

Schulze Buschoff, Karin; Peters, Eileen; Müller, Bjarne

Research Report

Sorgen und Belastungen während und nach der Corona-Krise: (Solo-)Selbstständige (und) Frauen besonders stark betroffen

WSI Policy Brief, No. 95

Provided in Cooperation with:

The Institute of Economic and Social Research (WSI), Hans Böckler Foundation

Suggested Citation: Schulze Buschoff, Karin; Peters, Eileen; Müller, Bjarne (2026) : Sorgen und Belastungen während und nach der Corona-Krise: (Solo-)Selbstständige (und) Frauen besonders stark betroffen, WSI Policy Brief, No. 95, Hans-Böckler-Stiftung, Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut (WSI), Düsseldorf

This Version is available at:

<https://hdl.handle.net/10419/339576>

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.

POLICY BRIEF

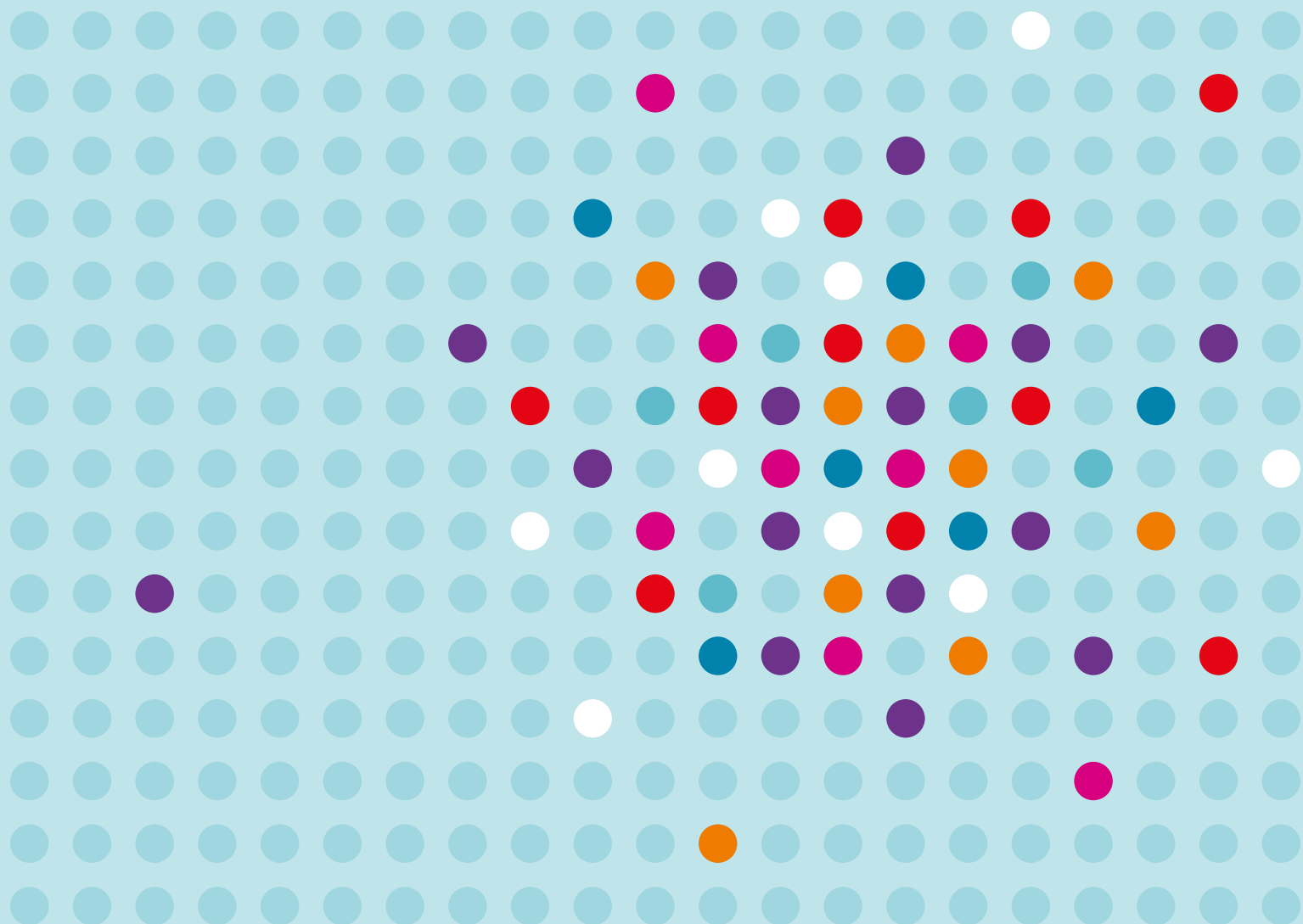
Nr. 95 · Policy Brief WSI · 03/2026

Das WSI ist ein Institut
der Hans-Böckler-Stiftung

SORGEN UND BELASTUNGEN WÄHREND UND NACH DER CORONA-KRISE

(Solo-)Selbstständige (und) Frauen besonders stark betroffen

Karin Schulze Buschoff, Eileen Peters, Bjarne Müller



Inhalt

1	Einleitung	3
2	Forschungsstand	4
3	Datengrundlage	6
3.1	Das WSI-Erwerbspersonenpanel	6
3.2	Instrumente	7
4	Ergebnisse	8
4.1	Belastungsgefühle und Sorgen von Selbstständigen und abhängig Beschäftigten	8
4.2	Belastungsgefühle und Sorgen von Selbstständigen und abhängig Beschäftigten nach Geschlecht	11
4.3	Belastungsgefühle und Sorgen von Selbstständigen nach Geschlecht und Art der Selbstständigkeit	15
5	Fazit und Handlungsempfehlungen	19
5.1	Fazit	19
5.2	Handlungsempfehlungen	21
	Literatur	24

1 Einleitung¹

Die Corona-Pandemie hat die Verwundbarkeit von Selbstständigen in Deutschland in besonderer Weise sichtbar gemacht. Wie verschiedene Forschungsarbeiten belegen, zeigte sich bereits in der Frühphase der Pandemie, dass sie deutlich stärker von Einkommensverlusten, Beschäftigungsunsicherheit und mangelnder Absicherung betroffen waren als abhängig Beschäftigte (Graeber et al. 2021; Schulze Buschoff/Emmler 2021; Seebauer et al. 2021). Zugleich bleibt eine Forschungslücke: Die Untersuchungen beziehen sich zumeist auf den Anfangszeitraum bzw. einzelne Zeitpunkte zum Beginn der Pandemie. Die starke Belastung von Selbstständigen in der Anfangsphase der Pandemie ist zwar dokumentiert, doch die Entwicklung über die Zeit ist dagegen nicht ausreichend analysiert. Die dynamische Situation der Corona-Pandemie mit ihren unterschiedlichen Phasen von Maßnahmen zur Eindämmung des Virus, den Folgen für die Beschäftigten und insbesondere für die Selbstständigen ist bislang nicht ausreichend berücksichtigt worden. Auch wurde die Gruppe der Selbstständigen kaum differenziert betrachtet. Ob selbstständige Frauen und Männer und/oder Solo-Selbstständige² und Selbstständige mit Mitarbeiter*innen unterschiedlich von Sorgen und Belastungen betroffen waren, wurde kaum in Betracht gezogen. Diese Forschungslücken wollen wir anhand der folgenden zentralen Fragestellungen füllen: Wie stark sind die Selbstständigen (differenziert nach den genannten Gruppen) von Sorgen und Belastungen betroffen und wie hat sich die Situation im Verlauf und nach Beendigung der Pandemie entwickelt? Wie stellt sich im Vergleich dazu die Lage der abhängig Beschäftigten dar? Das WSI-Erwerbspersonenpanel bietet die Möglichkeit, die Dynamik der Entwicklung über die Zeit insbesondere während der Pandemie detailliert aufzuzeigen, da dieselben Personen mehrmals pro Jahr befragt wurden. So können bestehende Analysen entsprechend differenziert fortgeschrieben und die Persistenz der Ergebnisse über den Zeitverlauf geprüft werden. Der Analysezeitraum umfasst April 2020 bis November 2024. Auf dieser Basis untersucht der vorliegende Policy Brief, wie sich a) Sorgen und Belastungen von Selbstständigen und abhängig Beschäftigten während und nach der Pandemie entwickelt haben und b) welche Rolle Geschlecht und c) Betriebsform (solo-selbstständig vs. mit Beschäftigten) dabei spielen. Ziel ist es, die strukturellen Ursachen starker Belastungssituationen sichtbar zu machen und mögliche politische Konsequenzen für soziale Sicherung und Gleichstellung abzuleiten.

¹ Für wichtige Hinweise danken wir Yvonne Lott.

² Als Solo-Selbstständige werden Personen bezeichnet, die ihr eigenes Unternehmen führen bzw. ihre Profession selbstständig ausüben, ohne weitere Personen regulär zu beschäftigen.

2 Forschungsstand

Die Corona-Pandemie hat die deutsche Wirtschaft stark getroffen: Lieferengpässe, Nachfragerückgänge und behördliche Einschränkungen trafen zahlreiche Branchen. Dies führte dazu, dass Erwerbstätige sich vermehrt um ihre wirtschaftliche Existenz sorgten und die finanziellen Belastungen stiegen. Abhängig Beschäftigte waren durch das Kurzarbeitergeld und gegebenenfalls zusätzliche Aufstockungen durch Arbeitgeber vergleichsweise gut gegen Einkommenseinbußen abgesichert (Grabka 2021). Für viele Selbstständige – insbesondere Solo-Selbstständige – fehlte hingegen eine vergleichbare Absicherung, wodurch sie in Zeiten von Kontakteinschränkungen, Verboten, Quarantänen und eingeschränkten Ladenöffnungszeiten um ihre Existenz bangten; viele haben ihre Selbstständigkeit aufgegeben (Kritikos et al. 2021; Hanschke/Strauß 2021). Dies bildet sich auch in den erhöhten Existenzsorgen und Belastungen ab (Schulze Buschoff/Emmler 2021; Peters/Schulze Buschoff 2025). Im April 2020 gaben 47 Prozent der im WSI-Erwerbspersonenpanel befragten Selbstständigen an, sich stark oder äußerst stark durch ihre finanzielle Situation belastet zu fühlen – unter den abhängigen Beschäftigten waren es lediglich 21 Prozent (Peters/Schulze Buschoff 2025; Brehmer/Emmler 2025). Die Unterschiede spiegeln die strukturelle Verwundbarkeit vieler Selbstständiger in Krisenzeiten wider.

