

Thesenpapier

Der Freien Projektgruppe zum

# 52. OPEN OHR FESTIVAL

22.- 25. Mai 2026  
Zitadelle Mainz

# ALLEINSAM

Es ist das Jahr 2023: Die Bundesregierung in Deutschland gibt ein Strategiepapier heraus, um endlich gegen ein Phänomen der heutigen Zeit anzugehen, das längst keine Randerscheinung mehr ist, sondern allein in Deutschland Millionen von Menschen betrifft: Einsamkeit. Doch kaum ist das Papier veröffentlicht, werden erste Stimmen laut. Die Maßnahmen seien unzureichend, es würde kaum oder kein Geld in die Hand genommen und die wichtigsten Faktoren würden gar nicht erst berücksichtigt werden. Nun, zwei Jahre später, fragen wir: Ist Deutschland weniger einsam?

Doch zuerst einen Schritt zurück: Was ist Einsamkeit eigentlich genau? Die Wissenschaft sieht in Einsamkeit ein subjektives Gefühl, das aus zu wenigen oder zu oberflächlichen sozialen Kontakten resultiert, obwohl ein Bedürfnis nach emotionaler Bindung besteht. Im Gegensatz zum Alleinsein, das durchaus gewollt und positiv besetzt sein kann, handelt es sich bei Einsamkeit immer um ein negatives Gefühl. Die daraus erwachsenden Konsequenzen können vielfältig sein. Von Depression und Angststörungen über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu körperlichem Stress – Einsamkeit ist nichts, was auf die leichte Schulter genommen werden sollte. Zu allem Überfluss geht sie meist mit einer Stigmatisierung der Betroffenen einher. Es ist weiterhin ein Tabuthema, sich einsam zu fühlen und viel zu oft machen sich Betroffene dafür selbst verantwortlich. Das wollen wir ändern! Wir wollen über die Ursachen und Folgen von Einsamkeit sprechen. Darüber, was wir dagegen tun können. Aber auch, was alles nicht getan wird, obwohl so viele Menschen davon betroffen sind. Wir laden euch ein,

zusammenzukommen und die Zitadelle 2026 zu einem Ort zu machen, an dem niemand mit seiner Einsamkeit allein gelassen wird.

## **Der Politik ist das Problem nur allzu gut bekannt...**

...aber wenn das wirklich stimmt, was tut sie dann eigentlich dagegen? Zwar scheint erkannt worden zu sein, dass es sich bei Einsamkeit nicht generell um ein individuelles, sondern häufig um ein strukturelles Problem handelt. Doch was hat das für Folgen? Selbst zwei Jahre nach Veröffentlichung des Strategiepapiers ist kein politischer Gestaltungswille in Sicht und genau deshalb haken wir nach: Wie steht es um die Maßnahmen gegen Einsamkeit und wer ist eigentlich dafür verantwortlich? Denn wenn wir ehrlich sind, die Ursachen und Bedingungen, um sich selbst in der belebtesten Stadt einsam zu fühlen, sind mannigfaltig, und derzeitige Tendenzen der Regierung scheinen daran nichts ändern zu wollen. Im Gegenteil: Wer an der Gesellschaft teilhaben will, muss ordentlich Geld in die Hand nehmen. Denn Orte der Begegnung außerhalb von Arbeit und zu Hause, die offen für alle und konsumfrei sind, gibt es kaum. Mainz ist da keine Ausnahme. Ob Café oder Bar, Kino, Theater, Sportanlagen oder Badensee – in irgendeiner Form Geld zu bezahlen ist meistens Pflicht und wer wenig hat, bleibt draußen. Fakt ist nämlich auch, dass Einsamkeit besonders dort auftritt, wo die soziale Ungleichheit am größten ist. Und die Politik? Befeuert weiterhin Vorurteile gegen Empfänger\*innen von Sozialhilfe und Geflüchtete. Bereits an den Rand der Gesellschaft Gedrängte, sei es durch Gentrifizierung, Asylverfahren oder Kürzungen im sozialen Bereich, werden so einem Klima der Ausgrenzung ausgesetzt. Mit dem Finger wird auf alle gezeigt, die vermeintlich nicht arbeiten wollen oder

scheinbar keinen Beitrag zur Gesellschaft leisten.

