

## 7.5 Einsamkeit

Theresa M. Entringer,  
Laura Buchinger, Isabel Gebhardt  
Deutsches Institut für  
Wirtschaftsforschung (DIW Berlin)

WZB/SOEP

Einsamkeit ist subjektiv und kann dennoch jeden Menschen treffen. Sie beschreibt ein negatives Gefühl, das entsteht, wenn die vorhandenen sozialen Beziehungen nicht die sozialen Bedürfnisse einer Person erfüllen. Dies kann sowohl heißen, dass sich Menschen *mehr* soziale Beziehungen wünschen, als sie haben, aber auch, dass sie sich *tiefer und erfüllendere* Beziehungen wünschen. Einsamkeit ist zwar keine klinische Diagnose, in den vergangenen Jahrzehnten wurde jedoch zunehmend klar, dass chronische Einsamkeit mit erheblichen physischen und psychischen Gesundheitsrisiken einhergeht. Chronisch einsame Menschen leiden häufiger an Herz- und Kreislauferkrankungen und weisen ein erhöhtes Risiko von Diabetes, Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen auf als Menschen, die nicht chronisch einsam sind. Chronisch einsame Menschen haben darüber hinaus sogar eine verkürzte Lebenserwartung und ein erhöhtes Sterberisiko.

Einsamkeit muss daher als gesamtgesellschaftliche Herausforderung betrachtet werden. Dieser Tatsache entsprechend hat die Bundesregierung Ende des Jahres 2023 eine Strategie gegen Einsamkeit beschlossen, deren Ziel es unter anderem ist, besser über Einsamkeit und ihre gesundheitlichen Risiken aufzuklären, die gesellschaftliche Sensibilität für das Thema zu fördern, präventive Ansätze der sozialen Arbeit zur Vorbeugung von Einsamkeit zu stärken und Menschen mit Einsamerfahrung niedrigschwellige und barrierefreien Zugang zu bedürfnisorientierten Angeboten zu ermöglichen. Damit folgt sie dem Vorbild anderer europäischer Länder, etwa Großbritanniens, der Niederlande und Spaniens, und reagiert auf zwischenzeitlich alarmierende Zahlen aus der Zeit der Coronapandemie, die einen sprunghaften Anstieg der Einsamkeit in Deutschland belegten.

Doch wie steht es um die Einsamkeit der in Deutschland lebenden Menschen? Gibt es bestimmte Risikogruppen, die besonders von Einsamkeit betroffen sind?

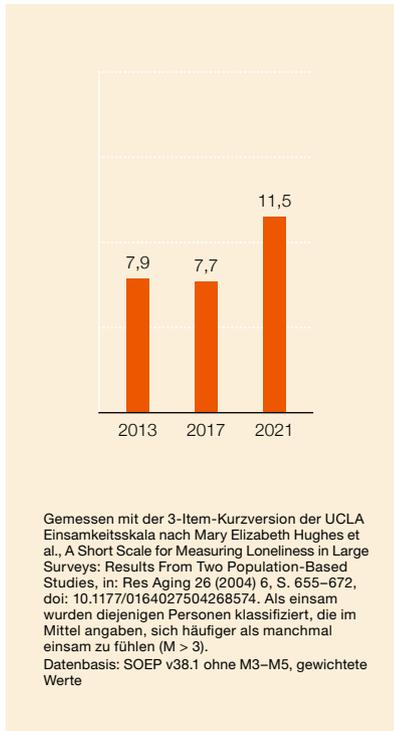
Und haben sich diese Risikogruppen möglicherweise über die Zeit, vor allem mit Hinblick auf die Coronapandemie, verändert? Diese Fragen lassen sich mithilfe des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP), einer repräsentativen, jährlich durchgeführten Wiederholungsbefragung deutscher Haushalte, beantworten. Das SOEP hat die Einsamkeit der Menschen in Deutschland in den Jahren 2013, 2017 und 2021 erfasst. Somit liegen zwei Messungen vor, die über die Einsamkeit vor Beginn der Coronapandemie Auskunft geben, und eine Messung, die Schlüsse über die Einsamkeit der in Deutschland lebenden Menschen zu einem Zeitpunkt zulässt, an dem die durch die Pandemie notwendig gewordenen Kontaktrestriktionen größtenteils oder ganz beendet waren. Die Daten aus dem Jahr 2021 stammen aus Befragungen, die zwischen Anfang Mai 2021 und Ende Januar 2022 durchgeführt wurden, also zu einer Zeit als es bereits einen Impfstoff gab und davon auszugehen war, dass keine weiteren flächendeckenden Lockdowns und Kontaktrestriktionen eintreten würden.

