

dza aktuell deutscher alterssurvey

Heft 03/2025

Herausgeber:

Deutsches Zentrum für Altersfragen

**Einsamkeit in der zweiten
Lebenshälfte – Vorkommen,
Verteilung und die Rolle des
Erwerbsstatus**

Marie-Christine Franz, Stefan Stuth
& Oliver Huxhold

Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte – Vorkommen, Verteilung und die Rolle des Erwerbsstatus

Marie-Christine Franz, Stefan Stuth & Oliver Huxhold

Inhalt

Kernaussagen	4
Einleitung.....	5
Daten und Methoden.....	8
Befunde zur Verteilung von Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte.....	10
Verteilung insgesamt in der 2. Lebenshälfte.....	10
Verteilung von Einsamkeit nach Alter, Mittelwerte.....	11
Verteilung von Einsamkeit nach Geschlecht, Mittelwerte.....	12
Verteilung von Einsamkeit nach Einkommen, Mittelwerte	13
Befunde zur Verteilung von Einsamkeit zwischen Erwerbstätigen und Nicht-Erwerbstätigen...	14
... im Erwerbsalter (bis inklusive 65 Jahren)	14
...im Rentenalter (ab 66 Jahren)	15
Diskussion und Fazit	15
Literatur	20

Kernaussagen

Menschen in der zweiten Lebenshälfte zeigten im Durchschnitt ein moderates Einsamkeitsniveau (1,82 auf einer Skala von 1 bis 4). Dennoch fühlte sich etwa jede*r Elfte sehr einsam. Als sehr einsam gelten Befragte deren Einsamkeitsniveau in der oberen Hälfte des Wertebereichs der Skala liegen (über 2,5). Einsamkeit in dieser Lebensphase scheint also kein flächendeckendes, aber dennoch ein bedeutendes Problem zu sein.

Im hohen Erwachsenenalter war Einsamkeit geringer ausgeprägt als im mittleren Alter. Während jüngere Altersgruppen tendenziell höhere Einsamkeitswerte im Bereich von 1,81 und 1,84 aufwiesen, zeigten Personen ab 76 Jahren im Durchschnitt einen leicht niedrigeren Einsamkeitswert von 1,77. Dies deutet auf die Bedeutung stabiler, qualitativ hochwertiger sozialer Beziehungen im Alter hin.

Männer in der zweiten Lebenshälfte erlebten stärkere Einsamkeit als Frauen. Der Einsamkeitsunterschied war dabei eher klein (Männer: 1,85; Frauen: 1,79) und mit dem Unterschied nach Altersgruppen vergleichbar.

Je geringer das Einkommen, desto höher ist das Einsamkeitsrisiko.

Armutsgefährdete Personen erreichten mit einem Skalenwert von 2 ein deutlich überdurchschnittliches Einsamkeitsniveau, während Personen mit hohem Einkommen mit einem Wert von 1,69 deutlich unter dem Durchschnitt liegen. Die Differenz in der Einsamkeit zwischen der höchsten Einkommensgruppe und den armutsgefährdeten Personen fiel damit deutlich größer aus als beim Alter oder Geschlecht.

Bei Menschen im erwerbsfähigen Alter (bis einschließlich 65 Jahre) zeigte sich: Erwerbstätige fühlen sich im Durchschnitt weniger einsam als Nicht-Erwerbstätige. Der Unterschied im Einsamkeitsniveau war substantiell (Erwerbstätige: 1,81; Nicht-Erwerbstätige: 1,95) und deutlich größer als die Unterschiede zwischen den Altersgruppen oder zwischen Männern und Frauen. Dieser Unterschied ist als bedeutsam einzuschätzen.

Bei Menschen im Rentenalter (ab 66 Jahre) zeigte sich: Erwerbstätige unterschieden sich nicht in ihrem Einsamkeitserleben von Nicht-Erwerbstätigen.

Einleitung

In den letzten Jahrzehnten wurde das Thema Einsamkeit immer mehr als „dringendes Problem der öffentlichen Gesundheit“ (Lasgaard, Friis, & Shevlin 2016) erkannt und in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Noch vor der Pandemie, im Jahr 2017, waren 9,2 Prozent der Personen in der zweiten Lebenshälfte von Einsamkeit betroffen (Huxhold, Engstler, & Hoffmann 2019).

Einsamkeit ist mehr als alleine oder isoliert zu sein. Einsamkeit ist ein starkes Unbehagen, das aus der wahrgenommenen Abweichung zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen resultiert (Peplau & Perlman 1982). Einsamkeit tritt also auf, wenn das soziale Netzwerk einer Person als unzureichend empfunden wird, sei es hinsichtlich der Anzahl oder Qualität der Beziehungen (Perlman & Peplau 1981). Einsamkeit steht im Gegensatz zum menschlichen Bedürfnis, starke und bedeutungsvolle zwischenmenschliche Bindungen einzugehen und aufrechtzuerhalten (Baumeister & Leary 1995). Somit können Einsamkeitserfahrungen zu erheblichem Stress und gesundheitlichen Problemen führen, insbesondere wenn sie über lange Phasen anhalten (Luo, Hawkey, Waite, & Cacioppo 2012).

Als soziale Spezies sind Menschen zum Überleben seit jeher auf ein sicheres und geschütztes soziales Umfeld angewiesen. Die Wahrnehmung von Einsamkeit erhöht daher die Wachsamkeit für Bedrohungen und verstärkt Gefühle der Verletzlichkeit, während sie gleichzeitig das Verlangen nach sozialer Wiederverbindung steigert. Diese daraus resultierende erhöhte Wachsamkeit gegenüber sozialen Bedrohungen beeinflusst psychologische Prozesse, die wiederum die physiologische Funktionsweise verändern, die Schlafqualität mindern und das Vorkommen von Erkrankungen sowie die Sterblichkeit erhöhen können (Hawkey & Cacioppo 2010).

Studien mit DEAS-Daten (Huxhold & Engstler 2019) und SOEP-Daten (Entringer 2022) zeigen, dass Einsamkeit potenziell jede Person treffen kann, aber nichtsdestoweniger ungleich zwischen bestimmten Bevölkerungsgruppen verteilt ist. Entgegen der Erwartung, dass das Einsamkeitsrisiko linear mit dem Alter ansteigt, gibt es auch Argumente für einen u-förmigen Verlauf, bei dem das durchschnittliche Einsamkeitsrisiko zu Beginn der zweiten Lebenshälfte mit 40 Jahren auf einem moderaten Niveau liegt, mit zunehmendem Alter zunächst absinkt und dann im hohen Alter wieder ansteigt. Ein Erklärungsansatz für diesen Verlauf besteht darin, dass sowohl im Alter zwischen 40 und 50 als auch im hohen Alter bestimmte Risikofaktoren zum Tragen kommen. So haben Personen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr ein hohes Bedürfnis nach sozialer Integration, was mit dem Abgleich der eigenen Lebenssituation mit den eigenen Erwartungen sowie den vorherrschenden sozialen Normen einhergehen kann (Freund & Ritter 2009). Folglich können negativ einschneidende Erlebnisse wie Trennung oder Krankheit in dieser Lebensphase besonders stark auf das Einsamkeitsempfinden wirken (Huxhold & Engstler 2019). Hochaltrige Menschen hingegen zeigten zwar ein höheres Isolationsrisiko (Huxhold & Engstler 2019), jedoch zeigen sie auch veränderte Bedürfnisse hinsichtlich sozialer Kontakte. So konzentrieren sich Personen im hohen Alter vor allem auf den emotionalen Austausch, wofür ein kleiner Personenkreis ausreichen kann (Carstensen, Isaacowitz, & Charles 1999). Somit steigt die Einsamkeitsgefährdung nicht proportional zum erhöhten Isolationsrisiko. Nichtsdestoweniger geht hohes Alter mit anderen Risikofaktoren wie gesundheitlichen Einschränkungen und Verwitwung einher (Huxhold & Fiori 2024). Ein solcher u-förmiger Verlauf zeigte sich in den Analysen von Huxhold und Engstler (2019) für die Kohorte der 1930/1939 geborenen.