Neben der finanziellen Situation empfanden viele Erwerbstätige auch ihre Arbeitssituation zu Beginn der Pandemie als stark belastend. In allen sechs Erhebungszeitpunkten des WSI-Erwerbspersonenpanels der Jahre 2020 und 2021 berichtete mehr als ein Viertel der Befragten von einer starken oder äußerst starken Belastung durch ihre Arbeitssituation (Peters/Schulze Buschoff 2025). Besonders hoch fiel der Anteil bei den Selbstständigen aus: Im April 2020 gaben 51 Prozent von ihnen an, sich durch die Arbeitssituation stark belastet zu fühlen – im Vergleich zu 38 Prozent der abhängig Beschäftigten. Die Corona-Pandemie und ihre weitreichenden Folgen für das öffentlich und private Leben hatten darüber hinaus auch Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit. Wobei sich auch hier herausstellt, dass Selbstständige stärker betroffen waren als abhängig Beschäftigte (Kritikos et al. 2020; Torrès et al. 2022; Yue/Cowling 2021; Peters et al. 2025) sowie Frauen stärker betroffen waren als Männer (Kriechel et al. 2024).

Selbstständige Frauen waren während der Pandemie ökonomisch deutlich vulnerabler als selbstständige Männer: Sie erlitten häufiger und stärkere Einkommensverluste als Männer, wodurch auch ihre Möglichkeiten zur Bildung von Rücklagen erheblich eingeschränkt waren (Graeber et al. 2021; Seebauer et al. 2021). Zudem übernahmen Frauen während der Pandemie überdurchschnittlich oft zusätzliche Sorgeverpflichtungen, die ihre Handlungsspielräume weiter begrenzten (Alon et al. 2020). Diese Kombination aus ökonomischer Unsicherheit und familiären Verpflichtungen erhöhte die Krisenanfälligkeit selbstständiger Frauen.

Für die Analyse geschlechtsspezifischer Unterschiede ist zentral, dass Frauen deutlich häufiger solo-selbstständig sind, überdurchschnittlich in personenbezogenen Dienstleistungsbranchen arbeiten und zugleich seltener sozial abgesichert sind (Kritikos et al. 2020; David et al. 2022). Daten des WSI-Genderdatenportals zeigen, dass Frauen nicht nur häufiger im Nebenerwerb selbstständig sind, sondern auch geringere Einkommen erzielen als Männer. Im Jahr 2023 lag der Frauenanteil unter allen Selbstständigen bei 35 Prozent, unter den Solo-Selbstständigen bei 42 Prozent (WSI Genderdatenportal 2024).

Die empirische Forschung zeigt weiterhin, dass Solo-Selbstständige in der Pandemie besonders hart getroffen wurden. Sie verzeichneten häufiger Einkommensverluste und finanzielle Sorgen als Selbstständige mit Mitarbeiter*innen (Graeber et al. 2021; Seebauer et al. 2021; Peters/Schulze Buschhoff 2025). Nach Daten der WSI-Erwerbspersonenbefragung erlitten 44 Prozent der Solo-Selbstständigen im Jahr 2021 Einkommensverluste, gegenüber 29 Prozent der Selbstständigen mit Mitarbeiter*innen (Schulze Buschhoff/Emmler 2021). Besonders stark betroffen waren solo-selbstständige Frauen: Im Juli 2021 verfügte ein Drittel von ihnen über ein Einkommen unter 1.500 Euro netto, gegenüber 18 Prozent der Männer (Schulze Buschhoff/Emmler 2021). Darüber hinaus ist die Lebenszufriedenheit von Solo-Selbstständigen während der Pandemie stärker eingebrochen und hat sich langsamer erholt als bei abhängig Beschäftigten (Peters et al. 2025).

Im Fokus der Analysen unseres Beitrags steht die Entwicklung der Sorgen und Belastungen im Zeitverlauf während und nach Beendigung der Pandemie. Basierend auf dem dargestellten Forschungsstand verfolgen unsere empirischen Analysen folgende forschungsleitenden Thesen bzw. Fragen:

- Selbstständige waren während der Corona-Krise häufiger von starken Belastungen und Sorgen betroffen als abhängig Beschäftigte, Frauen häufiger als Männer und Solo-Selbstständige häufiger als Selbstständige mit Mitarbeiter*innen. Wie groß sind die Unterschiede zwischen den Gruppen und wie entwickelt sich die Betroffenheit von Sorgen und Belastungen über den zeitlichen Verlauf der Pandemie?
- Alle Erwerbstätigen (Selbstständige und abhängig Beschäftigte, Frauen und Männer, Solo-Selbstständige und Selbstständige mit Mitarbeiter*innen) waren während der Corona-Krise stärker und nachhaltiger von Belastungen und Sorgen betroffen als nach der Krise. Bleibt der (krisenbedingte) Unterschied zwischen den Gruppen bestehen oder sinkt nach Beendigung der Pandemie der Anteil der stark belasteten Erwerbstätigen gleichermaßen?

3 Datengrundlage

3.1 Das WSI-Erwerbspersonenpanel

Der vorliegende Policy Brief basiert auf Daten des WSI-Erwerbspersonenpanels. Bei diesem Datensatz handelt es sich um eine vom WSI beauftragte und von Verian (Infratest) durchgeführte Befragung von erwerbstätigen Personen in Deutschland. Als Grundgesamtheit sind die deutschsprachigen Erwerbspersonen in Deutschland ab 16 Jahren definiert, die über einen Online-Zugang verfügen. Es kann davon ausgegangen werden, dass dies für 85 bis 90 Prozent der Personen in dieser Zielgruppe zutrifft (Sartorius/Scholz 2021; Brehmer/Emmler 2025).

Die Stichprobe wird aus dem Online-Access-Panel der Payback GmbH gezogen, ein vollständig offline rekrutiertes Panel, welches auf ca. 31 Mio. aktiven Payback-Kund*innen basiert. Es umfasst rund 130.000 aktive „Panelisten“. Aufgrund der Offlinerekrutierung und der daraus resultierenden sehr guten Abdeckung zentraler Bevölkerungsstrukturen auf Haushaltsebene lassen sich auch detaillierte Quotierungen realisieren. Die Stichprobe wird nach den Merkmalen Alter, Geschlecht, Bildung und Bundesland quotiert. Die Sollvorgaben basieren auf der Bevölkerungsfortschreibung und dem Mikrozensus des Statistischen Bundesamtes (Sartorius/Spengler 2022). Abweichungen zwischen den vorgegebenen und den schließlich realisierten Quoten werden per faktorieller Gewichtung in Bezug auf die soziodemografischen Merkmale Alter, Geschlecht, Bildung, Bundesland und Branchen von Abweichungen an die Strukturen der Grundgesamtheit angepasst (Sartorius/Spengler 2022)³. Nur die eingeladenen Zielpersonen können an der Studie teilnehmen, d. h. es besteht keine Möglichkeit der Selbstanmeldung bzw. -rekrutierung und eine Mehrfachteilnahme wird ausgeschlossen (Sartorius/Spengler 2022).

Für die Untersuchung der Entwicklung der Belastungen und Sorgen von Selbstständigen und abhängig Beschäftigten im Zeitverlauf werden die Daten von April 2020 (Welle 1) bis November 2024 (Welle 13) ausgewertet, wobei Welle 6 und 11 entfallen, da diese Sonderbefragungen darstellen und sich somit nicht für den Längsschnittvergleich eignen. Im Zeitraum von April 2020 (Welle 1) bis Januar 2021 (Welle 4) basieren die Ergebnisse auf einem Sample von durchschnittlich 257 Selbstständigen. Ab Juli 2021 erhöht sich das Sample, da aufgrund der vorherigen Unterrepräsentation von Selbstständigen eine Zusatzstichprobe von Selbstständigen in der fünften Befragungswelle gezogen wurde (Schulze Buschoff/Emmler 2021).

³ Für weiterführende methodische Informationen siehe Emmler (2023).

Tabelle 1: Verteilung der Beobachtungen in den Wellen W1–W13 nach Erwerbsform und Geschlecht

	W1	W2	W3	W4	W5	W7	W8	W9	W10	W12	W13
	Apr 2020	Jun 2020	Nov 2020	Jan 2021	Jul 2021	Jan 2022	Apr 2022	Nov 2022	Jul 2023	Nov 2023	Nov 2024
Kategorie											
abhängig beschäftigt	7.074	5.844	5.645	5.767	4.675	5.110	5.020	4.069	3.936	4.163	6.230
selbstständig	321	226	240	242	1.350	1.119	1.063	939	978	930	1.018
männlich (selbstständig)	222	159	172	168	898	757	716	628	670	617	681
weiblich (selbstständig)	98	67	68	74	451	362	345	311	307	313	335
solo-selbstständig mit MA					856	698		598		573	654
männlich (solo-selbstständig)					532	442		374		355	424
weiblich (solo-selbstständig)					323	256		224		218	228

Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung Welle 1 bis Welle 13



3.2 Instrumente

Die zentralen Befunde dieses Policy Briefs basieren auf der Auswertung von Fragen, die gezielt auf die berufliche Selbstständigkeit und deren Rahmenbedingungen sowie auf wahrgenommene Sorgen und Belastungen abzielen. Selbstständigkeit wurde über die Frage nach der Haupterwerbstätigkeit erhoben, bei der die Befragten zwischen verschiedenen Kategorien wie Arbeiter*in, Angestellte*r wie auch Selbstständige*r oder Freiberufler*in wählen konnten. Weiterhin wurde Personen, die angaben, in ihrer Haupterwerbstätigkeit selbstständig zu sein, die folgende Frage gestellt: „Sind Sie solo-selbstständig, also beschäftigen Sie KEINE weiteren Mitarbeiter bzw. Mitarbeiterinnen außer sich selbst?“. Hieraus kann die Unterscheidung zwischen Selbstständigen mit und ohne Mitarbeiter*innen abgeleitet werden. Um die Belastungen zu analysieren, werden im Folgenden zwei Fragen ausgewertet:

„Wie belastend empfinden Sie insgesamt Ihre derzeitige Arbeitssituation?“

„Wie belastend empfinden Sie insgesamt Ihre derzeitige finanzielle Situation?“

Bei den Auswertungen, wo wir auch das Geschlecht der Personen berücksichtigen, wird weiterhin die Belastung aufgrund der familiären Situation dargestellt. Die Antwortmöglichkeiten reichten von „gar nicht belastend“, „kaum belastend“ und „etwas belastend“ bis hin zu „stark belastend“ und „äußerst stark belastend“. Für die Analyse werden die Kategorien „stark“ und „äußerst stark belastend“ zusammengefasst, sowie die restlichen Kategorien, die als

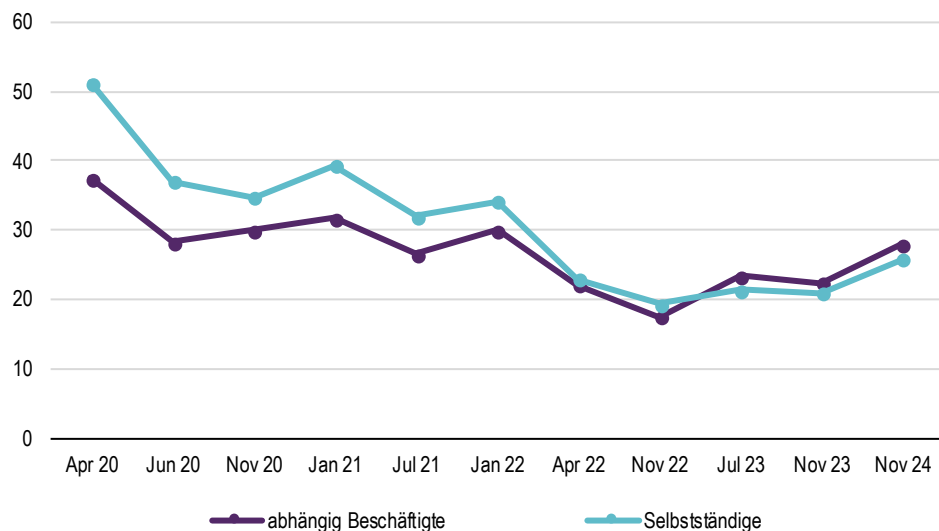
Referenzkategorie dienen. Dies ermöglicht eine vereinfachte Darstellung und Interpretation, welche Gruppen besonders belastet waren. Um die Sorgen abzubilden, wird die folgende Frage herangezogen: „Machen Sie sich Sorgen um Ihre eigene berufliche Zukunft?“ Hier konnten die Befragten mit „keine Sorgen“, „einige Sorgen“ und „große Sorgen“ antworten.

4 Ergebnisse

4.1 Belastungsgefühle und Sorgen von Selbstständigen und abhängig Beschäftigten

Selbstständige empfanden ihre Arbeitssituation im Zeitraum von April 2020 bis einschließlich Januar 2022 häufiger als stark oder äußerst belastend als abhängig Beschäftigte (siehe Abbildung 1). Über alle Erhebungswellen hinweg lässt sich jedoch eine Annäherung der beiden Gruppen im Belastungserleben beobachten. Hinzu kommt, dass sich die Häufigkeiten (äußerst) starker Belastungen im Verlauf dieser Annäherung verringern. Die Anteile der abhängig Beschäftigten mit starken oder äußerst starken Belastungsgefühlen aufgrund der Arbeitssituation liegen seit Juli 2023 (also nach dem Ende der Pandemie) marginal über denen der Selbstständigen.⁴

Abbildung 1: Belastungsgefühle aufgrund der Arbeitssituation
Angaben in Prozent



Anmerkungen: Die Fragestellung lautete: „Wie belastend empfinden Sie alles in allem Ihre derzeitige Arbeitssituation?“; dargestellt sind die Anteile für „stark“ und „äußerst stark“ belastend; es handelt sich um gewichtete Werte; Anzahl abhängig Beschäftigter je Welle im Schnitt: 4.947, Selbstständige: 764

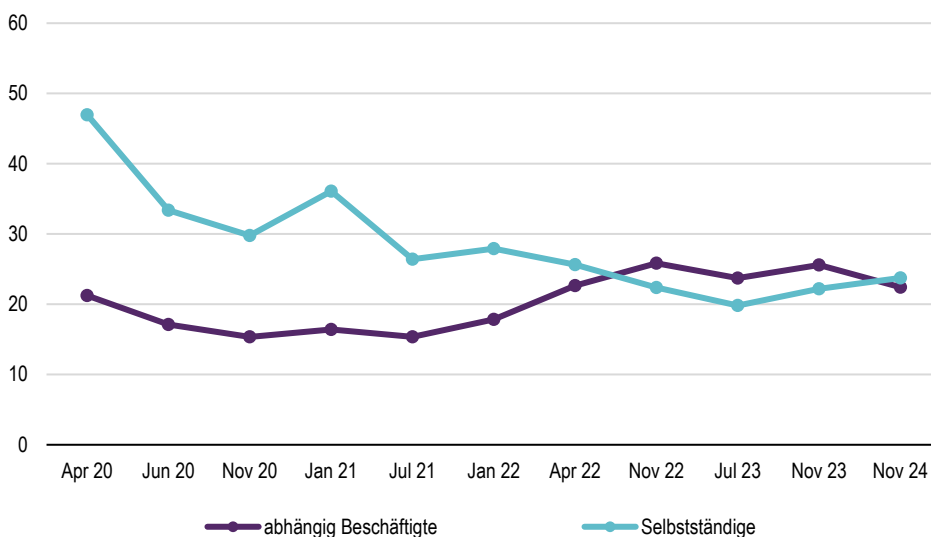
Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung (Wellen 1–5, 7–10, 12 und 13)

WSI

⁴ Im April 2023 sind die letzten noch geltenden gesetzlichen Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus ausgelaufen.

Bezogen auf ihre finanzielle Situation berichteten Selbstständige im Zeitraum von April 2020 bis einschließlich April 2022 häufiger, meist sogar deutlich häufiger als abhängig Beschäftigte von einem (äußerst) starken Belastungsempfinden (siehe Abbildung 2). Die Analyse beginnt im April 2020, zu einem Zeitpunkt, der von der anfänglichen Unsicherheit der Corona-Pandemie geprägt war. Besonders auffällig ist der sehr hohe Belastungswert bei den Selbstständigen, der im April 2020 bei fast 47 Prozent lag, wohingegen nur 21 Prozent der abhängig Beschäftigten ihre Situation als stark oder äußerst belastend wahrnahmen. Bei den abhängigen Beschäftigten hingegen stiegen die Werte im Januar, April und November 2022 nochmal an – um ab November 2022, mit Ausnahme der letzten Erhebungswelle, die der Selbstständigen zu übertreffen. Im Zeitverlauf zeigt sich, dass der Unterschied zwischen den Belastungsgefühlen von Selbstständigen und abhängig Beschäftigten in dem ersten Jahr der Corona-Pandemie deutlich höher ausfiel als in den letzten Erhebungswellen.

Abbildung 1: Belastungsgefühle aufgrund der finanziellen Situation
Angaben in Prozent



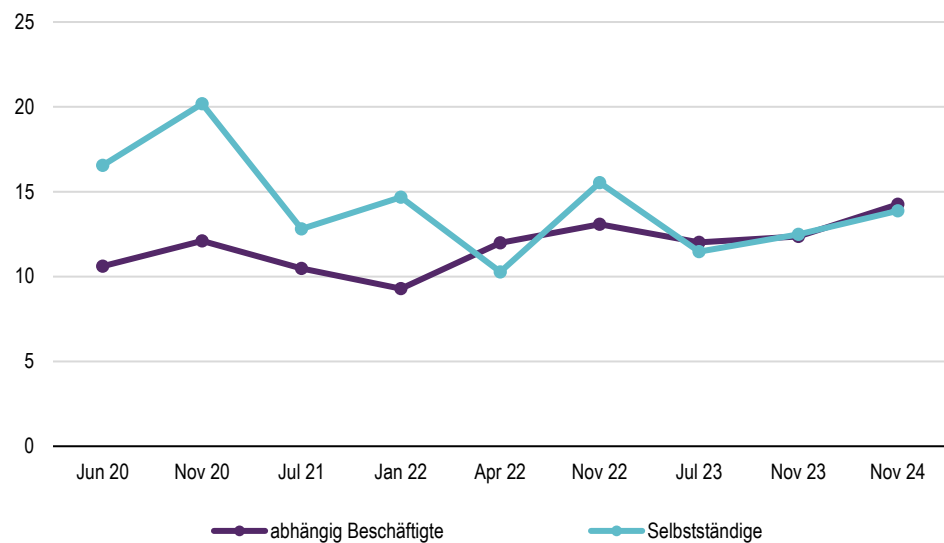
Anmerkungen: Die Fragestellung lautete: „Wie belastend empfinden Sie alles in allem Ihre derzeitige finanzielle Situation?“, dargestellt sind die Anteile für „stark“ und „äußerst stark“ belastend; es handelt sich um gewichtete Werte; Anzahl abhängig Beschäftigter je Welle im Schnitt: 4.949, Selbstständige: 765

Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung (Wellen 1–5, 7–10, 12 und 13)

WSI

Um ihre berufliche Zukunft machten sich Selbstständige im Zeitraum bis einschließlich Januar 2022 deutlich häufiger große Sorgen als abhängig Beschäftigte (siehe Abbildung 3).⁵ Spätestens seit Juli 2023 (also nach Pandemieende) ist dann eine Angleichung bei diesen Sorgen zwischen beiden Gruppen zu beobachten. Dazu trägt bei, dass unter den abhängigen Beschäftigten der Anteil derer, die sich große Sorgen um ihre berufliche Zukunft machen, seit April 2022 leicht gestiegen ist.

Abbildung 3: Sorgen um die berufliche Zukunft
Angaben in Prozent



Anmerkungen: Die Fragestellung lautete: „Machen Sie sich Sorgen um Ihre eigene berufliche Zukunft?“; dargestellt sind die Anteile für „große Sorgen“; es handelt sich um gewichtete Werte; Anzahl abhängig Beschäftigter je Welle im Schnitt: 4.652, Selbstständige: 874

Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung (Wellen 2, 3, 5, 7–10, 12 und 13)



Zusammenfassung

Unsere Analysen bestätigen den Befund, dass Selbstständige in Form von Sorgen und Belastungen mit Blick auf ihre Arbeitssituation, ihre finanzielle Situation und ihre berufliche Zukunft von der Corona-Krise insgesamt stärker betroffen waren als abhängig Beschäftigte. Dies trifft insbesondere auf die erste Phase der Pandemie (ab April 2020 bis Januar 2021) bzw. die ersten Erhebungszeitpunkte zu.