Für die Messung subjektiv erlebter Einsamkeit verwendet das SOEP eine wissenschaftlich etablierte Skala, die aus drei verschiedenen Fragen besteht:

1. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?
2. Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?
3. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sozial isoliert sind?

Die SOEP-Befragten beantworten diese Fragen mithilfe einer 5-stufigen Antwortskala, die Antworten von »nie« (1) bis »sehr oft« (5) zulässt. Um die folgenden Ergebnisse verständlich interpretierbar zu machen, wurde zunächst für die Antworten jeder Person über alle drei Fragen der Mittelwert gebildet. Anschließend wurde anhand dieses Mittelwerts für jede Person bestimmt, ob sie als »einsam« oder »nicht einsam« in die Analyse einfließt. Als »einsam« wurden Personen klassifiziert, die einen Mittelwert größer als 3 auf der

► **Abb 1 Anteil einsamer Personen in der Gesamtbevölkerung – in Prozent**



Einsamkeitsskala erzielten, also im Durchschnitt angaben, sich häufiger als nur manchmal einsam zu fühlen. Unten stehende Ergebnisse basieren auf den SOEP-Daten und lassen Aussagen über alle erwachsenen Personen zu, die in Deutschland in privaten Haushalten leben. Davon ausgenommen sind in Deutschland lebende geflüchtete Personen.

### 7.5.1 Entwicklung der Einsamkeit über die Zeit

Die Analysen des SOEP zeigen, dass in den Jahren 2013 und 2017 ähnlich viele Menschen von Einsamkeit betroffen waren. In beiden Jahren gaben jeweils 8 % der in Deutschland lebenden Menschen an, sich im Durchschnitt (Mittelwert) häufiger als manchmal einsam zu fühlen. Somit war Einsamkeit bereits vor der Coronapandemie ein weitverbreitetes Phänomen und betraf in Deutschland Millionen von Menschen. Belege für eine Ausbreitung der Einsamkeit, oder eine sogenannte »Pandemie der Einsamkeit«,

ließen sich jedoch für den Zeitraum vor der Coronapandemie nicht finden – die Zahlen waren in beiden Erhebungsjahren stabil. Ab der zweiten Jahreshälfte 2021, als das Ende der Coronapandemie abzusehen war, waren knapp 12 % der Menschen in Deutschland von Einsamkeit betroffen. Die Werte sind somit rund 50 % höher als vor der Pandemie. Obwohl dies besorgniserregend erscheint, sei darauf hingewiesen, dass die Zahlen im ersten und im zweiten Lockdown, als relativ strenge Kontaktrestriktionen herrschten, noch deutlich höher ausfielen. Dies zeigt eine Studie des Kompetenznetzes Einsamkeit (siehe dazu [https://kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/07/KNE\\_Expertise04\\_220629.pdf](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/07/KNE_Expertise04_220629.pdf)). Die hier ausgewerteten SOEP-Daten weisen darauf hin, dass die Einsamkeit nach diesen beiden Lockdowns wieder zurückging. Dennoch fühlten sich weiterhin mehr Menschen einsam als zu Beginn der Coronapandemie. ► **Abb 1**



