

DZA-Fact Sheet

## Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017

*Oliver Huxhold, Heribert Engstler & Elke Hoffmann*

### Kernaussagen

1. Die Prävalenzrate von Einsamkeit, das heißt der Anteil einsamer Menschen in der Bevölkerung zwischen 45 und 84 Jahren, schwankt zwischen 2008 und 2017 ungefähr zwischen acht und neun Prozent. Die Einsamkeitsraten nehmen keineswegs beständig mit dem Alter zu. Im Jahr 2008 lag die Prävalenz im frühen mittleren Erwachsenenalter (45-54 Jahre) auf etwa dem gleichen Niveau wie im höheren Alter (75-84 Jahre).
2. Die Entwicklung der Anzahl einsamer Menschen wird auch durch den Wandel der Altersstruktur der Bevölkerung beeinflusst. Das Älterwerden der geburtenstarken Jahrgänge bewirkt, dass die Bevölkerungsgruppe der 45-84-Jährigen insgesamt wächst und damit auch die Anzahl von Menschen in dieser Altersgruppe, die an Einsamkeit leiden. Bei den 75- bis 84-Jährigen zeigt sich so trotz eines Rückgangs der Prävalenzraten eine Zunahme der Anzahl einsamer Menschen zwischen 2008 und 2017.

## Einleitung

Mit anderen Menschen verbunden zu sein, das eigene Leben mit anderen zu teilen, gute und enge Beziehungen zu haben, ist allen Frauen und Männern ein angeborenes Bedürfnis (Baumeister & Leary 1995). Wenn die sozialen Beziehungen, die man pflegt, und der persönliche Austausch mit anderen Menschen nicht den eigenen Bedürfnissen nach Zugehörigkeit und Geborgenheit entsprechen, entsteht Einsamkeit (Perlman & Peplau 1981). Das Gefühl, einsam zu sein, ist für viele Menschen eine zutiefst stressvolle Erfahrung, die mit erheblichen Gesundheitsrisiken verbunden sein kann (Böger & Huxhold 2018b; Hawkey & Cacioppo 2010). Lange Phasen der Einsamkeit erhöhen unter anderem das Risiko von Schlafstörungen, Depressionen und kardiovaskulären Erkrankungen und gehen letztlich sogar mit einem erhöhten Mortalitätsrisiko einher (Beller & Wagner 2018a, 2018b; Hawkey & Cacioppo 2010).

In den letzten Jahrzehnten hat sich in vielen westlichen Industrienationen eine starke öffentliche Debatte um die Themen soziale Isolation und Einsamkeit herausgebildet. Zwei Befürchtungen stehen

innerhalb dieser Diskussion im Zentrum. Zum einen befürchten viele Menschen, dass im Alter das Risiko, einsam zu sein, enorm hoch sei. Zum anderen wird häufig die Meinung vertreten, dass der Anteil der Menschen, die unter Einsamkeit leiden, in den letzten Jahren stark zugenommen habe (Drinkuth 2018).

Im Folgenden werden die Daten des Deutschen Alterssurveys genutzt, um die Entwicklung von Einsamkeit im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017 zu beschreiben. Der Deutsche Alterssurvey ist eine bundesweit repräsentative Quer- und Längsschnittbefragung von Personen, die sich in der zweiten Lebenshälfte befinden (d. h. 40 Jahre und älter sind), die seit 1996 durchgeführt wird. Der Survey wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) finanziert. Die umfassende Untersuchung von Personen im mittleren und höheren Erwachsenenalter dient dazu, Mikrodaten bereitzustellen, die sowohl für die sozial- und verhaltenswissenschaftliche Forschung als auch für eine umfassende Sozialberichterstattung genutzt werden können

## Erfassung von Einsamkeit

Einsamkeit kann auf unterschiedliche Weise erfasst werden. Einsam zu sein, ist in der heutigen Gesellschaft immer noch mit einem gewissen Stigma verbunden. Deshalb geben viele Menschen nur ungern zu, Einsamkeit zu erleben. Demzufolge kann eine Untersuchung, die die direkte Frage verwendet „Sind sie einsam?“, den Anteil sehr einsamer Menschen in der Bevölkerung unterschätzen. Zur Bestimmung der Einsamkeit stützt sich der Deutsche Alterssurvey aus diesem Grund auf ein sogenanntes indirektes Verfahren. Hierbei wird eine kurze Einsamkeitsskala verwendet, die aus sechs Fragen besteht.<sup>1</sup> Keines dieser Items fragt direkt nach dem Ausmaß der Einsamkeit, sondern erfasst vielmehr Symptome, die mit dem Einsamkeitserleben im engen Zusammenhang stehen.