⁵ Die Sorgen um die berufliche Zukunft wurden erstmals im Juni 2020 erhoben; entsprechend beziehen sich alle Auswertungen hierzu auf den Zeitraum von Juni 2020 bis November 2024.

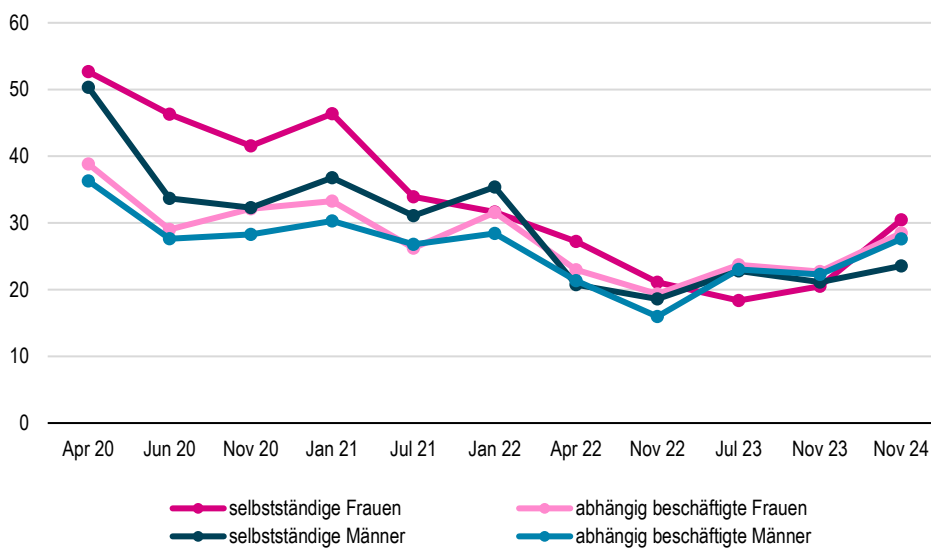
4.2 Belastungsgefühle und Sorgen von Selbstständigen und abhängig Beschäftigten nach Geschlecht

Im Folgenden gehen wir der Frage nach, ob sich Belastungsgefühle und Sorgen im Vergleich zwischen selbstständigen Frauen und Männern und im Vergleich zwischen abhängig beschäftigten Frauen und Männern unterscheiden.

Geht es um die eigene derzeitige Arbeitssituation, zeigt sich, dass selbstständige Frauen verglichen mit selbstständigen Männern vor allem in der ersten Zeit der Pandemie (von April 2020 bis Juli 2021) häufiger von einem starken oder äußerst starken Belastungsempfinden hinsichtlich der eigenen derzeitigen Arbeitssituation berichten (siehe Abbildung 4). Ein ähnliches Bild ergibt sich bei den abhängig beschäftigten Frauen und Männern: Auch hier berichten Frauen in den ersten Erhebungswellen häufiger als Männer von (äußerst) starken Belastungen – auch wenn die Unterschiede zwischen den Geschlechtern hier insgesamt nur gering ausfallen.

Abbildung 4: Belastungsgefühle aufgrund der Arbeitssituation

Angaben in Prozent



Anmerkungen: Die Fragestellung lautete: „Wie belastend empfinden Sie alles in allem Ihre derzeitige Arbeitssituation?“, dargestellt sind die Anteile für „stark“ und „äußerst stark“ belastend; es handelt sich um gewichtete Werte; Anzahl abhängig beschäftigter Männer je Welle im Schnitt: 2.639, abhängig beschäftigte Frauen: 2.307, selbstständige Männer: 516, selbstständige Frauen: 247; bei selbstständigen Frauen in Welle 1, 2, 3 und 4 Fallzahl unter 100

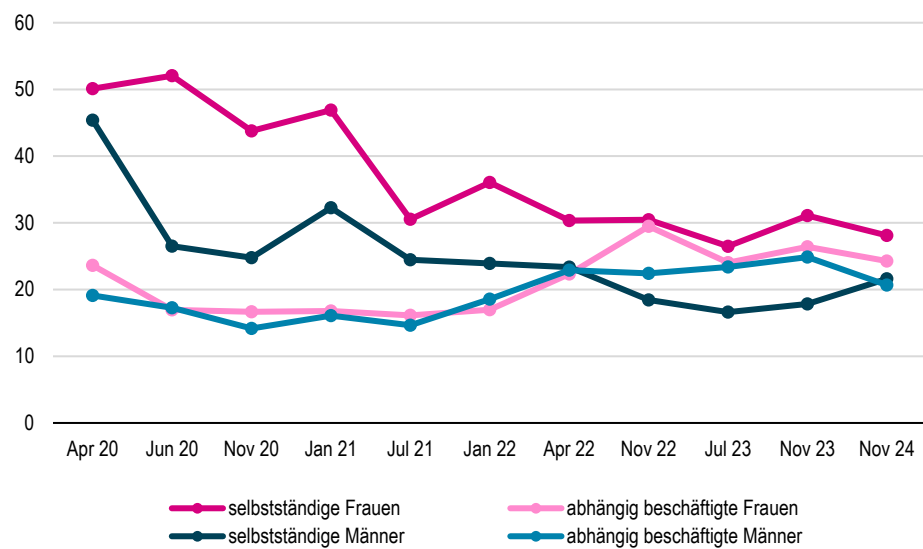
Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung (Wellen 1–5, 7–10, 12 und 13)

WSI

Mit ihrer finanziellen Situation verbinden selbstständige Frauen in allen Erhebungswellen deutlich häufiger als selbstständige Männer starke oder äußerst starke Belastungsgefühle (siehe Abbildung 5). Besonders groß waren die Unterschiede im Juni und November 2020: Die Anteile der Selbstständigen mit (äußerst) starken Belastungen unterschieden sich zwischen den Geschlechtern um etwa 26 bzw. um etwa 19 Prozentpunkte. Geht es um die abhängig Beschäftigten, zeigt sich bis Januar 2022, dass Frauen häufiger als Männer angaben, ihre finanzielle Situation als stark oder äußerst stark belastend zu empfinden. Allerdings sind hier die Unterschiede zwischen den Geschlechtern deutlich geringer als bei den Selbstständigen.

Abbildung 5: Belastungsgefühle aufgrund der finanziellen Situation

Angaben in Prozent



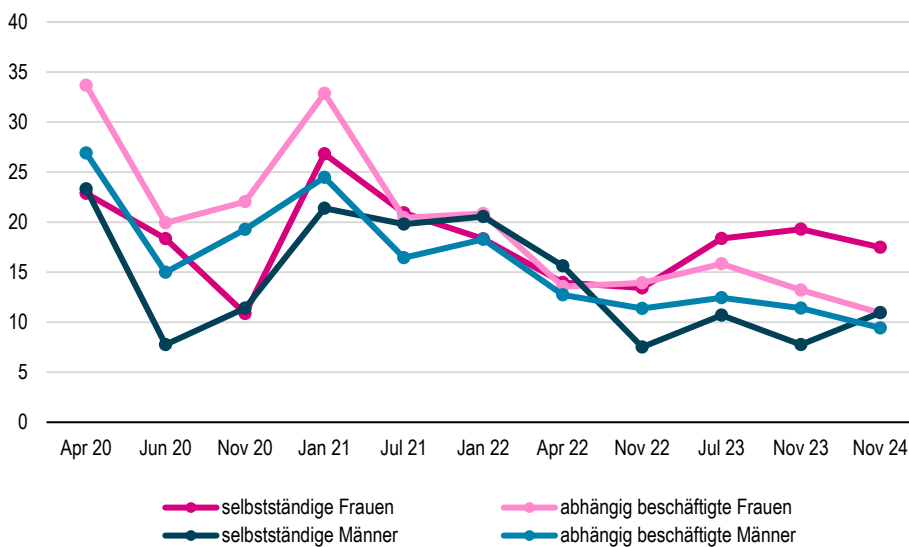
Anmerkungen: Die „Fragestellung“ lautete: „Wie belastend empfinden Sie alles in allem Ihre derzeitige finanzielle Situation?“; dargestellt sind die Anteile für „stark“ und „äußerst stark“ belastend; es handelt sich um gewichtete Werte; Anzahl abhängig Beschäftigter Männer je Welle im Schnitt: 2.639, abhängig Beschäftigte Frauen: 2.309, selbstständige Männer: 516, selbstständige Frauen: 248; bei selbstständigen Frauen in Welle 1, 2, 3 und 4 Fallzahl unter 100

Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung (Wellen 1–5, 7–10, 12 und 13)



Zur Frage des Belastungsempfindens aufgrund der eigenen familiären Situation lässt sich festhalten, dass selbstständige Frauen verglichen mit selbstständigen Männern zu Beginn und zum Ende der Pandemie deutlich häufiger von (äußerst) starken Belastungen betroffen waren. Besonders deutlich tritt dieser Unterschied ab November 2022 zutage (siehe Abbildung 6). Was die abhängig Beschäftigten betrifft, berichten die Frauen bereits seit der ersten Erhebungswelle durchgehend, teils sogar deutlich häufiger als die Männer, von einer starken oder äußerst belastenden familiären Situation.

