

Parship ♥

Einsamkeits-Index

Gemeinsam für mehr echte Verbindungen

2024

Inhalt *(Fokus: Deutschland)*

Soziodemografie	05
Gen Z: Jede:r Fünfte ist einsam, jede:r Dritte sozial isoliert	06
Frauen und queere Menschen sind einsamer	08
Jede:r Fünfte mit Migrationshintergrund fühlt sich einsam, jede:r Vierte aktiv ausgegrenzt	09
Ländliche Region vs. Großstadt	11
Das Einkommen beeinflusst die Einsamkeit	13
Schüler:innen und Studierende einsamer als Rentner:innen	14
Einsamkeit vs. Alleinsein	17
Soziales Netz	21
Freundschaft: Qualität oder Quantität?	22
Gen Z, Millennials und Migrant:innen: der Hälfte fehlt Begleitung für Hobby	27
Mediennutzung und Einsamkeit	29
Einsame nutzen mehr Social Media und Video-Streaming	30
Liebe und Beziehungen: gemeinsam statt einsam?	33
Singles sind doppelt so einsam wie Liierte	34
Beziehungen: Das Mittel gegen Einsamkeit?	39
Einsamkeitsempfinden von Paaren	41
Maßnahmen: Was Menschen bei Einsamkeit hilft	43
Ländervergleich: Deutschland, Österreich, Schweiz	49



Studieninformation

Der Parship Einsamkeits-Index untersucht das Einsamkeitsempfinden der Menschen im deutschsprachigen Raum, emotionale und soziale Strukturen sowie entsprechende Hintergründe. Die Studie widmet sich insbesondere dem Status Quo, den Auswirkungen und Gründen von Einsamkeit sowie potenziellen Maßnahmen. Neben soziodemografischen Merkmalen wird dabei ein besonderer Fokus auf Singles und Paare gesetzt. Die Studie wurde in Deutschland, Österreich und der Schweiz durchgeführt. Die Ergebnisse wurden jeweils bevölkerungsrepräsentativ quotiert und gewichtet nach Alter, Geschlecht sowie Bundesland / Region / Kanton. Der Fokus dieser Studienauswertung liegt auf Deutschland.

Zusammensetzung der Stichprobe

	 Männer	 Frauen	 Divers	 Singles	 Paare
Deutschland (Total 2.039)	1.008	1.026	5	684	1.355
Österreich (Total 1.034)	521	510	3	328	706
Schweiz (Total 1.025)	512	510	3	340	685

Methode

schriftliche Online-Befragung

Grundgesamtheit

in Deutschland, Österreich und der Schweiz lebende Personen zwischen 16 und 79 Jahren

Stichprobe

insgesamt 4.098 Befragte

Repräsentativität

bevölkerungsrepräsentativ quotiert und gewichtet nach Alter, Geschlecht sowie Bundesland/Region/Kanton

Erhebungszeitraum

Februar 2024

Institut

Innofact AG



”

Liebe Interessierte,

vielleicht geht es Ihnen ähnlich wie mir: Wenn ich den Begriff „Einsamkeit“ höre, breitet sich ein schweres Gefühl in mir aus. Dabei möchte ich mich mit den positiven Seiten des Lebens befassen, denn uns bei der ParshipMeet Group ist es ein Herzensanliegen, Menschen zusammenzubringen und wertvolle Verbindungen zu stiften. Stabile zwischenmenschliche Beziehungen sind ein Grundbedürfnis von uns Menschen und ein wichtiger Baustein für die psychische Gesundheit.

Und genau hier beginnt die Geschichte des Parship Einsamkeits-Index: Dass Menschen erfüllende Beziehungen und tiefgehende Freundschaften pflegen können, ein belebtes Sozialumfeld genießen und damit eine innere Zufriedenheit verspüren, ist leider nicht selbstverständlich. Wir beobachten, dass sich vor allem die jungen Generationen, Gen Z und Millennials, einsam fühlen – erst recht in krisenbelaagten Zeiten zwischen Pandemie, geopolitischen Konflikten und einer prekären Wirtschaftslage.

Dieser Entwicklung möchten wir zugleich Aufmerksamkeit schenken und entgegenwirken. Wie das funktioniert? Indem wir verstehen, welche Ursachen hinter Einsamkeit stecken, welche Menschen besonders betroffen sind und was ihnen helfen kann. Der Parship Einsamkeits-Index liefert Antworten auf viele Fragen, die wir uns stellen – und soll zukünftig als wiederkehrende Studie Bewusstsein schaffen und Handeln ermöglichen. Lassen Sie uns gemeinsam für eine Zukunft sorgen, in der Verbindung und Gemeinschaft das Sagen haben.

“

Marc Schachtel
CEO ParshipMeet Group





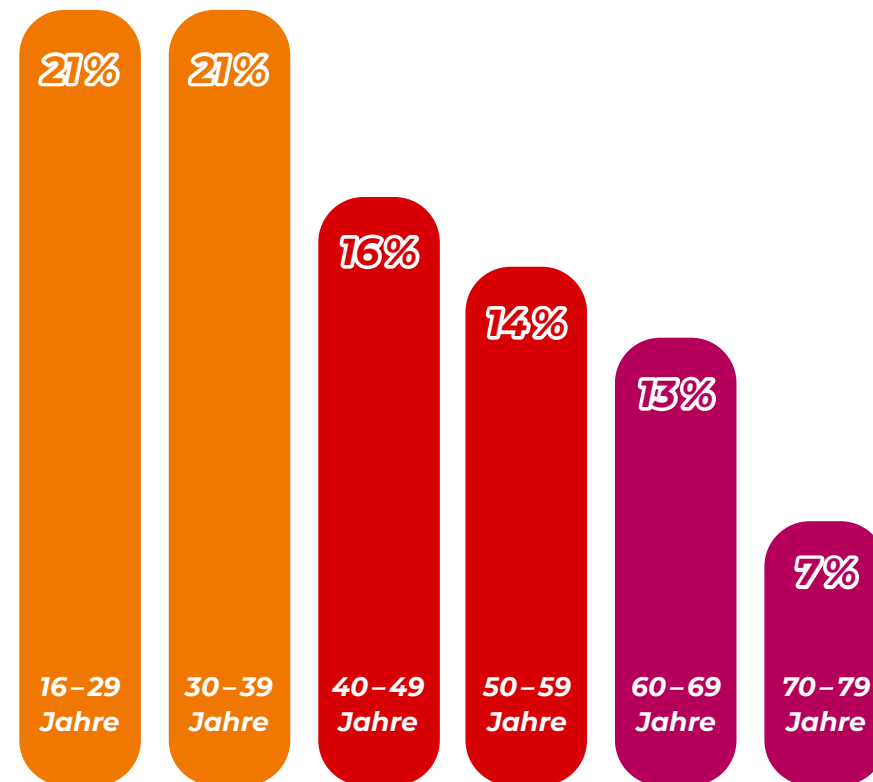
Soziodemografie

Gen Z: Jede:r Fünfte eher bis äußerst einsam

Eine Frage des Alters: Gen Z* und Millennials sind die einsamsten Generationen.

Junge Menschen in Deutschland fühlen sich deutlich einsamer als ältere Generationen. Mehr als jede:r Fünfte zwischen 16 und 39 Jahren (21 Prozent) gibt an, eher bis äußerst einsam zu sein. Dieses Empfinden nimmt mit steigendem Alter ab.

Fühlen sich eher bis äußerst einsam



* Gen Z bezeichnet die zwischen 1995 und 2012 Geborenen

Werte 0 bis 4 auf einer Skala von 0 = „äußerst einsam“ bis 10 = „gar nicht einsam“



Gen Z: Jede:r Dritte sozial isoliert

Einsamkeit entsteht nicht nur, wenn Menschen allein sind, sondern, wenn verschiedene Parameter zusammenwirken. Ein treibender Aspekt ist die Tatsache, dass Menschen Freundschaften oft als oberflächlich empfinden. Aber auch das Gefühl einer inneren Leere und ein aussichtsloser Blick in die Zukunft tragen zum Einsamkeitsempfinden bei. Insbesondere junge Menschen erleben das so, fühlen sich zudem sozial isoliert und glauben, niemanden zu haben, an den sie sich wenden können.

„Ich habe oft das Gefühl ...“	Total	16–29 Jahre	30–39 Jahre	70–79 Jahre	(äußerst) Einsame
... dass Freundschaften oberflächlich geführt werden.“	39 %	46 %	44 %	34 %	73 %
... mich unwohl in der Gegenwart anderer zu fühlen.“	28 %	40 %	37 %	16 %	53 %
... aussichtslos in die Zukunft zu schauen.“	27 %	40 %	35 %	15 %	67 %
... eine innere Leere zu spüren.“	27 %	40 %	35 %	12 %	77 %
... dass mir die Gesellschaft anderer fehlt.“	26 %	39 %	31 %	14 %	73 %
... niemanden zu haben, an den ich mich wenden kann.“	25 %	35 %	32 %	14 %	70 %
... sozial isoliert zu sein.“	21 %	35 %	30 %	10 %	64 %
... dass Menschen mich aktiv ausgrenzen.“	16 %	29 %	24 %	8 %	41 %

Summe Werte 6 bis 10 auf einer Skala von 0 = „nie“ bis 10 = „sehr oft“



Frauen und queere Menschen sind einsamer

Geschlecht und sexuelle Orientierung beeinflussen maßgeblich das Einsamkeitsempfinden. Jede:r vierte Homosexuelle (24 Prozent) und jede:r fünfte Bisexuelle (21 Prozent) fühlt sich eher bis äußerst einsam, bei den Heterosexuellen sind es nur 15 Prozent. Personen, die sich einer anderen sexuellen Orientierung als den genannten zugehörig fühlen, haben einen noch größeren Leidensdruck: 4 von 10 (39 Prozent) fühlen sich einsam. Auch nichtbinäre Menschen sind überdurchschnittlich einsam.