Die individuellen Skalenausprägungen können vom Wert 1 (gar nicht einsam) bis 4 (sehr einsam) reichen. Zu den Einsamen werden diejenigen Personen gezählt, deren Skalenwert größer ist als 2,5, die sich also in der oberen Hälfte des möglichen Wertebereichs der Skala befinden. Mit dieser Aufteilung der Skalenwerte wird Einsamkeit als dichotome Variable mit den beiden Ausprägungen 1 (einsam) und 0 (nicht einsam) erfasst. Zur Interpretation der folgenden Ergebnisse muss deshalb beachtet werden, dass sehr strikte Kriterien für die Klassifizierung benutzt wurden. Menschen, bei denen das Kriterium, einsam zu sein, als erfüllt anzusehen ist, verspüren eine tiefe Einsamkeit.

---

<sup>1</sup> Grundlage ist die international gebräuchliche Einsamkeitsskala von de Jong Gierveld & van Tilburg (2006). Sie besteht aus drei negativ und drei positiv formulierten Aussagen, zu denen in der im Deutschen Alterssurvey verwendeten Fassung jeweils anzugeben ist, ob diese auf einen selbst „genau“, „eher“, „eher nicht“ oder „gar nicht“ zutreffen (4-stufige Antwortskala). Die Items lauten: „Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohl fühle“, „Ich fühle mich häufig im Stich gelassen“, „Ich vermisse Geborgenheit und

Wärme“, „Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme habe“, „Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann“, „Es gibt genügend Menschen, mit denen ich mich eng verbunden fühle“. Die Antworten auf die drei negativen Items werden umgepolt, so dass bei allen Items hohe Werte auf ein hohes Ausmaß von Einsamkeit verweisen.

## Auswertung

Die Auswertung bezieht sich auf den Untersuchungszeitraum von 2008 bis 2017 und beinhaltet vier Erhebungswellen des Deutschen Alterssurveys – die Erhebungen von 2008, 2011, 2014 und 2017. Die Stichproben der jeweiligen Erhebungsjahre umfassen sowohl Erstbefragte als auch Befragte, die häufiger als zu einem Zeitpunkt teilgenommen haben. Mit Hilfe eines Gewichtungsverfahrens werden die selektiven Stichprobenszusammensetzungen ausgeglichen, so dass die ermittelten Werte als repräsentativ für die deutsche Wohnbevölkerung im entsprechenden Altersbereich angesehen werden können.

Die Darstellung erfolgt getrennt nach Altersgruppen. Um zwischen dem mittleren und höheren Erwachsene unterscheiden zu können, wurde das 65. Lebensjahr gewählt, denn ungefähr um diesen Zeitpunkt herum begeben sich die meisten Menschen in den Ruhestand.

Eine weitere Differenzierung erfolgt in 10-Jahres-Schritten. Aus dieser Festlegung ergeben sich vier Altersgruppen: Frühes mittleres Erwachsenenalter (45-54 Jahre), spätes mittleres Erwachsenenalter (55-64 Jahre), jüngeres Rentenalter (65-74 Jahre) und höheres Alter (75-84 Jahre).

In Tabelle 1 wird die Veränderung im prozentualen Anteil einsamer Menschen im Zeitraum von 2008 bis 2017 getrennt nach den vier Altersgruppen dargestellt. In Tabelle 2 wurde die Entwicklung der Einsamkeit anhand der absoluten Zahlen der Betroffenen nachgezeichnet. Als Grundlage für die Umrechnung der prozentualen Anteile in absolute Zahlen diente die Bevölkerungsstatistik des Mikrozensus.