Auch lassen sich in der zweiten Lebenshälfte Unterschiede in der Einsamkeitsgefährdung zwischen den Geschlechtern ausmachen. Während sich die durchschnittliche Einsamkeit über den Lebensverlauf zwischen Männern und Frauen kaum unterscheidet (Maes, Qualter, Vanhalst, Van den Noortgate, & Goossens 2019), ließen sich für Männer und Frauen durchaus Unterschiede ausmachen, wenn das Alter bzw. die Lebensphase mitberücksichtigt wurde. Mit 40 Jahren waren Männer häufiger von Einsamkeit betroffen als Frauen (Huxhold & Engstler, 2019). Dieser Unterschied glich sich mit fortschreitendem Alter an und verschwand gänzlich im Alter von 65 Jahren. Im Rentenalter drehte sich der Trend wiederum um. Frauen waren dann einsamer als Männer, wobei dieser Unterschied mit fortschreitendem Alter immer weiter zunahm (Huxhold & Engstler 2019). Unterschiede lassen sich durch verschiedene geschlechtsspezifische Aspekte erklären. Frauen investieren stärker in ihre sozialen Netzwerke und haben häufiger Kontakt zu ihren Familien und Freund*innen (Sander, Schupp, & Richter 2017). Dies kann vor Einsamkeit auch im Alter durch mehr soziale Unterstützung schützen (Fischer & Beresford 2015). Andererseits sind Frauen speziell im Alter bestimmten Risikofaktoren stärker ausgesetzt als Männer. So sind sie häufiger von Verwitwung betroffen, durch die sie einerseits eine Verlusterfahrung und zudem häufig Partnerlosigkeit durchleben. Außerdem erfahren sie (aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung) häufiger einschränkende Krankheiten sowie finanzielle Nöte (Antonucci et al. 2002).

Die Verteilung von Einsamkeit ist komplex und folgt nicht simplen demografischen Merkmalen. Ein eindeutigerer Risikofaktor für Einsamkeit ist hingegen ein niedriger sozioökonomischer Status (SES), beispielsweise in Form eines niedrigen Einkommens. Im Jahr 2017 waren im untersten Einkommens-Terzil mehr als doppelt so viele Personen einsam wie im höchsten Einkommens-Terzil. Ein niedriger

sozioökonomischer Status bedingt unzureichende gesellschaftliche Teilhabe und wirkt darüber auf die Einsamkeitsgefährdung (Entringer 2022).

Nicht allein das Einkommen, sondern auch der Erwerbsstatus ist ein wichtiger Aspekt des sozioökonomischen Status und der gesellschaftlichen Teilhabe. Der Erwerbsstatus ist eng mit dem Einkommen verbunden, ermöglicht jedoch darüber hinaus den Zugang zum Arbeitsmarkt und somit zu einem zentralen Bereich des sozialen Lebens, welcher oftmals mit sozialen Kontakten, einem geregelten Tagesablauf und einem Gefühl nach Sinnstiftung verbunden ist (Jahoda 1979). Im Jahr 2017 berichteten Nicht-Erwerbstätige deutlich häufiger einsam zu sein als Erwerbstätige (Entringer 2022). Dies verdeutlicht, dass Erwerbstätigkeit mehr als lediglich eine Einkommensquelle darstellt, sondern essenzieller Teil des sozialen Lebens ist. Die obigen Erkenntnisse über den Zusammenhang von Erwerbstätigkeit und Einsamkeit werden durch weitere Studien gestützt. So fanden Bjelajac et al. (2019) heraus, dass Arbeitslose im Alter von 50 bis 65 Jahren eine um 76 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit aufwiesen, Symptome von Einsamkeit anzugeben, verglichen mit Erwerbstätigen. Ähnlich wiesen Buecker, Denissen und Luhmann (2021) auf ein erhöhtes Einsamkeitsniveau nach einem Jobverlust hin. Auch Lasgaard et al. (2016) identifizierten einen starken positiven Zusammenhang für vier betrachtete Altersgruppen (16–75 Jahre). Allerdings variierten die Wahrscheinlichkeiten für Einsamkeit im Zusammenhang mit Arbeitslosigkeit dabei mitunter stark. Das bedeutet, dass der Zusammenhang zwischen Arbeitslosigkeit und Einsamkeit in verschiedenen Altersgruppen unterschiedlich ausgeprägt ist. Dabei ist zu betonen, dass diese Studien ausschließlich Zusammenhänge darstellen, ohne dabei Schlussfolgerungen über den genauen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang zwischen den Phänomenen Einsamkeit und Arbeitslosigkeit zuzulassen.

Die Bedeutung von Erwerbstätigkeit für die Einsamkeit wird zumeist insbesondere für Personen im Erwerbsalter beleuchtet. Erwerbstätigkeit im Rentenalter stellt zwar eher die Ausnahme dar, hat aber in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Während im Jahr 2011 lediglich 7 Prozent der Personen im Alter von 65 bis 74 Jahren erwerbstätig waren, waren es 2021 bereits knapp 13 Prozent (Statistisches Bundesamt 2022). Als Motive für die Fortsetzung der Erwerbstätigkeit nannten Personen im Alter zwischen 65 und 74 Jahren Spaß an der Arbeit (97 %), weiterhin eine Aufgabe zu haben (92 %) und den Kontakt zu anderen Menschen (91 %). Überdies gaben 43 Prozent auch finanzielle Gründe an, was jedoch nicht unbedingt auf eine prekäre finanzielle Lage hinweist. Es könnte auch bedeuten, dass sie sich zusätzliches Geld für Urlaube oder andere Wünsche verdienen möchten. Die genannten Motive zeigen, dass Erwerbstätigkeit also auch jenseits des Erwerbslebens eine Rolle für soziale Teilhabe und somit für Einsamkeit spielen könnte.

Mit Daten der DEAS-Befragungen aus den Jahren 2017 und 2023 wollen wir aufzeigen, wie sich Ungleichheiten in der Verteilung von

Einsamkeit aktuell darstellen und welche Rolle der Erwerbsstatus während des Erwerbsalters und später während der Rente spielt.

Forschungsfragen

Es soll analysiert werden, wie Einsamkeit in der Bevölkerung verteilt ist. Darüber hinaus soll untersucht werden, welche Rolle der Erwerbsstatus, genauer Erwerbstätigkeit und Nicht-Erwerbstätigkeit, im Zusammenhang mit dem Erleben von Einsamkeit spielt.

1. Wie ist das Einsamkeitsniveau von Menschen in der zweiten Lebenshälfte?
2. Wie unterscheiden sich die Einsamkeitsniveaus nach Alter, Geschlecht und Einkommen?
3. Wie unterscheiden sich die Einsamkeitsniveaus zwischen Erwerbstätigen und Nicht-Erwerbstätigen im Erwerbsalter (bis einschließlich 65 Jahre)?
4. Wie unterscheiden sich die Einsamkeitsniveaus zwischen erwerbstätigen und nicht-erwerbstätigen Altersrentenbeziehenden (ab 66 Jahren)?

Daten und Methoden

Der Deutsche Alterssurvey (DEAS)

Der Deutsche Alterssurvey (DEAS) ist eine repräsentative Quer- und Längsschnittbefragung von Personen in der zweiten Lebenshälfte. Im Rahmen der Studie werden seit mehr als zwei Jahrzehnten Frauen und Männer auf ihrem Weg ins höhere und hohe Alter regelmäßig befragt (1996, 2002, 2008, 2011, 2014, 2017, 2020/21, 2023). Dieser lange Beobachtungszeitraum erlaubt einen umfassenden Einblick in das Älterwerden und die Lebenssituationen von Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Zudem kann durch das kohortensequenzielle Design der Studie Älterwerden im sozialen Wandel untersucht werden. Der DEAS ist daher die zentrale Studie zu Alter und Altern in Deutschland. Mehr als 20.000 Personen haben bislang an der Studie teilgenommen. Befragt werden Personen, die zum Zeitpunkt der ersten Teilnahme 40 Jahre und älter sind. Die Teilnehmenden werden auf Basis einer nach Alter, Geschlecht und Region geschichteten Einwohnermeldeamtsstichprobe ausgewählt. Die DEAS-Daten sind daher repräsentativ für die in Privathaushalten lebende Wohnbevölkerung Deutschlands in der zweiten Lebenshälfte.

Die jüngste verfügbare Befragung fand im Zeitraum vom Dezember 2022 bis Juni 2023 statt. Im Zentrum dieser Befragung standen Fragen zur aktuellen Lebenssituation, zum Beispiel zu sozialen Beziehungen, Wohlbefinden und Erwerbsarbeit (für die vollständigen Erhebungsinstrumente siehe Simonson et al. 2025). Es haben 4.992 Personen ab einem Alter von 43 Jahren an der Befragung teilgenommen. Die Befragung wurde als persönliches oder telefonisches Interview durchgeführt. Im Anschluss an das Interview erhielten die Befragten noch einen Fragebogen, der von 4.211 Personen schriftlich oder online beantwortet wurde.