### 7.5.2 Einsamkeit in Abhängigkeit von demografischen Faktoren

Oft wird angenommen, dass insbesondere ältere Menschen stärker von Einsamkeit betroffen sind als jüngere Menschen. Die vorliegenden Daten stützen diese Annahme jedoch nicht. Auch andere Studien zeigen, dass Einsamkeit alle Altersgruppen betreffen kann. Zwar können die Folgen von Einsamkeit für ältere Menschen gravierender sein, etwa aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen. Häufiger von Einsamkeit betroffen als junge Menschen sind sie aber nicht. An dieser Stelle sei allerdings darauf verwiesen, dass sich die hier vorliegenden Zahlen auf die Einsamkeit von Menschen beziehen, die in Deutschland in Privathaushalten leben. Sie sind nicht generalisierbar für Menschen, die in Pflegeeinrichtungen leben. Es ist anzunehmen, dass insbesondere ältere Menschen in Pflegeeinrichtungen deutlich häufiger von Einsamkeit betroffen sind.

Wie aus Tabelle 1 hervorgeht, fühlten sich unter den über 75-Jährigen in allen drei Erhebungsjahren die wenigsten Menschen einsam. In den Jahren vor der Coronapandemie waren es rund 7 %, in der zweiten Jahreshälfte des Jahres 2021, als das Ende der Pandemie absehbar war, waren es 9 %. Unter den Menschen im mittleren Erwachsenenalter (31 bis 45 Jahre) lag dieser Wert mit rund 12 % im Jahr 2013, 9 % im Jahr 2017 und 10 % in der zweiten Jahreshälfte des Jahres 2021 durchschnittlich etwas höher. Diese Altersgruppe muss in der Regel besonders viele Anforderungen im beruflichen und

privaten Bereich ausbalancieren. Die Dreißiger und frühen Vierziger sind ausschlaggebend für das Etablieren der beruflichen Karriere. Gleichzeitig fällt durch pflegebedürftige Verwandte und eigene Kinder, die bei den 31- bis 45-Jährigen oftmals noch sehr jung sind, viel Care-Arbeit neben dem Beruf an. Dabei können enge soziale Beziehungen auf der Strecke bleiben. Interessanterweise ist in dieser Altersgruppe gegen Ende der Coronapandemie (zweite Hälfte des Jahres 2021) kein starker Anstieg der Einsamkeit zu beobachten. So lag der Anteil der Einsamen im Jahr 2013 sogar höher als gegen Ende der Coronapandemie (zweite Hälfte des Jahres 2021). Ein Grund hierfür könnte sein, dass sich für das Sozialleben dieser Gruppe durch die Pandemie am wenigsten änderte: Ihre sozialen Kontakte waren bereits vor Beginn der Pandemie stärker auf den Familienkreis beschränkt, der von den Kontaktrestriktionen nicht betroffen war. ▶ Tab 1

Besonders starke Anstiege der Einsamkeit während der Pandemie waren hingegen bei den unter 30-Jährigen und den 46- bis 60-Jährigen zu beobachten. In beiden Gruppen stieg der Anteil derer, die sich einsam fühlten, um über 5 Prozentpunkte. Für viele der unter 30-Jährigen sind soziale Kontakte außerhalb des Arbeits- und Familienkontextes besonders wichtig, um sich von dem eigenen Elternhaus abzugrenzen, eine eigene Identität zu entwickeln und Erfahrungen in Partnerschaften zu sammeln. Die 46- bis 60-Jährigen sind in der Regel noch körperlich fit,

beruflich bereits etabliert und haben Kinder, die bereits älter und selbstständiger sind. Damit verfügen sie über die nötigen zeitlichen und finanziellen Ressourcen, um das gesellschaftliche Kultur- und Freizeitangebot ausgiebig zu nutzen. Durch die Kontaktbeschränkungen im Zuge der Coronapandemie dürften sie hier massive Einschränkungen erfahren haben.

