

# Einsamkeit: Allgemein und in Baden-Württemberg

---

Prof. Dr. Ricarda Steinmayr

---

**Einsamkeit und  
gesellschaftlicher  
Zusammenhalt**

| BertelsmannStiftung

Baden-Württemberg 2025

# Was ist Einsamkeit?

- Menschen fühlen sich dann einsam, wenn sie die Quantität und Qualität ihrer sozialen Beziehungen als unzureichend empfinden (z.B. Luhmann, 2022)
- Emotionale Einsamkeit: Fehlen von besonders engen Bezugspersonen
- Soziale Einsamkeit: Gefühl der fehlenden Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe

# Was ist Einsamkeit nicht (unbedingt)?

## Soziale Isolation

- Objektiver Mangel an sozialen Beziehungen
- Nicht unbedingt schmerzhaft
- ist jedoch mit Einsamkeit assoziiert

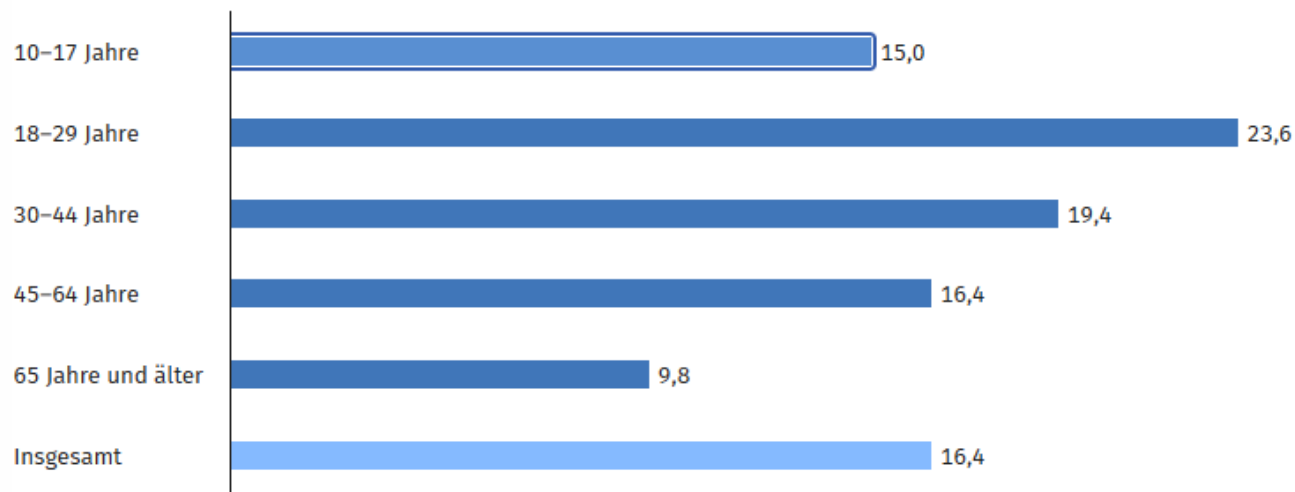
## Alleinsein

- Freiwillig alleine sein
- angenehm