Nach Geschlecht:

eher bis äußerst einsam



Männer

14%



Frauen

17%



Divers

20%

Nach sexueller Orientierung:

eher bis äußerst einsam



Heterosexuell

15%



Homosexuell

24%



Bisexuell

21%



Anderes

39%



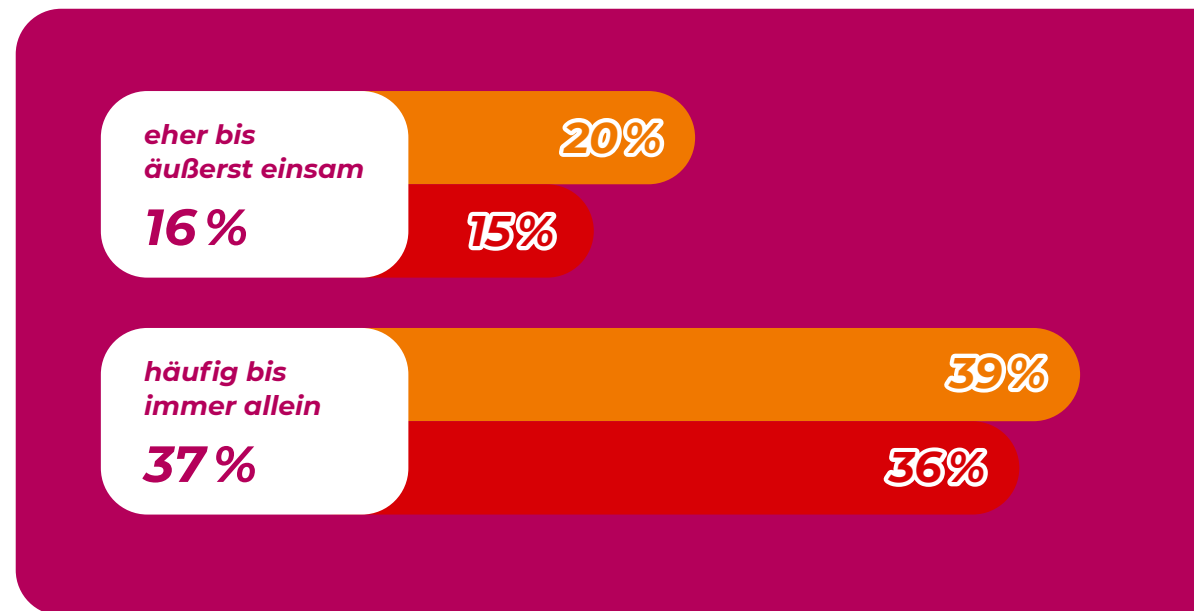
Migrationshintergrund als Einsamkeitstreiber

Jeder Fünfte mit Migrationshintergrund ist einsam

Menschen mit Migrationshintergrund* haben vermehrt mit Einsamkeit zu kämpfen. Sie stufen sich tendenziell eher als einsam ein und sind häufiger allein als Menschen ohne Migrationshintergrund.

- mit Migrationshintergrund
- ohne Migrationshintergrund

* Eine Person hat einen Migrationshintergrund, wenn sie selbst oder mindestens ein Elternteil nicht in Deutschland geboren wurde und zugewandert ist.



Jede:r Dritte mit Migrationshintergrund fühlt sich isoliert, jede:r Vierte aktiv ausgegrenzt

Besonders deutlich wird der Unterschied bei Betrachtung weitere Sozialfaktoren: Personen mit Migrationshintergrund fühlen sich deutlich häufiger ausgegrenzt (26 Prozent) bis hin zur sozialen Isolation (31 Prozent). Mehr als jedem:r Dritten (36 Prozent) fehlt eine Bezugsperson, an die er oder sie sich wenden kann. Ebenso viele fühlen eine innere Leere und blicken aussichtslos in die Zukunft (je 37 Prozent). Bei den Menschen ohne Migrationshintergrund ist es nur jede:r Vierte.

- mit Migrationshintergrund
- ohne Migrationshintergrund

„Ich habe das Gefühl, aussichtslos in die Zukunft zu schauen.“



„Ich habe das Gefühl, eine innere Leere zu spüren.“



„Ich habe das Gefühl, niemanden zu haben, an den ich mich wenden kann.“



„Ich habe das Gefühl, sozial isoliert zu sein.“



„Ich habe das Gefühl, dass Menschen mich aktiv ausgrenzen.“



Ländliche Regionen vs. Großstadt

Menschen auf dem Land nur minimal einsamer

Anders als vielleicht vermutet, hat die Größe des Wohnortes keinen direkten Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden. Eine leichte Tendenz lässt sich dennoch feststellen: Menschen in ländlichen Regionen sind etwas einsamer als Personen, die in großen Städten leben.


weniger als 5.000
Einwohnende (17%)

18%

50%


5.000 bis unter 50.000
Einwohnende (39%)

17%

49%


50.000 bis unter 500.000
Einwohnende (25%)



15%

52%


über 500.000
Einwohnende (19%)

13%

54%

-  eher bis äußerst einsam
-  kaum einsam



Wohnsituation maßgeblich entscheidend

Zusammenleben mit dem:der Partner:in verringert Einsamkeit signifikant

Im Gegensatz zur Größe des Wohnorts steht die Wohnsituation in direktem Zusammenhang mit dem Einsamkeitsempfinden. So fühlen sich Paare, die mit oder ohne Kinder zusammenwohnen, am wenigsten einsam. Anders verhält es sich bei den Jugendlichen, die mit ihren Eltern zusammenleben: Sie sowie Personen in klassischen Wohngemeinschaften haben das höchste Einsamkeitsempfinden. Ein Zusammenhang besteht hier höchstwahrscheinlich zum Alter: Junge Menschen zwischen 16 und 29 Jahren sowie Schüler:innen und Studierende fühlen sich überdurchschnittlich einsam. Ebenso geht es auch Allein-erziehenden und Alleinlebenden.

Hauttiere haben nur geringen Einfluss

Mit Haustier

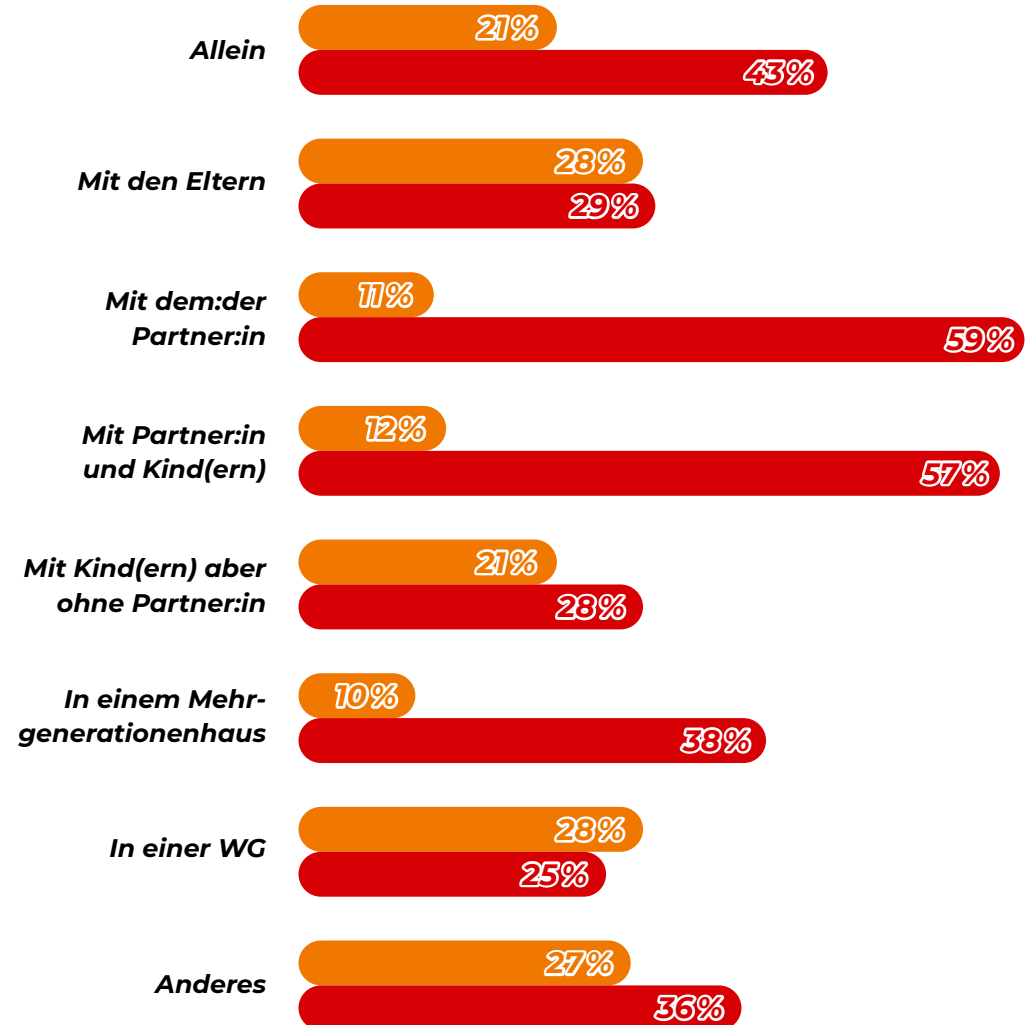
eher bis äußerst einsam: **16%**
weniger bis kaum einsam: **52%**