Der Anteil der einsamen Frauen lag durchgängig 3 bis 4 Prozentpunkte höher als der Anteil der einsamen Männer. Dabei blieb die Differenz über die drei Erhebungszeitpunkte hinweg stabil. Die höhere berichtete Einsamkeit bei Frauen wird in einigen Studien damit erklärt, dass Einsamkeit, wie auch andere psychische Probleme, in der Gesellschaft und dabei besonders unter Männern stigmatisiert ist. Es kann also davon ausgegangen werden, dass Männer seltener zugeben, dass sie sich einsam fühlen. In der Folge wird der Anteil von Einsamen bei der Befragung von Männern unterschätzt. Dies ist insofern problematisch, als Einsamkeit ein Frühwarnzeichen für schwerere psychische Probleme wie Depressionen oder gar Suizid sein kann. Je früher ein solcher Verlauf erkannt wird, desto eher kann geholfen werden. Dass die Suizidrate unter Männern dreimal so hoch ist wie unter Frauen, obwohl Männer durchschnittlich weniger Einsamkeit und auch weniger Depressivität berichten, deutet darauf hin, dass noch sehr viel zum Abbau gesellschaftlicher Stigmata hinsichtlich Einsamkeit und psychischer Erkrankungen sowie der Inanspruchnahme psychologischer Hilfe getan werden muss. ▶ Abb 2

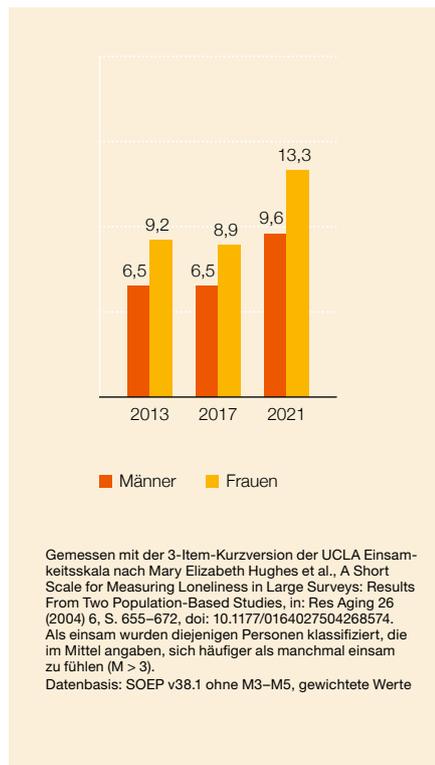
Unter Menschen mit Migrationshintergrund waren in allen drei Erhebungsjahren deutlich mehr Menschen einsam als unter Menschen ohne Migrationshintergrund. Dies deckt sich mit den Ergebnissen anderer Studien und gilt auch für andere Länder. In der Literatur werden als mögliche Ursachen der durchschnittlich niedrigere sozioökonomische Status von Menschen mit Migrationshintergrund und deren durchschnittlich schlechtere Gesundheit diskutiert (siehe auch Kapitel 7.3, Seite 273). Beides

▶ Tab 1 Anteil einsamer Personen nach Altersgruppen – in Prozent

	2013	2017	2021
18–30 Jahre	7,6	7,8	13,1
31–45 Jahre	11,5	9,1	10,1
46–60 Jahre	6,6	9,0	14,2
61–75 Jahre	8,7	6,9	10,7
75 Jahre und älter	6,4	6,6	8,6

Gemessen mit der 3-Item-Kurzversion der UCLA Einsamkeitsskala nach Hughes et al. (2004). Als einsam wurden diejenigen Personen klassifiziert, die im Mittel angaben, sich häufiger als manchmal einsam zu fühlen ( $M > 3$ ). Datenbasis: SOEP v38.1 ohne M3–M5, gewichtete Werte