# Prävalenz von Einsamkeit

## Personen ab 10 Jahren, die sich oft einsam fühlen 2022

nach Alter, in %



Quelle: Zeitverwendungserhebung 2022

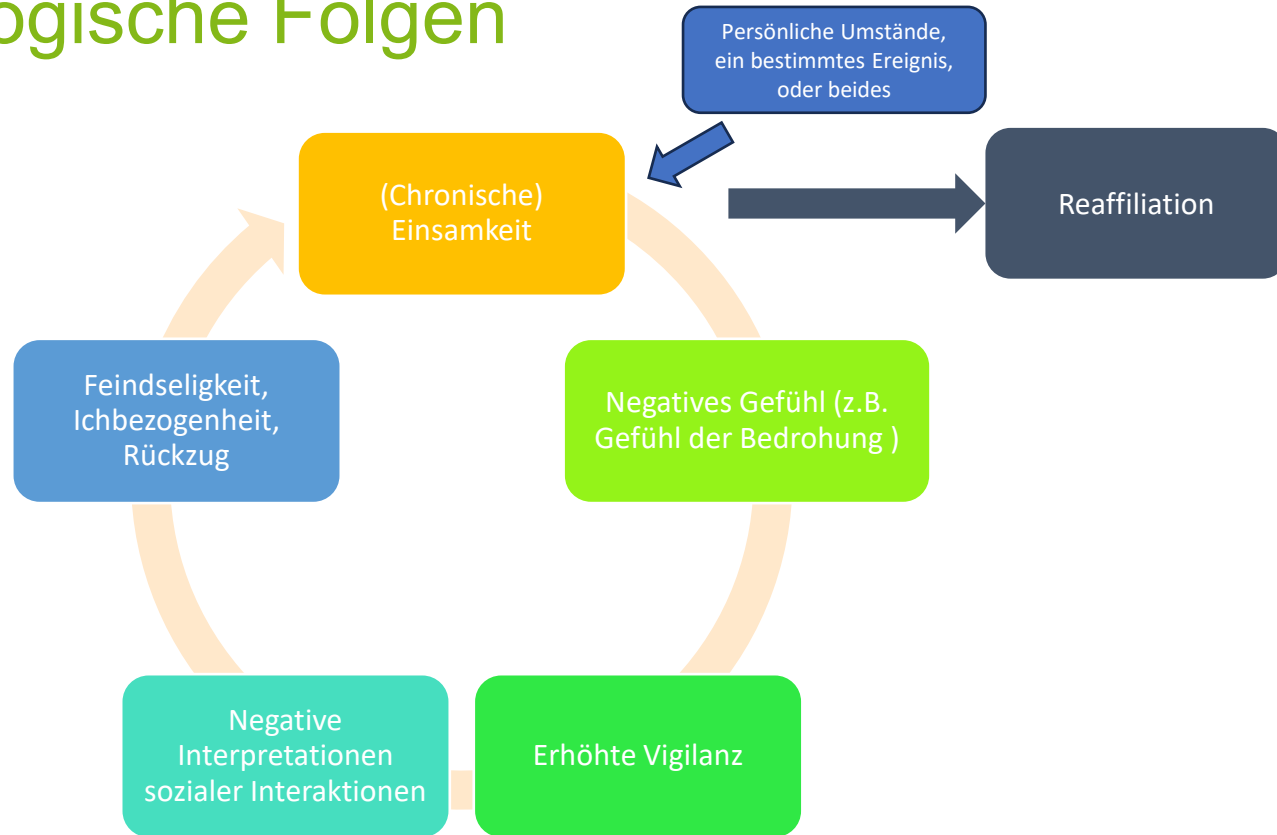
© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2024

# Warum ist Einsamkeit wichtig?

Zahlreiche Studien belegen die Folgen von Einsamkeit für verschiedene wichtige Aspekte:

- **Physische und psychische Gesundheit** (z.B. Lara et al., 2019; Luo et al., 2012; Valtorta et al., 2016)
- **Überlebensrate und Mortalität** (z.B. Luo et al., 2012; Rico-Uribe et al., 2018)
- **Selbstmord** (z.B. McClelland et al., 2020)
- **Gesundheitsverhalten** (z.B. Cacioppo et al., 2002)
- **Schlaf** (z.B. Hom et al., 2020)
- **Leistung** (z.B. Jefferson et al., 2023; Ozelik & Barsade, 2018)
- **Stresserleben** (z.B. Fox et al., 2021)