### **Die einsame Wohlstandsgesellschaft**

Aber auch ein geregeltes Einkommen und der tägliche Gang zur Arbeit schützen nicht zwangsläufig davor, sich abgehängt und ausgeschlossen zu fühlen. Die Arbeitswelt ist einem Wandel unterworfen. Spätestens seit der Corona-Pandemie ist das Homeoffice für viele Normalität geworden. Remote Jobs nehmen zu, während sich ganz nebenbei der Mythos der Leistungsgesellschaft hartnäckig hält, die Vollzeitstelle (oder mehr!) das Nonplusultra bleibt und „Fleiß“ eines der Lieblingsworte unseres Bundeskanzlers ist. Und was hilft besonders gut gegen den Stress der Arbeitswelt? Genau, Freundschaften und soziale Kontakte. Blöd nur, wenn dafür kaum Zeit bleibt, denn tiefgehende emotionale Bindungen brauchen vor allem eines – Zeit. Sollte Work-Life-Balance nicht für die ganze Gesellschaft erstrebenswert sein? Dann wäre sogar noch Zeit für ehrenamtliches Engagement übrig. Auch das kann gegen Einsamkeit helfen. Vielleicht kann dann die Spirale aus Geldverdienen, um sich dann für einen kurzen Moment von der eigenen Einsamkeit freizukaufen, durchbrochen werden. Dem Geschäft mit der Einsamkeit, sei es durch Data-Mining mit Chatbots, gezielte Werbekampagnen für Doomscroller, oder der Illusion, dass Einkaufen nachhaltig glücklich macht, muss endlich der Kampf angesagt werden!

### **Einsamkeit macht krank – und antidemokratisch**

Dass einsam sein auch krank machen kann, dafür hat die Corona-Pandemie viele sensibilisiert. Doch die Nachwirkungen dieses Ausnahmezustands sind lange nicht vollends geklärt. Haben wir durch die Pandemie gelernt, mit dem Alleinsein umzugehen? Existiert die damals gegründete Nachbarschafts-

Whatsappgruppe immer noch? Welche Effekte und Langzeitfolgen beschäftigen uns bis heute, sei es gesundheitlich, politisch oder gesamtgesellschaftlich? Und was haben wir daraus gelernt, was müsste weiterhin längst anders laufen?

Was allerdings feststeht, ist, dass Einsamkeit ungesund ist und das wird sich auch nicht ändern. Daher ist es umso wichtiger, dass es eine klare Kommunikation auch von Seiten der Politik gibt, welche die gesundheitlichen Folgen benennt und ernst nimmt und unser Gesundheitswesen dahingehend stärkt. Auch wollen wir darüber mit euch ins Gespräch kommen und aufklären, wie sich Einsamkeit aus medizinischer Sicht diagnostizieren, vorbeugen und behandeln lässt. Vergessen wollen wir in diesem Zusammenhang aber nicht, dass Einsamkeit nicht nur ein gesundheitliches Risiko darstellt, sondern auch ein demokratisches: soziale Isolation schwächt das Vertrauen in politische Institutionen und erhöht die Anfälligkeit für Verschwörungserzählungen, populistische Parolen und rechte Narrative. Es gibt also unzählige Gründe, warum auch die Politik ein Interesse daran haben sollte, Einsamkeit nachhaltig einzudämmen.

### **Handeln statt hoffen!**

Wo wir Ursachen und Probleme sehen, haben wir nun benannt. Auch die politische Verantwortung ist unserer Ansicht nach zentral im Kampf gegen die Einsamkeit. Bleibt aber die Frage, was wir, ob gesamtgesellschaftlich oder im Alltag, gegen Einsamkeit tun können? Daher ist es uns ein besonderes Anliegen darauf hinzuweisen, dass wir mit jedem Film, Konzert, Workshop, Theaterstück und jedem Podium ein Angebot schaffen wollen: Einerseits, um für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren, andererseits, um einen Raum zu geben, offen darüber zu sprechen, Forderungen an Verantwortliche zu stellen,

oder auch die eigene Einsamkeit mitteilen zu können. Denn wenn wir ehrlich sind, so kennen das Gefühl doch die Allermeisten, und es ist nichts Beschämendes daran. Wir tun wieder alles dafür, dass die Zitadelle auch 2026 ein Ort ist, an dem ihr Lust habt, mit alten Freund\*innen oder neuen Bekanntschaften abzuhängen, zu diskutieren, zu staunen, zu feiern und an den ihr auch wunderbar alleine kommen könnt, aber niemals einsam sein müsst.