In den Analysen werden gewichtete Anteils- und Mittelwerte unter Verwendung von Methoden, die das Design der Stichprobe berücksichtigen, dargestellt. Im DEAS 2023 wurden die Gewichte erstmals auch nach Bildung poststratifiziert. Gruppenunterschiede werden auf statistische Signifikanz getestet. Verwendet wird ein Signifikanzniveau von $p < 0,05$. Ist ein Befund statistisch signifikant, so kann mit mindestens 95-prozentiger Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass ein festgestellter Unterschied nicht nur in der vorliegenden Stichprobe, sondern auch in der Gesamtbevölkerung vorhanden ist. Ist ein Befund nicht statistisch signifikant, ist es möglich, dass beobachtete Unterschiede in der Stichprobe nur zufällig zustande kamen.

Der DEAS wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) gefördert.

Weitere Informationen zum DEAS finden sich unter www.deutscher-alterssurvey.de

Zur Beantwortung der Forschungsfragen nutzen wir die Daten des Deutschen Alterssurveys (kurz: DEAS; (Klaus et al. 2017) und analysieren sie im Querschnitt. Um die Aussagekraft der Analysen zu erhöhen, wurden zusätzlich zur Befragung der DEAS-Welle 2023 auch die Befragungsdaten aus der Welle von 2017 berücksichtigt. Dies befähigt uns dazu, mithilfe einer vergrößerten Stichprobe statistische Analysen auch für Subgruppen

mit kleineren Fallzahlen durchzuführen, die andernfalls nicht möglich gewesen wären. An der Befragung der Welle von 2017 nahmen von April bis November 6.625 Personen ab einem Alter von 42 Jahren teil. Die Befragung wurde als persönliches Interview durchgeführt. Im Anschluss an das Interview erhielten die Befragten noch einen Fragebogen, der von 5.607 Personen schriftlich oder online beantwortet wurde. Die Kombination der zwei Wellen führt dazu,

dass einige Personen, sowohl im Jahr 2017 als auch im Jahr 2023 befragt wurden. Sie kommen im Datensatz also doppelt vor. Bei der statistischen Analyse und der Berechnung der Signifikanzen wurde dies entsprechend berücksichtigt.¹

Durchgeführt werden deskriptive Analysen (Darstellung von Häufigkeiten) mit Absicherung der statistischen Signifikanz. Zur Beantwortung der Forschungsfrage 1 wurden 9.623 Fälle ausgewertet. Für die Forschungsfrage 2 wurden für die Analyse von Einsamkeit hinsichtlich Alters, Geschlechts und Einkommen jeweils 9.623, 9.623 und 9.280 Fälle herangezogen. Zur Beantwortung der Forschungsfrage 3 beschränkt sich die Auswertung auf Personen unter 66 Jahren, die Fragen zur Bestimmung ihres Einsamkeitsniveaus im schriftlichen Fragebogen ausgefüllt haben sowie ihren Erwerbsstatus angegeben haben (n = 3.221). Zur Beantwortung der Forschungsfrage 4 gehen Personen in die Auswertung ein, die zwischen 65 und 90 Jahre alt waren und ihren Rentenstatus sowie ihren Erwerbsstatus im persönlichen Interview berichtet haben (n = 5359).

Variablen

Zur Bestimmung der Einsamkeit stützen wir uns auf die im Deutschen Alterssurvey verwendete Einsamkeitsskala in der Kurzform von de Jong Gierveld, Van Tilburg und Dykstra (2006), mithilfe derer wir einen Mittelwert aus sechs Items bestimmen, welcher das Einsamkeitslevel repräsentiert. Grundlage dieser international gebräuchlichen Einsamkeitsskala sind drei negativ und drei positiv formulierte Aussagen, zu denen 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 negativ formulierten Items werden umgedreht, so dass bei allen Items hohe Werte auf ein hohes Ausmaß von Einsamkeit verweisen. Die Werte werden schließlich addiert und durch die Anzahl der Frageitems geteilt. Daraus resultiert, dass das durchschnittliche Einsamkeitsniveau einer Person von 1 (gar nicht einsam) bis 4 (sehr einsam) rangieren kann.

In diesem DZA Aktuell werden Unterschiede im Einsamkeitsniveau nach folgenden Merkmalen untersucht: Alter, Geschlecht, Einkommen, Erwerbsstatus von Nichtrentenbeziehenden bis einschließlich 65 Jahre sowie Erwerbsstatus von Rentenbeziehenden ab 66 Jahre. Es werden vier Altersgruppen unterschieden: 43-55 Jahre (35 %), 56-65 Jahre (28 %), 66-75 Jahre (19 %), 76-90 Jahre (18 %). Bezüglich des Geschlechts unterscheiden wir Männer (48 %) und Frauen (52 %). Für die finanzielle Situation werden drei Gruppen gebildet: armutsgefährdete Haushalte (9 %), Haushalte mit mittlerem Einkommen (72 %) und solche mit höherem Einkommen (19 %). Als armutsgefährdet gelten Personen, deren bedarfsgewichtetes Netto-Haushaltseinkommen unter 60 Prozent des mittleren Einkommens in der Gesamtbevölkerung (Median) lag. Als mittlere Einkommen gelten Einkommen in Höhe von 60-150 Prozent des bedarfsgewichteten, mittleren Einkommens. Höhere Einkommen liegen über 150 Prozent des bedarfsgewichteten, mittleren Einkommens. Der Referenzwert für das Medianeinkommen der Gesamtbevölkerung basiert auf dem Sozio-oekonomischen Panel (SOEP). Für den DEAS 2017 wurden die Daten des SOEP 2017 zu Grunde gelegt und für den DEAS 2023 die SOEP Daten von 2022. In der Befragungswelle von 2017 liegt die Armutsrisikoschwelle somit bei

¹ Die Beobachtungen wurden auf Personenebene geclustert, um die Abhängigkeit der Messungen innerhalb

einer Person zu verschiedenen Messzeitpunkten zu berücksichtigen.

990 Euro pro Monat, die 150 Prozent-Schwelle bei 2.744 Euro pro Monat. In der Befragungswelle von 2023 liegt die Armutsrisikoschwelle bei 1.019 Euro pro Monat und die 150 Prozent-Schwelle bei 2.881 Euro pro Monat (Stuth et al. 2025).

Zur Unterscheidung des Einsamkeitsniveaus zwischen Erwerbstätigen und Nicht-Erwerbstätigen unterteilen wir die Stichprobe zunächst zum einen in Personen im Erwerbsalter bis einschließlich 65 Jahren, die angaben, erwerbstätig oder nicht erwerbstätig zu sein (n = 3.221), und zum anderen in Personen im Rentenalter ab 66 Jahren, die angaben, eine Altersrente aus eigener Erwerbstätigkeit zu beziehen und zudem ihren Erwerbsstatus berichteten (n = 5.359). Innerhalb dieser Gruppen wird weiter nach dem Erwerbsstatus unterschieden. Unter den Personen im Erwerbsalter bis einschließlich 65 Jahren zählen wir zu den Nicht-Erwerbstätigen all diejenigen, die angaben, arbeitslos (auch 1-Euro-Job), Hausmann/Hausfrau oder aus anderen Gründen nicht erwerbstätig zu sein (9 %). Als erwerbstätig gelten all jene, die

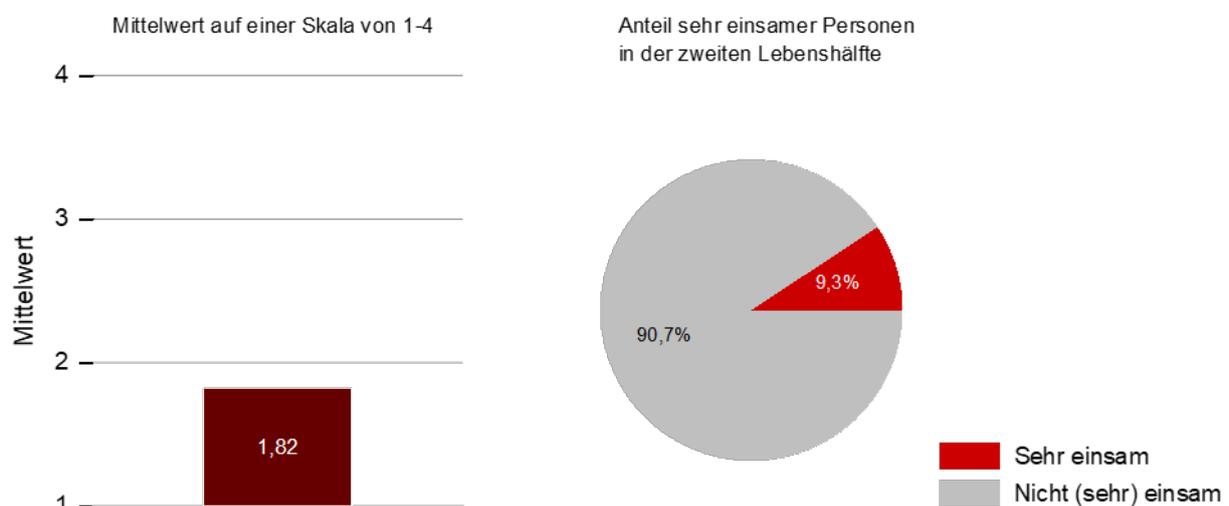
angaben, hauptberuflich in Teilzeit oder Vollzeit oder geringfügig (Minijob) erwerbstätig zu sein (91 %). Unter den Rentenbeziehenden ab 66 Jahren unterscheiden wir ebenfalls zwischen Erwerbstätigen (11 %) und Nicht-Erwerbstätigen (89 %). Dafür wurde allen Rentenbeziehenden folgende Frage gestellt: „Man kann ja auch als Rentner/in oder Pensionär/in noch einer Erwerbstätigkeit nachgehen. Wie ist das bei Ihnen: Sind Sie derzeit erwerbstätig?“, worauf die Personen mit ja oder nein antworten konnten.