**Tabelle 1: Einsamkeitsprävalenz bei 45- bis 84-Jährigen nach Altersgruppe, 2008-2017 (in Prozent)**

Alter (in Jahren)	2008	2011	2014	2017
45–54 Jahre	9,6	10,5	10,1	11,0
55–64 Jahre	8,0	8,5	10,0	8,9
65–74 Jahre	7,2	5,1	7,0	8,1
75–84 Jahre	9,9	5,2	7,1	7,5
Gesamt (45-84)	8,6	7,9	8,9	9,2

Quelle: Deutsches Zentrum für Altersfragen, Deutscher Alterssurvey (n2008: 5.543, n2011: 3.737, n2014: 7.412, n2017: 5.255)

Aus Tabelle 1 wird ersichtlich, dass die Prävalenzrate von Einsamkeit, das heißt der Anteil einsamer Menschen in der Bevölkerung zwischen 45 und 84 Jahren, im Beobachtungszeitraum ungefähr zwischen acht und neun Prozent schwankt. Erkennbar ist außerdem, dass die Einsamkeitsraten keineswegs beständig mit dem Alter zunehmen. Im Jahr 2008 lag die Prävalenz im frühen mittleren Erwachsenenalter (45-54 Jahre) auf etwa dem gleichen Niveau wie im höheren Alter (75-84 Jahre). In 2017 gab es anteilmäßig mehr einsame Menschen in der Gruppe von 45 bis 54 Lebensjahren als in der ältesten Altersgruppe. Über die Zeit betrachtet hat sich der prozentuale Anteil einsamer Personen bei den Menschen zwischen 45 und 84 Jahren insgesamt in geringem Maße um etwa einen halben Prozentpunkt erhöht. Dabei erfolgte der Zuwachs insbesondere im frühen mittleren Erwachsenenalter (45-54 Jahre), gefolgt von einem nominal etwas geringeren Anstieg im späten mittleren Erwachsenenalter (55-64 Jahre) und jüngerem Rentenalter (65-74 Jahre). Im höheren Alter (75-84 Jahre) hat sich die Einsamkeitsrate tendenziell verringert.

Aus der Hochrechnung auf die Gesamtbevölkerung kann man schätzen, dass im Jahr 2017 mehr als 3,5 Millionen Menschen in der Gruppe der 45- bis 84-Jährigen einsam waren. Insgesamt betrachtet sind die absoluten Zahlen einsamer Menschen, die in der Tabelle 2 dargestellt sind, im starken Maße von den weiter oben berichteten Prävalenzraten abhängig. Zusätzlich wird die Entwicklung der Anzahl einsamer Menschen auch durch den Wandel der Altersstruktur der Bevölkerung beeinflusst. Das Älterwerden der geburtenstarken Jahrgänge bewirkt, dass die Bevölkerungsgruppe der 45-84-Jährigen insgesamt wächst. Diese Entwicklung bedeutet, dass der Anstieg in der Anzahl von Menschen, die an Einsamkeit leiden, in dieser Bevölkerungsgruppe stärker ausfällt als die Zunahme in den Einsamkeitsraten. Für das höhere Alter (75-84 Jahre) kehrt der demografische Wandel die Veränderung in den Prävalenzraten beinahe um: Trotz eines Rückgangs der Prävalenzraten im höheren Alter hat die Anzahl einsamer Menschen in der ältesten Gruppe zwischen 2008 und 2017 etwas zugenommen.

**Tabelle 2: Anzahl einsamer Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren, 2008-2017 (in Tausend)**

Alter (in Jahren)	2008	2011	2014	2017
45–54 Jahre	1.187	1.346	1.338	1.445
55–64 Jahre	780	856	1083	1034
65–74 Jahre	708	464	603	665
75–84 Jahre	503	287	453	516
Summe (45–84)	3.177	2.953	3.476	3.660

Quelle: Deutsches Zentrum für Altersfragen, Deutscher Alterssurvey, eigene Berechnungen  
Hochrechnungsreferenz: Statistisches Bundesamt, Mikrozensus, Bevölkerung in Privathaushalten am Hauptwohnsitz.

