ECONSTOR
Make Your Publications Visible.

A Service of
ZBW
Leibniz-Informationszentrum Wirtschaft
Leibniz Information Centre for Economics

Eyerund, Theresa; Orth, Anja Katrin

Research Report

Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge

IW-Report, No. 22/2019

Provided in Cooperation with:
German Economic Institute (IW), Cologne

Suggested Citation: Eyerund, Theresa; Orth, Anja Katrin (2019) : Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge, IW-Report, No. 22/2019, Institut der deutschen Wirtschaft (IW), Köln

This Version is available at:
https://hdl.handle.net/10419/198005

Standard-Nutzungsbedingungen:

Die Dokumente auf EconStor dürfen zu eigenen wissenschaftlichen Zwecken und zum Privatgebrauch gespeichert und kopiert werden.

Sie dürfen die Dokumente nicht für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, öffentlich zugänglich machen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Sofern die Verfasser die Dokumente unter Open-Content-Lizenzen (insbesondere CC-Lizenzen) zur Verfügung gestellt haben sollten, gelten abweichend von diesen Nutzungsbedingungen die in der dort genannten Lizenz gewährten Nutzungsrechte.

Terms of use:

Documents in EconStor may be saved and copied for your personal and scholarly purposes.

You are not to copy documents for public or commercial purposes, to exhibit the documents publicly, to make them publicly available on the internet, or to distribute or otherwise use the documents in public.

If the documents have been made available under an Open Content Licence (especially Creative Commons Licences), you may exercise further usage rights as specified in the indicated licence.

WWW.ECONSTOR.EU

Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft

Wirtschaftliche Untersuchungen,
Berichte und Sachverhalte

IW-Report 22/2019

Einsamkeit in Deutschland

Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge

Theresa Eyerund, Anja Katrin Orth

Köln, 06.06.2019

INSTITUT DER DEUTSCHEN WIRTSCHAFT

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung **2**

1 Einleitung **3**

2 Konzept und Messung von Einsamkeit **5**

2.1 Datengrundlage 5

2.2 Generierte Variablen zu Einsamkeit 6

3 Einsamkeit in Deutschland **8**

3.1 Stand der Einsamkeit im Jahr 2017 8

3.2 Entwicklung der Einsamkeit von 2013 auf 2017 9

4 Mögliche Einflussfaktoren und Zusammenhänge **11**

4.1 Soziales Umfeld 11

Familienstand und Haushaltsform 11

Freundschaften und Freizeitaktivitäten 12

4.2 Ausgewählte soziodemografische Kriterien 13

Alter und Gesundheit 13

Einsamkeit und Erwerbsstatus 16

Einsamkeit und Migrationshintergrund 17

5 Ableitungen und weitere Forschungsbedarfe **19**

Abstract **21**

Tabellenverzeichnis **22**

Abbildungsverzeichnis **22**

6 Literaturverzeichnis **23**

JEL-Klassifikation:
I100, I310

Zusammenfassung

In Deutschland fühlt sich etwa jede zehnte Person oft oder sehr oft einsam. Der Großteil von 60 Prozent hat dieses Gefühl nur selten oder nie. Das zeigen Auswertungen aktueller Daten des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP) aus dem Jahr 2017.

Entgegen der häufigen Annahme, dass die Einsamkeit in Deutschland zunimmt, zeigt der Vergleich von Daten aus den Jahren 2013 und 2017 einen leichten allgemeinen Rückgang. Während sich im Jahr 2013 noch 10,5 Prozent aller Personen einsam gefühlt haben, sind es im Jahr 2017 noch 9,5 Prozent. Ein direkter personenbezogener Vergleich zeigt, dass in diesem Zeitraum etwa ein Viertel der Befragten einsamer geworden ist, fast ein Drittel ist im Jahr 2017 weniger einsam als vier Jahre zuvor. Einsamkeit tritt zwar häufiger bei älteren Personen auf, jedoch weist auch die mittlere Altersklasse der 30- bis 39-jährigen relativ hohe Werte auf. Am stärksten hat die Einsamkeit in diesem Zeitraum in den jüngeren Altersgruppen zugenommen.

Die Daten weisen nicht auf eine deutliche Steigerung der Einsamkeit hin. Die gestiegene Aufmerksamkeit für das Thema und die Forderung nach Maßnahmen zur Verringerung und Prävention der Einsamkeit sind angesichts der starken negativen individuellen sowie gesamtwirtschaftlichen Konsequenzen von Einsamkeit jedoch wichtig. Einige Zusammenhänge mit dem sozialen Umfeld sowie mit soziodemografischen Kriterien bieten Ansatzpunkte für die Ableitung von Maßnahmen. Dieser Report zeigt einige dieser Zusammenhänge auf: Eine häufigere Teilnahme an Freizeitaktivitäten ist mit geringerer Einsamkeit verbunden. Ein guter Gesundheitszustand sowie Erwerbstätigkeit sind tendenziell seltener mit Einsamkeit verbunden. Personen mit einem direkten Migrationshintergrund sind hingegen häufiger von dem Problem betroffen.

Maßnahmen, die die identifizierten Faktoren Gesundheit, Erwerbstätigkeit sowie Verfügbarkeit und Erreichbarkeit von Freizeitaktivitäten betreffen, können daher indirekt positiv auf die Einsamkeit wirken. Da Einsamkeit aber ein Problem mit vielschichten Ursachen und Zusammenhängen ist, bedarf es für Deutschland weiterer Forschung. Dieser Report gibt daher einen Überblick über den Stand und die Entwicklung und weist auf zukünftige Forschungsfelder hin.

1 Einleitung

Das Thema Einsamkeit gewinnt aktuell in gesellschaftlichen und politischen Debatten an Aufmerksamkeit. Einsamkeit wird derzeit allerdings weniger als Phänomen mit privatem und persönlichem Ursprung diskutiert, sondern eher als strukturelles und gesamtgesellschaftliches Problem. Dies liegt an der staken Veränderung im gesellschaftlichen Leben. Sowohl die Bedeutung und Verbindlichkeit von Familienstrukturen als auch die Art der Kommunikation und Informationsbeschaffung sind heute anders als noch vor einigen Jahren und Jahrzehnten. Menschen führen kürzere Beziehungen und Ehen, Freundschaften werden durch mehr Mobilität und häufigere Ortswechsel volatiler und zeitlich inkonsistenter; immer weniger Menschen leben in gemeinsamen Haushalten. Im praktischen Alltag führt die zunehmende Digitalisierung dazu, dass persönliche Gespräche und Kontakte seltener oder weniger notwendig werden. So können die technischen Möglichkeiten, die zu flexiblerer und produktiverer Arbeit führen, auch eine Reduktion von persönlicher Interaktion mit sich ziehen (Vega/Brennan, 2000).

Einen deutlichen Anschub erfuhr die Einsamkeitsdebatte in Deutschland durch umfangreiche politische Maßnahmen in Großbritannien. Dort wurde im Jahr 2018 eine nationale Einsamkeits-Strategie aufgesetzt und Tracey Crouch als erste Ministerin für Einsamkeit ernannt. Seit Ende 2018 ist ihre Nachfolgerin Miriam Jane Alice Davies Ministerin für Sport, Zivilgesellschaft und Einsamkeit. Die britische Regierung bezeichnet Einsamkeit als eine der größten gesundheitlichen Herausforderungen für die Gesellschaft unserer Zeit (HM Government, 2018). Diese Debatte und die damit verbundenen Maßnahmen gaben auch hierzulande den Anstoß, das Problem der Einsamkeit – auch über die Gruppe der Älteren hinaus – zu thematisieren. Denn eine international vergleichende Studie zeigt, dass Deutschland und Großbritannien ein ähnliches Niveau der Einsamkeit aufweisen (Randall et al., 2019). Weniger einsam fühlten sich der Untersuchung zufolge Personen in Dänemark, Finnland, Irland, den Niederlanden und Slowenien. Deutlich einsamer waren hingegen Bürger in Frankreich, Ungarn, Belgien, Rumänien und Griechenland. Personen in Österreich, Tschechien und Estland weisen ein ähnliches Niveau wie Deutschland und Großbritannien auf und liegen damit unter dem EU-Durchschnitt (Randall et al., 2019).

Zeitweise Einsamkeit ist ein normales Gefühl, was in unterschiedlichen Lebenszyklen auftreten kann (Cacioppo et al., 2014). Jeder fühlt sich von Zeit zu Zeit einsam. Wenn sich Menschen allerdings über längere Zeit oder dauerhaft einsam fühlen, kann dies erheblichen Schaden nach sich ziehen. Neben den direkten negativen Gefühlen und dem persönlichen Leid für die Betroffenen, erhöht sich durch Einsamkeit das Risiko gesundheitlicher Nachteile: Einsamkeit führt in einem vergleichbaren Ausmaß wie Tabakkonsum zu früherer Mortalität (Holt-Lunstad et al., 2015). Sie steht in Zusammenhang mit einem höheren Risiko von Inaktivität, Rauchen oder risikobehaftetem Verhalten (Shankar et al., 2011), Herzinfarkten und Schlaganfällen (Valtorta et al., 2016) sowie einer höheren Anfälligkeit für Depressionen. Einsame Menschen leiden häufiger unter einem geringen Selbstwertgefühl, Schlafproblemen sowie Stress (Steptoe et al., 2004) und haben ein erhöhtes Risiko, an Alzheimer zu erkranken (Cacioppo/Hawkley, 2009).

Neben den negativen Auswirkungen auf einzelne Personen hat Einsamkeit auch einen weitreichenden Effekt auf die gesamte Gesellschaft (HM Government, 2018). So können durch ver-

mehrte oder längere Krankenhausaufenthalte (Valtorta et al., 2018), häufigere Arztbesuche oder einer höheren Wahrscheinlichkeit, häuslich gepflegt werden zu müssen (Fulton/Jupp, 2015), erhebliche Kosten entstehen. Im Arbeitskontext kann Einsamkeit mit einer geringeren Leistung bei Teamarbeiten in Verbindung gebracht werden (Ozcelik/Barsade, 2011). Eine erste Studie schätzt, dass privaten Arbeitgebern durch Einsamkeit ihrer Mitarbeiter nicht zu vernachlässigende Kosten entstehen können. Diese Einbußen sind maßgeblich auf Fehlzeiten und Produktivitätsverluste zurückzuführen (Abdallah et al., 2017).