Abbildung 6: Belastungsgefühle aufgrund der familiären Situation
Angaben in Prozent



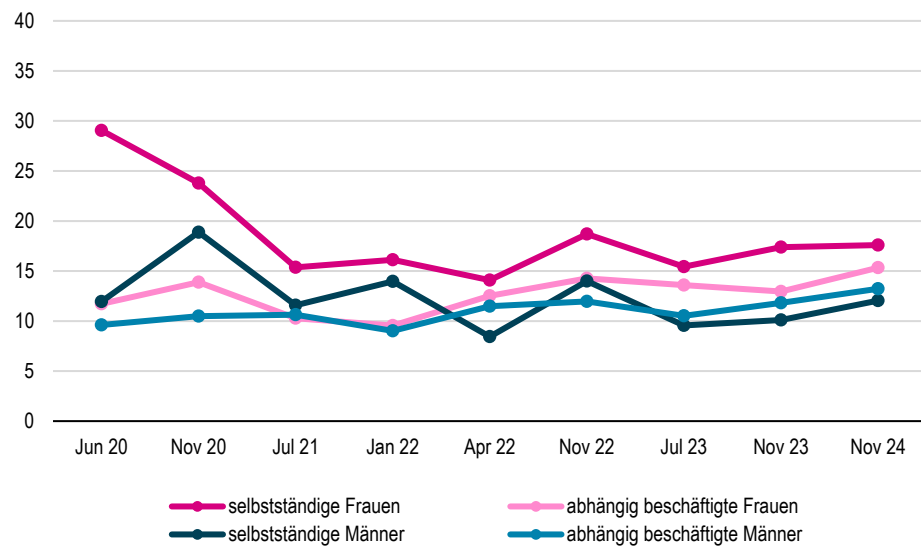
Anmerkungen: Die Fragestellung lautete: „Wie belastend empfinden Sie alles in allem Ihre derzeitige familiäre Situation?“; dargestellt sind die Anteile für „große Sorgen“; es handelt sich um gewichtete Werte; Anzahl abhängig beschäftigter Männer je Welle im Schnitt: 2.481, abhängig beschäftigte Frauen: 2.170, selbstständige Männer: 589, selbstständige Frauen: 284; bei selbstständigen Frauen in Welle 2 und 3 Fallzahl unter 100

Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung (Wellen 2, 3, 5, 7–10, 12 und 13)



Mit Blick auf die eigene berufliche Zukunft berichteten selbstständige Frauen zu allen Befragungszeitpunkten häufiger von großen Sorgen als selbstständige Männer (siehe Abbildung 7). Auch bei den abhängigen Beschäftigten lässt sich dieses Muster weitestgehend so beobachten – wenn auch die Unterschiede zwischen Frauen und Männern hier weniger deutlich ausfallen.

Abbildung 7: Sorgen um die berufliche Zukunft
Angaben in Prozent



Anmerkungen: Die Fragestellung lautete: „Machen Sie sich Sorgen um Ihre eigene berufliche Zukunft?“. dargestellt sind die Anteile für „große Sorgen“; es handelt sich um gewichtete Werte; Anzahl abhängig beschäftigter Männer je Welle im Schnitt: 2.481, abhängig beschäftigte Frauen: 2.170, selbstständige Männer: 589, selbstständige Frauen: 284; bei selbstständigen Frauen in Welle 2 und 3 Fallzahl unter 100

Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung (Wellen 2, 3, 5, 7–10, 12 und 13)

WSI

Zusammenfassung

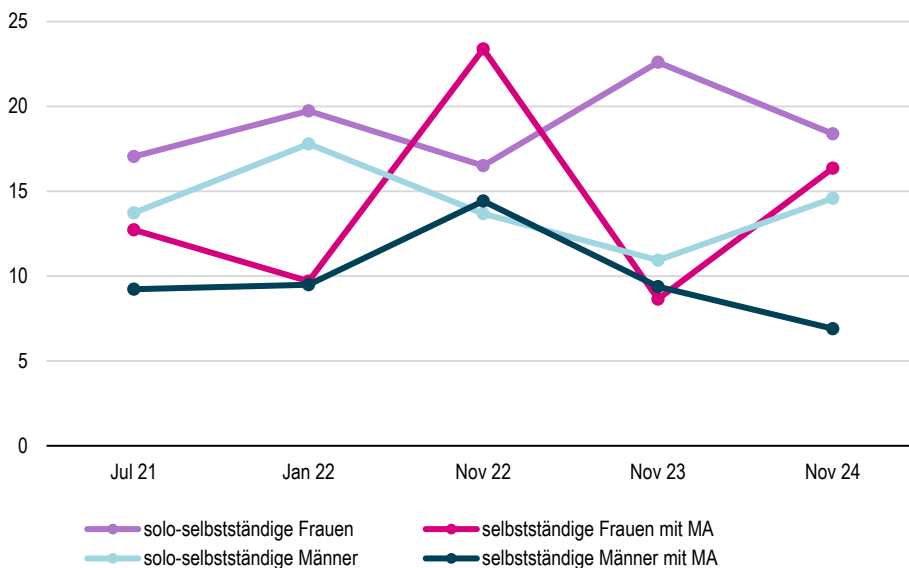
Durch unsere Analysen bestätigt sich auch, dass (abhängig beschäftigte und selbstständige) Frauen häufiger von Sorgen und starken Belastungen betroffen waren als (abhängig beschäftigte und selbstständige) Männer. Auffallend ist dabei, dass der Unterschied zwischen abhängig beschäftigten Frauen und Männern zwar vorhanden, aber nicht sehr groß ist. Der Unterschied zwischen selbstständigen Männern und Frauen ist dagegen gravierend.

4.3 Belastungsgefühle und Sorgen von Selbstständigen nach Geschlecht und Art der Selbstständigkeit

Im Folgenden wird die Annahme geprüft, dass nicht nur das Geschlecht, sondern auch die Art der Selbstständigkeit für das Ausmaß von Sorgen und Belastungen eine entscheidende Rolle spielt. Da im Juli 2021 (Welle 5) eine Aufstockung der Stichprobe der Selbstständigen stattgefunden hat, kann die genaue Unterscheidung nach Geschlecht und Art der Selbstständigkeit erst ab Juli 2021 vorgenommen werden.

Die Vermutung bestätigt sich in der empirischen Analyse: Der Anteil der solo-selbstständigen Frauen, die sich große Sorgen um ihre berufliche Zukunft machen, ist in dem betrachteten Zeitraum (Juli 2021 bis November 2024) im Vergleich zu selbstständigen Frauen mit Mitarbeiter*innen in allen Erhebungszeitpunkten (zum Teil deutlich) höher (siehe Abbildungen 8). Lediglich in Welle 9 (November 2022) zeigt sich hiervon eine Ausnahme, da die Sorgen um die berufliche Zukunft bei Selbstständigen mit Mitarbeiter*innen steigen, sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Dies könnte damit zusammenhängen, dass sich im Winter 2022 infolge des russischen Angriffskriegs auf die Ukraine die wirtschaftliche Lage deutlich verschärfte und dies insbesondere bei Selbstständigen mit Mitarbeitenden zu einer erhöhten Verunsicherung geführt haben könnte.

Abbildung 8: Sorgen um die berufliche Zukunft
Angaben in Prozent



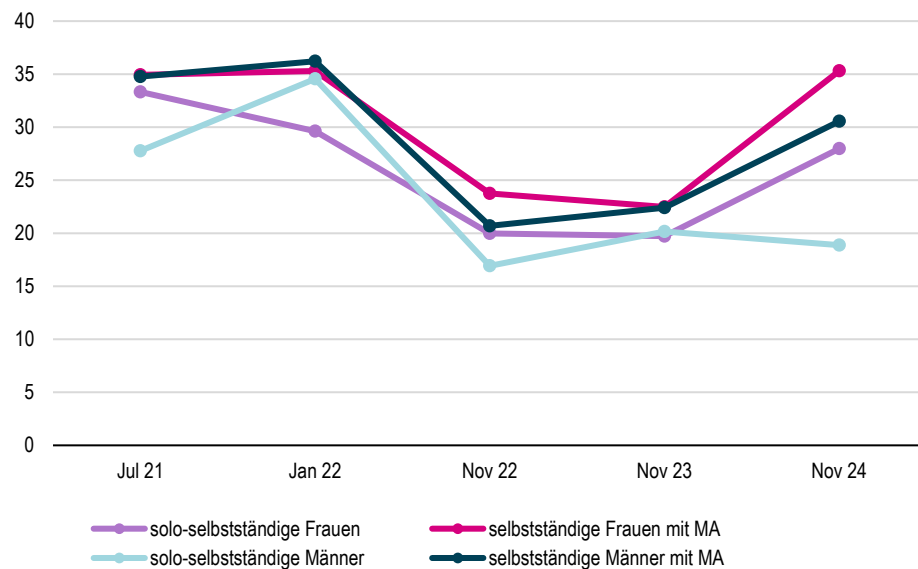
Anmerkungen: Die Fragestellung lautete: „Machen Sie sich Sorgen um Ihre eigene berufliche Zukunft?“ dargestellt sind die Anteile für „stark“ und „äußerst stark“ belastend; es handelt sich um gewichtete Werte; Anzahl solo-selbstständiger Frauen je Welle im Schnitt: 249, selbstständige Frauen mit MA: 103, solo-selbstständige Männer: 425, selbstständige Männer mit MA: 287; bei selbstständigen Frauen mit MA in Welle 9 und 12 Fallzahl unter 100

Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung (Wellen 5, 7, 9, 12 und 13)

WSI

Bei der Betrachtung der Belastung durch die derzeitige Arbeitssituation ergibt sich dagegen ein anderes Bild: Im Vergleich zu selbstständigen Frauen mit Mitarbeiter*innen sind solo-selbstständige Frauen durchweg weniger häufig stark und äußerst stark belastet (siehe Abbildung 9). Gleiches gilt im Übrigen für die Männer, d. h. selbstständige Männer mit Mitarbeiter*innen fühlen sich durch die derzeitige Arbeitssituation im Vergleich zu solo-selbstständigen Männern in dem betrachteten Zeitraum vom Juli 2021 bis November 2024 häufiger stark oder äußerst stark belastet. Weiterhin zeigen die Ergebnisse zunächst einen deutlichen Rückgang des Anteils stark bzw. äußerst stark belasteter Selbstständiger zwischen 2021 und 2022, was auf einen starken pandemiebedingten Belastungseffekt hindeutet. Ab 2023 ist jedoch in mehreren Gruppen erneut ein Anstieg zu beobachten, insbesondere bei selbstständigen Frauen und Männern mit Beschäftigten sowie bei solo-selbstständigen Frauen.