Wenn Personen auf einzelnen Variablen keine gültigen Angaben gemacht haben, werden sie aus den jeweiligen Analysen ausgeschlossen. Dies betrifft 350 Fälle (gewichtet 3,9 %) ohne gültige Angaben zum Einkommen, 896 Fälle (gewichtet 16,6 %) in der Altersgruppe bis einschließlich 65 Jahre ohne gültige Angaben zum Erwerbsstatus und 153 Fälle (gewichtet 3,5 %) in der Altersgruppe ab 66 Jahre ohne gültige Angaben zum Rentenstatus und/oder Erwerbsstatus innerhalb der Rente.

Befunde zur Verteilung von Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte

Verteilung insgesamt in der 2. Lebenshälfte

Abbildung 1: Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte, Mittelwert auf einer Skala von 1–4;
Anteil sehr einsamer Personen in der zweiten Lebenshälfte



Quelle: DEAS 2017, Version 2.4, 2023, Version 1.0 (n = 9.623) gewichtet, gerundete Angaben.

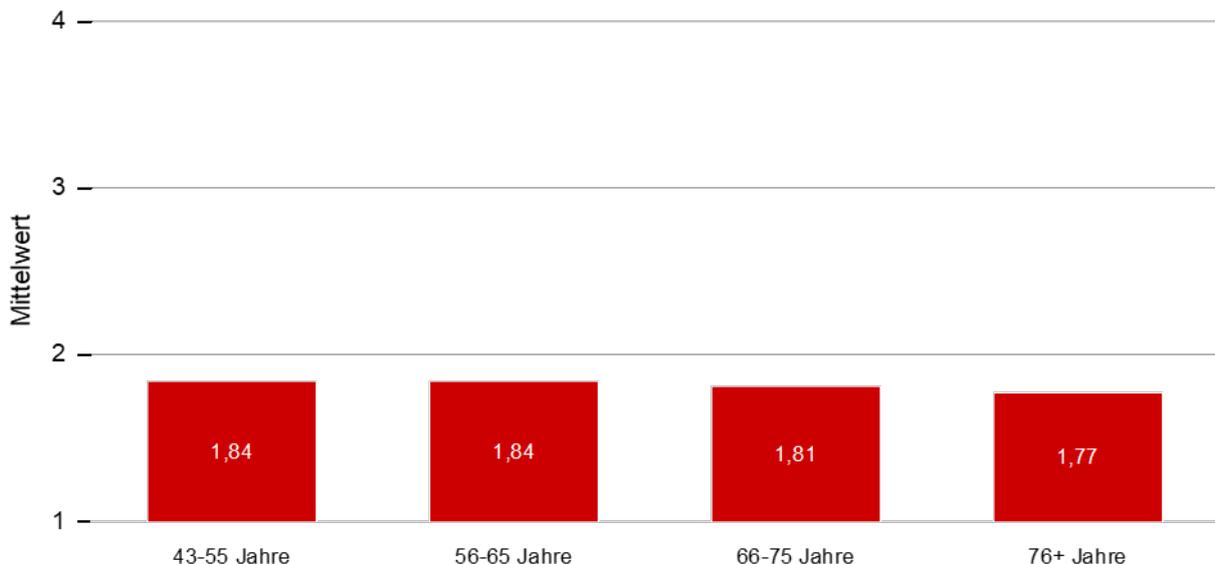
Menschen in der zweiten Lebenshälfte zeigten im Durchschnitt ein moderates Einsamkeitsniveau von 1,82. Dennoch fühlte sich etwa jede/r Elfte mit einem Wert von 2,5 oder höher stark einsam.

Der durchschnittliche Einsamkeitswert von Personen in der zweiten Lebenshälfte lag bei 1,82 auf einer Skala von 1 bis 4, was einem niedrigen bis moderaten Einsamkeitsniveau entspricht (Abbildung 1). Insgesamt bewegten sich die mittleren 50 % der Befragten zwischen Einsamkeitswerten von 1,33 und 2,17. Der Großteil der Personen bewegte sich also in einem relativ engen Ausschnitt der Skala, was bedeutet, dass selbst kleine Unterschiede in den Einsamkeitswerten bereits eine vergleichsweise große Abweichung vom Durchschnitt darstellen. 9,3 % der Befragten, also rund jede elfte Person, wies einen

Einsamkeitswert von über 2,5 auf (Abbildung 1). Sie bewegten sich somit in der oberen Hälfte des möglichen Wertebereichs der Skala und somit klar außerhalb der üblichen Spannweite. Sie können daher als sehr einsam eingestuft werden (Engstler, Lozano Alcántara, Luitjens, & Klaus 2019). Dies bedeutet, dass sie im Durchschnitt alle negativen Symptome des Einsamkeitserlebens aufweisen. Diese Ergebnisse zeigen, dass Menschen in der zweiten Lebenshälfte sehr unterschiedliche Erfahrungen mit Einsamkeit machen. Während viele Personen wenig Einsamkeit erlebten, gab es dennoch eine signifikante Gruppe, die von starker Einsamkeit betroffen war. So stellt Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte kein flächendeckendes, aber dennoch ein relevantes Phänomen dar.

Verteilung von Einsamkeit nach Alter, Mittelwerte

Abbildung 2: Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte nach Alter, Mittelwert auf einer Skala von 1–4



Quelle: DEAS 2017, Version 2.4, 2023, Version 1.0 (n = 9.623), gewichtet, gerundete Angaben.

Statistisch signifikant ($p < 0,05$): Unterschiede zwischen 43- bis 55-Jährigen und 76-Jährigen und Älteren sowie zwischen 56- bis 65-Jährigen und 76-Jährigen und Älteren.

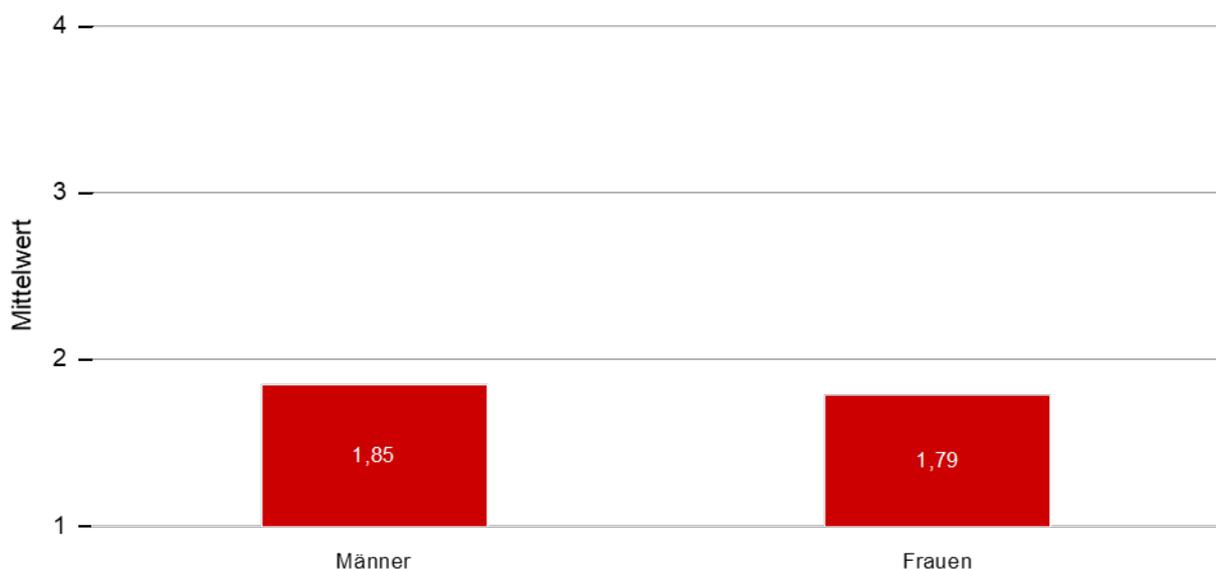
Im hohen Erwachsenenalter war Einsamkeit geringer ausgeprägt als im mittleren Alter.