Zudem kann Einsamkeit auch zu unsozialem und distanziertem Verhalten gegenüber anderen führen (Luhmann et al., 2016). Menschen die einsamer sind, vertrauen weniger (Rotenberg, 1994), fühlen sich von sozialen Interaktionen eher bedroht (Cacioppo et al., 2006; Tsai/Reis, 2009; van Roekel et al., 2013) und haben Angst vor weiteren sozialen Kontakten. Dies kann dazu führen, dass sich betroffene Menschen noch weiter isolieren und in Folge dessen noch einsamer fühlen (Hawkley/Cacioppo, 2010; Nurmi/Salmela-Aro, 1997; Twenge et al., 2007; Twenge et al., 2002). Dieser Zusammenhang hält auch noch, wenn für die Begleiterscheinungen von Einsamkeit, wie depressive Symptome, kontrolliert wird (Cacioppo/Hawkley, 2009). Einsamkeit kann sich demnach auch indirekt auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt auswirken.

Angesichts der intensiven Forschung und Debatte über das Thema Einsamkeit ist es nicht verwunderlich, dass bereits erste politische Reaktionen erfolgt sind. Die Bundesregierung hält im Koalitionsvertrag fest, dass Gemeinschaft die Grundlage einer funktionierenden Gesellschaft und Demokratie ist. Vor dem Hintergrund einer zunehmend digitalisierten und individualisierten Gesellschaft sollen Konzepte entwickelt werden, die gegen Einsamkeit in allen Altersgruppen wirken (Koalitionsvertrag, 2018). Allerdings findet das Thema in Deutschland noch deutlich weniger Beachtung als in Großbritannien und wird in der medialen Darstellung noch häufig als Problem älterer Menschen bezeichnet.

Bisher gibt es vergleichsweise wenig Forschung und Aufmerksamkeit zu den Fragen, welche weiteren Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und anderen Faktoren bestehen, warum Menschen einsam werden und wie der aktuelle Stand und die Entwicklung der Einsamkeit in Deutschland sind.

Dieser Report hat daher folgende Zielsetzungen:

- Es wird ein zusammenhängender Überblick über den Stand der Einsamkeit in Deutschland anhand neu verfügbarer Daten aus dem Jahr 2017 gegeben.
- Es wird ein Zeitvergleich der Einsamkeitsbefragungen von 2013 und 2017 ermöglicht. Betrachtet werden die generelle Entwicklung der Einsamkeit in der Bevölkerung sowie die Entwicklung innerhalb der jeweiligen Altersklassen.
- Es werden Zusammenhänge mit den Faktoren Alter, Erwerbsstatus, Migrationshintergrund, Gesundheit und soziale Kontakte beziehungsweise Freizeitgestaltung analysiert.
- Es werden Ansatzpunkte und Fragestellungen für weitere Forschung aufgestellt.

2 Konzept und Messung von Einsamkeit

Einsamkeit ist eine subjektive Erfahrung und beschreibt eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen (Peplau/Perlmann, 1982). Die absolute Anzahl der sozialen Kontakte oder die Lebenssituation sind dafür nicht unbedingt ausschlaggebend. Menschen fühlen sich nicht zwangsläufig einsam, wenn sie nur wenige soziale Kontakte haben oder allein leben. Persönlichkeitsmerkmale und Zugehörigkeitsgefühle haben wesentlichen Einfluss darauf, ob und wann sich Menschen einsam fühlen (Victor/Yang, 2012). Somit ist Einsamkeit von objektiver sozialer Isolation, dem Allein-Leben oder auch Abgeschiedenheit zu unterscheiden. Menschen, die abgeschieden und allein leben, können trotzdem sozialen Kontakt unterhalten und sich deswegen nicht einsam fühlen. Da Einsamkeit ein subjektives Gefühl ist, kann es im Gegensatz zur objektiven Isolation von außen oft auch nicht erkannt werden (BMFSFJ, 2019).

Oftmals wird Einsamkeit auch als wahrgenommener Kontrollverlust über die Menge und insbesondere auch die Qualität der eigenen sozialen Aktivitäten bezeichnet (Newall et al., 2009; Schulz, 1976). Die persönliche Beurteilung, ob man einsam ist oder nicht, hängt dabei auch von den sozialen Normen über ein gutes Sozialleben ab (Luhmann/Hawkley, 2016). Eine junge Person, die zwei gute Freunde hat, empfindet ihr Sozialleben vielleicht als unzureichend, wenn sie den Eindruck hat, dass das für ihre soziale Referenzgruppe als zu wenig gilt. Eine ältere Person empfindet den Kontakt zu zwei guten Freunden vielleicht als sehr erfüllend.

Um das Phänomen der Einsamkeit zu betrachten, werden in der öffentliche Debatte verschiedene Indikatoren herangezogen, zum Beispiel die Zahl der amtlichen Beerdigungen ohne weitere Anwesende, die Anzahl der Anrufe bei Gesprächshotlines oder die Anzahl der Single-Haushalte. Diese Indikatoren deuten allerdings nicht zwangsläufig auch auf das Vorhandensein von Einsamkeit bei den betroffenen Personen hin. Die Erfassung und Messung mit scheinbar objektiven Daten ist aufgrund der oben beschriebenen Subjektivität des Gefühls sehr schwierig. Geeigneter sind in diesem Zusammenhang eher subjektive Befragungsdaten.

2.1 Datengrundlage

Die Auswertungen für diesen Report basieren auf Daten des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP –Sozio-oekonomisches Panel, 2017). Das SOEP ist eine repräsentative Langzeitbefragung in Deutschland, bei der seit dem Jahr 1984 jährlich rund 30.000 Personen in etwa 15.000 Haushalten befragt werden (Goebel et al., 2019). Da jedes Jahr soweit möglich dieselben Personen befragt werden, eignet sich der Datensatz besonders für die Betrachtung von Entwicklungen. Für die Auswertung wurden nur die Befragten ab 17 Jahren berücksichtigt, die einen eigenen Personenfragebogen ausgefüllt haben. Alle Berechnungen werden mit gewichteten Daten vorgenommen, sodass von den Ergebnissen auf die gesamte Bevölkerung geschlossen werden kann.

Fragen zur Einsamkeit wurden in den Jahren 2013 und 2017 gestellt. Der Fragebogen beinhaltet dabei die folgenden drei Fragen: „Wie oft haben Sie das Gefühl,…

- dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?
- außen vor zu sein?

- dass Sie sozial isoliert sind?“

Die 5-stufige Antwortskala umfasste jeweils die Antwortmöglichkeit „sehr oft“[1], „oft“[2], „manchmal“[3], „selten“[4] und „nie“[5].

Die Auswertungen in diesem Report basieren auf den Antworten auf die erste Frage. Die Konzentration auf die Frage, ob die Gesellschaft anderer fehlt, wird genutzt, um die Betrachtung nur auf Aspekte sozialer Kontakte und des gesellschaftlichen Miteinanders zu beschränken. Da das Gefühl gesellschaftlicher Isolation auch durch andere Entwicklungen und Phänomene auftreten kann, sollen die Debatten durch die Frageeinschränkung getrennt werden und dementsprechend eine Interpretation vereinfachen. Die Auswertungsergebnisse werden aber mit den anderen beiden Variablen gegenübergestellt und dadurch auf Robustheit geprüft.

In die Auswertung fließen alle Personen ein, die auf die Frage gültig geantwortet haben. Im Jahr 2013 antworteten 25.568 Personen auf die Frage, ob die Gesellschaft anderer fehle. Im Jahr 2017 sind dies 26.681 Personen.

2.2 Generierte Variablen zu Einsamkeit

Für eine übersichtliche Darstellung wurde die 5-stufige Antwortskala in eine 3-stufige Skala umgewandelt. Die Antwortoptionen sehr oft und oft werden in der Kategorie „oft“ zusammengefasst, die Antwortoptionen selten und nie werden in der Kategorie „selten“ zusammengefasst. Die Option manchmal wird unverändert in die Kategorie „manchmal“ übertragen.

Somit ergibt sich im Verlaufe des Reports folgende Beschreibung:

- Personen, die in die Kategorie „oft“ fallen, werden auch als „einsam“ beschrieben.
- Personen, die in die Kategorie „selten“ fallen, werden auch als „nicht einsam“ beschrieben.
- Personen, die in die Kategorie „manchmal“ fallen, werden als „manchmal einsam“ beschrieben.

Für den zeitlichen Vergleich der Antworten wurde eine neue Variable generiert. Für jede Person wurde auf der ursprünglichen 5-stufigen Skala die Differenz zwischen 2013 und 2017 ermittelt. Dafür mussten die Personen in beiden Befragungswellen im Sample sein, also nicht in der Zwischenzeit aus dem Panel ausgetreten oder in das Panel eingetreten sein und in beiden Jahren gültig auf die Frage geantwortet haben. Diese Kriterien erfüllten 19.661 Personen.

- Weisen die Personen in der neuen Variablen eine positive Differenz auf, weist das darauf hin, dass ihnen zum Befragungszeitpunkt in 2017 häufiger die Gesellschaft anderer fehlte als 2013, sie also einsamer geworden sind (Beispiel: Person verändert sich von Angabe 5=nie in 2013 auf 4=selten in 2017: Differenz = +1).
- Weisen die Personen in der neuen Variablen eine negative Differenz auf, weist das darauf hin, dass ihnen zum Befragungszeitpunkt in 2017 seltener die Gesellschaft anderer fehlte als

2013, sie also weniger einsamer geworden sind (Beispiel: Person verändert sich von Angabe 1=sehr oft in 2013 auf 2=oft in 2017: Differenz = -1).

- Weisen die Personen in der neuen Variablen keine Veränderung auf, weist das darauf hin, dass ihnen in 2017 genauso häufig oder selten die Gesellschaft anderer fehlte, wie in 2013. Das deutet auf keine Veränderung der Einsamkeit hin.