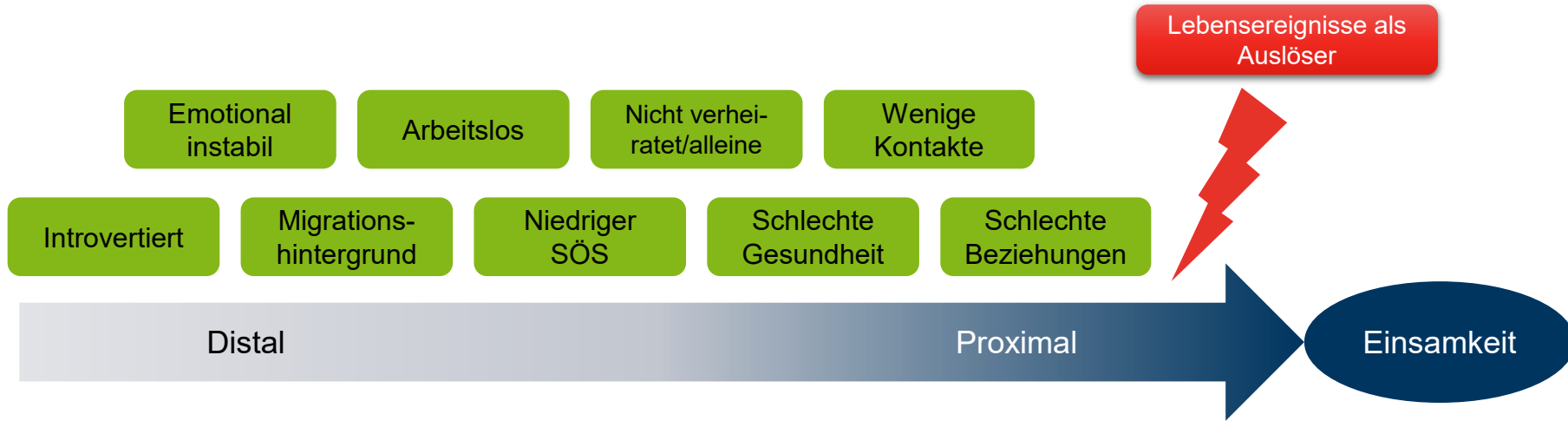
# Psychologische Folgen



# Gesellschaftliche Folgen

- **Ökonomische Folgen**
  - Schlechtere Job-Performance, geringere Kreativität
  - Verstärkte emotionale Erschöpfung, mehr Fehltage
  - USA: Ökonomische Kosten durch Verlust an Produktivität werden auf jährlich 154 Mrd. US-Dollar geschätzt (Bowers et al., 2022)
  
- **Politische Folgen**
  - Geringeres politisches Engagement (Langenkamp, 2021)
  - Verstärkte Neigung, an Verschwörungstheorien zu glauben (Bierwaczonek et al., 2024)
  - Extremere politische Einstellungen (Neu et al., 2022)

# Risikofaktoren



# EINSAMKEIT UND GESELLSCHAFTLICHER ZUSAMMENHALT

## •Baden-Württemberg 2025

Digutsch, Luhmann & Steinmayr, 2025

BertelsmannStiftung

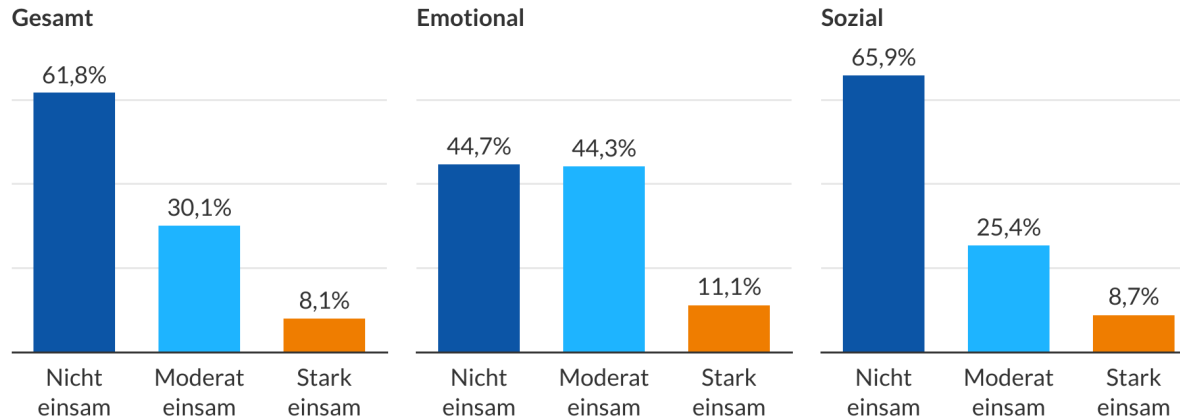
# Die Stichprobe war repräsentativ für die Verteilung im Bundesland

