

»In jeder Stadt und jedem Dorf findet sich ein Verein«

Über das Projekt »Sport gegen Einsamkeit«. Ein Gespräch mit Désirée Heß

Von Andreas Müller

Einsamkeit ist mittlerweile die häufigste unter den sogenannten Volkskrankheiten. Wie kann der Sport da helfen?

Menschen, die sich allein und einsam fühlen, können wir helfen, indem wir ihnen regelmäßige Kontakte über einen längeren Zeitraum hinweg ermöglichen, die am besten in Gemeinschaften münden. Das Problem der Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen. Es betrifft ältere Menschen genauso wie Kinder und Jugendliche, wenn sie zum Beispiel nach einem Wechsel der Schule, in der Pubertät oder den Einstieg in die Lehre und ins Berufsleben persönliche Umbrüche zu bewältigen haben. Ebenso leiden viele Menschen unter Einsamkeit, die benachteiligt oder wegen ihrer Herkunft oder sexuellen Orientierung diskriminiert werden. Möglichst viele von diesen Menschen sollen dank Sport, Spiel und Bewegung wieder am sozialen Leben teilnehmen. Das ist das übergeordnete Ziel.

Wie muss man sich das Projekt »Sport gegen Einsamkeit« der Deutschen Sportjugend im hessischen Lahn-Dill-Kreis vorstellen?

Der Fokus richtet sich auf die Qualifikation und Fortbildung vor allem von Übungsleitenden, Vereinsvorständen und Multiplikatoren im organisierten Sport. Zu Beginn des Projekts im vergangenen Jahr war die erste Herausforderung, diesen Personenkreis für das Thema zu sensibilisieren. Im zweiten Schritt geht es darum, ein regionales Netzwerk aufzubauen und dabei über den Sport hinaus auch Kontakte mit Nichtsporteinrichtungen zu knüpfen – etwa mit dem Kulturamt, dem Familienzentrum, der Kinder- und Jugendbildung oder der Volkshochschule. Was wir anstreben: Ressourcen von allen Partnern vor Ort in einer lokalen Allianz gegen Einsamkeit zu bündeln, um später gezielte und praktische Angebote zu unterbreiten. Eine Idee heißt »Girls Walk«. Angedacht sind gemeinsame Spaziergänge für Mädchen und junge Frauen, die sich auf diese Weise begegnen, miteinander ins Gespräch kommen und anfreunden können. Diese Allianz als »Selbstläufer-Modell« soll bis spätestens Mitte nächsten Jahres etabliert sein, dann endet die Finanzierung unseres Projekts.

Ihr Projekt lässt sich als ein Teil des bundesweiten Gesamtpuzzles »Fit und verbunden gegen Einsamkeit«, FIVE, verstehen, das vom Deutschen Olympischen Sportbund, DOSB, 2025 ins Leben gerufen wurde. Wie viele Standorte sind noch eingebunden?

Insgesamt handelt es sich um Projekte an sechs verschiedenen Standorten, die alle vom DOSB ausgewählt wurden und die über zwei Jahre bis zum 30. Juni 2027 vom Bundesministerium für Gesundheit und dem Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanziert werden. Der Lahn-Dill-Kreis ist eine Region, mit sowohl städtischem, als auch ländlichem Leben. Für die fünf anderen Projekte wurde der Sozialdienst muslimischer Frauen in Kempten im Allgäu ausgesucht, die Iranische Gemeinde in Deutschland mit Sitz in Berlin, der Kreissportbund in Bautzen, der Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen sowie das Sportzentrum der Universität Regensburg, das sich mit dem Campus-Asyl e. V. und der Stadt Regensburg zusammengetan hat, um dort Menschen unterschiedlicher Kulturen und Lebenslagen durch Sport zu vereinen. Allein diese verschiedenen Standorte mit ihren Besonderheiten illustrieren die Vielfältigkeit des Themas.

Es wäre logisch, FIVE als Vorstufe zu nutzen, um später weitaus umfassendere und möglichst flächendeckende Angebote zu unterbreiten. Ist dem so?

FIVE möchte Erkenntnisse darüber liefern, welche Maßnahmen im Alltag von Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen tatsächlich Wirkung entfalten. Es geht um praxisnahe Erkenntnisse, die später Kommunen und Akteure aus Politik, Wissenschaft und Praxis systematisch für sich nutzen können. Der Vereinssport ist einer der wenigen Bereiche, über die noch weite Teile der Gesellschaft erreicht werden können. In jeder Stadt und jedem Dorf findet sich einer der rund 86.000 Sportvereine, die wohnortnahe Angebote bieten können, die auch Gemeinschaft stiften und Menschen zusammenbringen. Klar ist, dass den organisierten Sport das Thema auch nach Ende der Projektlaufzeit weiter beschäftigen wird.

Das Bundesbildungsministerium hat vom 22. bis 28. Juni die Aktionswoche »Gemeinsam aus der Einsamkeit« ausgerufen. Wie kann man daran teilnehmen?

Unter [Kompetenznetz-einsamkeit.de](https://www.kompetenznetz-einsamkeit.de) können Organisationen Aktionen eintragen und Betroffene, Angehörige oder Interessierte finden. Wir von der Sportjugend Hessen haben in dem Rahmen eine [digitale Infoveranstaltungsreihe](#) geplant, die kostenfrei ist.

Die studierte Sportpsychologin Désirée Heß (38) arbeitet im Referat »Vielfalt im Sport« der Sportjugend Hessen im Landessportbund Hessen e. V.

<https://www.jungewelt.de/artikel/524858.sportpolitik-in-jeder-stadt-und-jedem-dorf-findet-sich-ein-verein.html>