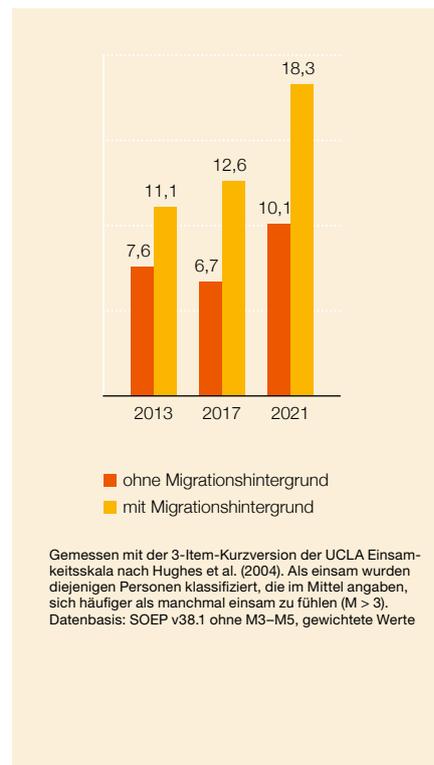
► **Abb 2 Anteil einsamer Personen nach Geschlecht – in Prozent**



erschwert die Etablierung und Aufrechterhaltung enger sozialer Beziehungen und geht mit einer schlechteren sozialen Integration einher. Zudem können bei Menschen mit Migrationshintergrund Sprachbarrieren, Diskriminierungserfahrungen und Heimweh als erschwerende Faktoren hinzukommen und das Risiko von subjektiv erfahrener Einsamkeit erhöhen. ► **Abb 3**

Der Unterschied in den berichteten Einsamkeitsgefühlen zwischen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund hat von 2013 bis zur zweiten Hälfte des Jahres 2021 deutlich zugenommen: Im Jahr 2013 lag der Anteil einsamer Menschen mit Migrationshintergrund bei 11 % und damit gut 3 Prozentpunkte höher als bei Menschen ohne Migrationshintergrund (8 %). In der zweiten Hälfte des Jahres 2021 betrug die Differenz hingegen bereits über 8 Prozentpunkte (mit Migrationshintergrund 18 %,

► **Abb 3 Anteil einsamer Personen nach Migrationshintergrund – in Prozent**

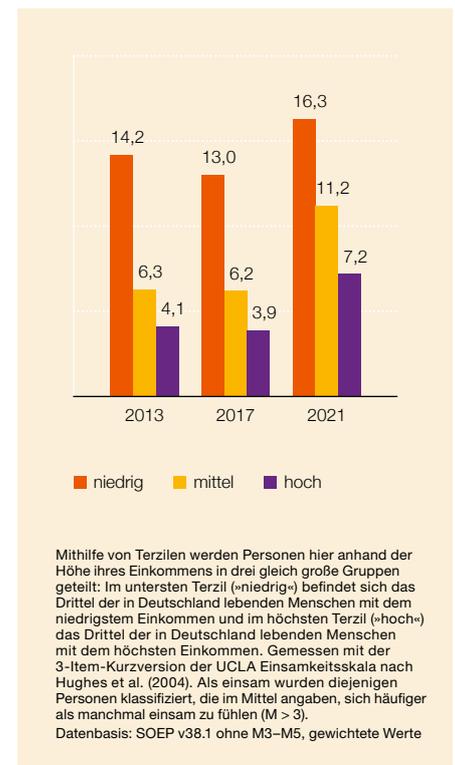


ohne Migrationshintergrund 10 %). Die zunehmende Differenz deckt sich mit den Ergebnissen anderer Studien, die zeigen, dass die Coronapandemie bestehende gesundheitliche und wirtschaftliche Ungleichheiten weiter verschärfte (siehe Kapitel 5.3.6, Seite 214, sowie Kapitel 8.2.3, Seite 317).