Geschlecht	Alter	Bildung	Erwerbstätigkeit	Migration
<p><b>Männlich</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 50,3 %</li><li>▪ N = 926</li></ul> <p><b>Weiblich</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 49,6 %</li><li>▪ N = 913</li></ul> <p><b>Divers</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ &lt;0,2 %</li><li>▪ N = 3</li></ul>	<p><b>&lt;30 Jahre</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 18,8 %</li><li>▪ N = 347</li></ul> <p><b>30-65 Jahre</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 48,9 %</li><li>▪ N = 901</li></ul> <p><b>&gt;65 Jahre</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 32,2 %</li><li>▪ N = 594</li></ul>	<p><b>Haupt-/Volksschule</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 30,5 %</li><li>▪ N = 561</li></ul> <p><b>Mittlere Reife/Realschule</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 25,8 %</li><li>▪ N = 476</li></ul> <p><b>(Fach-)Hochschule</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 27,2 %</li><li>▪ N = 501</li></ul> <p><b>Abitur</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 13,5 %</li><li>▪ N = 249</li></ul>	<p><b>Vollzeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 44,3 %</li><li>▪ N = 809</li></ul> <p><b>Teilzeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 13,0 %</li><li>▪ N = 237</li></ul> <p><b>Rente</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 25,6 %</li><li>▪ N = 467</li></ul> <p><b>Schule/Studium</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 4,7 %</li><li>▪ N = 85</li></ul> <p>Etc. N &lt; 50</p>	<p><b>Kein Migrationshintergrund</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 82,0 %</li><li>▪ N = 1.510</li></ul> <p><b>Mind. ein Elternteil im Ausland geboren</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 13,0 %</li><li>▪ N = 240</li></ul> <p><b>Selbst im Ausland geboren</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 5,4 %</li><li>▪ N = 102</li></ul>