Die Analyse der Einsamkeitswerte nach Altersgruppen zeigt folgendes Muster im Erleben von Einsamkeit: Während sich die mittleren Einsamkeitswerte in den Altersgruppen zwischen 43 und 75 Jahren relativ stabil auf einem Niveau von etwa 1,81 bis 1,84 bewegten, zeigte sich in der ältesten Gruppe (76+) ein etwas niedrigerer Einsamkeitswert von 1,77. Statistisch signifikant waren dabei ausschließlich die Unterschiede zwischen den jüngsten beiden

Altersgruppe (43–55 Jahre und 56–65 Jahre) und der ältesten Altersgruppe (76+). Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass zwischen den jüngsten drei Altersgruppen (43–55 Jahre, 56–65 Jahre, 66–75 Jahre) keine Unterschiede bestanden und das Erleben von Einsamkeit in diesen Altersgruppen weitgehend konstant bleibt. Gleichzeitig zeigte sich, dass Personen im höheren Alter (76+) tendenziell geringere Einsamkeitswerte aufwiesen als jüngere Befragte im Alter zwischen 43 und 65 Jahren. (Abbildung 2)

Verteilung von Einsamkeit nach Geschlecht, Mittelwerte

Abbildung 3: Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte nach Geschlecht, Mittelwert auf einer Skala von 1–4



Quelle: DEAS 2017, Version 2.4, 2023, Version 1.0 (n = 9.623), gewichtet, gerundete Angaben. Statistisch signifikant ($p < 0,05$): Unterschiede zwischen Frauen und Männern.

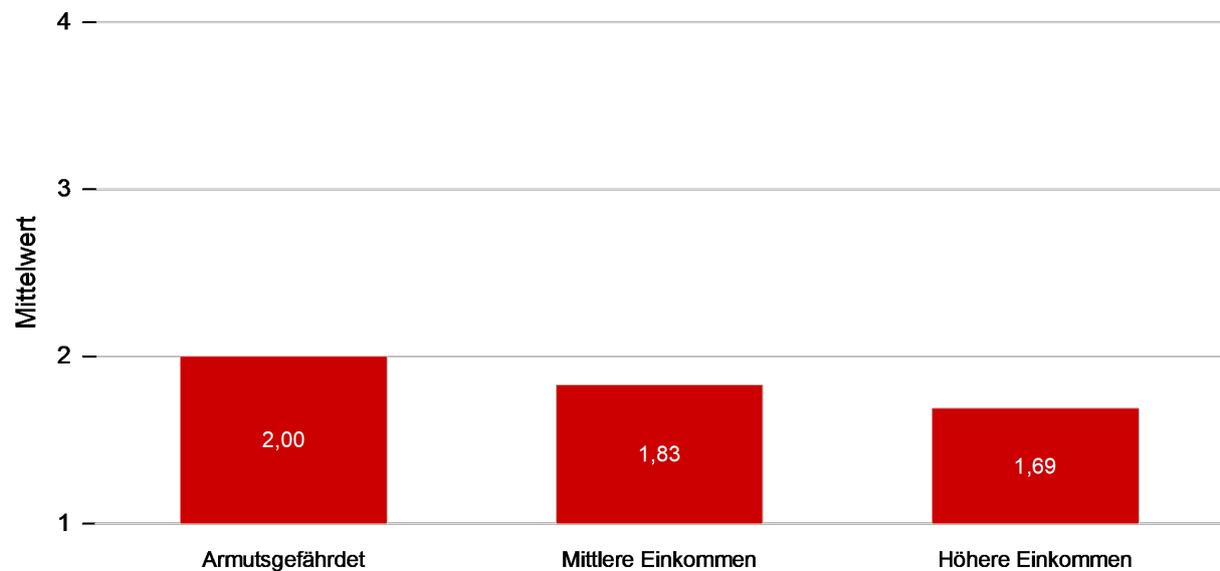
Männer in der zweiten Lebenshälfte erlebten stärkere Einsamkeit als Frauen.

Im Vergleich zwischen Männern und Frauen in der zweiten Lebenshälfte zeigte sich ein signifikanter Unterschied im Erleben von Einsamkeit. Männer wiesen im Durchschnitt einen höheren Mittelwert von 1,85 auf, während Frauen mit einem Wert von 1,79

geringere Einsamkeitswerte hatten (Abbildung 3). Dieses Ergebnis deckt sich mit anderen Studien, die die gleiche Population betrachten (z. B. Tesch-Römer, Wiest, Wurm, & Huxhold 2013), und deutet darauf hin, dass Männer im Schnitt tendenziell höhere Einsamkeitswerte erleben als Frauen.

Verteilung von Einsamkeit nach Einkommen, Mittelwerte

Abbildung 4: Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte nach Einkommen, Mittelwert auf einer Skala von 1–4



Quelle: DEAS 2017, Version 2.4, 2023, Version 1.0 (n = 9.280), gewichtet, gerundete Angaben.
Statistisch signifikant ($p < 0,05$): Unterschiede zwischen armutsgefährdeten Personen und Personen mit mittlerem sowie Personen mit hohem Einkommen und zwischen Personen mit mittlerem und hohem Einkommen.

Je geringer das Einkommen, desto höher war das Einsamkeitsrisiko.

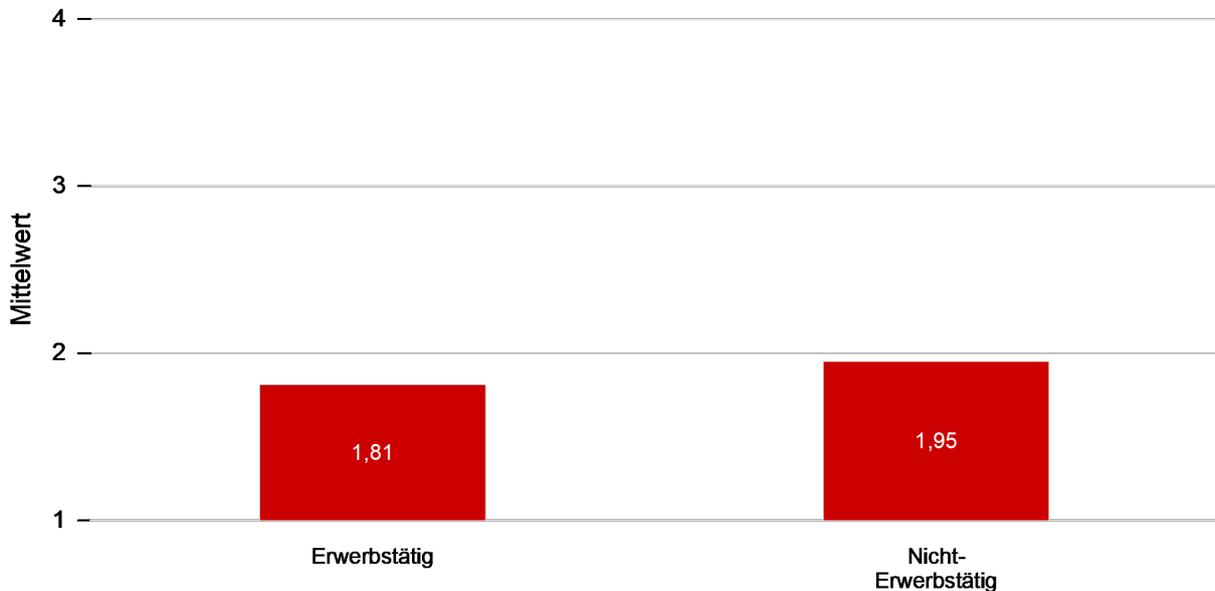
Betrachtet man die Stichprobe hinsichtlich des Einkommens zeigte sich, dass Einsamkeit systematisch mit dem Einkommensniveau zusammenhängt. Personen, die als armutsgefährdet gelten, wiesen mit einem Mittelwert von 2,0 die höchsten Einsamkeitswerte auf und lagen damit deutlich über dem Durchschnitt.

