

Dauerhaftes Single-Sein belastet das Wohlbefinden junger Menschen

Immer mehr junge Erwachsene gehen keine romantischen Beziehungen ein - mit möglichen Folgen für ihr Wohlbefinden. Eine aktuelle Studie der Universität Zürich zeigt: Wer dauerhaft Single bleibt, verliert über die Zeit stärker an Lebenszufriedenheit und fühlt sich einsamer sowie depressiver - besonders ausgeprägt in den späten Zwanzigern.

Das Single-Dasein wird in den Medien zunehmend als Ausdruck von Lifestyle, Selbstbestimmung und Empowerment inszeniert. Begriffe wie «Self-Partnership», «Solo Living», «Sologamie» oder «Singlehood» prägen die Diskussion. Gleichzeitig entscheiden sich immer mehr junge Erwachsene gegen feste romantische Beziehungen. Ein Forschungsteam unter der Leitung der Universität Zürich hat untersucht, welche Auswirkungen ein dauerhaftes Single-Dasein auf das langfristige Wohlbefinden hat. Dafür wurden über 17'000 zu Beginn der Studie partnerschaftsunerfahrene junge Menschen aus drei repräsentativen Panelstudien in Deutschland und Grossbritannien herangezogen. Sie wurden im Alter von frühestens 16 bis spätestens 29 Jahren jährlich befragt.

Länger Single: männlich, gebildet - und weniger zufrieden

Das Team um Michael Krämer, Oberassistent am Psychologischen Institut der UZH, hat berechnet, welche jungen Erwachsenen voraussichtlich länger alleinstehend bleiben werden. Dabei zeigte sich: Männer, Personen mit einem aktuell geringeren Wohlbefinden oder einer höheren Bildung sowie diejenigen, die allein oder noch bei ihren Eltern wohnen, bleiben im Durchschnitt länger ohne feste Beziehung.

«Unsere Ergebnisse zeigen, dass sowohl soziodemographische Faktoren wie Bildung als auch psychologische Eigenschaften wie das momentane Wohlbefinden vorhersagen, wer Partnerschaften eingeht und wer nicht. Die Befunde, dass ein stärkerer Fokus auf Bildung bei manchen Menschen mit dem Aufschieben fester Partnerschaften einhergeht, sind konsistent mit Studien aus der Soziologie», sagt Studienleiter Michael Krämer.

Zunehmende Einsamkeit bei dauerhaften Singles

Zudem untersuchten die Forschenden, wie sich Lebenszufriedenheit, Einsamkeit und Depressivität im Verlauf des jungen Erwachsenenalters zwischen Personen, die dauerhaft alleinstehend blieben, und jenen, die später eine Partnerschaft eingingen, unterschieden.

Junge Erwachsene, die dauerhaft Single bleiben, verlieren im Verlauf stärker an Lebenszufriedenheit und fühlen sich zunehmend einsamer. Diese Belastungen nehmen in den späten Zwanzigern besonders deutlich zu, wo auch die Depressivität ansteigt. Frauen und Männer zeigen dabei ein insgesamt ähnliches Muster.

Erste Partnerschaft zeigt Wirkung

Anschliessend untersuchte das Forschungsteam, wie die erste romantische Beziehung das Befinden im Zeitverlauf beeinflusst. Sobald junge Erwachsene ihre erste Partnerschaft eingingen, verbesserte sich ihr Wohlbefinden in mehreren Bereichen: Sie wurden zufriedener und fühlten sich weniger

einsam – sowohl kurzfristig als auch langfristig. Bei der Depressivität liess sich jedoch kein solcher Erholungseffekt feststellen.

«Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass ein längeres Single-Dasein im jungen Erwachsenenalter mit moderaten Risiken für das Wohlbefinden verbunden ist», fasst Krämer zusammen. Während sich dauerhafte Singles und Personen, die später eine Partnerschaft eingingen, in der Adoleszenz kaum unterschieden, nahmen die Unterschiede mit zunehmender Dauer der Single-Phase deutlich zu. «Dies deutet darauf hin, dass es in den späten Zwanzigern schwieriger werden kann, eine erste Partnerschaft einzugehen – zumal ein geringeres Wohlbefinden zugleich die Wahrscheinlichkeit erhöht, länger Single zu bleiben», so Krämer.

Literatur

Michael D. Krämer, Julia Stern, Laura Buchinger, Geoff MacDonald, Wiebke Bleidorn. Life Satisfaction, Loneliness, and Depressivity in Consistently Single Young Adults in Germany and the UK. *Journal of Personality and Social Psychology*. 13 January 2026. DOI: [10.1037/pspp0000595](https://doi.org/10.1037/pspp0000595)