

EINRICHTUNG VON EMOTIONALEN FITNESSCENTER FÜR DIE KOMMUNE FREIBURG

AUSGANGSLAGE

Wenige Einwohner:innen in Freiburg haben die Fähigkeit erlernt, ihre Gefühle angemessen mitzuteilen oder Konflikte konstruktiv zu lösen. Weder in Kita, Schule, Arbeitsplatz oder innerhalb der Familie werden Kompetenzen gelehrt, adäquat über die eigenen Gefühle zu sprechen. Das ist einer der Gründe, weshalb statistisch mehr als ein Drittel aller Freiburger:innen mindestens einmal in ihrem Leben eine psychische Erkrankung erleidet – von Depressionen über Burnout bis hin zu Alkoholabhängigkeit. ([AXA 2024](#)).

GESETZLICHER RAHMEN: PRÄVENTIONSGESETZ

Das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention ([PrävG](#)) verbessert seit 2015 die Grundlagen für die Zusammenarbeit von Krankenkassen und Kommunen – für jede Altersgruppen und in allen Lebensbereichen des Alltags. Es ist die gesetzliche Grundlage, um innovative Strukturen in Kommunen zu etablieren. Das Präventionsgesetz unterstützt konkrete Ziele wie die Senkung von psychischen wie physischen Erkrankungen.

ZIEL

Es soll messbar die Rate von psychischen Erkrankungen gesenkt werden, indem die bestehenden Quartiersbüros in Freiburg durch die Einrichtung emotionaler Fitnesscenter erweitert werden. Diese sollen ein “dritter Ort” sein, wo sich Nachbar:innen treffen können und ihre Kommunikation trainieren können. So wird Gemeinschaft gestärkt und die empfundene Einsamkeit für Freiburger Bürger:innen reduziert. Denn soziale Isolation erhöht die Anfälligkeit für psychische und sogar physische (!) Erkrankungen ([Springer 2024](#)). Das konkrete Ziel ist eine Stadt mit gesünderen Einwohner:innen.

WAS SIND EMOTIONALE FITNESSCENTER?

Psychische Krankheiten entstehen, weil Menschen ihre Gefühle nicht wahrnehmen können, sich ihre Bedürfnisse nicht eingestehen und diese nicht adäquat kommunizieren. Sie haben nie erlernt, anderen ehrlich ihre Gefühlszustände mitzuteilen und so gesunde Grenzen zu setzen. Wer unangenehme Gefühle permanent unterdrückt, wird über kurz oder lang krank - **so ein zentraler Grundsatz der Psychotherapie.**

- ❖ Um diese "Gefühlskunde" zu vermitteln, springt die Kommune ein. Emotionale Fitnesscenter bieten das Training von sozialen und emotionalen Kompetenzen an - so können Freiburger:innen lernen innere Konflikte mit sich selbst und anderen konstruktiver zu lösen.

Themenbeispiele für Fitnessgruppen:

- *Wie gehe ich um mit Erwartungen anderer*
 - *Wie löse ich Konflikte in der Familie und mit Partner*
 - *Wie überwinde ich Liebeskummer*
 - *Wie erhalte ich mehr Selbstbewusstsein*
 - *Wie finde ich heraus was ich wirklich will*
 - *Wie traue ich mich Grenzen zu setzen und meine Bedürfnisse zu äußern*
 - *Wie lebe ich mein Leben ohne Stress*
- ❖ Jede Fitnessgruppe ist offen für die gesamte Kommune, unabhängig von der Wohnadresse der Teilnehmenden. So können diese selbst entscheiden, mit welchem Problem sie sich in welcher Gruppe zeigen, bzw. welcher Gruppenleitung sie sich zugehörig fühlen. Und die Quartiersbüros können frei entscheiden, zu welchen Trainingsgruppen sie einladen. Auch eine thematische Spezialisierung verschiedener emotionaler Fitnesscenter ist denkbar.
 - ❖ Die Leitung der Gruppe wird an Psycholog:innen und Coaches vergeben, im folgenden als Trainer:innen bezeichnet. Ein Abschluss im Bereich psychische Gesundheit ist zwingend erforderlich. Dabei ist Augenhöhe zwischen Trainer*in und Teilnehmenden oberstes Prinzip. Es geht um gemeinsames Erforschen von eigenen Gefühlen und Bedürfnissen - und nicht um Therapie.
 - ❖ Der Unterschied von emotionalen Fitnesscentern zu Selbsthilfegruppen: Selbsthilfegruppen werden von Betroffenen bereits diagnostizierter psychischer Erkrankungen eigenverantwortlich geleitet. Trainingsgruppen in emotionalen Fitnesscenter werden von Fachkräften geleitet und sorgen dafür, dass diese Erkrankungen gar nicht erst entstehen - durch frühzeitige Prävention. Ziel ist es, dass Stadtteibewohner:innen flächendeckend besser mit Belastungen und Stress umgehen können.