Menschen mit mittlerem Einkommen hatten mit 1,83 etwas niedrigere Einsamkeitswerte, die ungefähr dem Bevölkerungsdurchschnitt entsprechen. Personen mit höherem Einkommen hingegen lagen mit einem Wert von 1,69 unter dem Durchschnitt und erlebten damit die geringste Einsamkeit. Alle Unterschiede sind statistisch signifikant, was darauf hindeutet, dass ein guter finanzieller Status eng mit geringerer Einsamkeit verknüpft ist. (Abbildung 4)

Befunde zur Verteilung von Einsamkeit zwischen Erwerbstätigen und Nicht-Erwerbstätigen...

... im Erwerbsalter (bis inklusive 65 Jahren)

Abbildung 5: Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte, Personen im Erwerbsalter bis inklusive 65 Jahren, nach Erwerbsstatus, Mittelwert auf einer Skala von 1–4



Quelle: DEAS 2017, Version 2.4, 2023, Version 1.0 (n = 3.221), gewichtet, gerundete Angaben.
 Statistisch signifikant ($p < 0,05$): Unterschiede zwischen erwerbstätigen und nicht-erwerbstätigen Personen.

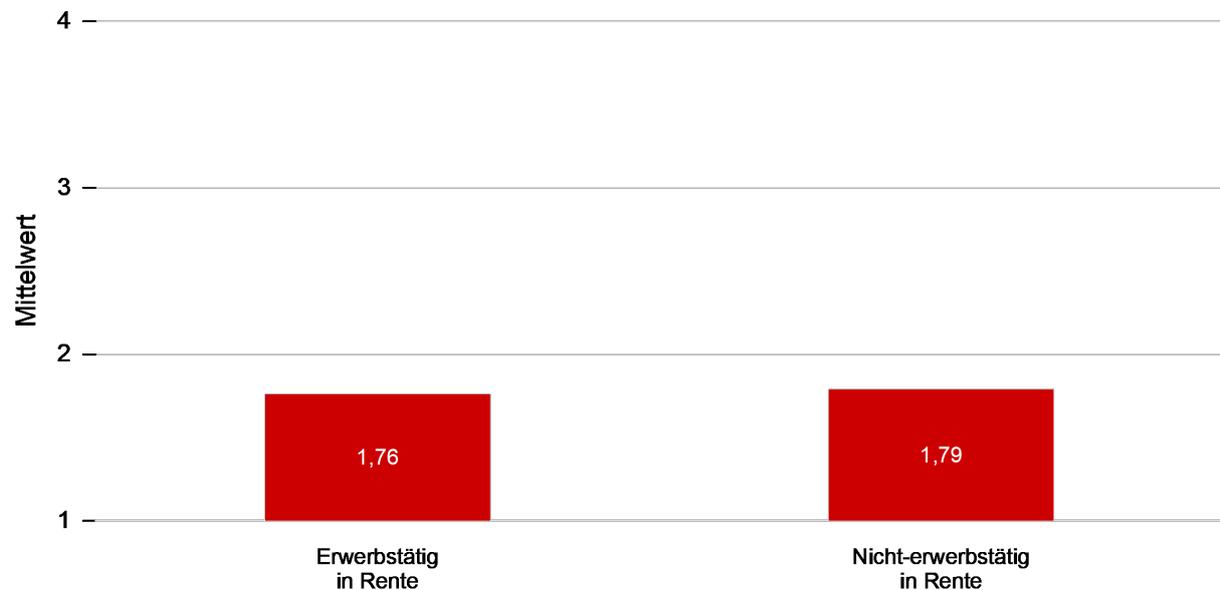
Für Personen im Erwerbsalter bis inklusive 65 Jahren war die Erwerbstätigkeit mit einem verringerten Einsamkeitserleben im Vergleich zur Nicht-Erwerbstätigkeit verbunden.

Neben dem Einkommen ist auch der Erwerbsstatus ein zentraler Indikator für den sozioökonomischen Status einer Person. Die obigen Analysen zeigen, dass der Erwerbsstatus bei Personen bis inklusive 65 Jahren, also im Erwerbsalter, signifikant mit dem Einsamkeitserleben assoziiert war.

Erwerbstätige Personen wiesen mit einem Mittelwert von 1,81 niedrigere Einsamkeitswerte auf als Nicht-Erwerbstätige, die mit 1,95 ein signifikant höheres Einsamkeitsniveau berichteten (Abbildung 5). Dies deutet darauf hin, dass Nicht-Erwerbstätigkeit mit einem erhöhten Risiko für Einsamkeit einhergeht und deckt sich somit mit Erkenntnissen anderer Studien, die bereits eingangs genannt wurden (Bjelajac et al. 2019; Buecker et al. 2021; Lasgaard et al. 2016; Entringer 2022).

...im Rentenalter (ab 66 Jahren)

Abbildung 6: Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte, Personen im Rentenalter ab 66 Jahren, nach Erwerbsstatus, Mittelwert auf einer Skala von 1–4



Quelle: DEAS 2017, Version 2.4, 2023, Version 1.0 (n = 5.359), gewichtet, gerundete Angaben.
Die Unterschiede nach Erwerbstätigkeit in Rente sind nicht statistisch signifikant ($p < 0,05$).

Bei Rentenbeziehenden ab 66 Jahren zeigte sich kein signifikanter Unterschied im Einsamkeitserleben zwischen Erwerbstätigen und Nicht-Erwerbstätigen.

Betrachtet man nun im Kontrast die Rolle der Erwerbstätigkeit bei Personen ab 66 Jahren, die bereits ihre Altersrente

beziehen, so erhält man ein anderes Bild. Das Einsamkeitsniveau derjenigen, die neben der Rente erwerbstätig sind (1,76), unterschied sich nicht in statistisch signifikanter Weise vom Einsamkeitsniveau der nicht-erwerbstätigen Rentenbeziehenden (1,79) (Abbildung 6).

Diskussion und Fazit

Einsamkeit ist ein relevantes Problem in unserer Gesellschaft, welches in allen Altersgruppen und Bevölkerungsschichten vorkommen kann. Bestimmte Risikofaktoren führen dabei zu einer erhöhten Gefährdungslage bestimmter Personengruppen. Diese sichtbar zu machen ist essenziell, um Einsamkeit thematisieren zu können.

Vor diesem Hintergrund untersuchte dieses DZA Aktuell, inwieweit Menschen in der zweiten Lebenshälfte von Einsamkeit betroffen sind und kombinierte dafür Daten aus den Jahren 2017 und 2023. Es zeigte

sich, dass Menschen in der zweiten Lebenshälfte im Durchschnitt ein eher moderates Einsamkeitsniveau aufwiesen. Circa jede elfte Person berichtete jedoch, stark einsam zu sein. Die Ergebnisse zeigen zusätzlich, dass Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte sehr unterschiedlich erlebt wird. Während viele Menschen nur geringe Einsamkeit empfanden, gab es eine bedeutende Gruppe, die stark betroffen war. Damit ist Einsamkeit in dieser Lebensphase zwar kein allgegenwärtiges, aber dennoch ein ernstzunehmendes Thema, insbesondere wenn man die schwerwiegenden potenziellen

gesundheitlichen Konsequenzen wie vermehrte physische und psychische Erkrankungen und eine erhöhte Sterblichkeit berücksichtigt.

Bezüglich der Frage, welche Bevölkerungsgruppen mehr oder weniger von Einsamkeit betroffen sind, zeigten sich in den Altersgruppen von 43 bis 75 Jahren keine signifikanten Unterschiede in der Einsamkeit. Die beiden jüngeren Altersgruppen (43–55 Jahre, 56–65 Jahre) wiesen signifikante, aber vergleichsweise kleine Unterschiede (0,06 bzw. 0,07) im Einsamkeitserleben im Vergleich zur höchsten Altersgruppe (ab 76 Jahren) auf.