Ohne Haustier

eher bis äußerst einsam: **16%**
weniger bis kaum einsam: **50%**

● eher bis äußerst einsam

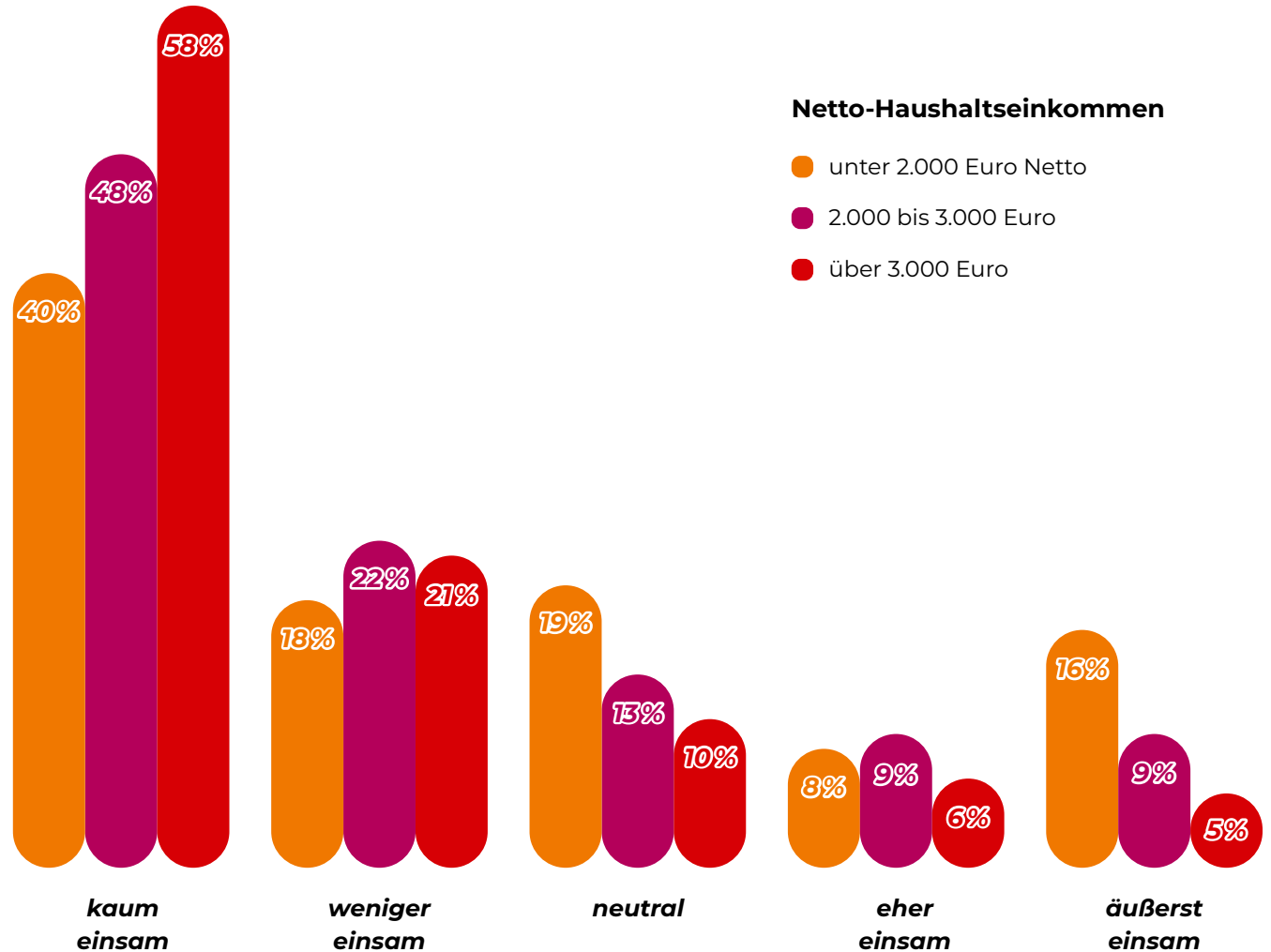
● kaum einsam



Das Einkommen beeinflusst die Einsamkeit

Menschen in geringeren Verdienstklassen sind einsamer

Wer ein Netto-Haushaltseinkommen von unter 2.000 Euro aufweist, hat ein doppelt so hohes Risiko, eher bis äußerst einsam zu sein (22 Prozent) als Personen mit einem Netto-Haushaltseinkommen von über 3.000 Euro (11 Prozent). Hingegen geben über die Hälfte der Besserverdienenden (58 Prozent) an, kaum einsam zu sein. Bei den unteren Gehaltsklassen ergeht es so lediglich 40 Prozent.



Schüler:innen und Studierende einsamer als Rentner:innen

Jede:r dritte Arbeitssuchende ist einsam

Ein Faktor, der zum Einsamkeitsempfinden beiträgt, ist Arbeitslosigkeit.

Mehr als jede:r dritte Arbeitssuchende (35 Prozent) fühlt sich eher bis äußerst einsam – offenbar auch, weil sie weniger Sozialkontakte haben als andere. Mehr als die Hälfte der Arbeitssuchenden (54 Prozent) gibt an, fast immer allein zu sein. (siehe Folgeseite)

sind eher bis äußerst einsam

Arbeitssuchende

35%

Studierende

25%

Schüler:innen

24%

Hausfrauen / -männer

18%

Rentner:innen

15%

Total (alle Berufsgruppen)

16%



Jede:r Dritte in Schule und Studium ist (fast) immer allein

Das Einsamkeitsempfinden von Schüler:innen und Studierenden korreliert mit der Tatsache, dass sich auch Jüngere als deutlich einsamer bezeichnen. Wer zur Schule geht oder studiert, ist außerdem überdurchschnittlich viel allein.

Ausnahme Renter:innen: allein aber nicht einsam

Obwohl Personen in Rente oder Pension weniger Sozialkontakte haben als der Durchschnitt – jede:r Vierte ist (fast) immer allein – fühlen sie sich weniger einsam.

sind (fast) immer allein

Arbeitssuchende

54%

Studierende

30%

Schüler:innen

32%

Hausfrauen / -männer

25%

Rentner:innen

25%

Total (alle Berufsgruppen)

20%



Was sagst Du dazu?

Warum fühlen sich Personen in Rente oder Pension weniger einsam?



Weshalb sich jüngere Menschen einsamer fühlen als ältere, kann daran liegen, dass der Großteil ihres Lebens noch vor ihnen liegt. Bei der aktuell unsicheren Weltlage entstehen viele Fragezeichen im Kopf, wie Antworten auf existenzielle Fragen aussehen könnten. Ist Einsamkeit ein Thema für einen jungen Menschen, kann sich diese in Kombination mit den anderen belastenden Faktoren daher noch intensiver anfühlen. Hinzu kommt der hohe Konsum von Social Media: Es entsteht der Anschein, dass alle anderen ein aufregenderes Leben führen als man selbst, und fördert so das FOMO-Gefühl (Fear of Missing Out).

Menschen im höheren Alter haben durch ihre Lebenserfahrung im Vergleich zu Jüngeren häufig ein besseres Gefühl dafür, was sie brauchen und was ihnen guttut – das stärkt ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz). Gleichzeitig sind sie nicht mehr so sehr dem Druck von außen ausgesetzt, bestimmte Dinge erleben und erreichen zu müssen und können dadurch mehr im Moment leben.



*Linda Leinweber, Psychologin
und Mitglied im Parship Expertenteam*



Einsamkeit vs. Alleinsein



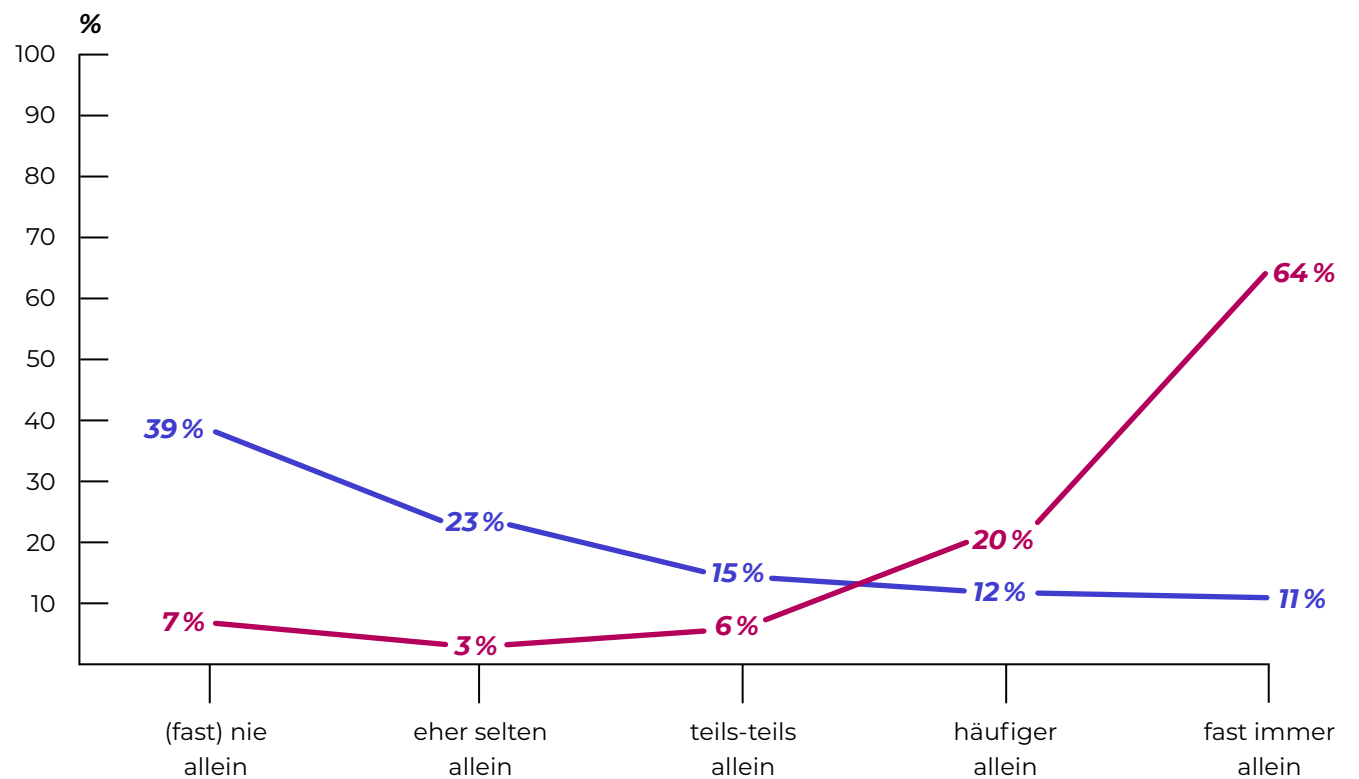
(Äußerst) Einsame fast immer allein

*Es mag offensichtlich erscheinen:
Allein zu sein hat direkte
Auswirkungen auf das
Einsamkeitsempfinden.*

Fast zwei Drittel aller Menschen,
die sich selbst als (äußerst) einsam
einstufen, sind (fast) immer allein.
Bei den kaum Einsamen ist es
hingegen nur jede:r Zehnte.