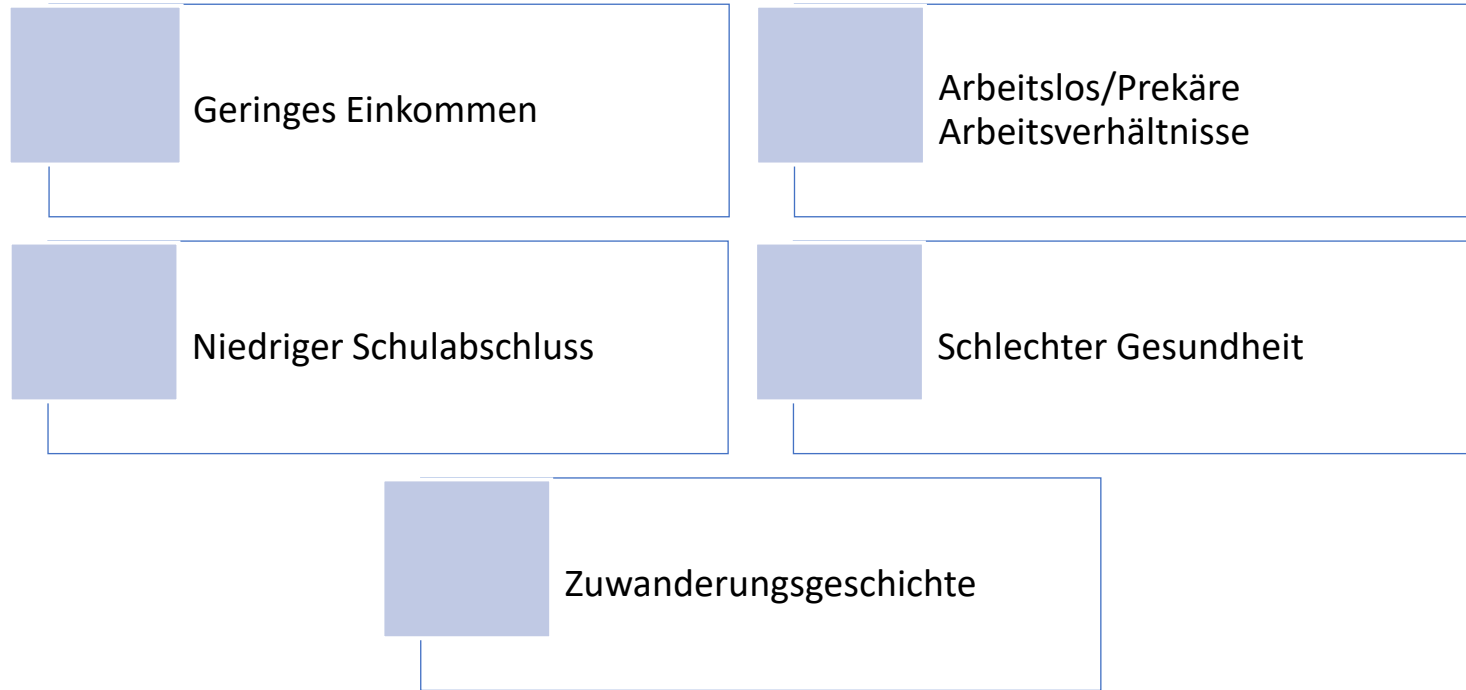
# Ergebnisse: Prävalenz von Einsamkeit

## ABBILDUNG 1.1 | Prävalenz von Einsamkeit

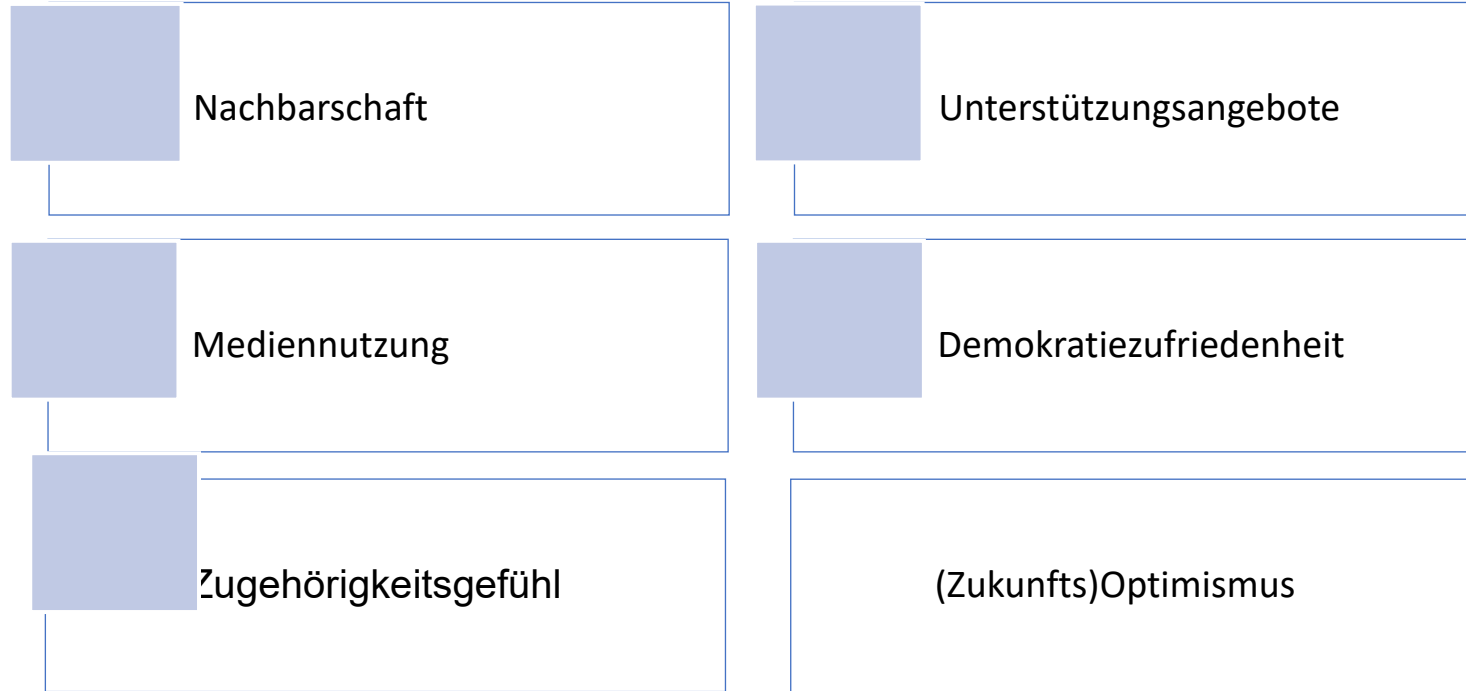