Dieser Befund widerspricht der weit verbreiteten Annahme, dass Einsamkeit im höheren Alter zunimmt. Er entspricht auch nicht den eingangs vorgestellten Erkenntnissen (Huxhold & Engstler, 2019), über die zwischen 1930 und 1939 geborenen, wonach das Einsamkeitsrisiko in der zweiten Lebenshälfte einen u-förmigen Verlauf nimmt und im hohen Alter wieder ansteigt. Diese Geburtsjahrgänge sind in den Erhebungswellen von 2017 und 2023 jedoch kaum noch vertreten, weil viele inzwischen verstorben sind, in Pflegeheimen leben oder aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr befragbar sind. Somit deuten die Befunde dieses DZA Aktuell daraufhin, dass der u-förmige Verlauf spezifisch für diese Geburtsjahrgänge war und sich bei später Geborenen anders darstellt.²

Wie können die Befunde erklärt werden, dass die Einsamkeit im hohen Alter nicht ansteigt, sondern zurückgeht? Es gibt mehrere mögliche Erklärungsansätze, die diese Befunde einordnen können. In der Literatur zu sozialen Beziehungen im Alter ist die vorherrschende Meinung, dass ältere Menschen sich bewusst in kleineren sozialen Netzwerken bewegen und im Vergleich zu jüngeren stärker auf qualitativ hochwertige, bedeutungsvolle Beziehungen konzentrieren, sowohl um ihre positiven

Begegnungen zu steigern als auch um negative soziale Interaktionen zu vermeiden (Carstensen et al. 1999; Charles 2010). Ältere Personen verschieben demnach ihren Fokus weg von quantitativer Interaktion und hin zu qualitativ bedeutsamen Beziehungen, die auf emotionale Nähe und Stabilität ausgerichtet sind. Sie könnten somit zufriedener mit einem kleineren, aber beständigen sozialen Umfeld sein, während Jüngere möglicherweise noch eine größere Anzahl an Kontakten benötigen, um sich sozial eingebunden zu fühlen (Carstensen et al. 1999). Tatsächlich zeigt sich, dass ältere Menschen häufiger eine höhere Qualität in ihren sozialen Beziehungen berichten als jüngere Personen (Luong, Charles, & Fingerman 2011).

Daran anschließend lässt sich argumentieren, dass ein wichtiger Faktor ebenso die Stabilität langjähriger sozialer Beziehungen ist. Ältere Menschen haben oft feste und bereits lang bestehende Bindungen, sei es innerhalb der Familie, durch enge Freundschaften oder gute nachbarschaftliche Kontakte. Jüngere Altersgruppen sind hingegen häufiger mit sozialen Veränderungen konfrontiert, beispielsweise durch berufliche Wechsel, Umzüge oder sich verändernde Familienstrukturen. Diese relative Stabilität von Beziehungen im höheren Alter könnte neben der hohen Qualität der Beziehungen also ein weiterer Schutzfaktor gegen Einsamkeit sein (Hadorn 2024).

Letztlich können wir jedoch nicht ausschließen, dass der Umstand, dass die älteste Gruppe in unseren Analysen die geringste Einsamkeit aufwies, auch darauf zurückzuführen sein könnte, dass hohe Einsamkeitsraten mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergehen (Wang et al. 2023). In der höchsten Altersgruppe könnten sich also weniger einsame Menschen befinden, weil Individuen, die nicht einsam sind, eine höhere Lebenserwartung haben. Darüber hinaus bildet der DEAS bislang die

² Die Ergebnisse von Huxhold und Engstler (2019) deuteten ebenfalls auf andere Einsamkeitsverläufe für jüngere Jahrgänge hin.

Menschen, die in Pflegeinstitutionen leben, nicht hinreichend ab. Genau bei diesem Personenkreis könnte die Einsamkeit allerdings ausgeprägter sein (Kaspar, Wenner, & Tesch-Römer 2023). Dennoch lässt sich aus unseren Ergebnissen schließen, dass bei Menschen im Alter ab 76 Jahren, die noch in Privathaushalten leben, das Einsamkeitserleben geringer ausfiel als bei jüngeren Altersgruppen.

Bei der Betrachtung des Einsamkeitsniveaus mit Hinblick auf einen potenziellen Geschlechterunterschied zeigte sich, dass Frauen in der zweiten Lebenshälfte im Durchschnitt weniger einsam sind als Männer. Der Unterschied im Einsamkeitsniveau (0,06) entspricht ungefähr dem obig beschriebenen Einsamkeitsunterschied zwischen den Altersgruppen und ist somit als vergleichsweise klein einzuordnen. Ein möglicher Grund für den Geschlechterunterschied könnte darin bestehen, dass Männer im Allgemeinen weniger soziale Kontakte pflegen als Frauen. Frauen investieren häufiger in soziale Beziehungen und bauen ein stärkeres Netzwerk an Freundschaften auf, was ihre soziale Unterstützung und somit ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Einsamkeit erhöht (Fischer & Beresford 2015; Sander et al. 2017). Limitierend muss hinzugefügt werden, dass Frauen und Männer in unterschiedlichen Lebensphasen unterschiedlichen Risikofaktoren für Einsamkeit ausgesetzt sind. So zeigt die Literatur, dass Frauen in der zweiten Lebenshälfte ab 40 zuerst weniger einsam sind als Männer, sich das Verhältnis aber bis zum Alter von circa 65 Jahren angleicht und schließlich umdreht. Demzufolge haben Frauen im Alter ab circa 70 Jahren ein höheres Einsamkeitsrisiko als Männer, was zum Beispiel auf ein höheres Verwitwungsrisiko sowie mehr finanzielle Nöte zurückzuführen ist (Huxhold & Engstler 2019).

Die Einkommenssituation der Befragten spielte bei der Betrachtung von Einsamkeit eine wichtige Rolle. Je niedriger das

Einkommen war, desto höher war das Einsamkeitsniveau. Dabei waren armutsgefährdete Personen weit überdurchschnittlich einsam, während Personen mit hohem Einkommen unterdurchschnittlich einsam waren. Der Unterschied im Einsamkeitsniveau zwischen der armutsgefährdeten Einkommensgruppe und der höchsten Einkommensgruppe betrug 0,32 Skalenpunkte und zeigte damit einen wesentlich stärkeren Zusammenhang als wir es beim Alter und Geschlecht für die Einsamkeit beobachten konnten. Auch die Differenzen zwischen der mittleren Einkommenskategorie und der höchsten Einkommenskategorie (0,15 Skalenpunkte) sowie der armutsgefährdeten Gruppe (0,17 Skalenpunkte) zeigten große Abweichungen im Einsamkeitsniveau, verglichen mit der jeweiligen Analyse zum Alters- und Geschlechterunterschied. Ein möglicher Grund für den Zusammenhang zwischen niedrigem Einkommen und höherer Einsamkeit ist die verringerte Chance auf soziale Teilhabe bei Menschen mit geringem Einkommen. Finanzielle Einschränkungen können es erschweren, an gesellschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen, wodurch soziale Isolation begünstigt wird. Darüber hinaus kann auch die subjektive Bewertung der eigenen Einkommenssituation eine große Rolle für das psychische Wohlbefinden spielen (vgl. Transaktionales Stressmodell von Lazarus und Folkman (Biggs, Brough, & Drummond 2017)). Verfügt eine Person mit niedrigem Einkommen ihrer Einschätzung nach nicht über ausreichende Ressourcen zur Problembewältigung (Coping) wie z. B. soziale Unterstützung, so kann der erzeugte Stress negative Folgen für die Gesundheit haben (Salentin 1994). Somit können finanzielle Sorgen eine erhebliche psychische Belastung darstellen, die das subjektive Einsamkeitserleben zusätzlich verstärkt. Darüber hinaus könnte auch der gesellschaftliche Status eine Rolle spielen: Menschen mit höherem Einkommen genießen oft ein größeres soziales Ansehen und haben möglicherweise bessere soziale Netzwerke, während Personen mit niedrigerem Einkommen stärker von sozialer

Ausgrenzung betroffen sein könnten (Huxhold, Fiori, & Windsor 2022).

Wenn man sich anschaut, wie einsam Menschen im erwerbsfähigen Alter (bis 65 Jahre) sind, zeigt sich ein klarer Zusammenhang mit ihrem Erwerbsstatus: Wer nicht erwerbstätig ist, fühlt sich deutlich häufiger einsam. Dieser Unterschied ist sogar größer als die Unterschiede, die man zwischen verschiedenen Altersgruppen oder Geschlechtern sieht und deckt sich mit dem, was andere Studien bereits gezeigt haben (Bjelajac et al. 2019; Lasgaard et al. 2016; Buecker et al. 2021; Entringer 2022).

Dafür gibt es mehrere Gründe: Wer nicht erwerbstätig ist, hat oft ein geringes Einkommen, was es schwieriger macht, am sozialen Leben teilzuhaben. Außerdem fehlen die täglichen Kontakte mit Kolleginnen und Kollegen – für viele ist der Arbeitsplatz ein wichtiger sozialer Ort. Erwerbsarbeit gibt dem Alltag zudem eine feste Struktur, stiftet Sinn und kann das Gefühl vermitteln, gebraucht zu werden. Menschen, die arbeiten, fühlen sich dadurch oft als Teil der Gesellschaft.

Nicht-Erwerbstätigkeit hingegen, kann mit dem Gefühl einhergehen, ausgeschlossen oder weniger anerkannt zu sein. Manchmal ist Arbeitslosigkeit auch mit Scham, Stigmatisierung oder einem schlechten Selbstbild verbunden. All das kann dazu führen, dass sich Menschen zurückziehen – und sich am Ende einsamer fühlen. In der Konsequenz kann Einsamkeit entstehen oder sich vertiefen.