Abbildung 9: Belastungsgefühle aufgrund der Arbeitssituation
Angaben in Prozent



Anmerkungen: Die Fragestellung lautete: „Wie belastend empfinden Sie alles in allem Ihre derzeitige Arbeitssituation?“; dargestellt sind die Anteile für „stark“ und „äußerst stark“ belastend; es handelt sich um gewichtete Werte; Anzahl solo-selbstständiger Frauen je Welle im Schnitt: 249, selbstständige Frauen mit MA: 103, solo-selbstständige Männer: 425, selbstständige Männer mit MA: 287; bei selbstständigen Frauen mit MA in Welle 9 und 12 Fallzahl unter 100

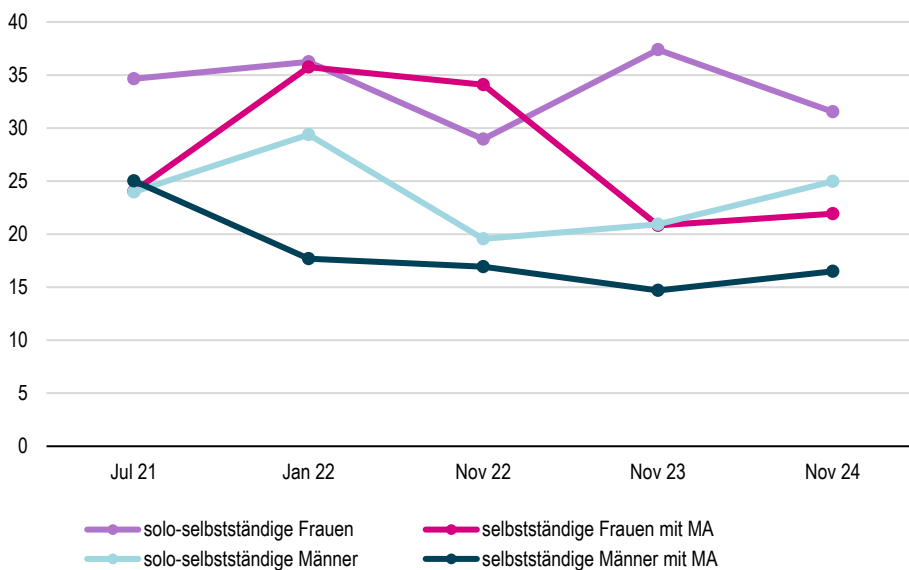
Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung (Wellen 5, 7, 9, 12 und 13)



Die Abbildung 10 verdeutlicht, dass finanzielle Sorgen und Belastungen unter Solo-Selbstständigen durchgängig stärker ausgeprägt sind als unter Selbstständigen mit Mitarbeiter*innen. Besonders deutlich zeigt sich dieses Muster bei Frauen: Solo-selbstständige Frauen berichten über den gesamten Beobachtungszeitraum hinweg deutlich häufiger von starken oder sehr starken finanziellen Belastungen. Zwar nähern sich die Anteile in einzelnen Phasen temporär an oder kehren sich punktuell um, insgesamt bleibt das Belastungsniveau solo-selbstständiger Frauen jedoch klar erhöht. In vielen Erhebungswellen liegt ihr Anteil „stark oder sehr stark belastet“ um etwa ein Drittel höher, teilweise sogar darüber. Die Abbildung macht damit

sichtbar, dass finanzielle Unsicherheit kein Randphänomen, sondern ein zentrales Strukturmerkmal weiblicher Solo-Selbstständigkeit ist. Auch bei Männern sind Solo-Selbstständige häufiger finanziell belastet als Selbstständige mit Mitarbeiter*innen, wenngleich das Niveau insgesamt niedriger ausfällt als bei Frauen und die Unterschiede weniger stark schwanken. Insgesamt sprechen die Verläufe dafür, dass finanzielle Unsicherheit ein strukturelles Merkmal von Solo-Selbstständigkeit ist, dass sich über die Zeit hinweg verfestigt und insbesondere Frauen überdurchschnittlich betrifft.

Abbildung 10: Belastungsgefühle aufgrund der finanziellen Situation
Angaben in Prozent



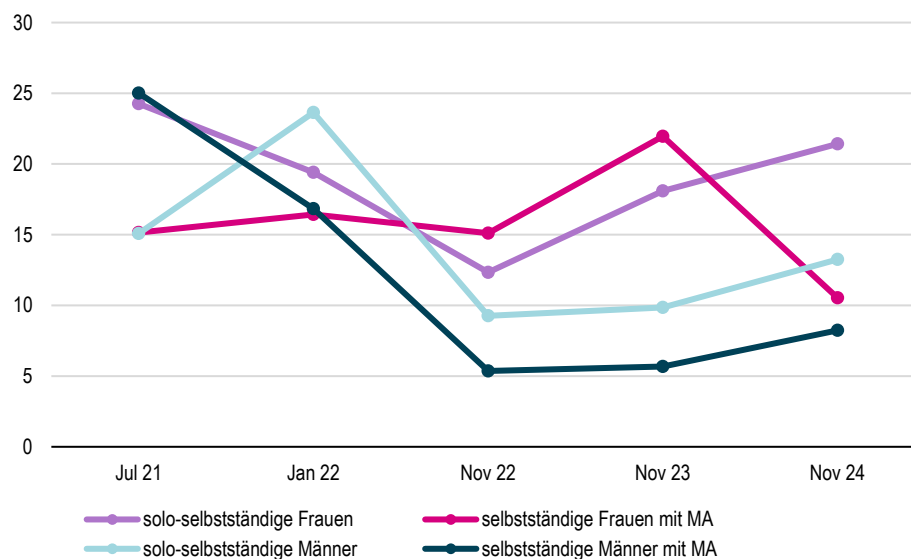
Anmerkungen: Die Fragestellung lautete: „Wie belastend empfinden Sie alles in allem Ihre derzeitige finanzielle Situation?“, dargestellt sind die Anteile für „stark“ und „äußerst stark“ belastend; es handelt sich um gewichtete Werte; Anzahl solo-selbstständiger Frauen je Welle im Schnitt: 250, selbstständige Frauen mit MA: 103, solo-selbstständige Männer: 425, selbstständige Männer mit MA: 287; bei selbstständigen Frauen mit MA in Welle 9 und 12 Fallzahl unter 100

Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung (Wellen 5, 7, 9, 12 und 13)



Auch mit Blick auf die familiären Sorgen und Belastungen zeigt sich über den Zeitverlauf hinweg ein klares Gefälle nach Art der Selbstständigkeit (siehe Abbildung 11). Solo-selbstständige Frauen weisen insgesamt ein leicht erhöhtes Belastungsniveau in Bezug auf ihre familiäre Situation auf als selbstständige Frauen mit Mitarbeiter*innen. Zwar kehrt sich dieses Verhältnis in einzelnen Phasen temporär um, insgesamt liegt der Anteil stark oder sehr stark belasteter solo-selbstständiger Frauen jedoch über dem ihrer Pendanten mit Mitarbeiter*innen. Im Durchschnitt über alle Erhebungswellen hinweg sind rund 19 Prozent der solo-selbstständigen Frauen in Bezug auf ihre familiäre Situation stark oder äußerst stark belastet, gegenüber etwa 16 Prozent bei selbstständigen Frauen mit Mitarbeiter*innen. Auch bei Männern sind Solo-Selbstständige in der Regel häufiger stark belastet als Selbstständige mit Mitarbeiter*innen.

Abbildung 11: Belastungsgefühle aufgrund der familiären Situation
Angaben in Prozent



Anmerkungen: Die Fragestellung lautete: „Wie belastend empfinden Sie alles in allem Ihre derzeitige familiäre Situation?“; dargestellt sind die Anteile für „stark“ und „äußerst stark“ belastend; es handelt sich um gewichtete Werte; Anzahl solo-selbstständiger Frauen je Welle im Schnitt: 248, selbstständige Frauen mit MA: 102, solo-selbstständige Männer: 422, selbstständige Männer mit MA: 287; bei selbstständigen Frauen mit MA in Welle 9 und 12 Fallzahl unter 100

Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung (Wellen 5, 7, 9, 12 und 13)

WSI

Zusammenfassung

Solo-Selbstständige (Frauen und Männer) waren von Sorgen und Belastungen stärker betroffen als Selbstständige (Frauen und Männer) mit Mitarbeiter*innen (These 3). Über die meisten Erhebungswellen hinweg bestätigt sich in der Tat bei dem Großteil der erfassten Sorgen und Belastungen ein klares Muster erhöhter Belastung von Solo-Selbstständigen. Dies trifft jedoch nicht zu für die Belastung aufgrund der Arbeitssituation. Hier waren sowohl die selbstständigen Frauen als auch die Männer mit Mitarbeiter*innen stärker betroffen als die solo-selbstständigen Frauen und Männer.

5 Fazit und Handlungsempfehlungen

5.1 Fazit

Die im Frühjahr 2020 in Deutschland beginnende Corona-Pandemie hatte weitreichende Auswirkungen auf die gesamte Gesellschaft, die auch nach dem Ende der Pandemie noch spürbar waren (Kohlrausch et al. 2025). Unsere Analysen gehen davon aus, dass Erwerbstätige im Zeitverlauf unterschiedlich stark von diesen Folgen betroffen waren. Während sich die bisherige Forschung häufig auf den Zeitraum der Pandemie beschränkt, gehen wir einen Schritt weiter und analysieren, wie sich Sorgen und Belastungen auch nach ihrem Ende entwickelt haben. Darüber hinaus erweitern unsere Analysen den bisherigen Forschungsstand, indem wir unterschiedliche Formen der Selbstständigkeit berücksichtigen. Bisher war zudem kaum bekannt, wie sich Sorgen und Belastungen von Frauen und Männern entlang verschiedener Formen der Erwerbstätigkeit unterscheiden. Unsere Auswertungen schließen auch diese Forschungslücke.

Der Vergleich von **Selbstständigen mit abhängig Beschäftigten** zeigt, dass Selbstständige von Sorgen und Belastungen während der Corona-Krise insgesamt stärker betroffen waren als abhängig Beschäftigte. Unsere Untersuchungen belegen, dass vor allem in der Anfangsphase der Pandemie (April 2020 bis Januar 2021) Selbstständige im Vergleich zu Personen in abhängiger Beschäftigung deutlich stärker von den negativen Auswirkungen der Pandemie in Form von Belastungen und Sorgen betroffen waren. Unsere Ergebnisse legen jedoch nahe, dass die Corona-Pandemie keine „Krise ohne Ende“ für Selbstständige eingeleitet hat. Zwar liegt der Anteil der Selbstständigen, die zu Beginn der Pandemie von Belastungen und Sorgen bezüglich ihrer finanziellen Situation, Arbeitssituation und beruflichen Zukunft berichteten, deutlich über dem der befragten Arbeitnehmer*innen, jedoch gleichen sich die Belastungsempfindungen beider Gruppen im Verlauf der Pandemie an. Selbstständige sind nach der Pandemie zumindest nicht stärker von Sorgen und Belastungen betroffen als abhängig Beschäftigte, was auf eine hohe Resilienz hindeutet (Schulze Buschoff et al. 2023; Peters/Schulze Buschoff 2025).

