

## Studie: mangelnde soziale Kontakte gehen in Depression deutlich stärker mit einem Gefühl von Einsamkeit einher

*Leipzig/ Frankfurt am Main, Dass sich Menschen mit Depression einsamer fühlen und sich häufig zurückziehen, ist bekannt. Dass der Zusammenhang zwischen der Zahl sozialer Kontakte und dem Gefühl von Einsamkeit bei Menschen mit Depression aber deutlich stärker ist als bei anderen, zeigt eine gerade in BMC Psychiatry veröffentlichte Studie. Grundlage sind Befragungsdaten aus dem „Deutschland Barometer Depression 2023“, in dem 5.196 Erwachsene im Alter von 18 bis 69 Jahren repräsentativ befragt wurden. Die Daten wurden nach Geschlecht, Alter und Bundesland gewichtet und erlauben damit einen zuverlässigen Blick auf die deutsche Bevölkerung.*

### **Depression geht mit dem Gefühl von Einsamkeit einher**

Menschen mit einer Depression fühlen sich häufiger einsam als Menschen ohne Depression. Das Einsamkeitsniveau von Menschen mit Depression liegt signifikant höher als das von Menschen ohne Depressionserkrankung (M = 6,53, SD = 3,45 versus M = 4,30, SD = 3,38). Das bedeutet aber nicht, dass Einsamkeit zu Depression führt. Das Gefühl von tiefer Einsamkeit dürfte meist Folge und Ausdruck der Erkrankung sein. Besonders stark ist das Gefühl von Einsamkeit bei Betroffenen, die gerade eine depressive Phase durchleben. Bessert sich ihr Zustand wieder, geht auch das Gefühl von Einsamkeit deutlich zurück.

### **Menschen mit Depression haben weniger Sozialkontakte**

Depressiv Erkrankte weisen laut der Erhebung auch deutlich weniger Sozialkontakte als Menschen ohne Depression auf. 39,2 % der Personen mit Depression begegnen an einem durchschnittlichen Tag weniger als fünf Menschen. In der nicht-depressiven Bevölkerung trifft dies nur auf 20,5 % zu. Anders als das Einsamkeitsgefühl ändert sich die Zahl sozialer Kontakte deutlich weniger, wenn die Krankheit abklingt. Dies deutet darauf hin, dass die Depression das persönliche Erleben von Verbundenheit stärker beeinflusst als das tatsächliche Kontaktverhalten.

### **Sozialer Rückzug und Einsamkeit sind für die Betroffenen ein Teufelskreis**

Wenig erstaunlich ist, dass es einen Zusammenhang zwischen der Zahl an Sozialkontakten und dem Gefühl von Einsamkeit gibt. Wer weniger soziale Kontakte hat, fühlt sich tendenziell einsamer. Aber: Dieser Zusammenhang fällt bei Menschen mit Depression deutlich stärker aus als bei Menschen ohne depressive Erkrankung (Unterschied signifikant,  $p < .02$ ). Das bedeutet: Menschen, die nicht an einer Depression leiden, fühlen sich nicht zwangsläufig einsam, wenn sie wenige soziale Kontakte haben. Anders bei Menschen mit Depression: hier gehen mangelnde soziale Kontakte deutlich stärker mit einem Gefühl von Einsamkeit einher.

### **Originalpublikation:**

Koppert, V., Czaplicki, A. & Hegerl, U. (2026). The association between feelings of loneliness and the number of social relationships in depression: a cross-sectional study of German adults. *BMC Psychiatry*, 26, 226.

<https://doi.org/10.1186/s12888-026-07915-3>