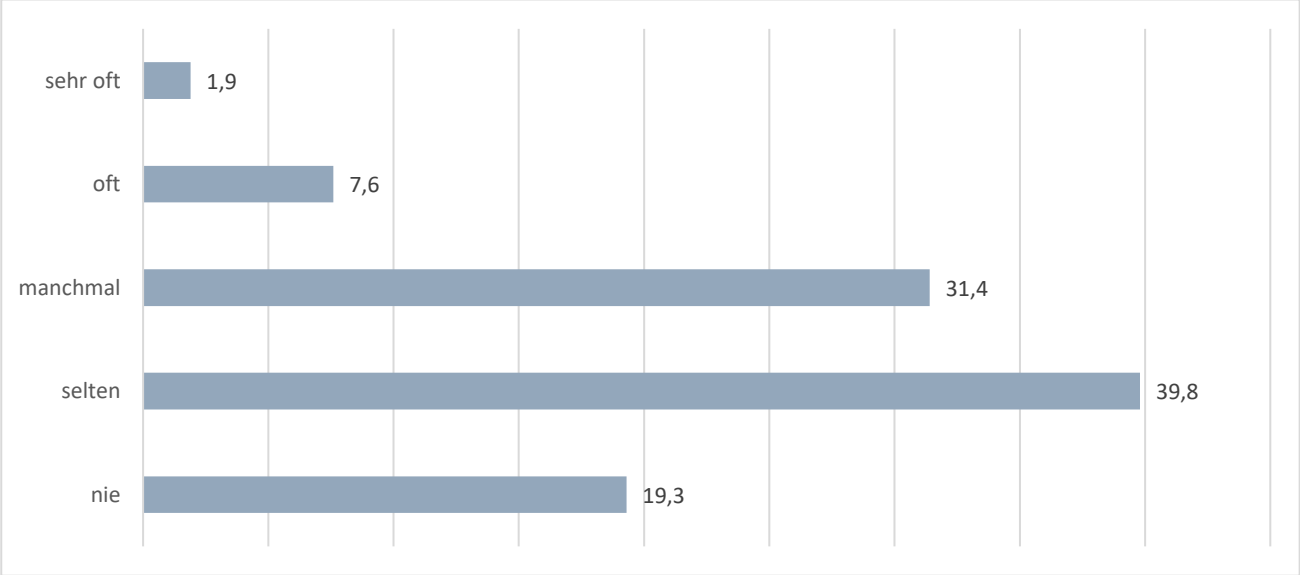
3 Einsamkeit in Deutschland

3.1 Stand der Einsamkeit im Jahr 2017

Die Auswertung der Daten aus dem Jahr 2017 deutet darauf hin, dass der Großteil der Bevölkerung in Deutschland nur selten oder nie die Gesellschaft anderer vermisst (Abbildung 1), etwa 60 Prozent der Bevölkerung fühlen sich nicht einsam. Rund ein Drittel ist manchmal einsam und etwa 10 Prozent vermissen sehr oft oder oft die Gesellschaft anderer, können damit also als einsam bezeichnet werden. Wird dieses Bild um die anderen beiden im SOEP gestellten Fragen zum Thema Einsamkeit ergänzt, zeigt sich: Der Anteil an Personen, die sehr oft oder oft das Gefühl haben, außen vor zu sein, ist mit knapp 7 Prozent etwas geringer als der Anteil derjenigen, denen die Gesellschaft anderer fehlt. Das Gefühl, oft sozial isoliert zu sein, haben nur etwa fünf Prozent. Auch der Anteil von Personen, die diese Gefühle manchmal haben ist mit etwa 20 (außen vor) beziehungsweise elf Prozent (sozial isoliert), deutlich geringer.

Abbildung 1: Einsamkeit im Jahr 2017

Frequenz der Einsamkeit, in Prozent, n= 26.681



Quelle: SOEP v34, eigene Berechnungen

Die Gruppe der Personen, die sich einsam fühlt, ist durchaus heterogen: Frauen geben häufiger an, einsam zu sein, als Männer. Etwa 60 Prozent aller einsamen Personen sind Frauen, rund 40 Prozent sind Männer. Die Gründe für diese Spaltung sind nicht eindeutig. Eine Erklärung dafür könnte sein, dass Frauen eher dazu neigen, soziale Kontakte zu knüpfen und sich mit ihren Kontakten auch eher über Gesundheit oder persönliche Sorgen mit anderen Personen austauschen (HM Government, 2018).

Zwischen Personen, die in Ost- oder in Westdeutschland leben, gibt es in Bezug auf Einsamkeit allerdings kaum Unterschiede. Es zeigen sich aber einige Unterschiede zwischen den Bundesländern: Der Anteil von einsamen Personen an der Bevölkerung ist mit 13,4 Prozent im Saarland

am höchsten. Darauf folgen Brandenburg (12,9 Prozent) und Thüringen (12,1 Prozent). Am geringsten sind die Anteile derjenigen, die sich einsam fühlen, in Hamburg mit 5,5 Prozent und Mecklenburg-Vorpommern mit 8,2 Prozent.

3.2 Entwicklung der Einsamkeit von 2013 auf 2017

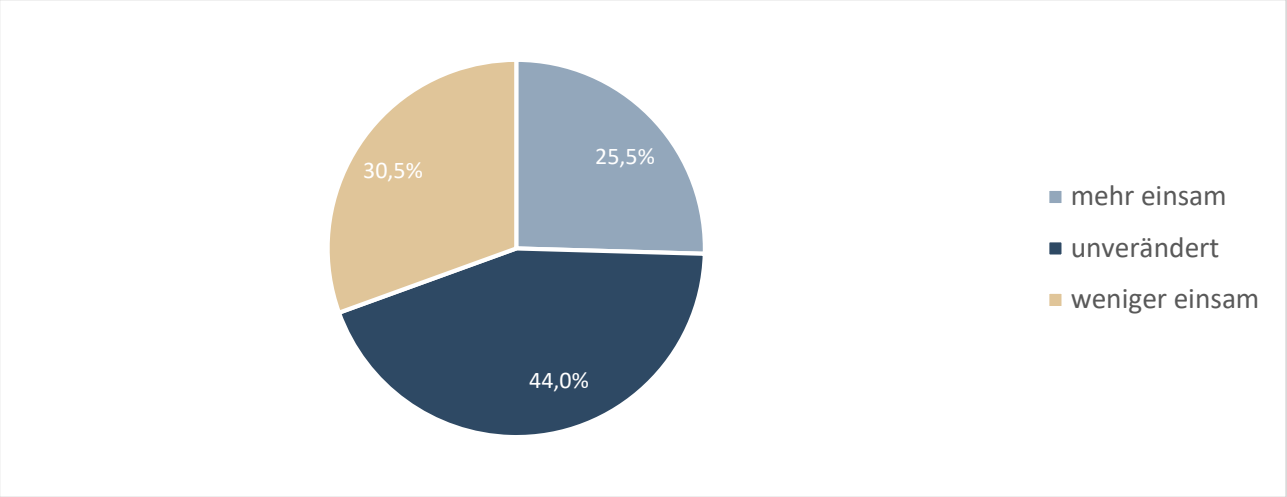
Die wiederholte Befragung in den Jahren 2013 und 2017 ermöglicht es, den Stand der Einsamkeit zwischen den beiden Jahren zu vergleichen und damit einen Rückschluss auf die Dynamik in der Gesellschaft zu ziehen. Sowohl die generelle Entwicklung des Standes der Einsamkeit in der gesamten Bevölkerung als auch die individuelle, personenbezogene Entwicklung können in diesem Zuge betrachtet werden.

Der allgemeine Vergleich der Antworten aus den Jahren 2013 und 2017 zeigt, dass die Gruppe derjenigen, die angeben, sehr oft oder oft einsam zu sein, etwas kleiner geworden ist. 2013 zählten 10,5 Prozent zu den Einsamen, vier Jahre später sind es 9,5 Prozent. Insgesamt fühlt sich also etwa jede zehnte Person einsam.

Die personenbezogene Entwicklung, also der Vergleich der Antworten der einzelnen Personen in 2013 und 2017[1], zeigt, dass mehr Menschen weniger einsam geworden sind als einsamer. Ein Viertel der Personen ist seit 2013 einsamer geworden. Im gleichen Zeitraum ist aber auch fast ein Drittel weniger einsam geworden (31 Prozent). 44 Prozent gaben im Jahr 2013 die gleiche Antwort wie im Jahr 2017 an (Abbildung 2). Über die gefühlte Einsamkeit in den nicht abgefragten Zwischenjahren können keine Schlüsse gezogen werden.

Abbildung 2: Veränderung der Einsamkeit von 2013 auf 2017

Anteile der Personen für die sich zwischen 2013 und 2017 eine negative, eine positive oder keine Differenz ergeben hat, in Prozent, n= 19.661



Quelle: SOEP v34, eigene Berechnungen

Interessant ist es, an dieser Stelle einen tieferen Blick in die Daten zu werfen und zu analysieren, ob Personen, die keine Veränderung zwischen den Jahren angegeben haben, dauerhaft einsam sind oder sich mehrheitlich nicht einsam fühlen. Es zeigt sich, dass von dieser Mehrheit, die keine Veränderung angegeben hat, 61 Prozent in beiden Jahren zu den selten oder nie Einsamen

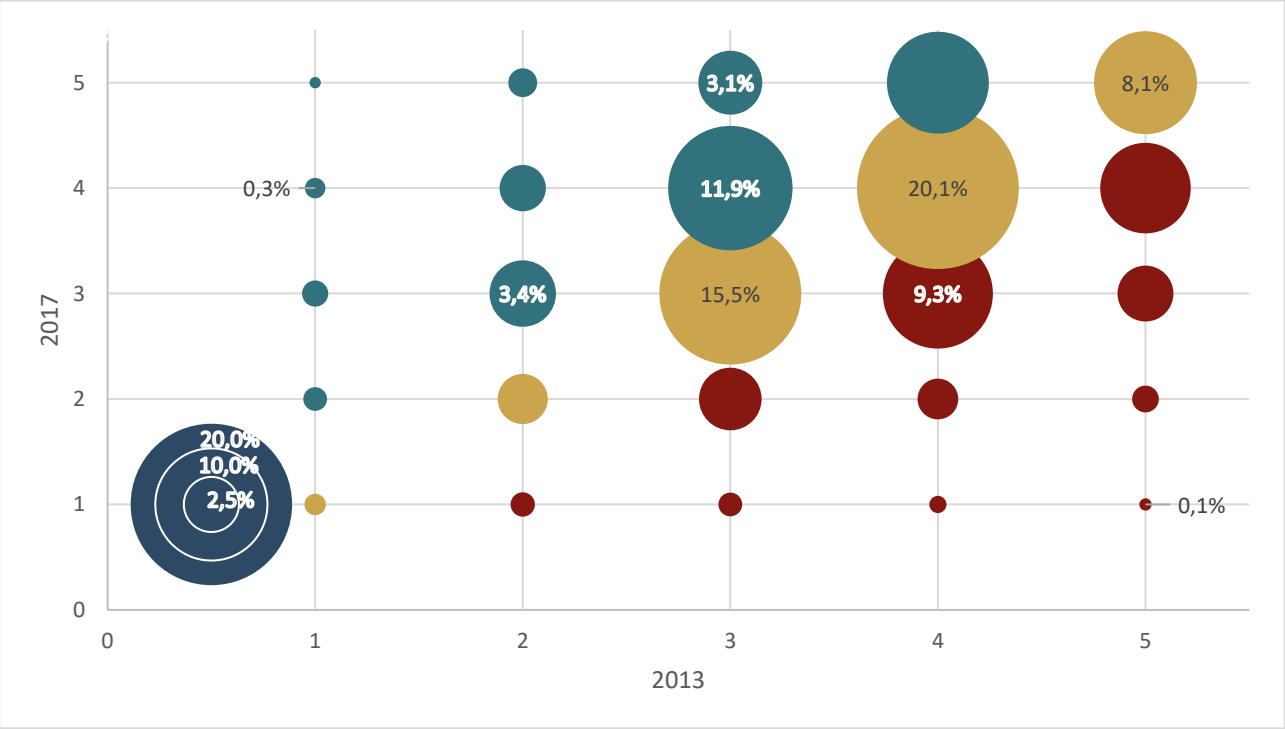
[1] Beschreibung der Variable in Kapitel 2.2.