- (äußerst) Einsame, n = 174
- kaum Einsame, n = 1.040

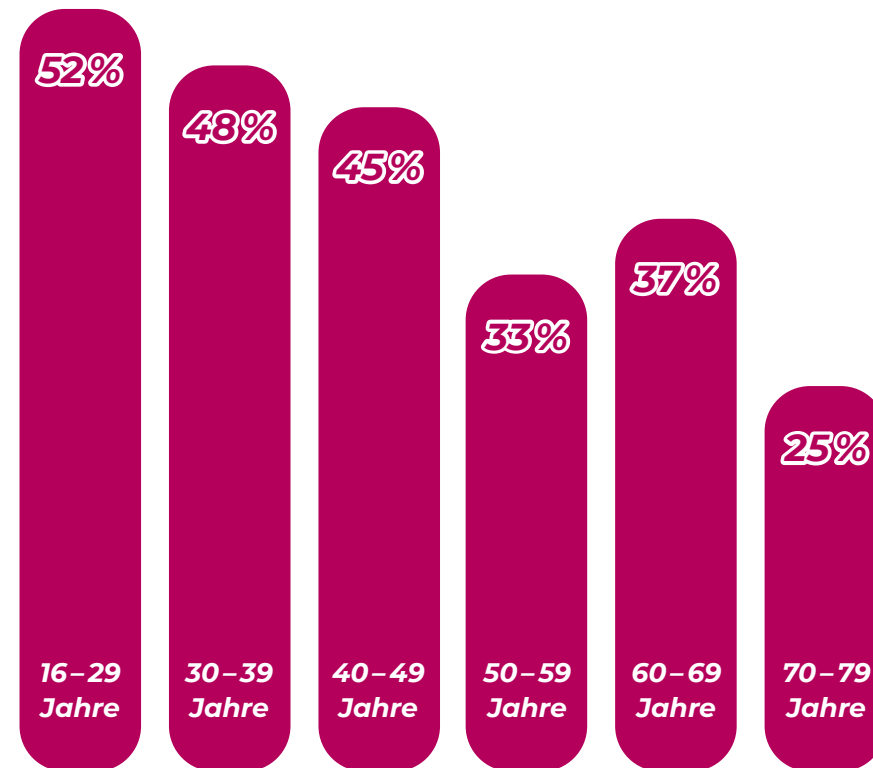
Korrelation von Einsamkeit und Alleinsein



Viel Zeit allein: Für junge Menschen ein Problem, für Ältere kaum

(Fast) immer allein* und dabei eher bis (äußerst) einsam:

Aber nicht bei allen Menschen, wirkt das Alleinsein direkt aufs Einsamkeitsgefühl. Es ist vor allem bei jungen Menschen der Fall: Jede:r zweite 16- bis 29-Jährige, der oder die (fast) immer allein ist, stuft sich als einsam ein. Mit zunehmendem Alter scheint das Alleinsein weniger Einfluss auf die Einsamkeit zu haben: So fühlt sich nur jede:r vierte 70- bis 79-Jährige einsam, wenn er oder sie überwiegend Zeit ohne Gesellschaft verbringt.



* nur Menschen, die sich (fast) immer allein fühlen, n = 397



3 von 4 (äußerst) Einsamen verspüren innere Leere

73%

der (äußerst) Einsamen fehlen die Gesellschaft anderer

70%

fehlen Bezugspersonen

64%

haben sogar das Gefühl, sozial isoliert zu sein

67%

schauen aussichtslos in die Zukunft

77%

verspüren eine innere Leere

Wenn Sozialkontakte ausbleiben

”

Soziale Beziehungen sind ein wesentlicher Bestandteil für unsere psychische Widerstandskraft (Resilienz). Wenn wir uns häufig einsam fühlen, fehlt diese Ressource. Das kann dazu führen, dass wir weniger belastbar gegenüber Krisen im Leben sind und dadurch schneller in ein psychisches Loch fallen. So kann die Wahrscheinlichkeit für eine Depression steigen. Wir wissen aus der Glücksforschung, dass Beziehungen als der wichtigste Faktor für ein zufriedenes Leben gelten.

“

Linda Leinweber,
Psychologin und Mitglied
im Parship Expertenteam



Soziales Netz



Freundschaft: Qualität oder Quantität?

Als Teil eines großen Freundeskreises ist man automatisch weniger einsam? So pauschal lässt sich nicht schlussfolgern. Dennoch scheinen tiefergehende Freundschaften auf das Einsamkeitsempfinden zu wirken: So geben knapp zwei Drittel (62 Prozent) der Menschen in Deutschland an, dass sie nur sehr wenige enge Freund:innen haben. Bei den eher bis äußerst Einsamen ist der Wert mit 83 Prozent überdurchschnittlich hoch. Auch Frauen geben mit 65 Prozent häufiger an, nur wenige enge Freundschaften zu pflegen, als Männer (59 Prozent).

Ich habe nur sehr wenige enge Freund:innen

83%

62%

57%

Ich bin gut vernetzt, kenne viele Leute, habe aber nur wenige enge Kontakte.

37%

37%

37%

- eher bis äußerst einsam
- kaum einsam



Gen Z*: Mehr Kontakt zu Familie und Freundeskreis, trotzdem einsam

Insbesondere jüngere Menschen pflegen regelmäßigen Kontakt zu Familie und Freund:innen, treffen sich häufiger mit ihnen als ältere Generationen und führen tiefgründige Gespräche. Jeder: Zweite zwischen 16 und 29 Jahren gibt außerdem an, gerne Zeit mit den Menschen im Schul- oder Arbeitsumfeld zu verbringen. Und dennoch fühlt sich die Gen Z so einsam wie keine andere Generation (vgl. Kapitel *Soziodemografie Alter*). Ein Grund dafür könnte sein, dass knapp die Hälfte der Generation Z sowie der Millennials (je 44 Prozent) das Gefühl verspürt, mehr für andere da zu sein, so dass ihre eigenen Sorgen manchmal in den Hintergrund rücken.

* Gen Z bezeichnet die Generation der zwischen 1995 und 2012 Geborenen



„Wie würdest du dein soziales Umfeld beschreiben?“

	Total	16–29 Jahre	30–39 Jahre	60–69 Jahre	(äußerst) Einsame	kaum Einsame
„Ich habe mehrmals wöchentlich Kontakt zu meiner Familie (z. B. über WhatsApp, Telefon o. ä.).“	62 %	65 %	67 %	59 %	48 %	69 %
„Ich habe mehrmals wöchentlich Kontakt zu meinen Freund:innen (z. B. über WhatsApp, Telefon o. ä.).“	57 %	64 %	60 %	50 %	41 %	65 %
„Ich führe mit meiner Familie / meinen Freund:innen tiefgründige Gespräche.“	52 %	61 %	57 %	43 %	36 %	61 %
„Ich verbringe mehrmals wöchentlich Zeit mit meiner Familie (analoge oder digitale Treffen).“	49 %	53 %	50 %	43 %	33 %	58 %
„Ich wohne in unmittelbarer Nähe zu meiner Familie (gleicher Ort oder Nachbarort).“	48 %	59 %	50 %	27 %	40 %	53 %
„Ich verbringe mehrmals wöchentlich Zeit mit meinen Freund:innen (analoge oder digitale Treffen).“	35 %	44 %	38 %	41 %	21 %	44 %
„In meiner Schule / im Studium / bei meiner Ausbildung / bei meiner Arbeit sind viele Menschen, mit denen ich gerne Zeit verbringe.“	35 %	50 %	41 %	23 %	20 %	42 %
„Ich bin sehr aktiv in sozialen Netzwerken und tausche mich dort mit anderen Leuten aus.“	17 %	29 %	26 %	10 %	17 %	19 %

Summe Werte 1+2 auf einer Skala von 1 = „trifft voll zu“ bis 5 = „trifft gar nicht zu“



Jede:r zweite Schüler:in: Gefühle und Sorgen kommen zu kurz

Nicht nur junge und einsame Menschen haben das Gefühl, ihre eigenen Sorgen nicht ausreichend teilen zu können. Auch einige Berufsgruppen sind besonders betroffen. So gibt jede:r zweite Schüler:in (52 Prozent) an, mehr für andere da zu sein, wodurch die eigenen Gefühle zu kurz kommen. Auch bei den Arbeitssuchenden sowie Hausfrauen und -männern liegen die Werte mit 43 Prozent bzw. 42 Prozent besonders hoch.

Einsame haben weniger Sozialkontakte

Menschen mit einem besonders ausgeprägten Einsamkeitsempfinden verfügen grundsätzlich über deutlich weniger Kontakt zu Familie, Freundeskreis und sonstigem Sozialumfeld als kaum Einsame. Unter vielen Leuten fühlen sich einsame Personen zudem weniger wohl als andere: 38 Prozent der eher bis äußerst Einsamen geben an, gerne Aktivitäten mit anderen Menschen zu unternehmen, bei den kaum Einsamen sind es hingegen 50 Prozent. Wer nun glaubt, dass einsame Menschen lieber Zeit für sich verbringen, irrt: Sowohl einsame als auch nicht einsame Personen sind ähnlich gern allein (rund 53 Prozent).

