

Alterssurvey zeigt: Menschen in der Lebensmitte stärker einsam als im Rentenalter

Ministerin Prien: „Psychisches Wohlbefinden besser durch soziale Begegnungen und das Gefühl, gebraucht zu werden“

Wie einsam sich ein Mensch fühlt, steht in einem statistischen Zusammenhang mit seinem Alter, seinem Einkommen und der Frage, ob er oder sie einem Beruf nachgeht. Das ist das Ergebnis einer Auswertung des Deutschen Alterssurveys, die das Deutsche Zentrum für Altersfragen (DZA) im Auftrag des Bundesfamilienministeriums zum Thema Einsamkeit vorgenommen hat. Die Ergebnisse zeigen: Etwa jede elfte befragte Person ab 43 Jahren fühlte sich „sehr einsam“. Dabei fühlen sich die ab 76-Jährigen durchschnittlich weniger einsam als die Gruppe der 43- bis 55-Jährigen. Neben Alter und Geschlecht spielt der sozio-ökonomische Status - abgebildet über Einkommen und Erwerbsstatus - eine wichtige Rolle.

Bundesministerin für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Karin Prien: „Einsamkeit betrifft längst nicht nur ältere Menschen - auch in der Lebensmitte ist sie weit verbreitet, oft unsichtbar und unterschätzt. Gerade in dieser Lebensphase ist das Gefühl zwar nicht für alle, aber doch für einige besonders ausgeprägt. Zwischen beruflichem Druck und familiären Verpflichtungen fehlt vielen das Erleben von echter Verbundenheit. Die Folgen von Einsamkeit sind gravierend - für die psychische Gesundheit, das soziale Miteinander und den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Deshalb setzen wir gezielt dort an, wo Menschen einander begegnen: im Arbeitsleben, im Ehrenamt, in Schulen, Vereinen und sozialen Einrichtungen. Denn soziale Begegnungen und das Gefühl, gebraucht zu werden, verbessern unser Wohlbefinden. Mit der Allianz gegen Einsamkeit schaffen wir neue Impulse, um Menschen in der Mitte des Lebens wieder stärker in die Mitte der Gesellschaft zu rücken.“

Wie einsam sich Menschen in der zweiten Lebenshälfte fühlen, lässt sich mit Daten des Deutschen Alterssurveys auf einer Skala von 1 bis 4 abbilden - von „gar nicht einsam“ bis „sehr einsam“. Der Mittelwert basiert auf Antworten zu sechs Fragen, die das Gefühl von sozialer Nähe und Isolation erfassen.

Substanzielle Unterschiede zeigen sich beim Einkommen. Personen, die als armutsgefährdet gelten, fühlen sich einsamer als Personen mit mittleren und höheren Einkommen. Ebenso deutlich sind die Unterschiede beim Erwerbsstatus: Erwerbstätige fühlen sich weniger einsam als Nicht-Erwerbstätige, allerdings nur im Erwerbsalter (43 bis 65 Jahre). Ab 66 Jahren, also dem üblichen Ruhestandsalter, gibt es keine signifikanten Unterschiede im Einsamkeitsempfinden zwischen Menschen, die einer Erwerbstätigkeit nachgehen und denen, die es nicht tun.

Wer nicht erwerbstätig ist, verliert oft nicht nur Einkommen, sondern auch soziale Kontakte, Alltagsstruktur und das Gefühl, gebraucht zu werden. Hinzu kommt: Arbeitslosigkeit ist häufig stigmatisiert - das kann zu Rückzug, Schamgefühlen und in der Folge auch zu Einsamkeit führen. Bei Personen ab 66 Jahren besteht ein solches Stigma nicht mehr. Das persönliche Netzwerk, etwa aus gleichaltrigen Freundinnen und Freunden, kann den Wegfall des Kontakts zu Kollegen und Kolleginnen kompensieren.

Die detaillierten Ergebnisse sind nachzulesen in: Franz, M.-C., Stuth, S., & Huxhold, O. (2025). Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte - Vorkommen, Verteilung und die Rolle des Erwerbsstatus [DZA Aktuell 03/2025]. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. <https://doi.org/10.60922/e2ef-ct55>

Forschung zu Einsamkeit am Deutschen Zentrum für Altersfragen

Aktuell widmet sich das DZA dem Thema nicht nur im Deutschen Alterssurvey. So werden im „CoESI“-Projekt die langfristigen Folgen der Pandemie auf soziale Integration und Einsamkeit untersucht. Im „ReWiSil“ Projekt evaluiert das DZA die Silbernetz-Hotline gegen Isolation und Einsamkeit von Menschen über 60. Schließlich arbeitet das DZA im „Kompetenznetz Einsamkeit“ mit, das vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird.

Der Deutsche Alterssurvey

Der Deutsche Alterssurvey (DEAS) ist eine repräsentative Quer- und Längsschnittbefragung von Personen in der zweiten Lebenshälfte ab 40 Jahren. Im Rahmen der Studie werden seit beinahe drei Jahrzehnten Menschen auf ihrem Weg ins höhere und hohe Alter regelmäßig befragt. Der Deutsche Alterssurvey wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Strategie gegen Einsamkeit im Koalitionsvertrag

Im Koalitionsvertrag hat die Bundesregierung vereinbart, die Strategie gegen Einsamkeit fortzuschreiben und die Arbeit bestehender Netzwerke zu unterstützen. Im Bereich der Prävention soll das Thema Einsamkeit, ihre Auswirkung und der Umgang damit in den Fokus gerückt werden. Insbesondere die Forschung zum Thema Einsamkeit im Bereich der Kinder und Jugendlichen soll gestärkt werden, um zielgenaue Maßnahmen zur Bekämpfung der zunehmenden Einsamkeit vom Kindesalter bis zu den älteren Menschen zu entwickeln.

Weitere Informationen finden Sie

auf: www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit

Originalpublikation:

Franz, M.-C., Stuth, S., & Huxhold, O. (2025). Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte - Vorkommen, Verteilung und die Rolle des Erwerbsstatus [DZA Aktuell 03/2025]. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. <https://doi.org/10.60922/e2ef-ct55>