Neben dem Erwerbsstatus im Erwerbsalter haben wir ebenso den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und dem Erwerbsstatus während des Rentenbezugs für Personen ab 66 Jahren betrachtet. Hier ließen sich jedoch keine Unterschiede im durchschnittlichen Einsamkeitsniveau finden. Dies kann über verschiedene Ansätze erklärt werden: Der Wegfall der finanziellen Ressourcen hat weniger drastische Folgen als bei Personen im Erwerbsalter. Soziale Teilhabe wird also weniger eingeschränkt.

Die Gefahr des Wegfalls von sozialen Kontakten ist bei Rentenbeziehenden ab 66 Jahren anders gelagert. Viele Rentenbeziehende haben gleichaltrige Freund*innen und Bekannte, die ebenfalls in Rente sind und somit Zeit für gemeinsame Aktivitäten haben. Das persönliche Netzwerk kann also, anders als im Erwerbsalter, den Wegfall des Kontakts zu Kolleginnen und Kollegen kompensieren. Schlussendlich kann der fehlende Zusammenhang zwischen Nicht-Erwerbstätigkeit und Einsamkeit im Rentenalter ein Hinweis darauf sein, dass die soziale Norm im Hinblick auf Erwerbstätigkeit eine erhebliche Rolle für die Wahrnehmung der eigenen Nicht-Erwerbstätigkeit spielt. Wird von Personen im Erwerbsalter in der Regel erwartet, dass sie erwerbstätig sind, so ändert sich diese Norm nach dem Eintritt in die Rente. Es besteht nun nicht mehr die Erwartungshaltung, dass die Individuen arbeiten. Der Wegfall dieses Stigmas könnte in weniger psychischem Leidensdruck und womöglich in weniger Einsamkeit resultieren. Diese Argumentation zeigt, dass im Rentenalter potenzielle Fallstricke der Nicht-Erwerbstätigkeit anders abgefedert werden können als im Erwerbsalter.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Gruppierungsmerkmale wie das Alter, Geschlecht, Einkommen sowie der Erwerbsstatus im Erwerbsalter bis inklusive 65 Jahren mit dem Einsamkeitsniveau zusammenhängen. Dabei ist der Zusammenhang beim Einkommen und beim Erwerbsstatus größer als beim Alter und dem Geschlecht. Bedenkt man jedoch, welche gravierenden gesundheitlichen Auswirkungen Einsamkeit haben kann, ist klar, dass auch kleinere Zusammenhänge ernst genommen werden müssen. Die oben vorgenommenen Analysen stellen Zusammenhänge dar und lassen offen, wie der genaue Ursache-Wirkungs-Mechanismus aussieht. Nichtsdestoweniger ist es für die Bewältigung von Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe von zentraler Bedeutung, die von Einsamkeit betroffenen Personengruppen

auszumachen, um gezielte Hilfsangebote und Präventionsmaßnahmen auf die politische Agenda zu setzen.

Literatur

- Antonucci, T. C., Lansford, J. E., Akiyama, H., Smith, J., Baltes, M. M., Takahashi, K., Fuhrer, R., & Dartigues, J. F. (2002). Differences between men and women in social relations, resource deficits, and depressive symptomatology during later life in four nations. *Journal of Social Issues, 58*(4), 767–783.
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349–364.
- Bjelajac, A. K., Bobić, J., Kovačić, J., Varnai, V. M., Macan, J., & Smolić, Š. (2019). Employment status and other predictors of mental health and cognitive functions in older Croatian workers. *Archives of Industrial Hygiene and Toxicology, 70*(2), 109–117.
- Buecker, S., Denissen, J. J., & Luhmann, M. (2021). A propensity-score matched study of changes in loneliness surrounding major life events. *Journal of Personality and Social Psychology, 121*(3), 669.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist, 54*(3), 165.
- Charles, S. T. (2010). Strength and vulnerability integration: a model of emotional well-being across adulthood. *Psychological bulletin, 136*(6), 1068.
- de Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. *Cambridge handbook of personal relationships*, 485–500.
- Engstler, H., Lozano Alcántara, A., Luitjens, M., & Klaus, D. (2019). German Ageing Survey, Deutscher Alterssurvey (DEAS): documents of instruments and variables 1996–2017.
- Entringer, T. (2022). Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. *KNE Expertise 04/2022*. Online: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-04-entringer>. Zuletzt aufgerufen am 20.06.2025.
- Fischer, C. S., & Beresford, L. (2015). Changes in support networks in late middle age: The extension of gender and educational differences. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 70*(1), 123–131.
- Freund, A. M., & Ritter, J. O. (2009). Midlife crisis: A debate. *Gerontology, 55*(5), 582–591.
- Hadorn, L. (2024). *Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter. Eine Literatarbeit über die Aufgabe der Sozialen Arbeit bei der Unterstützung von jungen Erwachsenen, die von Einsamkeit betroffen sind* (Bachelor). Olten: Hochschule für Soziale Arbeit FHNW.
- Hawkley, 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.
- 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* (S. 71–90). Wiesbaden: Springer VS.
- Huxhold, O., Engstler, H., & Hoffmann, E. (2019). *Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017* [DZA-Fact Sheet]. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.
- Huxhold, O., & Fiori, K. L. (2024). Understanding loneliness in late life. *Current Opinion in Psychology, 101801*.
- Huxhold, O., Fiori, K. L., & Windsor, T. (2022). Rethinking social relationships in adulthood: The differential investment of resources model. *Personality and Social Psychology Review, 26*(1), 57–82.
- Jahoda, M. (1979). The impact of unemployment in the 1930s and the 1970s. *Bulletin of the British Psychological Society, 32*(2), 309–314.
- Kaspar, R., Wenner, J., & Tesch-Römer, C. (2023). Einsamkeit in der Hochaltrigkeit. In: *Hohes Alter in Deutschland* (S. 89–118). Berlin: Springer.
- Klaus, D., Engstler, H., Mahne, K., Wolff, J. K., Simonson, J., Wurm, S., & Tesch-Römer, C. (2017). Cohort profile: the German ageing survey (DEAS). *International journal of epidemiology, 46*(4), 1105–1105g.
- Lasgaard, M., Friis, K., & Shevlin, M. (2016). “Where are all the lonely people?” A population-based study of high-risk groups across the life span. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 51*, 1373–1384.
- Luo, Y., Hawkley, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social science & medicine, 74*(6), 907–914.

- Luong, G., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2011). Better with age: Social relationships across adulthood. *Journal of social and personal relationships*, 28(1), 9–23.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642–654.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In: L. A. Peplau & D. Perlman (Hrsg.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. (S. 1–8). New York: Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In: S. Duck & R. Gilmour (Hrsg.) *Personal relationships in disorder* (S. 31–56). London: Academic Press.
- Salentin, K. (1994). Niedrigeinkommen: Psychische Belastung und Bewältigung. *Soziale Probleme*, 5(1/2), 31–59.
- Sander, J., Schupp, J., & Richter, D. (2017). Getting together: Social contact frequency across the life span. *Developmental psychology*, 53(8), 1571.
- Statistisches Bundesamt (2022). Mehr als ein Viertel der Rentnerinnen und Rentner haben ein monatliches Nettoeinkommen von unter 1000 Euro. Online: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/09/PD22_N061_12_13.html
- Stuth, S., Hameister, N., Schwichtenberg-Hilmert, B., Erdmann-Linge, A., Engstler, H., Lozano Alcántara, A., Luitjens, M., Klaus, D., & Kortmann, L. (2025). German Ageing Survey - Deutscher Alterssurvey: Documentation of instruments and variables – Instrumenten- und Variablendokumentation. <https://doi.org/doi.10.5156/DEAS.19962023.D.001>.
- Tesch-Römer, C., Wiest, M., Wurm, S., & Huxhold, O. (2013). Einsamkeitstrends in der zweiten Lebenshälfte. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 46(3).
- Wang, F., Gao, Y., Han, Z., Yue, Y., Zhiping, L., Xianchen, J., Yi, W., Bing, P., Yukun, C., Jingyu, Y., Maoqing, W., & Yashuang, Z. (2023). A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality. *Nature Human Behaviour*, 7, 1307–1319. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01617-6>.

Impressum

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>

Creative Commons CC-BY-Share Alike4.0

Erschienen im Juli 2025.

DZA Aktuell ist ein Produkt des Deutschen
Zentrums für Altersfragen (DZA), Berlin. Das DZA
wird gefördert durch das Bundesministerium für
Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

www.dza.de