## Zusammenfassung und Implikationen

Die Auswertung zeigt, Einsamkeit ist kein unausweichliches Schicksal im Alter. Die Ergebnisse legen im Gegenteil nahe, dass Menschen im höheren Alter ein geringeres Risiko haben können, einsam zu sein, als Personen im frühen mittleren Erwachsenenalter. Auch für eine starke Zunahme zumindest in der Prävalenz von Einsamkeit lassen sich keine Belege finden. Ein Anstieg in der Anzahl einsamer Menschen in der Bevölkerungsgruppe von 45 bis 84 Jahren ist allenfalls ein Ergebnis des Anwachsens dieser Altersgruppe. Dennoch ist die öffentliche Debatte um das Thema wichtig. Die Kriterien für Einsamkeit in dieser Untersu-

chung waren sehr strikt gewählt. Das bedeutet, dass Menschen, die gemäß unserer Klassifikation als einsam eingestuft werden, sich in stark emotional belastenden Situationen befinden, die mit einer ganzen Reihe von Risiken für die mentale und physische Gesundheit einhergehen. Die Hochrechnung ergab, dass im Jahr 2017 mehr als 3,5 Millionen Menschen in der Gruppe der 40- bis 84-Jährigen von Einsamkeit betroffen waren. Angesichts der schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen bedeutet deshalb die Bekämpfung von Einsamkeit zugleich breitflächige Gesundheitsvorsorge.

## Literatur

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529.
- de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, *28*(5), 582–598.
- Drinkuth, K. (2018). Die Einsamkeit breitet sich in Deutschland aus wie eine Epidemie. *Tagesspiegel Online*, 05.03.2018. Verfügbar unter <https://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/soziale-isolation-die-einsamkeit-breitet-sich-in-deutschland-aus-wie-eine-epidemie/21035520.html> [abgerufen am 11.12.2018]
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, *40*(2), 218–227. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, *3*, 31–56.

## Weiterführende Publikationen zum Thema Einsamkeit basierend auf dem Deutschen Alterssurvey

- Beller, J., & Wagner, A. (2018a). Disentangling loneliness: Differential effects of subjective loneliness, network quality, network size, and living alone on physical, mental, and cognitive health. *Journal of Aging and Health*, *30*(4), 521–539.
- Beller, J., & Wagner, A. (2018b). Loneliness, social isolation, their synergistic interaction, and mortality. *Health Psychology*, *37*(9), 808.
- Böger, A., & Huxhold, O. (2018a). Age-related changes in emotional qualities of the social network from middle adulthood into old age: How do they relate to the experience of loneliness? *Psychology and Aging*, *33*(3), 482–496. doi: 10.1037/pag0000222
- Böger, A., & Huxhold, O. (2018b). Do the Antecedents and Consequences of Loneliness Change From Middle Adulthood Into Old Age? *Developmental Psychology*, *54*(1), 181–197. doi: 10.1037/dev0000453
- Böger, A., & Huxhold, O. (2018c). The changing relationship between partnership status and loneliness: Effects related to aging and to historical time. *The Journals of Gerontology: Series B*, gby153. doi: 10.1093/geronb/gby153
- Böger, A., Wetzel, M., & Huxhold, O. (2017). Allein unter vielen oder zusammen ausgeschlossen: Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion in der zweiten Lebenshälfte. In K. Mahne, J. Wolff, J. Simonson & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Altern im Wandel. Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS)*, (S. 273–285). Wiesbaden: Springer VS.
- Huxhold, O., & Engstler, H. (2019). Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In C. Vogel, M. Wettstein & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Älterwerden im sozialen Wandel* (S. 85–105). Wiesbaden: Springer VS.

---

Tesch-Romer, C., Wiest, M., Wurm, S., & Huxhold, O. (2013). Loneliness trends in the second half of life. Results from the German Ageing Survey (DEAS). *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 46(3), 237–241. doi: 10.1007/s00391-012-0359-6



## **Impressum**

Oliver Huxhold, Heribert Engstler & Elke Hoffmann: *Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017.*

Erschienen im Mai 2019.

Das DZA-Fact Sheet ist ein Produkt der Wissenschaftlichen Informationssysteme im Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin. Das DZA wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

[www.dza.de](http://www.dza.de)