

Einsamkeit kennt keine Grenzen – überraschende Anti-Einsamkeits-Ideen aus aller Welt

Einsamkeit ist eine globale Krise, doch nicht überall auf der Welt geht man gleich damit um. Was andere Länder gegen das Alleinsein tun – und was wir daraus lernen können.

Einsamkeit – ein globales Problem

Sie klingt nicht immer gleich, sie sieht Einsamkeit ist kein Randphänomen mehr. Sie ist eine globale Gesundheitskrise. Die WHO schätzt, dass jeder 6. Mensch weltweit von Einsamkeit betroffen ist. Das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Depressionen und Demenz steigt drastisch. Schätzungen zufolge trägt Einsamkeit weltweit zu Hunderttausenden Todesfällen pro Jahr bei.

Besonders von Einsamkeit betroffen sind:

- junge Erwachsene, Arbeitslose und prekär Beschäftigte, Pflegekräfte und Alleinerziehende

Während internationale Studien zeigen, dass bis zu 33 % der Weltbevölkerung Einsamkeit erleben, gibt es Länder mit extrem hohen Raten: In Brasilien berichten laut Advanced Autism Services etwa 50 % der Menschen von Einsamkeit.

Wege aus der Einsamkeit

Doch obwohl Einsamkeit überall auftaucht, wird sie nicht überall gleichbehandelt. Einige Länder gehen erstaunlich kreativ und mutig mit ihr um.

Japan: Hikikomori – Rückzug als kollektives Phänomen

Wenn Einsamkeit nicht nur ein Gefühl, sondern ein Lebensstil wird.

In Japan leben Hunderttausende sogenannte Hikikomori – Menschen (überwiegend junge Männer), die sich über Monate oder Jahre in ihr Zimmer zurückziehen.

Ursachen

- enormer sozialer Leistungsdruck
- Angst, Erwartungen nicht zu erfüllen
- hohe Schamkultur
- fehlende emotionale Ausdrucksformen in Familien

Viele Hikikomori verlassen ihre Räume nicht einmal für Essen. Familien versorgen sie still, oft jahrelang. Der Staat reagiert inzwischen mit Beratungszentren, Besuchsdiensten und Therapieprogrammen.

Die Lehre

Einsamkeit kann sich chronifizieren, wenn Scham größer ist als Verbundenheit.

Schweden: „Hej“-Kampagne gegen urbane Stille

Ein Hallo als staatliche Intervention.

Göteborg startete eine Kampagne, die die Stadt menschlicher machen sollte: „Sag Hej!“ Plakate, Radiospots und Aktionen ermutigten Menschen dazu:

- Fremde zu grüßen
- Smalltalk zu führen
- Nachbarschaft wieder persönlich zu leben

Das Ziel

Die stille, höfliche Distanz der Schweden etwas zu „entfrosten“.

Die Lehre

Manchmal beginnt Nähe mit einem Wort.

16 überraschende Anti-Einsamkeits-Ideen aus aller Welt

[Hier geht's zur Seite](https://www.mach-dich-unkaputtbar.de/nahbar2/16-ueberschende-anti-einsamkeits-ideen-aus-aller-welt)

<https://www.mach-dich-unkaputtbar.de/nahbar2/16-ueberschende-anti-einsamkeits-ideen-aus-aller-welt>



Neuseeland: Whānau – Familie als soziale Weite

Maori-Werte als Gegenmodell zur Vereinzelung.

Whānau bedeutet:

- erweiterte Familie
- gegenseitige Verpflichtung
- gemeinschaftliches Entscheiden
- gemeinsames Aufziehen von Kindern

Einsamkeit wird kollektiv aufgefangen.

Die Lehre

Zugehörigkeit ist kein Zustand, sondern eine gelebte Verantwortung.

Die vivida bkk unterstützt die Resilienz-Kampagne „Mach dich unkaputtbar“ des BKK-Landesverbandes Bayern. Das Jahresthema 2026 ist Einsamkeit – nahbar².

#nahbar²



Wir sind gerne für Sie da