Anteil von Einsamkeit in %, separat für emotionale Einsamkeit, soziale Einsamkeit und das Gesamtmaß



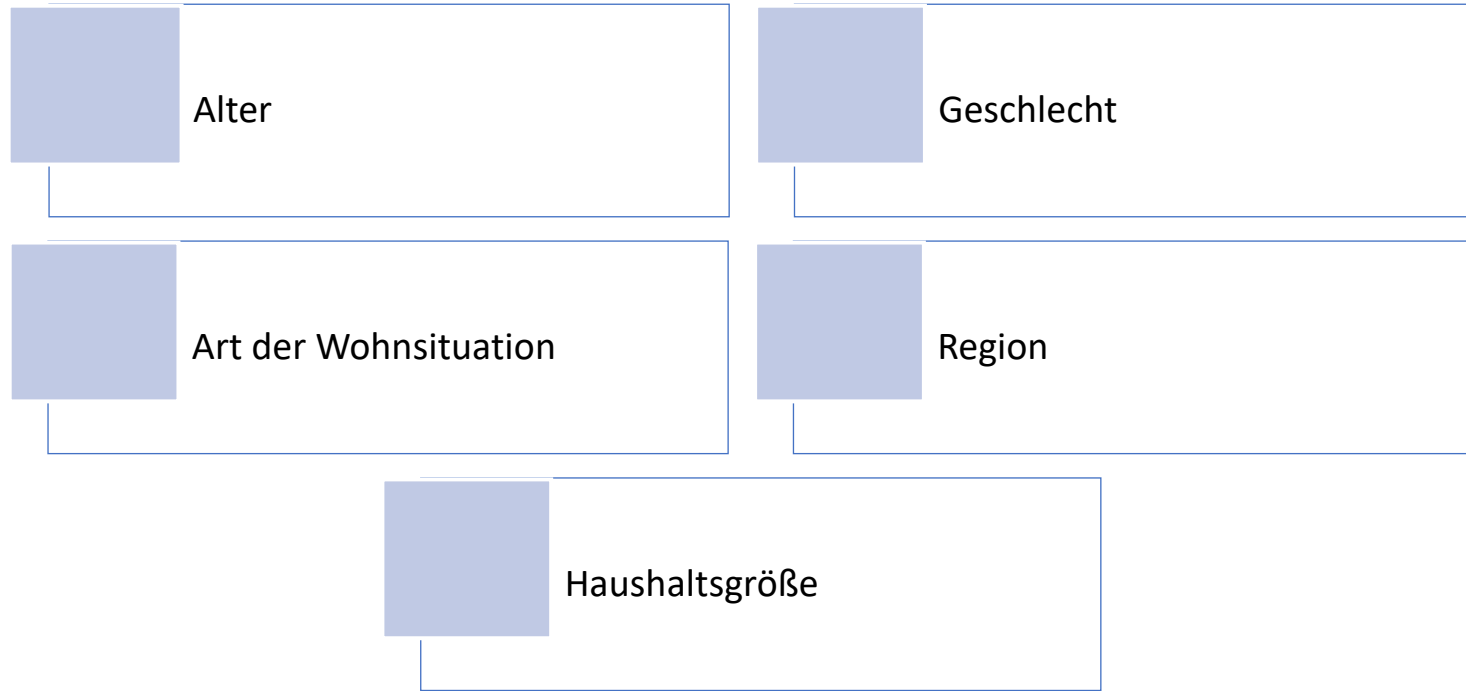
# Zusammenfassung: Wer ist besonders betroffen