Das sagt die Expertin

”

Hier kann der Gewöhnungseffekt eine Rolle spielen: Nach längerer Zeit ohne oder mit sehr wenig Kontakt zu anderen Menschen, kann die Hemmschwelle größer werden, auf andere zuzugehen. Es fühlt sich ‚neu‘ an und beansprucht darum viele Kapazitäten im Gehirn. Das ist anstrengend und führt dazu, dass wir soziale Kontakte lieber vermeiden, obwohl wir uns diese eigentlich wünschen

“

***Linda Leinweber, Psychologin
und Mitglied im Parship Expertenteam***

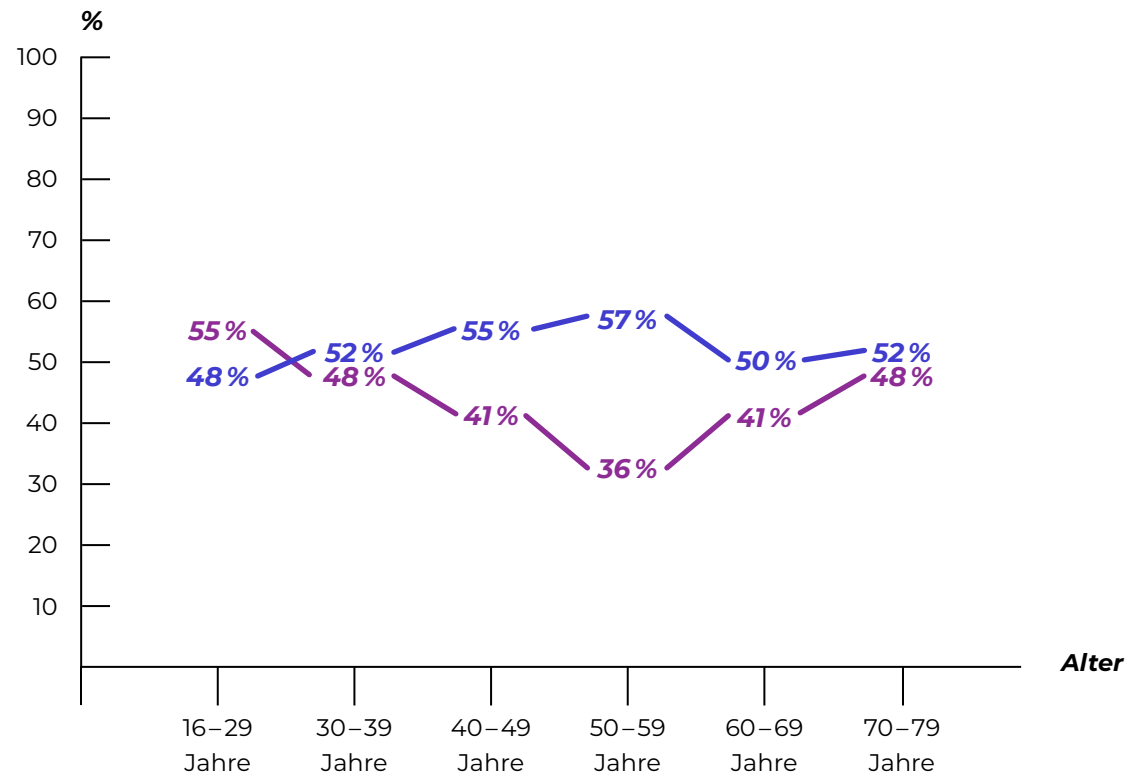


Ältere mit nur leichter Tendenz, lieber allein zu sein



Menschen älterer Generationen verbringen tendenziell lieber Zeit allein als jüngere. Besonders bei den 50- bis 59-Jährigen fällt auf, dass sie Me-Time gegenüber Aktivitäten mit anderen Personen bevorzugen. Menschen in dieser Altersgruppe haben oftmals vielbeschäftigte Jahre hinter sich, ob im Job oder mit der Familie, und entdecken nun wieder ihre eigenen Interessen.

- „Ich bin gerne unter Leuten und mag Aktivitäten mit anderen Personen.“
- „Ich verbringe gerne Zeit für mich allein.“



Gen Z, Millennials und Migrant:innen: der Hälfte fehlt Begleitung für Hobby

Hobbys sind in Hinblick auf Einsamkeit eigentlich ein Win-Win: Man geht einem Interesse nach, das Spaß bringt, und hat gleichzeitig die Möglichkeit, dies gemeinsam mit anderen zu tun. Und doch fällt das vielen Menschen in Deutschland schwer: Mehr als jede:r Dritte (37 Prozent) würde einem (weiteren) Hobby oder Interesse nachgehen, wenn er oder sie bloß eine Person hätte, die sich anschließen würde. Bei der Generation Z und den Millennials liegen die Werte mit 54 Prozent und 52 Prozent besonders hoch. Auch Personen mit Migrationshintergrund hält eine fehlende Begleitung oft davon ab, ein Hobby auszuüben (48 Prozent).

	16–29 Jahre	30–39 Jahre	40–49 Jahre	50–59 Jahre	60–69 Jahre	70–79 Jahre
„Ich würde einem (weiteren) Hobby / Interesse nachgehen, wenn ich eine Person hätte, mit der ich es machen könnte.“	54 %	52 %	39 %	28 %	20 %	23 %
„Ich traue mich oft nicht, andere Personen anzusprechen, die ich interessant finde.“	45 %	38 %	26 %	21 %	13 %	14 %
„Ich merke, dass ich mich mit anderen Personen vergleiche (z. B. über Social Media).“	49 %	32 %	19 %	12 %	8 %	5 %
„Wenn ich sehe, wie viel andere unternehmen (z. B. Posts auf Social Media), verspüre ich Selbstzweifel.“	38 %	28 %	17 %	10 %	6 %	4 %

Summe Werte 1+2 auf einer Skala von 1 = „trifft voll zu“ bis 5 = „trifft gar nicht zu“



Unsicherheit bei jungen Menschen besonders hoch

Einige Menschen trauen sich nicht, Personen anzusprechen, die sie interessant finden (27 Prozent) oder glauben, dass sie selbst nicht interessant genug für andere sind (25 Prozent). Auch diese Werte schlagen besonders bei den jüngeren Generationen hoch aus. 4 von 10 Personen zwischen 16 und 39 Jahren (40 Prozent) fühlen sich nicht interessant genug für andere und trauen sich nicht, auf andere zuzugehen. Auch ein Drittel der Personen mit Migrationshintergrund traut sich oft nicht, andere anzusprechen (33 Prozent).

Gen Z: Jede:r Zweite vergleicht sich mit anderen

49 Prozent der 16- bis 29-Jährigen vergleichen sich mit anderen Personen, beispielsweise in sozialen Netzwerken. 38 Prozent verspüren Selbstzweifel, wenn sie sehen, wie viel andere unternehmen. Hier liegt ein Grund für die Unzufriedenheit der jungen Generationen begraben:

Lügen, um Einsamkeit zu verbergen

Fast jede:r dritte Gen Zler (32 Prozent) hat schon einmal behauptet, Unternehmungen mit Freund:innen oder Familie gemacht zu haben, obwohl das nicht stimmte. Der Hintergrund: Sorge zuzugeben, dass er oder sie in Wirklichkeit allein war. Die Scham vor der eigenen Einsamkeit kennen insbesondere die stark Betroffenen: Unter den Menschen mit äußerst hohem Einsamkeitsempfinden haben bereits 44 Prozent fälschlicherweise angegeben, Aktivitäten mit anderen unternommen zu haben.

(Äußerst) Einsame:

2 von 3 traurig wegen mangelnder Sozialkontakte

Der Leidensdruck von einsamen Menschen wird besonders deutlich bei Betrachtung ihres Wunsches nach Sozialkontakten: 2 von 3 der äußerst Einsamen (68 Prozent) macht es traurig, dass sie nicht mehr Sozialkontakte haben. Damit liegt der Wert mehr als dreifach über dem Durchschnitt (20 Prozent).

„Mich macht traurig, dass ich nicht mehr Sozialkontakte habe.“

(äußerst)
Einsame:
68%

kaum
Einsame:
8%

„Ich habe schonmal behauptet, Unternehmungen gemacht zu haben, obwohl ich allein war.“