und 34 Prozent zu den manchmal Einsamen gehörten. Nur etwa fünf Prozent haben 2013 und 2017 angegeben, oft oder sehr oft einsam zu sein. Das bedeutet, dass es unwahrscheinlich ist, dass diejenigen, die keine Veränderung angegeben haben, ohnehin schon sehr einsam sind und daher keine Verschlechterung mehr möglich war. Vielmehr weisen die Ergebnisse darauf hin, dass in dieser Gruppe ein Großteil der Personen eher nicht einsam ist.

Abbildung 3 zeigt detailliert, wie hoch die Anteile der einzelnen Personen mit den jeweiligen Antwortkombinationen in 2013 und 2017 waren. Diese Darstellung ermöglicht einen direkten personenbezogenen Vergleich der beiden Jahre und vereinfacht es, ein Gefühl für die gesamtgesellschaftliche Dynamik zu erhalten. Die gelben Kreise zeigen die Anteile derjenigen, für die sich keine Veränderung ergeben hat. Diese Personen haben also ein gleiches Einsamkeits-Niveau in beiden Jahren angegeben. Die roten Kreise zeigen diejenigen an, deren Einsamkeit sich von 2013 bis 2017 verstärkt hat und die grünen Kreise diejenigen, deren Einsamkeit sich verringert hat. Es zeigt sich, dass die größten Kreise im gelben Bereich liegen. Das spiegelt den hohen Anteil der Personen wider, deren Niveau sich von 2013 auf 2017 nicht verändert hat. Darüber hinaus wird ersichtlich, dass die meisten Personen, die sich einsamer fühlen (9,3 Prozent), von der Kategorie „selten“ in 2013 auf die Kategorie „manchmal“ in 2017 gewechselt sind. Extreme Verschlechterungen von den Kategorien „selten und nie“ auf „sehr oft und oft“ trafen auf insgesamt nur 2 Prozent der Befragten zu (Summe der vier Kreise in der unteren rechten Ecke).

Abbildung 3: Gegenüberstellung der Einsamkeit in 2013 und 2017

Anteile der Personen mit der jeweiligen Antwortkombination, in Prozent, n= 19.661



Anmerkung: Antwort auf die Frage „Die Gesellschaft anderer fehlt mir“, 1= sehr oft bis 5= nie. Alle dunkelgrünen Kreise stellen eine Verbesserung von 2013 auf 2017, alle gelben Kreise keine Veränderung und alle roten Kreise eine Verschlechterung der Einsamkeit dar.

Quelle: SOEP v34, eigene Berechnungen (ungewichtet)

4 Mögliche Einflussfaktoren und Zusammenhänge

4.1 Soziales Umfeld

In diesem Abschnitt wird ein erster Einblick in mögliche Einflussfaktoren auf das Gefühl, einsam zu sein, gegeben. Ein empfundener Mangel an sozialen Kontakten oder eine nicht zufriedenstellende Qualität sind per Definition Auslöser für Einsamkeit. Da diese Faktoren sehr subjektiv sind, kann nicht vereinheitlichend gesagt werden, welche Art von sozialen Verbindungen oder in welchem Umfeld soziale Aktivitäten am ehesten gegen Einsamkeit schützen. Beispielsweise können Familienangehörige, Partner und Freunde aber auch Arbeitskollegen oder Personen im näheren Umfeld, zum Beispiel aus Sport- und Freizeitangeboten, als zufriedenstellende soziale Kontakte empfunden werden.

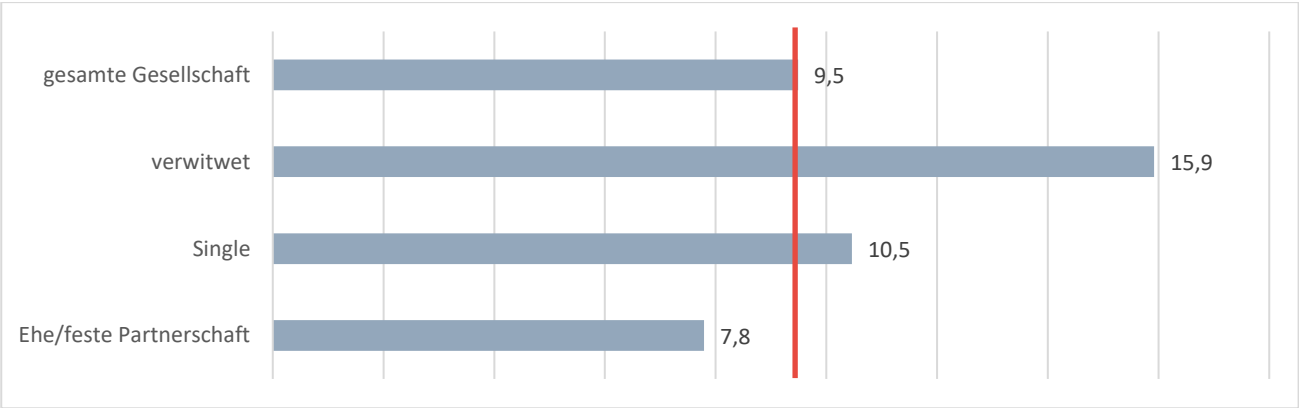
Studien zeigen, dass die Anzahl der Freunde für das Wohlbefinden weniger wichtig ist als die Qualität der Freundschaften. Beispielsweise hat die Qualität der sozialen Kontakte einen höheren Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit als die Quantität (Pinquart/Sörensen, 2000). Die Qualität oder Intensität der sozialen Kontakte ist in einer Befragung nur schwer zu erfassen. Das SOEP erfasst jedoch Angaben zum Familienstand, zur Anzahl der Freunde und zu Freizeitaktivitäten. Diese Kategorien können bereits Zusammenhänge zu Einsamkeitsdaten zeigen.

Familienstand und Haushaltsform

Der Anteil der Einsamen ist bei denjenigen, die in einer Ehe oder festen Partnerschaft leben, mit acht Prozent am geringsten. Von denjenigen, die Single sind, geben 11 Prozent an, einsam zu sein. Am stärksten sind Personen, die verwitwet sind, von Einsamkeit betroffen. In dieser Personengruppe beträgt der Anteil 16 Prozent (Abbildung 4).

Abbildung 4: Einsamkeit und Familienstand

Im Jahr 2017, Anteil der Einsamen, in Prozent, n=52.048



Quelle: SOEP v34, eigene Berechnungen

Personen, die allein leben, sind nicht zwangsläufig auch einsam. In den Debatten um Einsamkeit wird in diesem Zusammenhang aber häufig auf die gesellschaftliche Entwicklung hin zu kleineren Haushalten hingewiesen. Während im Jahr 1970 noch Mehrpersonenhaushalte die häufigste Haushaltsform waren und etwa 25 Prozent der Haushalte aus Einzelpersonen bestanden, sind heute 42 Prozent – und damit die meisten Haushalte – Einpersonenhaushalte (Statistisches

Bundesamt, 2019). Ähnlich wie ein Partner ist die Anzahl der Haushaltsmitglieder ein naheliegender Indikator für Einsamkeitswahrscheinlichkeiten. Die Auswertungen aus dem Jahr 2017 zeigen jedoch kaum Unterschiede in der Anzahl der Haushaltsmitglieder zwischen einsamen und nicht einsamen Personen.

Freundschaften und Freizeitaktivitäten

Ein größerer Unterschied findet sich in der Anzahl der Freundschaften. Personen, die nicht einsam sind, haben im Durchschnitt 4,3 Freunde. Personen, die einsam sind geben an, 3,5 Freunde zu haben, manchmal Einsame 4,1. Allerdings ist der Mittelwert in diesem Fall mit Vorsicht zu interpretieren, da die Anzahl der Freunde zwischen 0 und 99 angegeben werden kann. Die Verteilung ist stark ungleich: Während 91 Prozent aller Personen ein Maximum von 9 Freunden haben, geben die restlichen 9 Prozent eine deutlich höhere Anzahl von Freunden an.

Die Tätigkeiten, mit denen Menschen ihre Freizeit verbringen, können sehr unterschiedlich sein. Grundsätzlich können zwischen Tätigkeiten privater und gesellschaftlicher Natur unterschieden werden. Aktivitäten privater Natur umfassen Beschäftigungen, die in der Regel ohne eine weitere Person durchgeführt werden können, wie beispielsweise Lesen oder Handwerken. Beschäftigungen gesellschaftlicher Natur umfassen alle Tätigkeiten, in die mindestens eine weitere Person einbezogen ist. Darunter fallen beispielsweise viele Sportarten, ehrenamtliche Tätigkeiten oder Freunde treffen. Interessant ist es, zu untersuchen, ob alle Arten von gesellschaftlichen Aktivitäten einen Zusammenhang zu dem Gefühl von Einsamkeit aufweisen oder ob es Beschäftigungen gibt, die kaum in einem Zusammenhang stehen. Deswegen werden die abgefragten Freizeitmöglichkeiten in zwei Kategorien geordnet. Zum einen werden institutionalisierte Freizeitaktivitäten betrachtet. Dazu gehören Aktivitäten, die in irgendeiner Form einer externen Organisation benötigen oder von Vereinigungen angeboten werden: beispielsweise Kino- oder Opernbesuche, Popkonzerte, Sportveranstaltungen, ehrenamtliche Tätigkeiten im Verein oder kirchliche Aktivitäten[2]. Zum anderen wurden rein private Aktivitäten wie Sport treiben, Freunde treffen oder Nachbarn helfen betrachtet[3]. Die Häufigkeit der Aktivitäten wurde auf einer Skala von „jede Woche“, „jeden Monat“, „seltener“ bis „nie“ gemessen.

