

Dr. des. Martin Gibson-Kunze

Einsamkeit als gesellschaftliche Herausforderung

Erkenntnisse und Impulse aus dem Einsamkeitsbarometer

Langzeitmonitoring und Analyse: Das Einsamkeitsbarometer als wichtiger Baustein gegen Einsamkeit

Einsamkeit wurde in den vergangenen Jahren zunehmend als drängendes gesellschaftliches Problem erkannt. Im Dezember 2023 hat die Bundesregierung ihre Strategie gegen Einsamkeit beschlossen. Diese zielt darauf ab, das Thema aus der Tabuzone zu holen, Wissen und Prävention zu stärken, Fachkräfte sowie Engagierte zu unterstützen, ressortübergreifend zu handeln und betroffene Menschen besser zu erreichen.

Für eine wirksame Politik braucht es fundierte, langfristig vergleichbare Daten. Mit dem Einsamkeitsbarometer liegt seit 2024 erstmals eine systematische Berichterstattung zum Einsamkeitserleben in Deutschland vor. Es ist ein zentraler Baustein zur Umsetzung der bundesweiten Strategie gegen Einsamkeit.

Das Barometer besteht aus zwei Modulen: Das Einsamkeitsmonitoring analysiert auf Basis des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP), einer der größten Langzeitstudien zur Lebenslage der Bevölkerung in Deutschland, die Entwicklung von Einsamkeit in der erwachsenen Bevölkerung. Ergänzend dazu nehmen die Einsamkeitsfokusanalysen einzelne Bevölkerungsgruppen oder Themen vertiefend in den Blick. Die erste Fokusanalyse zu Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen wurde im Mai 2025 vorgestellt. Das Einsamkeitsbarometer ist auf Dauer angelegt und wird regelmäßig aktualisiert.

Ungleich verteilt: Einsamkeit als Spiegel sozialer Lagen

Zwischen 1992 und 2017 war ein Rückgang der Einsamkeitsbelastung in Deutschland zu beobachten. Im ersten Pandemiejahr 2020 stieg der Anteil einsamer Menschen jedoch sprunghaft von 7,6 % (2017) auf 28,2 %. 2021 sank der Wert wieder auf 11,3 %. Allerdings verläuft diese Entwicklung nicht für alle Gruppen gleich.

Einsamkeit betrifft zunächst alle Altersgruppen, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß. Im Jahr 2020 wiesen Personen zwischen 18 und 29 Jahren mit knapp 32 % signifikant höhere Einsamkeitsbelastungen auf als Personen ab 75 Jahren (ca. 23 %). Auch normalisierten sich die Einsamkeitsbelastungen bei älteren Menschen im Jahr 2021 stärker. Während sie in der jüngsten Altersgruppe 2021 auf höherem Niveau blieben (14,1 %), lagen sie bei älteren Personen wieder annähernd auf dem Niveau vor der Pandemie (10,2 %).

Frauen sind häufiger betroffen als Männer – dieser Unterschied hat sich in der Pandemie weiter verstärkt. Einen Unterschied zwischen Stadt und Land gibt es nicht, jedoch sind Menschen in Ostdeutschland stärker belastet als in Westdeutschland.

Einsamkeit steht im Zusammenhang mit einer Vielzahl gesellschaftlich relevanter Faktoren: Sie kann das Vertrauen in politische Institutionen schwächen und die Anfälligkeit für Verschwörungserzählungen erhöhen. Einsame Menschen berichten häufiger von schlechter physischer und psychischer Gesundheit. Dabei besteht ein wechselseitiger Zusammenhang – Krankheit kann einsam machen, und Einsamkeit kann krank machen. Auch Armut ist ein starker Risikofaktor. Finanzielle Ressourcen ermöglichen soziale Teilhabe – fehlen sie, steigt das Einsamkeitsrisiko. Ebenso erhöht Care-Arbeit, etwa in der Pflege oder Kinderbetreuung, die Einsamkeitsbelastung. Ebenso sind LSBTIQ*-Personen oder Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung überdurchschnittlich betroffen. Auf der anderen Seite schützen bestimmte Faktoren vor Einsamkeit: Das Einsamkeitsbarometer zeigt eine hohe Zufriedenheit mit der Qualität der Primärbeziehungen – also mit Familie, Freundschaften und Bekanntenkreis. Darüber hinaus stärken gesellschaftliche Teilhabe durch Sport, freiwilliges Engagement, kulturelle oder religiöse Aktivitäten das Zugehörigkeitsgefühl, ebenso wie eine gute soziale Infrastruktur: wohnortnahe, niedrigschwellige Begegnungsorte können Einsamkeit vorbeugen.

Das Einsamkeitsbarometer – Impulse für Engagement und Politik

Die Daten des Einsamkeitsbarometers zeigen: Einsamkeit ist kein Randphänomen – sie betrifft breite Teile der Gesellschaft und spiegelt bestehende soziale Ungleichheiten wider. Prävention und Intervention müssen daher vielfältig ansetzen: auf individueller, sozialräumlicher und struktureller Ebene. Gerade das freiwillige Engagement, soziale Infrastruktur und Begegnungsräume im Quartier wirken als Schutzfaktoren gegen Einsamkeit. Das Engagementfeld Einsamkeit spielt damit eine Schlüsselrolle – es braucht politische Unterstützung, nachhaltige Finanzierung und verlässliche Kooperationen mit Fachpraxis und Zivilgesellschaft. Das Einsamkeitsbarometer liefert hierfür eine belastbare Grundlage, um Maßnahmen gezielt weiterzuentwickeln, Wirkung zu überprüfen und Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Herausforderung sichtbar zu machen. Das Engagementfeld kann so nicht nur zur Linderung individueller Einsamkeit beitragen, sondern auch sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft stärken.

Weiterführende Informationen:

- Informationen zur Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit:
www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582
- Informationen und Links zum Einsamkeitsbarometer 2024/2025:
www.kompetenznetz-einsamkeit.de/forschung
- Maßnahmen gegen Einsamkeit:
www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote

Autor

Dr. des. Martin Gibson-Kunze ist wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) und hier insbesondere verantwortlich für den Bereich Einsamkeitsforschung.

Kontakt: Martin.Gibson-Kunze@iss-ffm.de

Redaktion**BBE-Newsletter**

Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)

Michaelkirchstr. 17/18

10179 Berlin

Tel.: + 49 30 1663-535-00

newsletter@b-b-e.de

www.b-b-e.de