(äußerst)
Einsame:
44%

kaum
Einsame:
11%



Mediennutzung und Einsamkeit

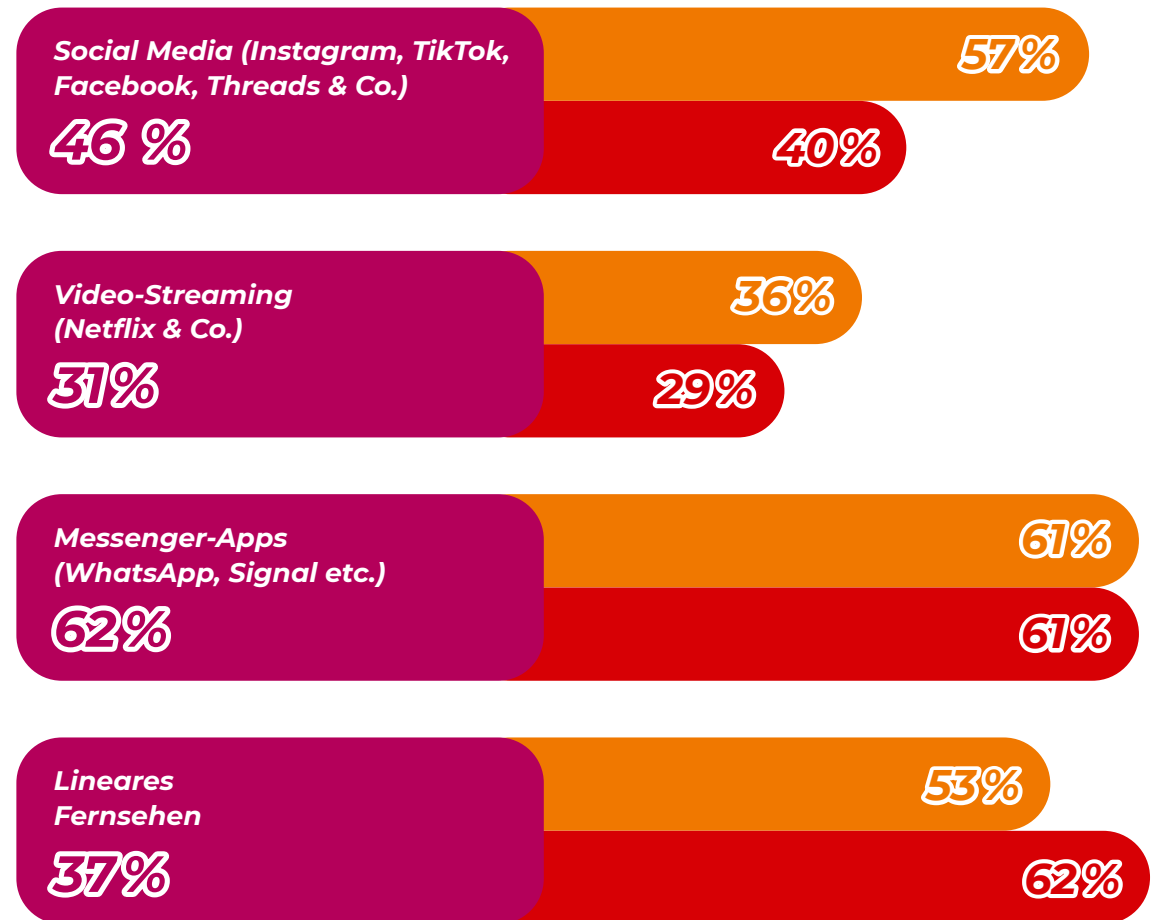


Einsame nutzen mehr Social Media und Video-Streaming

Menschen, die sich einsam fühlen, haben einen höheren Konsum von neueren digitalen Medien, wie Social Media oder Video-Streaming-Plattformen. Klassische Medien wie Radio und lineares Fernsehen sowie analoges Lesen von Büchern oder Magazinen wird eher von kaum einsamen Personen bevorzugt.

- eher bis äußerst einsam
- kaum einsam

Tägliche Mediennutzung



Wie wirkt sich also die Mediennutzung auf das Einsamkeitsempfinden aus – oder umgekehrt?

Hier zeigt sich ein „Henne-Ei-Problem“: Suchen einsame Menschen Zuflucht in sozialen Netzwerken – oder fördern diese die Einsamkeit? Fest steht, dass einsame Menschen vermehrt Abhilfe für ihre Einsamkeit auf Social-Media-Plattformen suchen (vgl. Kapitel Maßnahmen).

Ein weiterer Einflussfaktor steht im Zusammenhang mit der Altersstruktur

Junge Menschen fühlen sich häufiger einsam (vgl. Kapitel Soziodemografie). Auch sind sie es, die ein naturgemäß höheres Nutzungsverhalten von neueren digitalen Medien aufweisen. Knapp drei Viertel der 16- bis 29-Jährigen (73 Prozent) geben an, täglich in sozialen Netzwerken unterwegs zu sein, bei den 70- bis 79-Jährigen ist es nur ein Viertel (24 Prozent). Mehr als die Hälfte der Jüngeren (52 Prozent) nutzt täglich Video-Streaming, bei den Älteren geben dies lediglich 8 Prozent an.



Fast jede:r Fünfte (äußerst) Einsame: mehr als 3 Stunden Social Media pro Tag



Betrachtet man eine besonders ausgeprägte Mediennutzung von mehreren Stunden pro Tag, fällt der Unterschied noch deutlicher ins Gewicht: Knapp jeder Fünfte (äußerst) einsame Mensch (18 Prozent) verbringt mehr als drei Stunden täglich in sozialen Netzwerken, 13 Prozent nutzen täglich länger als drei Stunden Video-Streaming-Plattformen. Bei den Menschen, die sich als kaum einsam einstufen, sind es deutlich weniger (Social Media: 7 Prozent; Video-Streaming: 6 Prozent).

*„Ich verbringe mehr als 3 Stunden
pro Tag mit Social Media.“*

(äußerst)
Einsame:

18%

kaum
Einsame:

7%



Gemeinsam statt einsam?

Liebe & Beziehungen



Singles sind doppelt so einsam wie Lierte

Singles
eher bis äußerst einsam

23%

Lierte
eher bis äußerst einsam

12%

Das sagt der Experte

“

Ich beobachte, dass Frauen innerhalb ihres sozialen Netzes mehr Austausch erfahren und emotionale Verbundenheit erleben. Männer machen häufiger Gefühle wie Trauer, Scham und Selbstvorwürfe mit sich allein aus. Aber ohne emotionale Verbindung bleiben Kontakte seelenlos und Menschen fühlen sich nicht nur allein, sondern auch in Gesellschaft mit anderen einsam.

“

**Eric Hegmann, Paartherapeut
und Single-Coach, Mitglied im
Parship Expertenteam**



Singles: n = 684
Lierte: n = 1.355

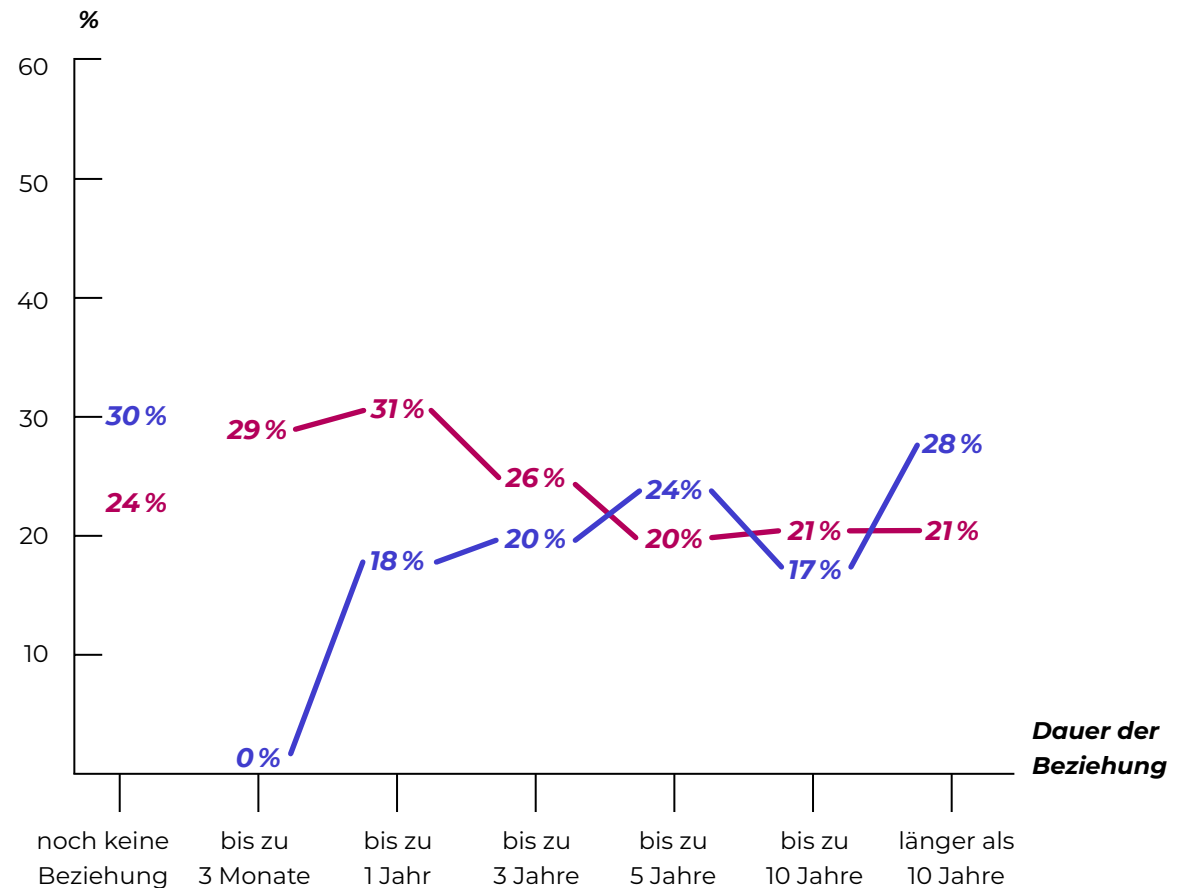


Single-Dauer und Einsamkeit

Frauen leiden nach Trennung, Männer auf lange Sicht

Bei Männern steigt das Einsamkeitsempfinden mit der Single-Dauer. Kurz nach einem Beziehungs-ende fühlen sie sich gar nicht einsam, nach fünf Jahren bezeichnet sich hingegen schon jeder Vierte (24 Prozent) als eher bis äußerst einsam. So geht es auch fast jedem dritten Mann, der noch nie eine Beziehung hatte (30 Prozent). Frauen hingegen leiden am stärksten im ersten Jahr nach einer Trennung: In diesem Zeitraum fühlt sich knapp jede Dritte (29 Prozent) eher bis äußerst einsam, nach fünf Jahren nur noch jede Fünfte (20 Prozent). Eine noch längere Single-Dauer verändert dieses Gefühl bei Frauen nicht.

Fühlen sich eher bis äußerst einsam



- Single-Frauen, n = 338
- Single-Männer, n = 343



Darum fühlen sich Singles einsam

Die Gründe, weshalb sich Singles einsam fühlen, sind vielfältig.

Neben der Tatsache, dass alleinstehende Personen überdurchschnittlich viel Zeit allein verbringen, haben sie auch weniger enge Freund:innen als Lierte, pflegen weniger Kontakt zu ihren Familien und kämpfen mit Selbstzweifeln. Dass Singles deutlich häufiger allein wohnen (75 Prozent; vgl. Lierte 3 Prozent), ist allerdings nicht zwingend maßgeblicher Treiber für ihre Einsamkeit (vgl. Kapitel Wohnsituation).

Singles: n = 684

Lierte: n = 1.355

Summe Werte 1+2 auf einer Skala von 1 = „trifft voll zu“ bis 5 = „trifft gar nicht zu“

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?