Grundsätzlich zeigt sich, dass institutionalisierte Freizeitangebote häufiger wahrgenommen werden als rein private. Sowohl Personen, die sich einsam fühlen, als auch Personen, die sich manchmal oder selten einsam fühlen, geben eine insgesamt häufigere Nutzung dieser Aktivitäten an. Einsame Personen nehmen aber deutlich seltener sowohl an privaten als auch an institutionalisierten Aktivitäten teil: Während Personen, die sich einsam fühlen, nur etwa einmal im Monat ein derartiges Angebot wahrnehmen, nutzen Personen, die sich selten einsam fühlen, etwa einmal in der Woche ein institutionalisiertes Freizeitangebot.

[2] Alle Aktivitäten, die zu institutionalisierten Aktivitäten gezählt wurden, sind: Kino, Oper, Verein, Partei, Kirche, Kunst / Kinobesuche, Besuch von Popkonzerten, Tanzveranstaltungen, Discos, Sportveranstaltungen / Besuch von kulturellen Veranstaltungen, z.B. Konzerten, Theater, Vorträgen / Ehrenamtliche Tätigkeiten in Vereinen, Verbänden oder sozialen Diensten / Beteiligung in Bürgerinitiativen, in Parteien, in der Kommunalpolitik / Kirchgang, Besuch religiöser Veranstaltungen. Die Antworten wurden summiert und durch die Anzahl der möglichen Tätigkeiten dividiert.

[3] Alle Aktivitäten, die zu privaten Aktivitäten gezählt wurden, sind: aktiver Sport / Geselligkeit mit Freunden, Verwandten oder Nachbarn / Mithelfen, wenn bei Freunden, Verwandten oder Nachbarn etwas zu tun ist. Die Antworten wurden summiert und durch die Anzahl der möglichen Tätigkeiten dividiert.

Bei der Betrachtung von Faktoren des sozialen Umfelds zeigen sich bereits die vielfältigen Zusammenhänge von Einsamkeit. Beispielsweise steigen die Wahrscheinlichkeiten, verwitwet zu sein und eine geringere Anzahl an Freunden zu haben, mit dem Alter. Die Regelmäßigkeit von Freizeitangeboten hängt mit dem Gesundheitszustand und dem verfügbaren Einkommen zusammen; ebenso die Anzahl der Freunde. Das Alter und der Gesundheitszustand sind dabei besonders prägnante und vieldiskutierte Faktoren der Einsamkeit.

4.2 Ausgewählte soziodemografische Kriterien

Alter und Gesundheit

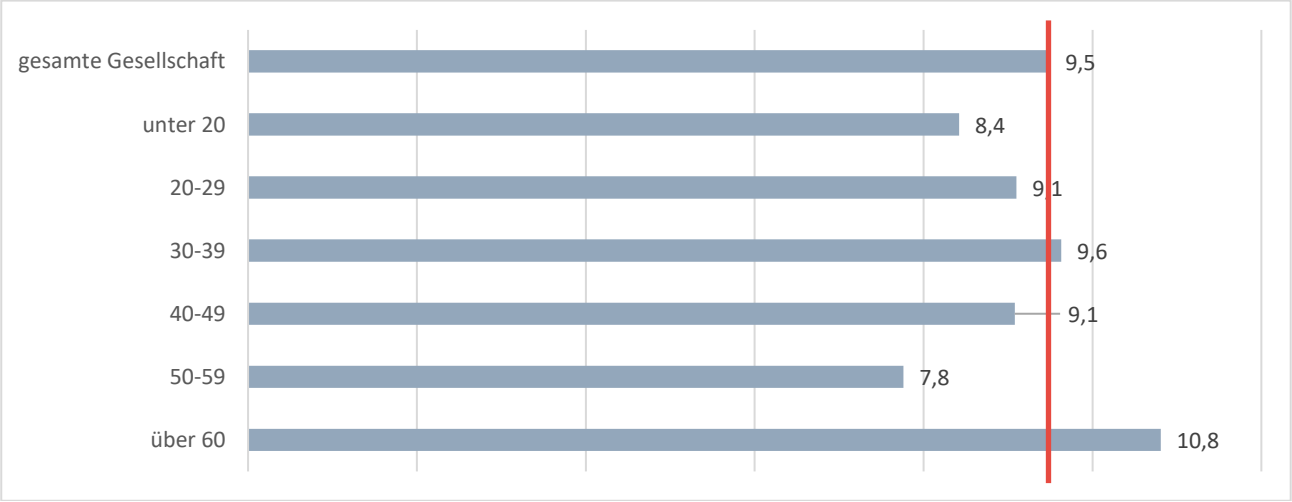
Einsamkeit kann über den Lebenszyklus hinweg fluktuieren und je nach Lebensphase durch unterschiedliche Auslöser und Hintergründe verursacht werden (Victor/Yang, 2012; Aiden, 2016). Bisherige Studien zeigen zwar verschiedene Ergebnisse, stützen jedoch auch den tendenziellen Befund, dass Einsamkeit bei jungen Erwachsenen und sehr alten Menschen am höchsten ist (BMFSFJ, 2019). Die aktuellen Befragungsdaten des SOEP zeigen, dass der Anteil der einsamen Menschen in der Altersgruppe über 60 Jahren am höchsten ist. Fast 11 Prozent der über 60-Jährigen gibt an, dass ihnen sehr oft oder oft die Gesellschaft anderer fehle (Abbildung 5).

Allerdings ist Einsamkeit nicht nur ein Problem in älteren Jahrgängen. Es zeigt sich, dass mit 9,6 Prozent auch in der Altersgruppe der 30- bis 39-Jährigen ein höherer Anteil angibt, einsam zu sein als in der Gesamtbevölkerung. Den geringsten Anteil hat die Gruppe der 50-bis 59-Jährigen mit 7,8 Prozent, gefolgt von der Gruppe der unter 20-Jährigen.

Schlüsse auf Kinder und Jugendliche können aus den vorhandenen Daten nicht gezogen werden. Allerdings weisen Ergebnisse aus Großbritannien darauf hin, dass sich jüngere Kinder eher einsam fühlen, als ältere (Snape/Manclossi, 2018).

Abbildung 5: Einsamkeit und Altersklassen

Im Jahr 2017, Anteile der Einsamen nach Altersklassen, in Prozent, n=26.681



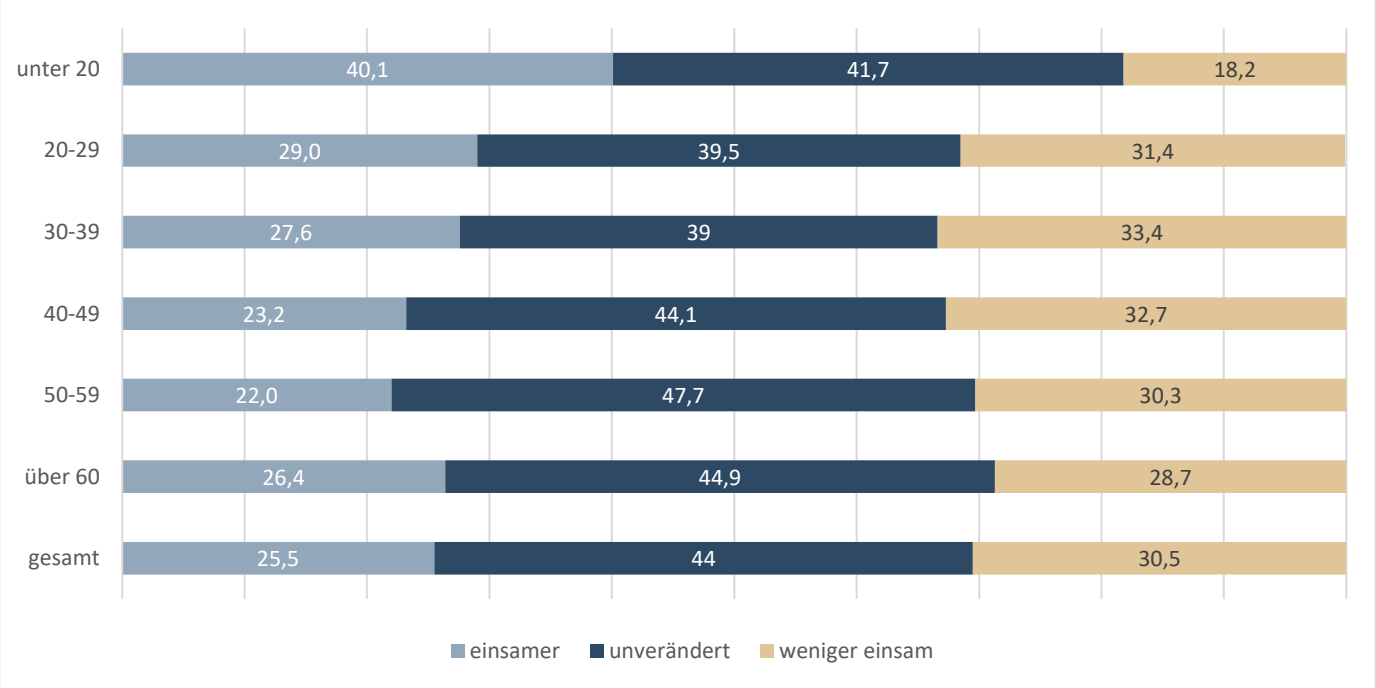
Anmerkung: In der Altersklasse „unter 20“ sind nur Personen ab dem vollendeten 17. Lebensjahr repräsentiert.