Dabei ist zu beachten, dass die Gesamtzahl der Selbstständigen in Deutschland und insbesondere die Zahl der Solo-Selbstständigen seit Jahren rückläufig ist und dass ein besonders deutlicher Rückgang zu Beginn der Pandemie zu verzeichnen war. Dies kann als direkte Folge der Corona-Pandemie gewertet werden (Bonin et al. 2022; Kritikós et al. 2020, 2021). Somit hat sich die Zusammensetzung der Gruppe der Selbstständigen im Laufe der Corona-Krise verändert. Der Befund der hohen Resilienz nach der Pandemie bezieht sich vor allem auf diejenigen, denen es möglich war, ihr Unternehmen bzw. ihre selbstständige Dienstleistung trotz unzureichender Absicherung nicht aufgeben zu müssen, sondern durch die Krise manövrieren zu können.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Analysen lag auf dem **Vergleich (selbstständig und abhängig beschäftigter) Frauen und Männer**. Die Ergebnisse bestätigen, dass sich das Geschlecht auf das Belastungsempfinden und die Sorgenlage auswirkt – Frauen sind stärker betroffen als Männer. Als besonders ausgeprägt erweist sich dieser geschlechtsspezifische Unterschied bei den Selbstständigen, hier ist die Differenz zwischen Frauen und Männern deutlich höher als bei den abhängigen Beschäftigten. Damit rückt die Gruppe der selbstständigen Frauen als besonders belastete Gruppe in den Fokus.

Um herauszufinden, ob die Art der Selbstständigkeit eine Rolle für das Ausmaß der Betroffenheit von Sorgen und Belastungen spielt, lag abschließend ein Schwerpunkt unserer Analysen auf dem **Vergleich Solo-Selbstständiger mit Selbstständigen mit Mitarbeiter*innen**. Für den Großteil der genannten Sorgen und Belastungen und für die meisten Erhebungszeitpunkte trifft zu, dass Solo-Selbstständige stärker betroffen waren. Eine Ausnahme besteht jedoch hinsichtlich der Belastung aufgrund der Arbeitssituation. Hier waren in dem betrachteten Untersuchungszeitraum sowohl die selbstständigen Frauen als auch die Männer mit Mitarbeiter*innen stärker betroffen als die solo-selbstständigen Frauen und Männer. Dieses Ergebnis erscheint vor dem Hintergrund der Verantwortung, die die Selbstständigen mit Mitarbeiter*innen für ihre Beschäftigten zu tragen haben plausibel.

Bei allen anderen erfassten Sorgen und Belastungen zeigt sich jedoch über die meisten Erhebungswellen hinweg ein klares Muster erhöhter Belastung von Solo-Selbstständigen. Insbesondere solo-selbstständige Frauen berichten deutlich häufiger von Sorgen und starker Belastung als selbstständige Frauen mit Mitarbeiter*innen. Auch bei Männern ist der Anteil derjenigen mit starker Belastung und Sorgen unter Solo-Selbstständigen im gesamten Beobachtungszeitraum in der Regel höher als bei selbstständigen Männern mit Mitarbeiter*innen, teils mit deutlichen Abständen. Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass fehlende betriebliche Ressourcen und Unterstützungsstrukturen, wie sie bei Solo-Selbstständigkeit typischerweise gegeben sind, mit einer anhaltend höheren subjektiven Belastung einhergehen – und zwar unabhängig vom Geschlecht, wenn auch besonders ausgeprägt bei Frauen.

Resümierend bleibt als bemerkenswerter Befund weiterhin festzuhalten, dass die Gruppe der **solo-selbstständigen Frauen** während und nach der Pandemie von den genannten Sorgen und Belastungen besonders stark betroffen waren und dies – mit Ausnahme des Belastungsgefühls aufgrund der Arbeitssituation – stärker als die Vergleichsgruppen.

5.2 Handlungsempfehlungen

In der ersten Phase der Corona-Krise waren selbstständige Tätigkeiten aufgrund pandemiebedingter Maßnahmen, insbesondere der Lockdowns, häufig nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Es mangelte an einer verlässlichen Regelung, die Selbstständige – ähnlich wie das Kurzarbeitergeld, von dem viele Arbeitnehmer*innen profitiert haben – vor Arbeitslosigkeit oder Auftragsmangel geschützt hätte. Da vor diesem Hintergrund schnell deutlich wurde, dass Selbstständige aufgrund des fehlenden sozialen Schutzes in finanzielle Schwierigkeiten bzw. Notlagen gerieten, wurden mehr oder weniger aus dem Stegreif staatliche Hilfsprogramme geschnürt. Der Verwendungszweck dieser Hilfen war allerdings häufig ausschließlich für die Deckung der fixen Betriebskosten gedacht. Demzufolge konnten sie nicht vor Einkommenseinbußen schützen oder die gesamte Deckung des Lebensunterhalts ermöglichen (Grabka 2021, S. 314f.). Zudem waren diese Hilfen zeitlich begrenzt. Umso deutlicher traten die schon vorab vorhandenen Lücken beim Zugang zum Sozialschutz für Selbstständige hervor. Dies gilt insbesondere für den Zugang zur Arbeitslosenversicherung, um Zeiten der Arbeits- bzw. Auftragslosigkeit abzusichern.

Arbeitslosenversicherung

Derzeit ist die Absicherung Selbstständiger gegen Arbeitslosigkeit nur in Form der freiwilligen Weiterversicherung in der Arbeitslosenversicherung möglich – und das auch nur, wenn die Aufnahme der selbstständigen Tätigkeit im Anschluss an eine versicherungspflichtige abhängige Beschäftigung erfolgt. Um eine Absicherung gegen vorübergehende Arbeitsausfälle – quasi ein Kurzarbeitergeld für Selbstständige – zu ermöglichen, gilt es, die bestehende Arbeitslosenversicherung für Selbstständige zu reformieren sowie transparente und attraktive Regelungen zu schaffen. Dazu gehört, die Zugangsvoraussetzungen zu lockern und die Arbeitslosenversicherung prinzipiell für alle Selbstständigen zu öffnen, auch für langjährig Selbstständige und für Einsteiger*innen ohne Vorversicherung (Schoukens/Weber 2020).

Altersvorsorge

Neben der Arbeitslosenversicherung besteht auch Handlungsbedarf hinsichtlich weiterer Sozialversicherungszweige. So gilt die Reform der Altersvorsorge für Selbstständige als große politische Herausforderung. Derzeit bestehen für etwa 29 Prozent der Selbstständigen obligatorische Sondersysteme zur Alterssicherung, wobei die Bedingungen je nach Berufsgruppe sehr unterschiedlich sind. Die Pflicht zur Altersvorsorge für Selbstständige aller Berufsgruppen ist seit über 20 Jahren in der Diskussion (Bonin et al. 2022, S. 54). Der Koalitionsvertrag der derzeit amtierenden Bundesregierung sieht die Einführung der Pflicht zur Altersvorsorge für Selbstständige für die laufende Legislaturperiode vor (Bundesregierung 2025). Mit dem Reformvorhaben wird anerkannt, dass auch viele der nicht unter die Versicherungspflicht fallenden Selbstständigen schutzbedürftig sind und die Einführung einer allgemeinen Altersvorsorgepflicht für Selbstständige notwendig ist. Dies ist ein notwendiger Schritt zur sozialen Absicherung Selbstständiger und darüber hinaus zur Anpassung der Alterssicherung an sich wandelnde Rahmenbedingungen in Arbeitswelt und Gesellschaft. Die deutliche Mehrheit aller

Selbstständigen stimmt der Einführung einer Pflichtversicherung in der gesetzlichen Rentenversicherung zu, die neben abhängig Beschäftigten auch Selbstständige und Beamte umfasst (Peters/Schulze Buschoff 2025; Schulze Buschoff et al. 2025).

(Solo-)selbstständige Frauen

Bei der Analyse der Belastungen und Sorgen sollte die spezielle Situation von selbstständigen Frauen stärker berücksichtigt werden. Geschlechtsspezifische Unterschiede in den Arbeits- und Lebensbedingungen Selbstständiger unter besonderer Berücksichtigung von Sorgeverantwortung sind bislang nur unzulänglich erforscht. Die Ergebnisse unserer Analysen bestätigen für den gesamten Untersuchungszeitraum von 2020 bis 2024 relevante Unterschiede bei der Betroffenheit von Sorgen und starken Belastungen zwischen selbstständigen Männern und Frauen und eine besonders starke Betroffenheit von solo-selbstständigen Frauen. Diese Befunde decken sich mit aktuellen Untersuchungen zur sozialen Lage von Selbstständigen in Deutschland, die zeigen, dass solo-selbstständige Frauen überdurchschnittlich häufig in niedrigen sozialen Lagen vertreten sind und in mehreren Dimensionen – etwa Einkommen, Vermögen und soziale Absicherung – signifikant schlechter gestellt sind als andere Gruppen Selbstständiger (Pöhler et al. 2025).

Solo-selbstständige Frauen werden in Förderprogrammen und statistischen Erhebungen bislang nur unzureichend gezielt adressiert oder systematisch erfasst. Geschlechtersensible Ansätze, die die spezifischen Lebens- und Erwerbsrealitäten dieser Gruppe berücksichtigen, finden sich nur vereinzelt (Langer/Mauch 2026). Vor diesem Hintergrund unterstreichen unsere Befunde die Notwendigkeit, Krisenpolitiken stärker an den tatsächlichen Lebenslagen solo-selbstständiger Frauen auszurichten. Dazu zählen insbesondere der Abbau bürokratischer Hürden und eine verbesserte Zugänglichkeit temporärer Unterstützungsinstrumente, da komplexe Antragsverfahren insbesondere kleinere Selbstständige und Personen mit geringem Einkommen häufig nicht erreichen. Darüber hinaus machen die Ergebnisse deutlich, dass ein systematisches Monitoring der langfristigen Krisenfolgen für selbstständige Frauen erforderlich ist. Dieses sollte insbesondere Entwicklungen in der unbezahlten Sorgearbeit, Erwerbsunterbrechungen und berufliche Rückkehrprozesse sowie anhaltende Sorgen und Belastungen berücksichtigen, um strukturelle Risiken frühzeitig zu erkennen und gezielt gegensteuern zu können.

Ausblick

Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass die Stärkung der sozialen Sicherung von Selbstständigen nicht als kurzfristige Krisenreaktion verstanden werden darf, sondern eine zentrale sozialpolitische Gestaltungsaufgabe darstellt. Eine zukunftsfähige Ausrichtung der sozialen Sicherungssysteme erfordert, Selbstständige systematisch mitzudenken und ihre heterogenen Erwerbs- und Lebenslagen angemessen abzubilden.