### 7.5.3 Einsamkeit in Abhängigkeit von sozialstrukturellen Merkmalen

Dass die Coronapandemie bestehende Ungleichheiten teilweise verschärft hat, zeigt auch der Vergleich von Menschen aus verschiedenen Einkommensgruppen. Dazu wird die Gesamtpopulation auf Basis der Einkommensverteilung in drei gleich große Gruppen geteilt: Im untersten Terzil befindet sich das Drittel der in Deutschland lebenden Menschen mit den niedrigsten Einkommen, im höchsten Terzil das Drittel mit den höchsten Einkommen. Unter Menschen des dazwi-

► **Abb 4 Anteil einsamer Personen nach Einkommen – in Prozent**

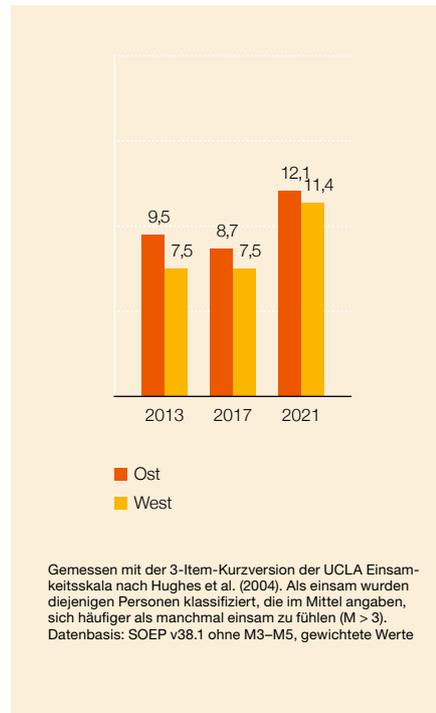


schen liegenden, mittleren Einkommens-terzils wuchs der Anteil einsamer Menschen zwischen 2013 und der zweiten Hälfte des Jahres 2021 am stärksten und stieg von 6 auf 11 %. Im oberen und unteren Einkommens-terzil stieg dieser Anteil jeweils nur um drei Prozentpunkte. Hervorzuheben ist jedoch, dass sich unter den Menschen des unteren Einkommens-terzils zu allen Erhebungszeitpunkten mit Abstand die meisten Menschen einsam fühlten. Die Differenz zwischen unterem und oberem Einkommens-terzil lag dabei beinahe konstant bei 10 Prozentpunkten. Wie bereits erwähnt, erschwert ein niedriger sozioökonomischer Status die soziale Teilhabe und damit die Etablierung und Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen. Mehrere Studien haben bereits belegt, dass ein niedriger sozioökonomischer Status einer der gravierendsten Risikofaktoren für Einsamkeit ist. ► **Abb 4**

► **Abb 5 Anteil einsamer Personen mit und ohne Kinder – in Prozent**



► **Abb 6 Anteil einsamer Personen in Ost- und Westdeutschland – in Prozent**



► **Abb 7 Anteil einsamer Personen nach Alleinlebenden und Nichtalleinlebenden – in Prozent**



Keine statistisch relevanten Unterschiede fanden sich hingegen zwischen Menschen mit Kindern und jenen ohne Kind. Unter den Eltern lag der Anteil einsamer Personen zwar konstant etwas höher als unter den Kinderlosen, diese Unterschiede sind jedoch statistisch nicht signifikant. Oft wird angenommen, dass sich Menschen ohne Kind eher einsam fühlen als Eltern. Mehrere Studien zeigen aber, dass das nicht der Fall ist. Insbesondere Mütter sehr kleiner Kinder laufen besonders Gefahr, sich einsam zu fühlen, da ihre sozialen Beziehungen, etwa zu Arbeitskolleginnen, Freunden oder Bekannten, in dieser Lebensphase stark eingeschränkt sind. ► [Abb 5](#)

Ebenfalls keine statistisch relevanten Unterschiede fanden sich (zumindest seit 2017) zwischen Menschen aus den neuen Bundesländern (und Berlin-Ost) und dem früheren Bundesgebiet. Lag im Jahr 2013 der Anteil derer, die sich einsam fühlten, im Osten noch rund 2 Prozentpunkte