Quelle: SOEP v34, eigene Berechnungen

Eine Betrachtung der Entwicklung innerhalb der Altersklassen zeigt eine interessante Dynamik. Auffällig ist, dass der Anteil der einsamer Gewordenen in der Gruppe der jüngeren Personen, die im Jahr 2017 20- bis 29-Jahre alt sind,[4] am höchsten ist[5]. 29 Prozent geben hier einen schlechteren Wert in 2017 als in 2013 an (Abbildung 6). Für diese negative Entwicklung gibt es zahlreiche theoretische Erklärungen. Unter anderem erleben Personen dieser Altersgruppe häufiger einschneidende Veränderungen, wie beispielsweise den Auszug aus dem Elternhaus. Sie treten häufig in eine neue Lebensphase ein, verlassen die Schule und beginnen eine Ausbildung oder Lehre. Diese Wechsel, die vielmals auch mit einem Umzug verbunden sind, machen es schwieriger, alte soziale Kontakte zu pflegen und erfordern es, neue Verbindungen aufzubauen. Untersuchungen zeigen beispielsweise insbesondere bei Studenten einen hohen Einfluss von Lebensveränderungen auf die Einsamkeit (Snape/Manclossi, 2018).

Abbildung 6: Veränderung der Einsamkeit nach Altersklassen von 2013 auf 2017

In Prozent, n= 19.661



Quelle: SOEP v34, eigene Berechnungen

Eine weitere mögliche Erklärung für die negative Dynamik in dieser Altersgruppe, die aktuell intensive diskutiert wird, ist die höhere Nutzung sozialer Medien und digitaler Kommunikationsmittel. Allerdings deuten aktuelle Forschungsergebnisse darauf hin, dass der Zusammenhang und insbesondere die Wirkungsrichtung nicht eindeutig sind (HM Government, 2018). Ob die

[4] Wird Entwicklungsvariable mit anderen Variablen wie Altersklassen gegenübergestellt, so ist die Interpretation dahingehend, dass das relevante Kriterium in 2017 erfüllt ist. Es gehören diejenigen, die 2017 20 bis 29 Jahre alt sind in die Altersklasse 20 - 29-Jährige. Das bedeutet, dass eine Person dieser Altersklasse im Jahr 2013 noch 17 Jahre alt war und daher noch nicht in diese Altersklasse fiel.

[5] In der Gruppe der 16- bis 20-Jährigen ist der Anteil noch höher. Diese Gruppe wird aber aufgrund der geringen Fallzahl nicht in die Interpretation einbezogen.

Nutzung sozialer Medien die Einsamkeit reduziert oder steigert, hängt unter anderem auch davon ab, welche Plattform genutzt wird (Royal Society for Public Health, 2017) und inwiefern sie als Komplement oder Substitut für realen interpersonellen Austausch gesehen wird (Nowland et al., 2017). Soziale Medien können also sowohl den Kontakt erleichtern und Einsamkeit reduzieren als auch den Kontakt auf „unbedeutende“ Konversationen reduzieren (DiJulio et al., 2018).

Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil der einsamer Gewordenen ab, bis zur Gruppe der über 60-Jährigen. Hier sind 26 Prozent seit 2013 einsamer geworden. Mit 29 Prozent zeigen aber auch viele der in 2017 über 60-Jährigen eine positive Veränderung hin zu weniger Einsamkeit.

Auffällig ist, dass die mittleren Altersgruppen der 30- bis 39-Jährigen sowohl bei der Betrachtung des Standes im Jahr 2017 einen relativ hohen Anteil von einsamen Personen aufweist (9,6 gegenüber 9,1 in den umliegenden Altersklassen) als auch mit knapp 28 Prozent einen relativ hohen Anteil von Personen, die gegenüber 2013 einsamer geworden sind.

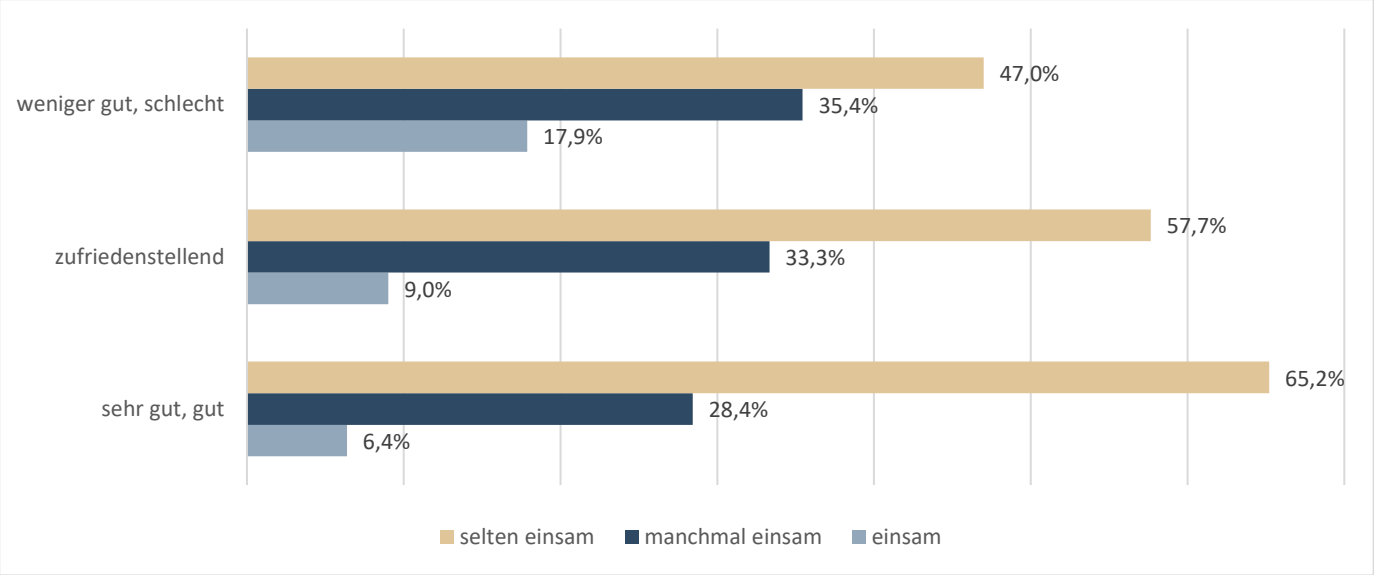
Insgesamt bestätigt sich also der Befund, dass ältere Menschen überdurchschnittlich von Einsamkeit betroffen sind. Auf eine deutliche Zunahme des Problems der Einsamkeit insbesondere bei Personen mit einem hohen Alter seit dem Jahr 2013 weisen diese ersten Auswertungen jedoch nicht hin. Der Vergleich mit länger zurückliegenden Daten wäre hier hilfreich, um einen generellen Trend untersuchen zu können.

Ein Faktor, der nicht nur zur Erklärung der Unterschiede in der Einsamkeit von Altersgruppen beitragen kann, sondern generell als wichtige Komponente von Lebensqualitätsindikatoren gesehen wird, ist Gesundheit. Können Menschen aufgrund einer schlechten gesundheitlichen Verfassung nicht an sozialen Aktivitäten teilnehmen, sind sie gesellschaftlich weniger eingebunden. Ebenso kann sich das Gefühl von Einsamkeit auch auf die psychische und physische Gesundheit auswirken.

Im Jahr 2017 geben Menschen mit schlechterem selbst eingeschätztem Gesundheitszustand ein höheres Niveau von Einsamkeit an, als Personen, die ihren Gesundheitszustand als besser einschätzten (Abbildung 7). Etwa 18 Prozent aller Personen mit eher schlechtem Gesundheitszustand fühlen sich einsam; in der Gruppe von Personen mit gutem Gesundheitszustand sind dies nur 6 Prozent. Da der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und dem selbst eingeschätztem Gesundheitszustand wechselseitig sein kann, ist in diesem Feld noch weitere Forschung nötig.

Abbildung 7: Selbst eingeschätzter Gesundheitszustand und Einsamkeit

Im Jahr 2017, in Prozent, n=26.648



Quelle: SOEP v34, eigene Berechnungen

Einsamkeit und Erwerbsstatus

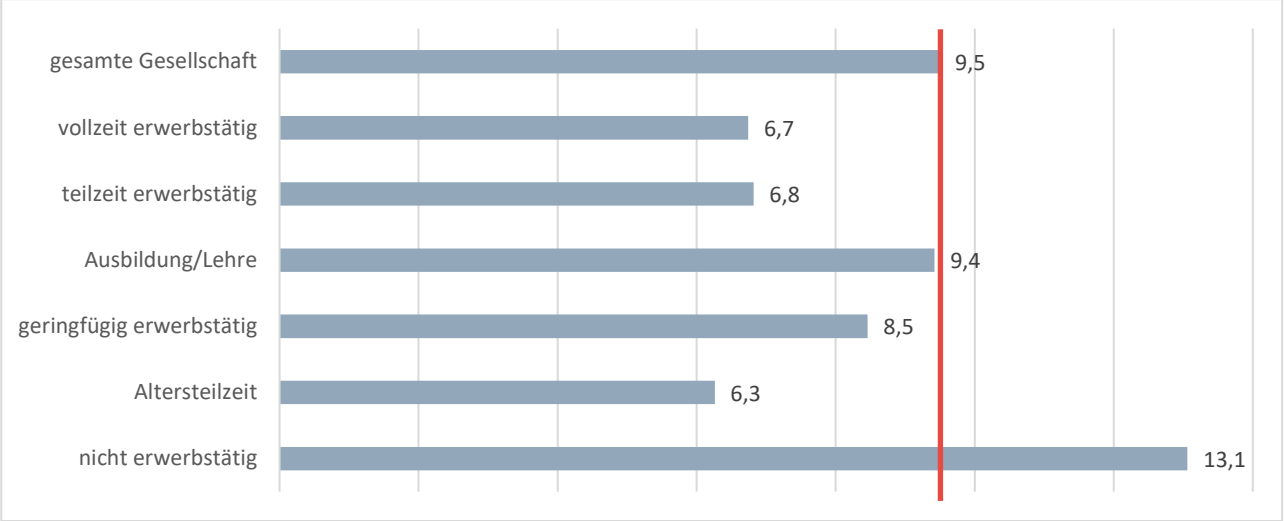
Eine Betrachtung des Zusammenhangs zwischen Einsamkeit und Erwerbsstatus zeigt ebenfalls eine herausstechende Gruppe (Abbildung 8). In der Gruppe der Personen, die nicht erwerbstätig sind, gibt ein deutlich höherer Anteil von etwa 13 Prozent an, einsam zu sein. Auch in der Gruppe derjenigen, die sich in Ausbildung oder Lehre befinden, ist der Anteil der Einsamen relativ hoch. Personen, die Vollzeit oder Teilzeit erwerbstätig sind, sind zu einem geringeren Anteil einsam. Am seltensten fühlen sich Menschen einsam, die in Altersteilzeit arbeiten. Von ihnen geben nur 6,3 Prozent an, sich einsam zu fühlen.

