# Arbeitskreis Leben sieht Einsamkeit als Riskofaktor

**Jahresbericht** Fast jeder zweite Ratsuchende meldete sich wegen belastender Lebenssituationen beim AKL.

WER ALLEINE IST, MUSS NICHT EINSAM SEIN. UMGEKEHRT KÖNNEN SICH MENSCHEN AUCH TROTZ VIELER KONTAKTE EINSAM FÜHLEN.FOTO: STOCK.ADOBE.COM

Kirchheim/Nürtingen. Einsamkeit ist nach Einschätzung des Arbeitskreises Leben (AKL) Nürtingen-Kirchheim ein gesamtgesellschaftliches Problem und ein bedeutender Risikofaktor für suizidale Krisen. Darauf weist der gemeinnützige Verein in seinem jetzt veröffentlichten Jahresbericht 2025 hin. Demnach nannten 49 Prozent der Menschen, die im vergangenen Jahr Kontakt zum AKL aufnahmen, belastende Lebenssituationen als Anlass für ihre Anfrage. Dazu zählt auch das Erleben von Einsamkeit.

Insgesamt suchten 2025 nach Angaben des Vereins 697 Menschen Unterstützung beim AKL. Aus 357 Erstkontakten entwickelten sich intensivere Beratungs- und Begleitungsprozesse. Mit 61 Prozent bildeten Betroffene selbst die größte Gruppe der Ratsuchenden. Weitere 31 Prozent waren Angehörige oder nahestehende Personen, die sich Sorgen um einen Menschen in einer Krise machten. Der Anteil der Hinterbliebenen nach einem Suizid sank gegenüber dem Vorjahr leicht auf acht Prozent.

Geschäftsführerin Kathrin Paul-Prössler betont, Einsamkeit lasse sich nicht an der Zahl sozialer Kontakte festmachen. Auch Menschen, die mit Partner, Familie oder in einer Wohngemeinschaft lebten, könnten sich einsam fühlen. Entscheidend sei vielmehr die subjektive Wahrnehmung, mit den eigenen Bedürfnissen nach Nähe, Zugehörigkeit und Verständnis nicht wahrgenommen zu werden. Dieses Empfinden müsse ernst genommen werden und brauche Raum in der Beratung.

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen haben Menschen, die sich einsam fühlen, ein mehr als doppelt so hohes Risiko für Suizidgedanken, Suizidversuche oder einen Suizid. Psychologin Hannah Brunold berichtet aus der Beratungspraxis, dass sich Einsamkeit und Suizidalität häufig gegenseitig verstärkten. Scham, Angst vor Ablehnung oder die Sorge vor einer Klinikeinweisung führten oft zu weiterem sozialem Rückzug. Gedanken wie „Mir kann keiner helfen“ oder „Ich bin eine Belastung“ könnten so einen belastenden Kreislauf entstehen lassen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, bietet der Verein kostenlose Beratung durch Fachkräfte, ehrenamtliche Krisenbegleitung sowie den AKL-Treff als niederschwelliges Begegnungsangebot an. Ziel sei es, Betroffenen frühzeitig Unterstützung zu geben und soziale Verbundenheit zu fördern. Mit dem Jahresbericht verbindet der AKL den Appell, Einsamkeit nicht als persönliches Versagen zu verstehen, sondern als gesellschaftliche Herausforderung, der gemeinsam begegnet werden müsse. pm