über dem Wert im Westen, ist die Differenz im Jahr 2021 auf unter 1 Prozentpunkt gesunken. Dies deckt sich auch mit anderen Indikatoren der psychischen Gesundheit, für die ebenfalls eine Annäherung von Ost und West zu verzeichnen ist. ► [Abb 6](#)

Eine Annäherung war auch zwischen allein lebenden und nicht allein lebenden Menschen zu beobachten. Der Anteil an Alleinlebenden, die angaben, einsam zu sein, war zwar in allen drei Erhebungsjahren höher als der entsprechende Anteil unter Nichtalleinlebenden. Die Differenz sank jedoch um mehr als die Hälfte von fast 7 Prozentpunkten im Jahr 2013 auf weniger als 3 Prozentpunkte im Jahr 2021. ► [Abb 7](#)

#### 7.5.4 Fazit

Einsamkeit betrifft Millionen von Menschen in Deutschland und geht mit ernst zu nehmenden gesundheitlichen Risiken einher. Die vorliegenden Analysen zeigen,

dass zum Zeitpunkt auslaufender pandemiebedingter Kontaktrestriktionen sowie nach deren Ende noch deutlich mehr Menschen in Deutschland von Einsamkeit betroffen waren als vor der Pandemie. Um besser zu verstehen, wie es aktuell um die Einsamkeit der in Deutschland lebenden Menschen steht, bedarf es dringend weiterer Messungen von Einsamkeit, idealerweise im Rahmen einer als Längsschnitt angelegten repräsentativen Datenerhebung wie dem SOEP, um Vergleiche zu den Vorjahren herstellen zu können und die Entwicklung von Gruppen mit besonderem Einsamkeitsrisiko fortlaufend zu beobachten.

Darüber hinaus zeigt sich, dass Frauen, Menschen mit niedrigem Einkommen und Menschen mit Migrationshintergrund besonders häufig von Einsamkeit betroffen sind. Die Situation der Menschen mit Migrationshintergrund verschärfte sich seit Beginn der Erhebung von Einsamkeit im SOEP. Ferner zeigte

sich, dass zum Zeitpunkt auslaufender pandemiebedingter Kontaktrestriktionen sowie nach deren Ende vor allem Jüngere noch einsamer zurückblieben als zuvor.

Gleichzeitig gab es auch Gruppenunterschiede, die über die Zeit kleiner wurden: In Ostdeutschland lebende Menschen sind seit 2017 nicht mehr häufiger von Einsamkeit betroffen als in Westdeutschland lebende Menschen. Leider lag dies jedoch nicht daran, dass die Einsamkeit unter den in Ostdeutschland lebenden Menschen zurückging; im Gegenteil, sie stieg sogar über die Zeit leicht an. Der Unterschied wurde jedoch dadurch geringer, dass die Einsamkeit unter den in Westdeutschland lebenden Menschen stärker anstieg. Auch das Gefälle zwischen allein lebenden und gemeinsam mit anderen lebenden Menschen ging

über die Zeit zurück, wiederum aus ähnlichen Gründen: Nicht die Gesamteinsamkeit fiel, sondern sie stieg in beiden Gruppen an und unter den gemeinsam mit anderen lebenden Menschen fiel dieser Anstieg vergleichsweise stärker aus.

Insgesamt unterstreichen die Untersuchungsergebnisse, wie wichtig es ist, noch besser zu verstehen, wann und warum sich Menschen in Deutschland einsam fühlen. Um sicherzustellen, dass Personen offen berichten, wie einsam sie sich fühlen, sollte besser über das Phänomen aufgeklärt und einer Stigmatisierung entgegengewirkt werden. Auf diesem Wege können die Ursachen von Einsamkeit genauer verstanden und effektive Strategien entwickelt werden, um mit dieser gesamtgesellschaftlichen Herausforderung besser umzugehen.