Der starke Effekt von Arbeitslosigkeit zeigt sich auch bei anderen Indikatoren zur Lebensqualität. So wird die Lebenszufriedenheit durch Arbeitslosigkeit beispielsweise stark und nachhaltig vermindert (Raffelhüschen/Schlinkert, 2015).

Der Einfluss der Erwerbstätigkeit auf die Einsamkeit wird auf verschiedene Effekte zurückgeführt. Zum einen ermöglicht eine Erwerbsarbeit einen strukturierten Tagesablauf, Kontakt zu Kollegen und eine kollektiv sinnstiftende Arbeit. Gleichzeitig vermindert die zeitliche Einbindung in einen Job die verfügbare Zeit für Freizeitaktivitäten und Kontaktpflege (Luhmann/Hawkley, 2016). Der Effekt des Erwerbsstatus auf die Einsamkeit kann also unterschiedlich ausfallen, je nachdem in welcher Lebensphase man sich befindet. Möglicherweise ist auch die empfundene Qualität von Kontakten am Arbeitsplatz je nach Alter und Lebensphase unterschiedlich, sodass Personen, die in Ausbildung sind, den Kontakt als weniger erfüllend empfinden als Personen, die in Altersteilzeit arbeiten.

Abbildung 8: Einsamkeit und Erwerbstatus

Im Jahr 2017, Anteil der Einsamen, in Prozent, n=26.569



Quelle: SOEP v34, eigene Berechnungen

Einsamkeit und Migrationshintergrund

In den vergangenen Jahren wurde in Deutschland viel über die Integration von Migranten in die Gesellschaft diskutiert. Vielfach werden dabei der Erwerbsstatus, die Wohnverhältnisse oder die Deutschkenntnisse als integrationsfördernde Kriterien betrachtet. Gehen die neu zugewanderten Personen einer Arbeit nach, leben in einer eigenen Wohnung oder verfügen über Deutschkenntnisse, wirkt sich dies häufig positiv auf ihre gesamtgesellschaftliche Integration aus. Ein Aspekt gelungener Integration ist auch, dass die neu zugewanderten Menschen gesellschaftlich eingebunden sind und sich ihre Kontakte nicht auf ein geschlossenes soziales Milieu begrenzen. Insbesondere bei Personen mit direktem Migrationshintergrund ist dieser Aspekt relevant. Dementsprechend können sich die Einschätzungen zur individuellen Einsamkeit von dem Gefühl, sich gesellschaftlich isoliert zu fühlen, unterscheiden. Deswegen werden an dieser Stelle zusätzlich auch die beiden Variablen ausgewertet, die einen Hinweis darauf geben, ob sich die befragten Personen sozial isoliert und der Gesellschaft außen vor fühlen.

Eine Betrachtung der aktuellen Befragungen zeigt, dass die Mehrheit der Personen, die einen direkten Migrationshintergrund aufweist, ebenfalls angibt, nicht einsam zu sein. Jedoch ist der Anteil der Einsamen in dieser Gruppe mit 15 Prozent deutlich höher als bei Personen mit indirektem (11 Prozent) oder ohne Migrationshintergrund (8,2 Prozent, siehe Tabelle 1).[6] Diese Unterschiede zeigen sich auch in den Antworten auf die Fragen, ob man sich sozial isoliert oder außen vor fühlt. Die Anteile der Menschen, die diese Gefühle haben, liegen bei Personen mit direktem Migrationshintergrund in beiden Fällen höher, wenn auch insgesamt auf einem niedrigeren Niveau.

[6] Direkter Migrationshintergrund: Person ist im Ausland geboren. Indirekter Migrationshintergrund: Mindestens ein Elternteil ist im Ausland geboren.

Tabelle 1: Einsamkeit und Migrationshintergrund

Im Jahr 2017, in Prozent, n=26.681

	einsam	sozial isoliert	außen vor
kein Migrationshintergrund	8,2	4,3	6
direkter Migrationshintergrund	15	7,9	9,2
indirekter Migrationshintergrund	10,7	5,3	6,5

Quelle: SOEP v34, eigene Berechnungen

Eine weitere Differenzierung nach dem Erwerbsstatus legt auch bei Personen mit Migrationserfahrung deutliche Unterschiede offen. Von nicht erwerbstätigen Personen mit direktem Migrationshintergrund fühlen sich 28 Prozent einsam. Gehen Personen mit direktem Migranten einem Job nach, reduziert sich der Anteil der Einsamen deutlich auf etwa 9 Prozent. Umgekehrt geben fast 58 Prozent der erwerbstätigen direkten Migranten ein, nicht einsam zu sein. Von denjenigen, die nicht erwerbstätig sind, sagen das nur 16 Prozent. Die Kombination von direktem Migrationshintergrund und Erwerbslosigkeit scheint sich für die Betroffenen besonders negativ auszuwirken.

5 Ableitungen und weitere Forschungsbedarfe

Dieser Report gibt einen ersten Überblick über den aktuellen Stand der Einsamkeit in Deutschland. Der Befund kann auch mit aktuellen Auswertungen bestätigt werden, dass ältere Menschen zwar am häufigsten von Einsamkeit betroffen sind, aber auch mittlere Altersgruppen hohe Anteile von Einsamen aufweisen (Luhmann/Hawkley, 2016). In der Gruppe der 20- bis 29 Jährigen findet sich die stärkste negative Dynamik: in dieser Altersgruppe ist der Anteil der seit 2013 einsamer gewordenen Personen am höchsten. Auch der Blick auf den Erwerbsstatus zeigt, dass Personen, die sich in Ausbildung befinden und damit eher jünger sind, in höherem Maße von Einsamkeit betroffen sind, als andere Gruppen.

Zudem zeigt sich: Personen, die erwerbstätig sind, fühlen sich seltener einsam. Insbesondere in der Gruppe von Personen mit direktem Migrationshintergrund, die ohnehin stärker von dem Gefühl der Einsamkeit betroffen sind, sind diese Unterschiede bemerkbar. Diese Personengruppe gibt bei Vorhandensein einer Arbeit deutlich seltener an, sich einsam zu fühlen. Ein weiterer indirekter Faktor, der die Gefahr von Einsamkeit verringern kann, ist ein guter Gesundheitszustand. Auch die regelmäßige Teilnahme an Freizeitaktivitäten weist einen positiven Zusammenhang zu geringerer Einsamkeit auf.

Daraus lässt sich ableiten, dass Maßnahmen, die diese Faktoren positiv beeinflussen, zum Beispiel eine hohe Erwerbstätigkeit, eine gute Gesundheitsversorgung sowie Verfügbarkeit und Erreichbarkeit von Freizeitangeboten, wiederum positiv für eine geringere Einsamkeit sind.

Die Vielschichtigkeit der einsamkeitsauslösenden Faktoren und die individuellen Unterschiede machen eine genaue Ursachenanalyse und Maßnahmenempfehlungen jedoch schwer. Es können zwar gewisse Kategorien und Auslöser identifiziert werden, die einen generellen Einfluss haben und die Wahrscheinlichkeit, einsam zu werden, erhöhen (Perlman/Peplau, 1998). Die konkrete individuelle Faktorenkombination für Betroffene ist auf Basis dieser deskriptiven Auswertung jedoch schwer zu identifizieren. Zugrundeliegende Faktoren, wie beispielsweise der soziale und kulturelle Einfluss, gegebene Rahmenbedingungen und Institutionen sowie die Identität und Persönlichkeit der Person spielen eine Rolle. Ebenso die persönlichen Gedanken und Gefühle über die eigenen Einflussmöglichkeiten und Dauer des Zustandes. Erlebt die Person bestimmte Ereignisse oder Veränderungen wie einen Umzug, Arbeitsplatzverlust oder den Verlust einer geliebten Person, können diese Erlebnisse in einer ungünstigen Kombination mit den Rahmenbedingungen und persönlichen Faktoren das Gefühl von Einsamkeit auslösen oder verstärken (Perlman/Peplau, 1998).

Dieser Report gibt daher einen ersten Überblick über den aktuellen Stand der Einsamkeit in Deutschland und Zusammenhänge zu weiteren Faktoren. Kausale Zusammenhänge können in diesem ersten Schritt noch nicht identifiziert werden. Aufbauend auf dieser Grundlage werden nun die Ursachen und Folgewirkungen von Einsamkeit in Deutschland weiter untersucht, um eine fundierte wissenschaftliche Grundlage zu dem Problem von Einsamkeit in Deutschland zu schaffen. Denn auch wenn bereits viel Forschung zum Thema Einsamkeit aus Großbritannien vorliegt, sind diese Ergebnisse nicht ohne weiteres auf Deutschland übertragbar. Kulturelle Un-

terschiede, verschiedene Werteinstellungen und andersgeartete institutionelle Rahmenbedingungen können unterschiedliche Ursachen und Ursachen-Kombinationen für Einsamkeit und die Folgewirkungen in Deutschland implizieren.

Da insbesondere eine Kombination aus unterschiedlichen Ursachen und Faktoren für das Vorhandensein von Einsamkeit ausschlaggebend ist, ist ein ganzheitliches Bild des Themas mit Betrachtung von Interaktionen notwendig. Für die Ableitung von Gegenmaßnahmen wären Untersuchungen hilfreich, die sogenannte Risikoprofile für Einsamkeit aufzeigen. Diese weisen Kombinationen von persönlichen Eigenschaften, Situationen und weiteren externen Gegebenheiten aus, die Einsamkeit in hoher Wahrscheinlichkeit verursachen (z.B. Pyle/Evans, 2018). Aufgrund des hohen Einflusses von Übergängen wie Trauerfällen, Renteneintritt oder Umzügen auf Einsamkeit, ist auch die genauere Untersuchung solcher Transitionen notwendig. Dadurch könnten gezielte Maßnahmen abgeleitet werden, um Personen, die bestimmte Übergänge erleben oder in Zukunft erleben werden, präventiv zu unterstützen.