Dies gilt in besonderem Maße für solo-selbstständige Frauen, deren spezifische Risiken bislang weder in der Sozialpolitik noch in der Forschung ausreichend berücksichtigt werden. Eine sozial gerechte und krisenfeste Arbeitsmarktpolitik muss diese Gruppe künftig stärker in den Blick nehmen.

Literatur

Alon, T./Doepke, M./Olmstead-Rumsey, J./Tertilt, M. (2020): The Impact of Covid-19 on Gender Equality. National Bureau of Economic Research: NBER Working Paper 26947

Bonin, H./Krause-Pilatus, A./Rinne, U./Koch, N./Nenzel, C. (2022): Selbstständige Erwerbstätigkeit in Deutschland. Bundesministerium für Arbeit und Soziales: BMAS Forschungsbericht Nr. 601, Berlin, https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/Forschungsberichte/fb-601-selbststaendige-erwerbstaetigkeit-in-deutschland.pdf?__blob=publicationFile&v=3 (letzter Zugriff: 21.01.2026)

Brehmer, W./Emmler, H. (2025): WSI-Erhebungen zur Arbeitswelt in der Pandemie, in: Kohlrausch, B./Peters, E./Schulze Buschoff, K. (2025): *Was von Corona übrig bleibt: Erwerbsarbeit, Sozialstruktur, gesellschaftliche Folgen*, Frankfurt a. M./New York, S. 249–277

Bundesregierung (2025): Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und der SPD 2025, 21. Legislaturperiode, Berlin, S. 19

David, A./Dienes, C./García Schmidt, A./Kay, R./Rosenberger, T./Sajons, C./Sänger, R./Schäfer, S./Terstriep, J. (2022): Unternehmerisches Handeln und staatliche Unterstützungsmaßnahmen in der COVID-19-Pandemie, in: ReCOVery Policy Brief, März 2022, Westfälische Hochschule Gelsenkirchen/Institut Arbeit und Technik (Hrsg.), https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/NW_ReCOVery.pdf (letzter Zugriff: 21.01.2026)

Depperschmidt, R./Probst, P./Röwer, A. (2025): Gute Arbeit? Arbeitsbedingungen aus der Sicht von Solo-Selbstständigen, Hintergrund- und Datenbericht, ein Projekt von Haus der Selbstständigen, Leipzig, <https://hausderselbststaendigen.info/wp-content/uploads/2026/01/Gute-Arbeit-Hintergrundbericht.pdf> (letzter Zugriff: 31.01.2026)

Emmler, H. (2023): Das WSI-Erwerbspersonenpanel: Hintergründe, Befunde, Ausblick, in: WSI-Mitteilungen 76 (6), S. 452–459

Grabka, M. (2021): Einkommensungleichheit stagniert langfristig, sinkt aber während der Corona-Pandemie leicht, in: DIW-Wochenbericht 18/2021, https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.817473.de/21-18-1.pdf (letzter Zugriff: 21.01.2026)

Graeber, D./Kritikos, A. S./Seebauer, J. (2021): COVID-19: A Crisis of the Female Self-Employed, in: Journal of Population Economics 34, S. 1141–1187, <https://doi.org/10.1007/s00148-021-00849-y> (letzter Zugriff: 23.01.2026)

Hanschke, K./Strauß, S. (2021): Sie sterben still. In der Kantstraße in Berlin zeigt sich das Versagen der Wirtschaftspolitik, in: Frankfurter Allgemeinen vom 05.03.2021, <https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/in-der-kantstrasse-in-berlin-zeigt-sich-das-versagen-der-wirtschaftspolitik-17218132.html> (letzter Zugriff: 21.01.2026)

Kohlrausch, B./Peters, E./Schulze Buschoff, K. (2025): Was von Corona übrig bleibt – Eine Einführung, in: Kohlrausch, B./Peters, E./Schulze Buschoff, K. (Hrsg.): Was von Corona übrig bleibt. Erwerbsarbeit, Sozialstruktur, gesellschaftliche Folgen, Frankfurt a. M., S. 7–21

Kriechel, L./Bujard, M./Hudde, A. (2024): The Rollercoaster of Subjective Wellbeing in Times of Multiple Crises: Evidence of Five Waves of Bi-Annual Panel Data of FReDA Survey. Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung: BiB Working Paper 10/2024, Wiesbaden, <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssaoar-99425-5> (letzter Zugriff: 23.01.2026)

Kritikos, A. S./Graeber, D./Seebauer J. (2020): Corona-Pandemie wird zur Krise für Selbstständige. Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung: DIW aktuell Nr. 47, Berlin, https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.791679.de/diw_aktuell_47.pdf (letzter Zugriff: 21.01.2026)

Kritikos, A. S./Graeber, D./Seebauer, J. (2021): Corona-Pandemie drängt Selbstständige vermehrt zur Geschäftsaufgabe – Frauen stärker betroffen. Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung: DIW aktuell Nr. 69, Berlin, https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.821534.de/diw_aktuell_69.pdf (letzter Zugriff: 21.01.2026)

Langer, C./Mauch, K. (2026): Solo-selbstständig in unbezahltm Terrain. Eine transversale Perspektive auf Solo-Selbstständigkeit im Lichte von Haus- und Sorgearbeit. Haus der Selbstständigen: HDS-Studie, Berlin, https://hausderselbststaendigen.info/wp-content/uploads/2026/01/Solo_selbststaendig_in_unbezahltem_Terrain.pdf (letzter Zugriff: 31.01.2026)

Peters, E./Schulze Buschoff, K. (2025): Krise ohne Ende? Die Folgen der Corona-Pandemie für die Selbständigen, in: Kohlrausch, B./Peters, E./Schulze Buschoff, K. (Hrsg.): Was von Corona übrig bleibt. Erwerbsarbeit, Sozialstruktur, gesellschaftliche Folgen, Frankfurt a. M., S. 73–96

Peters, E./Pohlmeyer, M./Schulze Buschoff, K. (2025): Diverging Paths? The Impact of the COVID-19 Pandemic on Subjective Well-Being of the Solo Self-Employed and Employees in Germany (2019–2023), in: Social Indicators Research 180, S. 183–204, <https://doi.org/10.1007/s11205-025-03640-8> (letzter Zugriff: 23.01.2026)

Pöhler, A. C./Priem, M./Cuccu, L. (2025): Untersuchung der sozialen Lagen von Selbstständigen in Deutschland. Bundesministerium für Arbeit und Soziales: Forschungsbericht 676, Berlin

Sartorius, O./Scholz, C. (2021): Corona und Erwerbssituation, Welle 5, Methodenbericht, Juli 2021, Berlin, https://www.wsi.de/data/wsi_methodenbericht_1_2021_epb_welle_5.pdf (letzter Zugriff: 10.04.2024)

Sartorius, O./Spengler, T. (2022): WSI-Erwerbspersonenbefragung, Welle 9, Methodenbericht, Dezember 2022, Berlin, https://www.wsi.de/data/wsi_methodenbericht_1_2022_epb_welle_9.pdf (letzter Zugriff: 10.04.2024)

Schulze Buschoff, K./Emmler, H. (2021): Selbstständige in der Corona-Krise. Ergebnisse aus der HBS-Erwerbspersonenbefragung, Wellen 1 bis 5. Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut der Hans-Böckler-Stiftung: WSI Policy Brief Nr. 60, Düsseldorf

Schulze Buschoff, K./Graf, S./Mauß, A. (2023): Selbstständigkeit in der Krise. Vom Umgang der Selbstständigen mit den Folgen der Corona-Pandemie. Einzelinterviews mit Selbstständigen aus den Branchen Tourismus, Beauty-, Kosmetik- und Friseurgewerbe und Gastgewerbe. Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut der Hans-Böckler-Stiftung: WSI Working Paper Nr. 34, Düsseldorf

Schulze Buschoff, K./Peters, E./Emmler, H. (2025): Selbstständige in die gesetzliche Rentenversicherung? Ergebnisse der WSI-Erwerbspersonenbefragung. Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut der Hans-Böckler-Stiftung: WSI Policy Brief Nr. 91, Düsseldorf

Seebauer, J./Kritikos, A. S./Graeber, D. (2021): Warum vor allem weibliche Selbstständige Verliererinnen der Covid-19-Krise sind, in: DIW-Wochenbericht 15/2021, S. 261–269

Schoukens, P./Weber, E. (2020): Unemployment Insurance for the Self-Employed: A Way Forward Post-Corona. Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung: IAB-Discussion Paper Nr. 32, <http://doku.iab.de/discussion-papers/2020/dp3220.pdf> (letzter Zugriff: 23.01.2026)

Torrès, O./Guiliani, F./Thurik, R. (2022): Entrepreneurship and Health: An Existential Perspective, in: Review of Entrepreneurship HS2 (S2), S. 11–32

WSI (Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut der Hans-Böckler-Stiftung) (2023): Gender Daten Portal. Selbstständige Frauen und Männer, mit und ohne Beschäftigung, 1991–2023, Düsseldorf, (letzter Zugriff: 28.01.2026)

Yue, W./Cowling, M. (2021): The Covid-19 Lockdown in the United Kingdom and Subjective Well-Being: Have the Self-Employed Suffered More Due to Hours and Income Reductions?, in: International Small Business Journal: Researching Entrepreneurship 39 (2), S. 93–108, <https://doi.org/10.1177/0266242620986763> (letzter Zugriff: 23.01.2026)

AUTOR*INNEN

PD. Dr. Karin Schulze Buschoff

Referat: Arbeitsmarktpolitik

Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut
der Hans-Böckler-Stiftung

Düsseldorf

karin-schulze-buschoff@boeckler.de

Dr. Eileen Peters

Post-Doc im Projekt Betriebliche Ungleichheitsregime

Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut
der Hans-Böckler-Stiftung

Düsseldorf

eileen-peters@boeckler.de

Bjarne Müller

Praktikant am Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Institut
der Hans-Böckler-Stiftung von 03/2025 bis 05/2025

IMPRESSUM

Herausgeber

Hans-Böckler-Stiftung

Georg-Glock-Straße 18

40474 Düsseldorf

www.boeckler.de

ISSN 2366-9527

Satz: Daniela Groß

WWW.BOECKLER.DE