Singles



Lierte

„Ich bin häufig bis (fast) immer allein.“	65 %	23 %
„Ich habe nur sehr wenige enge Freund:innen.“	65 %	60 %
„Ich verbringe mehrmals wöchentlich Zeit mit meiner Familie.“	37 %	55 %
„Ich traue mich nicht, Personen anzusprechen, die ich interessant finde.“	34 %	23 %
„Ich glaube, dass ich nicht interessant genug für andere bin.“	31 %	22 %
„Mich macht traurig, dass ich nicht mehr Sozialkontakte habe.“	23 %	19 %
„Ich verspüre Selbstzweifel, wenn ich sehe, wie viel andere unternehmen.“	22 %	16 %
„Ich habe das Gefühl, dass Freundschaften oberflächlich geführt werden.“	20 %	15 %
„Ich blicke aussichtslos in die Zukunft.“	16 %	11 %
„Ich habe das Gefühl, niemanden zu haben, an den ich mich wenden kann.“	15 %	9 %



Wann sind Singles besonders einsam?

Singles fühlen sich einsam ...

... wenn sie erkrankt sind.

28%

... wenn sie Freizeitaktivitäten oder Urlaub planen und Begleitung fehlt.

27%

... wenn sie mit einer Situation überfordert sind und Unterstützung fehlt.

26%

... an Feiertagen wie Ostern oder Weihnachten.

23%

... wenn sie in Sozialen Netzwerken Bilder von Paaren, Partys, Reisen sehen.

26%



Singles und ihre Gefühle

Jeder fünfte Single hat schon einmal fälschlicherweise behauptet, eine Unternehmung mit Freund:innen / Familie gemacht zu haben. Der Grund: Sorge zuzugeben, alleine gewesen zu sein.

Singles fühlen sich dann besonders einsam, wenn sie körperlich oder mental angeschlagen sind. Auch zu Zeiten, die von Gemeinschaft geprägt sind, etwa während Urlauben oder Feiertagen, steigt bei Menschen ohne Beziehung das Einsamkeitsempfinden.

Singles: n = 684



Das sagt der Experte



Es ist okay, sich wegen fehlender Verbindung und Geborgenheit unsicher und einsam zu fühlen. Gleichzeitig sind Singles selbstbestimmt und autonom und haben die Möglichkeit, eigenständig Neues zu entdecken und auszuprobieren.



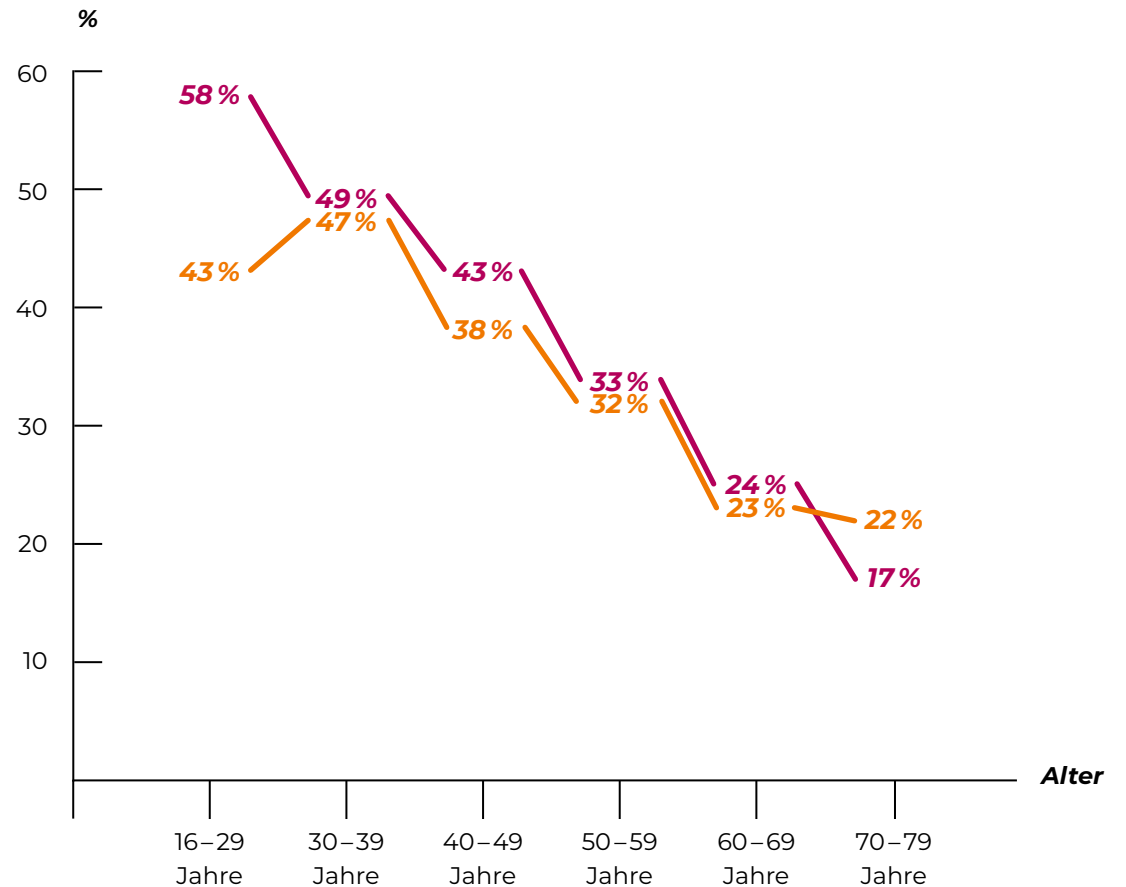
**Eric Hegmann,
Paartherapeut und Single-Coach,
Mitglied im Parship Expertenteam**

Beziehungen: Das Mittel gegen Einsamkeit?

Gen Z*: Bei knapp 6 von 10 Singles steigt der Beziehungswunsch in einsamen Zeiten

Insbesondere jüngere Singles glauben daran, dass eine Beziehung ihrer Einsamkeit entgegenwirken könnte. Bei den 16- bis 29-Jährigen denken 58 Prozent so, bei den 30- bis 39-Jährigen ist es noch fast die Hälfte (49 Prozent). Auch jeder vierte Mann (39 Prozent) teilt diese Meinung, bei den Frauen ist es nur knapp jede dritte (31 Prozent). Entsprechend steigert sich der Beziehungswunsch in einsamen Zeiten vor allem bei Alleinstehenden jüngerer Generationen.

- „Ich glaube, dass ich weniger einsam wäre, wenn ich eine Beziehung hätte.“
- „Wenn ich mich einsam fühle, steigt mein Wunsch nach einer Beziehung.“



* Gen Z bezeichnet die Generation der zwischen 1995 und 2012 Geborenen



(Äußerst) einsame Singles: 2 von 3 sagen „Ich wäre in einer Beziehung weniger einsam.“

Insbesondere Alleinstehende mit einem hohen Einsamkeitsempfinden sehnen sich nach einer Beziehung und sind überzeugt, dass diese helfen würde, sich weniger allein zu fühlen. Je einsamer Singles sind, desto größer ist auch ihr Leidensdruck, wenn sie von glücklichen Paaren umgeben sind – beispielsweise bei Hochzeiten.

	(äußerst) Einsame	eher Einsame	neutral	weniger Einsame	kaum Einsame
„Ich glaube, dass ich weniger einsam wäre, wenn ich eine Beziehung hätte.“	64%	60%	37%	34%	17%
„Ich fühle mich einsam, wenn viele Paare um mich herum sind.“	62%	49%	38%	30%	13%
„Wenn ich einsam bin, steigt mein Wunsch nach einer Beziehung.“	58%	64%	42%	44%	19%

nur Singles: n = 684
Summe Werte 1+2 auf einer Skala von 1 = „trifft voll zu“ bis 5 = „trifft gar nicht zu“

Das sagt der Experte



Jede Beziehung ist der gelebte Widerspruch zwischen dem Bedürfnis nach Sicherheit und Verbindung auf der einen und dem Wunsch nach Autonomie auf der anderen Seite. Menschen benötigen beides. Beziehungen dürfen nicht nur symbiotisch sein, sondern müssen auch Differenzierung erlauben. Die Verbindung nicht trotz, sondern wegen der Unterschiede der Partner, macht die wahre, tiefe und nachhaltige Verbindung aus.



Eric Hegmann,
Paartherapeut und Single-Coach,
Mitglied im Parship Expertenteam



Einsamkeitsempfinden von Paaren

Keine Spur von Einsamkeit: 6 von 10 Lierten fühlen sich in ihrer Beziehung nicht einsam.

Für die Mehrheit der Lierten spielt Einsamkeit in ihrer Beziehung eine eher untergeordnete Rolle. Doch auch Paare sind nicht frei von dem Gefühl, sich allein zu fühlen. Frauen und jüngere Personen in Beziehung empfinden sich als einsam, wenn tiefergehende Gespräche und das Gefühl, alle Emotionen und Sorgen teilen zu können, fehlen.

	Total	Männer	Frauen	16–29 Jahre	30–39 Jahre	70–79 Jahre
„Ich habe mich schon einmal einsam gefühlt, obwohl mein:e Partner:in in der Nähe war.“	30 %	26 %	34 %	42 %	43 %	16 %
„Ich fühle mich manchmal einsam, weil ich glaube, nicht alle Emotionen, Sorgen und Gedanken teilen zu können.“	26 %	23 %	29 %	32 %	38 %	14 %
„Ich fühle mich einsam, weil im Alltag keine Zeit für tiefergehenden Austausch bleibt.“	25 %	21 %	29 %	37 %	38 %	9 %
„Ich habe das Gefühl, dass mein:e Partner:in besser bei anderen ankommt als ich.“	22 %	22 %	23 %	37 %	30 %	14 %
„Ich fühle mich einsam, wenn mein:e Partner:in Unternehmungen ohne mich macht.“	20 %	19 %	20 %	34 %	29 %	8 %

nur Lierte: n = 1.355

Summe Werte 1+2 auf einer Skala von 1 = „trifft voll zu“ bis 5 = „trifft gar nicht zu“



Gen Z: Unsicherheit bei jungen Paaren

Junge Menschen in Beziehungen kämpfen hin und wieder mit ihrem Selbstwertgefühl:

So haben knapp 4 von 10 Lierten der Generation Z (37 Prozent) das Gefühl, ihr:e Partner:in komme bei anderen besser an als sie selbst. Ein Drittel der Lierten zwischen 16 und 29 Jahren (34 Prozent) fühlt sich einsam, wenn der Herzensmensch Unternehmungen ohne sie macht. Mit zunehmendem Alter und auch damit einhergehend einer höheren Beziehungsdauer nimmt dieses Phänomen allerdings ab.