Auch auf Unternehmens- und Gesellschaftsebene sind weitere Untersuchungen notwendig. Nicht nur die volkswirtschaftlichen Kosten des Phänomens, auch die Einflüsse des Arbeitsumfeldes, insbesondere im Zuge der Digitalisierung, bedürfen weiterer Forschung. Nicht zuletzt könnten daraus auch Schlüsse für das politische System und die Demokratie gezogen werden. Inwiefern wählen und verhalten sich Menschen anders, die sich einsam fühlen? Welche Einstellungen zu Solidarität und Gemeinschaftsgütern entwickeln sie?

Abstract

Loneliness in Germany
Recent development and socio-demographic interrelations

About every tenth person in Germany feels often or very often lonely. The majority of 60 percent rarely or never feels that way. Those results stem from an analysis of current data from the Socio-Economic Panel (SOEP) of the year 2017.

Contrary to the common assumption that loneliness in Germany is increasing, the comparison of data of the years 2013 and 2017 shows a slight decline in loneliness from 10.5 percent to 9.5 percent. A person-based comparison of the dynamic shows that about a quarter of respondents has become lonelier and nearly one third has become less lonely than four years ago. Although loneliness is more common among older people, on average, the group of 30- to 39-year-olds persons has relatively high scores. Loneliness has increased most amongst the younger respondents.

The data does not indicate an increase of loneliness. Given the severe negative consequences of loneliness though, increased public attention and the call for measures to reduce and prevent loneliness are important. Some correlations with factors concerning the social environment as well as with socio-demographic criteria provide helpful first steps for an understanding of the causes. The report highlights some of these relationships: more frequent participation in recreational activities is associated with less loneliness. Good health and employment tend to be less associated with loneliness. However, people with a direct migration background are more likely to be affected by the problem.

Measures that address the identified factors of health, employment, availability and accessibility of recreational activities can therefore have an indirect positive effect on loneliness. However, since loneliness is a problem with multiple causes and interrelations, further research is needed for Germany. The report hence provides an overview of the status and development and points to future fields of research.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Einsamkeit und Migrationshintergrund 18

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Einsamkeit im Jahr 2017 8
Abbildung 2: Veränderung der Einsamkeit von 2013 auf 2017 9
Abbildung 3: Gegenüberstellung der Einsamkeit in 2013 und 2017 10
Abbildung 4: Einsamkeit und Familienstand 11
Abbildung 5: Einsamkeit und Altersklassen 13
Abbildung 6: Veränderung der Einsamkeit nach Altersklassen von 2013 auf 2017 14
Abbildung 7: Selbst eingeschätzter Gesundheitszustand und Einsamkeit 16
Abbildung 8: Einsamkeit und Erwerbstatus 17

6 Literaturverzeichnis

Abdallah, Saamah / Jeffrey, Karen / Michaelson, Juliet, 2017, The cost of loneliness to UK employers, New Economics Foundation

Aiden, Hardeep, 2016, Isolation and loneliness. An overview of the literature, London, https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/research-publications [13.05.2019]

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), 2019, Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte - Älterwerden im sozialen Wandel. Zentrale Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS) 1996 bis 2017, Berlin, https://www.bmfsfj.de/blob/135038/62670d8da500ebd1548deb1da31a01c0/frauen-und-maenner-in-der-zweiten-lebenshaelfte-data.pdf [08.05.2019]

Cacioppo, John T. et al., 2006, Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective, in: Journal of Research in Personality, 40. Jg., Nr. 6, S. 1054–1085

Cacioppo, John T. / Cacioppo, Stephanie / Boomsma, Dorret I., 2014, Evolutionary mechanisms for loneliness, in: Cognition & emotion, 28. Jg., Nr. 1, S. 3–21

Cacioppo, John T. / Hawkley, Louise C., 2009, Perceived social isolation and cognition, in: Trends in cognitive sciences, 13. Jg., Nr. 10, S. 447–454

DiJulio, Bianca / Hamel, Liz / Mufiana, Cailey / Brodie, Mollyann, 2018, Loneliness and Social Isolation in the United States, the United Kingdom, and Japan: An International Survey, Nr. 9229, San Francisco, http://files.kff.org/attachment/Report-Loneliness-and-Social-Isolation-in-the-United-States-the-United-Kingdom-and-Japan-An-International-Survey [06.06.20198]

Fulton, Lauren / Jupp, Ben, 2015, Investing to tackle loneliness. A discussion paper, Social Impact Bonds, https://www.socialfinance.org.uk/sites/default/files/publications/investing_to_tackle_loneliness.pdf [13.05.2019]

Goebel, Jan et al., 2019, The German Socio-Economic Panel (SOEP), in: Journal of Economics and Statistics, 239. Jg., Nr. 2, S. 345–360

Hawkley, Louise C. / Cacioppo, John T., 2010, Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms, in: Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine, 40. Jg., Nr. 2, S. 218–227

HM Government, 2018, A connected society. A strategy for tackling lineliness - laying the foundations for change, London, https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/750909/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update.pdf [08.05.2019]

Holt-Lunstad, Julianne et al., 2015, Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review, in: Perspectives on Psychological Science, 10. Jg., Nr. 2, S. 227–237

Koalitionsvertrag, 2018, Ein neuer Aufbruch für Europa. Eine neue Dynamik für Deutschland Ein neuer Zusammenhalt für unser Land. Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD. 19. Lehislaturperiode, https://www.bundesregierung.de/resource/blob/975226/847984/5b8bc23590d4cb2892b31c987ad672b7/2018-03-14-koalitionsvertrag-data.pdf?download=1 [08.05.2019]

Luhmann, Maike et al., 2016, I’m lonely, can’t you tell? Convergent validity of self- and informant ratings of loneliness, in: Journal of Research in Personality, 61. Jg., S. 50–60

Luhmann, Maike / Hawkley, Louise, 2016, Age Differences in Loneliness From Late Adolescence to Oldest Old Age, in: Developmental Psychology, 52. Jg., Nr. 6, S. 943–959

Newall, Nancy et al., 2009, Causal beliefs, social participation, and loneliness among older adults: A longitudinal study, in: Journal of Social and Personal Relationships, 26. Jg., 2-3, S. 273–290

Nowland, Rebecca / Necka, Elizabeth A. / Cacioppo, John T., 2017, Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World?, in: Perspectives on Psychological Science, 13. Jg., Nr. 1, S. 70–87

Nurmi, Jari-Erik / Salmela-Aro, Katariina, 1997, Social strategies and loneliness: A prospective study, in: Personality and Individual Differences, 23. Jg., Nr. 2, S. 205–215

Ozcelik, Hakan / Barsade, Sigal, 2011, Work loneliness and employee performance, in: Academy of Management Proceedings, 2011. Jg., Nr. 1, S. 1–6

Peplau, Letita Anne / Perlmann, Daniel (Hrsg.), 1982, Loneliness. A sourcebook of current theory, research, and therapy, New York, NY

Perlman, Daniel / Peplau, Letitia Anne, 1998, Loneliness, in: Encyclopedia of Mental Health, S. 571–581

Pinquart, Martin / Sörensen, Silvia, 2000, Influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis, in: Psychology and Aging, 15. Jg., Nr. 2, S. 187–224

Pyle, Edward / Evans, Dani, 2018, Loneliness - What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely? Analysis of characteristics and circumstances associated with loneliness in England using the Community Life Survey, 2016 to 2017, London

Raffelhüschen, Bernd / Schlinkert, Reinhard, 2015, Deutsche Post Glücksatlas 2015, München

Randall, Chris / Cochrane, Abbie / Jones, Rhian / Manclossi, Silvia, 2019, Measuring national well-being in the UK: international comparisons, 2019, London, https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/measuringnationalwellbeing/internationalcomparisons2019 [08.05.2019]

Royal Society for Public Health, 2017, #StatusOfMind. Social media and young people's mental health and wellbeing, London

Schulz, Richard, 1976, Effects of Control and Predictability on the Physical and Psychological Well-Being of the Institutionalized Aged, in: Journal of personality and social psychology, 33. Jg., Nr. 5, S. 563–573

Shankar, Aparna / Mcmunn, Anne / Banks, James / Steptoe, Andrew, 2011, Loneliness, Social Isolation, and Behavioral and Biological Health Indicators in Older Adults, in: Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, 30. Jg., Nr. 4, S. 377–385

Snape, Dawn / Manclossi, Silvia, 2018, Children’s and young people’s experiences of loneliness: 2018, London, https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/childrensandyoungpeoplesexperiencesofloneliness/2018 [08.05.2019]

SOEP –Sozio-oekonomisches Panel, 2017, Daten der Jahre 2013-2017, Version 34, Berlin

Statistisches Bundesamt, 2019, Privathaushalte nach Haushaltsgröße im Zeitvergleich, https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Tabellen/lrbev05.html [06.06.2019]

Steptoe, Andrew / Owen, Natalie / R Kunz-Ebrecht, Sabine / Brydon, Lena, 2004, Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women, in: Psychoneuroendocrinology, 29. Jg., S. 593–611

Tsai, Fen-Fang / Reis, Harry T., 2009, Perceptions by and of lonely people in social networks, in: Personal Relationships, 16. Jg., S. 221–238

Twenge, Jean et al., 2007, Social Exclusion Decreases Prosocial Behavior, in: Journal of personality and social psychology, 92. Jg., Nr. 1, S. 56–66

Twenge, Jean / Baumeister, Roy / Tice, Dianne / S. Stucke, Tanja, 2002, If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior, in: Journal of personality and social psychology, 81. Jg., Nr. 6, S. 1058–1069

Valtorta, Nicole K. et al., 2016, Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies, in: Heart (British Cardiac Society), 102. Jg., Nr. 13, S. 1–8

Valtorta, Nicole K. et al., 2018, Older Adults' Social Relationships and Health Care Utilization: A Systematic Review, in: American journal of public health, 108. Jg., Nr. 4, S. 1–10

van Roekel, Eeske et al., 2013, Loneliness, Affect, and Adolescents' Appraisals of Company: An Experience Sampling Method Study, in: Journal of Research on Adolescence, 24. Jg., Nr. 2, S. 350–363

Vega, Gina / Brennan, Louis, 2000, Isolation and technology: the human disconnect, in: Journal of Organizational Change Management, 13. Jg., Nr. 5, S. 468–481

Victor, Christina / Yang, Keming, 2012, The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom, in: The Journal of psychology, 146. Jg., 1-2, S. 85–104