# Zusammenfassung: Womit hängt Einsamkeit zusammen



## Zusammenfassung: Womit hängt Einsamkeit nicht oder nur gering zusammen



- Was hilft gegen Einsamkeit?

# Maßnahmen auf gesellschaftlicher Ebene

- Gesetze und Politik adressieren
  - Diskriminierung reduzieren
  - Sozioökonomische Ungleichheit reduzieren
  - Sozialer Zusammenhalt steigern, z.B. generationsübergreifende Solidarität
  - Soziale Normen
  - Digitale Kluft

Bücker & Becker, 2023

# Maßnahmen auf Gemeindeebene

- Verbesserung der Infrastruktur
- Förderung von Nachbarschaftsinitiativen
- Vernetzung verschiedener Akteure

Bücker & Becker, 2023; Buecker, Ebert, et al., 2021; Hsueh et al., 2022; Williams et al., 2024

# Maßnahmen auf individueller oder Beziehungsebene

- Verbesserung der sozialen Fähigkeiten/Aufrechterhaltung bestehender sozialer Netzwerke
- **Bewältigung maladaptiver sozialer Kognition**
- Erhöhung der Gelegenheiten für soziale Kontakte
- Steigerung der sozialen Unterstützung

Masi et al., 2011

Bücker & Becker, 2023

# Zusammenfassung und Fazit

## **Einsamkeit ist ein ernstzunehmendes Problem**

- Betrifft viele Menschen in BW (aber die meisten nicht!)
- Menschen (fast) unabhängig vom Geschlecht und Alter sind betroffen
- Signifikante psychische, gesundheitliche und gesellschaftliche Folgen

## **Die wichtigsten Risikofaktoren sind:**

- Armut und Arbeitslosigkeit
- Gesundheitliche Einschränkungen und fehlende Teilhabe
- Soziale Isolation und unzureichende soziale Beziehungen

# Zusammenfassung und Fazit

## **Einsamkeit ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung**

- Es gibt verschiedene Maßnahmen auf Ebene der Gesellschaft, der Gemeinden und des Individuums, mit denen man dem Einsamkeitsrisiko begegnen kann
  - Interventionen, die alle Ebenen adressieren, besonders erfolgreich
- Diese sollten besonders Risikogruppen adressieren und in deren Lebenswelt angeboten werden
  - z.B. für Jugendliche in der Schule oder im Internet
  - Für ältere und/oder wenig mobile Menschen in der Nachbarschaft, etc.

**Herzlichen Dank ...**  
**... für Ihre Aufmerksamkeit**  
**... an Maike Luhmann (RUB) und Jan Digutsch (RUB)**