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

- ❖ Eine groß angelegte Meta-Studie zu verschiedenen Arten von Präventionsmaßnahmen zur psychischen Gesundheit zeigt, dass psychologische Interventionen mit Fokus auf Resilienz und Selbstmanagement-Techniken den stärksten Einfluss auf das Wohlbefinden von Bürger:innen haben ([IJERPH 2022](#)).
- ❖ Volkswirtschaftlich werden Kosten eingespart, da Arbeitsausfalltage sinken und die Produktivität durch glücklichere Bürger:innen ansteigt. Ungelöste Konflikte können – nicht nur am Arbeitsplatz – das psychische Wohlbefinden belasten. Die direkten und indirekten Kosten psychischer Erkrankungen werden allein für Deutschland auf rund 147 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. Das entspricht etwa einem Anteil von 5 % am Bruttoinlandsprodukt. ([DGPPN 2024](#)). Für Freiburg bedeutet das: Die Verringerung von Fehltagen am Arbeitsplatz könnte auch zu einem höheren Gewerbesteueraufkommen führen.
- ❖ Neben der Reduktion psychischer Erkrankungen spielt der konstruktive Umgang mit eigenen Emotionen wie Wut und Hass eine wichtige Rolle bei der Prävention von Radikalisierung. Laut der Bundeszentrale für politische Bildung sind Menschen, die bewusst Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen, weniger anfällig für Extremismus und Autoritarismus ([bpb 2019](#)).

EVALUATION

Es wird erwartet, dass die Rate der psychischen Erkrankungen in einem Zeitraum von fünf Jahren nach Beginn der ersten Einrichtung von emotionalen Fitnesscentern im Stadtteil messbar sinkt. Emotionale Fitnesscenter haben eine innovative Pilotfunktion und Modellcharakter. Die Maßnahme sollte mit ersten wenigen Quartiersbüros starten sowie kontinuierlich wissenschaftlich begleitet und statistisch ausgewertet werden.

JÄRHLICHER KOSTENAUFWAND

- ❖ Derzeit gibt es 14 kommunale Quartiersbüros, aber 28 Stadtteile. Im [Doppelhaushalt 2024/5](#) kostet der Unterhalt dieser 14 Büros 2,3 Millionen Euro, das heißt, man müsste sie um das Doppelte aufstocken auf 4,6 Millionen Euro für alle Stadtteile.
- ❖ Für den Ausbau der Quartiersbüros zusätzlich mit emotionalen Fitnesscentern braucht es 28 neue Räume, die angemietet werden müssen, um den regulären Betrieb im Quartiersbüro nicht zu beeinträchtigen. Laut Mietspiegel kostet ein durchschnittlicher Raum mit 25 m² Fläche in einem Freiburger Neubau 600 Euro netto, also im Jahr 7.200 Euro ([Mietspiegel 2026](#)) mit Nebenkosten von 720 € ([Mietcheck.de](#) 2025). Außerdem fällt eine Ersteinrichtung an.

- ❖ Die Fitnesstrainierin arbeitet an 20 Tagen im Monat für jeweils zwei Zeitstunden. Bei einem Stundenlohn von 70 Euro ergibt sich ein monatliches Honorar von 2800, bzw. ein jährliches Honorar von 33.600 Euro. Für 28 Trainer:innen sind das 940.800 Euro.
- ❖ Der Unterhalt von 28 emotionalen Fitnesscenter kostet etwa dreieinhalb Millionen Euro im Jahr.

Somit ergibt sich folgende Kalkulation:

Einrichtung von 14 neuen Quartiersbüros für alle Stadtteile	Einzelpreis.	Anzahl	Einmalige Investition in EUR	Fixkosten pro Jahr in EUR
Neue Einrichtung (Mobiliar) von 14 neuen Quartiersbüros (ohne emotionale Fitnesscenter)	3.000 €	14 €	42.000 €	
Unterhalt von 14 weiteren Quartiersbüros (ohne die emotionalen Fitnesscenter) laut Doppelhaushalt				2.300.000 €
Zusatz: Quartiersbüros mit emotionalen Fitnesscentern in allen 28 Stadtteilen				
Neue Einrichtung (Mobiliar) von 28 Räumen mit Equipment	1.500 €	28 €	42.000 €	
Warmmiete für 28 Räume á 25 m2	7.920 €	28 €		95.040 €
560 Veranstaltungen pro Monat (Fitnesskurse) á 2h für 140 € Honorar	140 €	6.720 €		940.800 €
Summe			84.000 €	3.335.840 €

KO-FINANZIERUNG

Gesetzliche Krankenkassen können direkt als Partner für die Regelfinanzierung angesprochen werden. Laut dem Präventionsgesetz ist eine Ko-Finanzierung der Kommunen erlaubt nach SGB 5, § 20a.

FÖRDERMITTEL (LAND)

- Die Gesamtkosten von dreieinhalb Millionen sind durch eine Kombination von verschiedenen Fördermitteln denkbar. Die [Stiftung für gesundheitliche Prävention Baden-Württemberg](#) ermöglicht kassenübergreifende Förderungen zur Umsetzung des Präventionsgesetzes. Die Stiftung fördert Kommunen, die Gesundheitskompetenz für Einwohner:innen vermitteln. Eine Antragstellung ist hier am erfolgversprechendsten.
- Im baden-württembergischen Sozialministerium besteht ebenfalls das Programm "[Gesunde Kommune](#)". Es wird gemäß der Health in All Policy das Ziel verfolgt, die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger systematisch und direkt im Alltag zu fördern.

Für Kritik und alle Fragen stehen wir selbstverständlich zur Verfügung. Unser Anliegen ist es nicht zu überzeugen, sondern einen politischen Vorschlag zu formulieren, der mit hoher Wahrscheinlichkeit dazu führen könnte, dass es allen Einwohner:innen statistisch besser geht.

Für die Richtigkeit der Angaben

Freiburg im Breisgau, den 19. Januar 2026

Dominik Matzka, Coach,

Email: info@dominik-matzka.de

Telefon: 0151 57324123

Valerie Tabea Schult, Politologin B.A.

Email valerietabea@schult.de

Telefon 015756124466

