ändern, wenn jeder auch mal rechts und links schaut könnte viel Nähe entstehen“
- „Nachbarschafts-App, ehrenamtliche Anrufe 1x pro Woche bei älteren alleinlebenden Menschen, Leerstand nutzen für offene Angebote, Partnerschaften für z. B. Verwitwete oder Alleinerziehende, feste Rituale im Ort“
- „Ich gehe gerne, auch alleine in Café's aber mir ist als Mann besonders der Erhalt einer KneipenKultur wichtig“

Fazit:

Die Ergebnisse der Befragung liefern trotz der begrenzten Rücklaufquote von 11,3 % wertvolle Hinweise auf die soziale Situation der befragten Bürger*innen im Ortsteil Senzig. Zwar erlauben die Daten keine statistisch repräsentativen Aussagen für die Gesamtbevölkerung, sie ermöglichen jedoch die Identifikation relevanter Tendenzen und subjektiver Wahrnehmungen, die für die kommunale Planung und Entwicklung von Bedeutung sind.

Auffällig ist das Spannungsverhältnis zwischen einer insgesamt hohen Zufriedenheit mit den sozialen Beziehungen und dem gleichzeitigen Erleben emotionaler Belastungen. Während über 87 % der Befragten mit der Qualität ihrer sozialen Kontakte zufrieden oder sehr zufrieden sind und die Mehrheit regelmäßig persönliche Gespräche führt, berichteten 48 % davon, sich in den

vergangenen sechs Monaten zumindest zeitweise traurig, niedergeschlagen oder überfordert gefühlt zu haben. Zudem gaben 29 % an, sich mehrmals im Monat oder häufiger einsam zu fühlen.

Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit dem aktuellen Forschungsstand, wonach Einsamkeit nicht primär durch die Anzahl sozialer Kontakte bestimmt wird, sondern als subjektive Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich erlebten sozialen Beziehungen verstanden wird. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Einsamkeit als ein belastendes Gefühl, das entsteht, wenn die vorhandenen sozialen Beziehungen den individuellen Bedürfnissen nicht entsprechen. Entscheidend sind dabei insbesondere die Qualität sozialer Beziehungen, das Zugehörigkeitsgefühl sowie die Möglichkeit, emotionale Unterstützung zu erfahren.

Die offenen Antworten verdeutlichen diese Zusammenhänge. Als Ursachen von Einsamkeit wurden weniger das Fehlen sozialer Kontakte als vielmehr Belastungen durch Familie und Beruf, fehlende Zeitressourcen, psychische Erkrankungen, mangelnde Unterstützung im Alltag, fehlende Zugehörigkeit sowie gesellschaftliche Entwicklungen genannt. Die Befragten beschreiben damit Einflussfaktoren, die auch in der wissenschaftlichen Literatur als relevante Risikofaktoren für Einsamkeit identifiziert werden, darunter psychische Belastungen, Lebensübergänge, fehlende lokale Netzwerke, Mobilitätseinschränkungen und unzureichende Begegnungsmöglichkeiten im Wohnumfeld.

Bemerkenswert ist zudem, dass die Ergebnisse auf eine Bedeutung struktureller und kommunaler Rahmenbedingungen hinweisen. Die am häufigsten genannten Maßnahmen zur Verringerung von Einsamkeit beziehen sich auf die Schaffung von Begegnungsorten, Freizeit- und Kulturangeboten, generationenübergreifenden Austausch sowie die Förderung von Nachbarschaft und Ehrenamt. Auch die WHO hebt hervor, dass soziale Verbundenheit nicht allein eine individuelle Aufgabe ist, sondern wesentlich durch die Gestaltung von Gemeinschaften, öffentlichen Räumen und lokalen Unterstützungsstrukturen beeinflusst wird.

Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Einsamkeit im Ortsteil Senzig kein Randphänomen ist, sondern unterschiedliche Bevölkerungsgruppen betrifft. Gleichzeitig zeigt sich ein hohes Potenzial für präventive Ansätze, die soziale Teilhabe, Begegnung und nachbarschaftliche Verbundenheit stärken. Die Befragung bestätigt damit aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, wonach die Förderung sozialer Beziehungen und lokaler Gemeinschaftsstrukturen einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit, Lebensqualität und gesellschaftlichen Resilienz leisten kann. Die vorliegenden Ergebnisse können daher als wichtige Grundlage für die Weiterentwicklung kommunaler Maßnahmen zur Stärkung des sozialen Zusammenhalts in Senzig dienen.

Literaturhinweise für das Quellenverzeichnis:

World Health Organization (2025): *From Loneliness to Social Connection: Charting a Path to Healthier Societies. Report of the WHO Commission on Social Connection*. Genf.

World Health Organization (2025): *Social Connection – Questions and Answers*.

Maike Luhmann, Susanne Buecker & Marilena Rüsberg (2023): *Loneliness across time and space*. In: *Nature Reviews Psychology*, 2, S. 9–23.