Auf den
Kopf
gestellt

40%
%09



Auf 40 Prozent aller Lierten treffen die genannten Szenarien nicht zu. Das bedeutet im Umkehrschluss: Für 60 Prozent der Befragten spielt Einsamkeit im Zusammenhang mit ihren Beziehungen eine untergeordnete Rolle.

Das sagt der Experte

”

Gerade junge Menschen machen häufig negative Erfahrungen bei der Partnersuche, die später zur Ausbildung von Schutzstrategien führen, beispielsweise Eifersucht, um den anderen nicht wieder zu verlieren. Aber Klammern und Festhalten wird einer Partnerschaft irgendwann die Luft nehmen. Darüber hinaus führt permanente Mediennutzung durch Vergleiche mit anderen zur Abwertung von sich selbst. Ein verletzter Selbstwert macht anfällig für beziehungsschädliches Verhalten, das reicht von Kontrollwunsch zu Selbstaufgabe. Den Blick schärfen für das, was man hat, kann viel Stress zur eigenen Optimierung und der Beziehung nehmen.

“

Eric Hegmann,
Paartherapeut und Single-Coach,
Mitglied im Parship Expertenteam





Maßnahmen

*Was Menschen
bei Einsamkeit hilft*

Vor allem Frauen setzen auf Selfcare und Sozialkontakte

Ob Lesen, ein Spaziergang durch die Natur oder Sporttreiben: Bewusst Zeit allein zu verbringen und sich dabei etwas Gutes tun, hilft mehr als jeder:m Zweiten (52 Prozent) gegen das Gefühl von Einsamkeit. Jede:r Vierte sucht aktiv Kontakt zu Freund:innen (40 Prozent) oder der Familie (38 Prozent). Sozialkontakt und Selfcare liegen vor allem bei Frauen hoch im Kurs. Männer hingegen setzen eher als Frauen darauf, mit Fremden in Kontakt zu kommen, etwa in Clubs oder Bars. Sie sind es auch, die eher bereit sind, alleine Aktivitäten wie Kino- oder Konzertbesuche zu unternehmen. In sozialen Netzwerken nach Ablenkung und Kontakten zu suchen, hilft hingegen nur wenigen (13 Prozent).



„Das hilft mir, wenn ich mich einsam fühle.“

	Total	Männer	Frauen	(äußerst) Einsame	weniger Einsame
Aktivitäten für mich allein ausüben, z. B. Lesen, Spaziergehen, Sport treiben	52 %	48 %	56 %	56 %	58 %
Aktiv den Kontakt zu Freunden suchen	40 %	37 %	42 %	34 %	48 %
Aktiv den Kontakt zu meiner Familie suchen	38 %	32 %	44 %	32 %	42 %
Versuchen, aktiv in Kontakt mit anderen zu kommen, z. B. Sportkurse, in Clubs/Bars gehen, Nachbarschaftstreff o. Ä.	14 %	17 %	10 %	10 %	17 %
In sozialen Netzwerken besonders aktiv sein	13 %	14 %	13 %	25 %	15 %
Allein Unternehmungen ausüben, die aber unter Leuten stattfinden, z. B. allein auf ein Konzert oder ins Kino gehen	13 %	15 %	11 %	15 %	16 %
Mich dem Gefühl der Einsamkeit hingeben	13 %	13 %	12 %	33 %	11 %
Gar nichts	6 %	6 %	7 %	10 %	5 %

Mehrfachnennung gestützt, maximal 3 Nennungen



Jüngere akzeptieren Einsamkeitsgefühle

Auffällig ist der unterschiedliche Umgang von (äußerst) Einsamen Menschen und jenen, die sich als weniger einsam einstufen.

Wer ein höheres Einsamkeitsempfinden hat, sucht seltener den Kontakt zu Freundeskreis und Familie, verbringt hingegen deutlich mehr Zeit in sozialen Netzwerken. Eine Maßnahme, die nicht zwingend zielführend erscheint (vgl. Kapitel Mediennutzung). Jede:r dritte (äußerst) Einsame (33 Prozent) gibt sich dem Gefühl der Einsamkeit einfach hin – das akzeptiert nur jede:r Zehnte (11 Prozent) der weniger Einsamen.

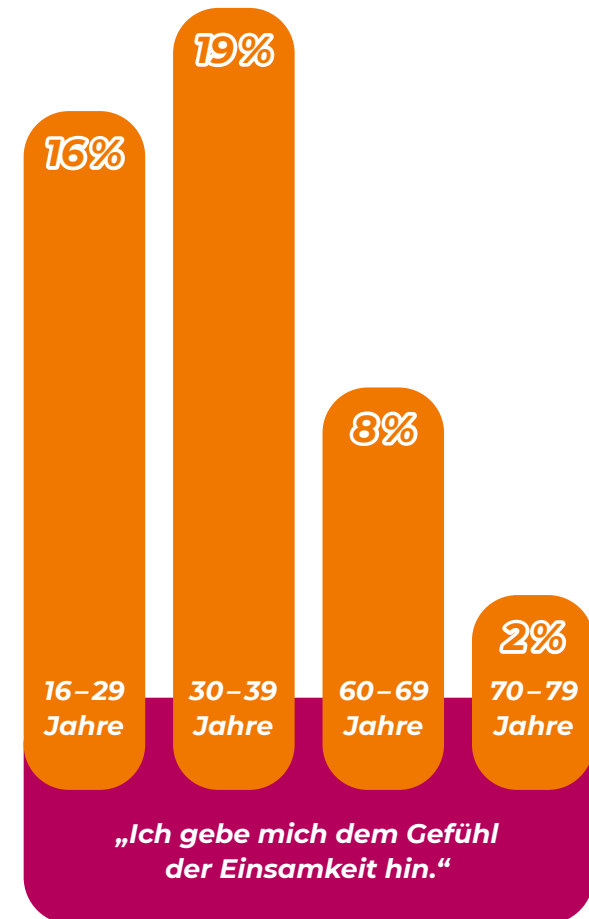
Das sagt die Expertin



Die Akzeptanz, auch unangenehme Emotionen anzuerkennen, trägt im Idealfall dazu bei, dass Menschen besser mit ihnen umgehen können. Es ist daher möglich, dass jüngere Menschen zwar einsamer wirken, weil sie mit diesem negativen Gefühl offener umgehen, aber nicht unbedingt einsamer sind als ältere Generationen, die das Thema eventuell auch aus Scham verdrängen könnten.



**Linda Leinweber, Psychologin
und Mitglied im Parship Expertenteam**



Welche Unterstützungsangebote eignen sich?

Junge und Einsame möchten sich gegen Einsamkeit engagieren.

Die Bereitschaft, sich für die Bekämpfung von Einsamkeit einzusetzen, etwa mit organisierten Treffen am Heimatort, ist unter den Betroffenen besonders hoch. Insbesondere die Gen Z (38 Prozent), Millennials (32 Prozent) und Einsame (40 Prozent) geben an, dass sie sich engagieren würden, um der Einsamkeit in unserer Gesellschaft entgegenzuwirken. Doch welche Angebote könnten helfen?

Was glaubst du, welche Angebote dir helfen würden, damit du dich weniger einsam fühlst?

Veranstaltungen vor Ort, die darauf ausgelegt sind, neue Leute kennenzulernen

33%

Mehrgenerationenhäuser, in denen sich Menschen verschiedener Altersgruppen im Alltag unterstützen

26%

Regelmäßige Psychotherapie

25%

Digitale Angebote (z. B. Apps), die ermöglichen neue Menschen kennenzulernen

22%

Punktueller psychologische Beratung

21%

Kampagnen von der Regierung, um auf das Thema Einsamkeit in der Gesellschaft aufmerksam zu machen

17%

Hilfelines / Chats, an die sich Menschen in akuter Einsamkeit wenden können

16%



Das hilft besonders Betroffenen

Fast die Hälfte der (äußerst) Einsamen (46 Prozent) ist der Meinung, dass ihnen regelmäßige Psychotherapie helfen würde, um sich weniger einsam zu fühlen. Auch Angeboten, die auf den analogen Kontakt zu anderen ausgelegt sind, schreiben sie großes Potenzial zu (45 Prozent). Auf Platz 3 landen digitale Angebote wie Apps, die ermöglichen, neue Menschen kennenzulernen (28 Prozent). Letzteres kommt insbesondere bei der Gen Z gut an: Von den 16- bis 29-Jährigen können sich 37 Prozent vorstellen, digitale Möglichkeiten zum Kontakteknüpfen zu nutzen – und das sogar unabhängig davon, wie einsam sie sich fühlen. Unangefochten auf Platz 1 liegt aber auch in der jungen Generation die Psychotherapie als Maßnahme gegen Einsamkeit.

01 Regelmäßige Psychotherapie

46%

02 Veranstaltungen vor Ort, die darauf ausgelegt sind, neue Leute kennenzulernen

45%

03 Digitale Angebote (z. B. Apps), die ermöglichen, neue Menschen kennenzulernen

28%

Das sagt die Expertin

”

Vermutlich ist die Psychotherapie so beliebt, weil sie eine sichere, wertschätzende und regelmäßige Beziehung zu einem Therapeuten bietet. Das erfüllt das Bedürfnis nach sozialem Austausch und Bindung, da wir uns angenommen und ernst genommen fühlen. Darüber hinaus bietet die Therapie die Möglichkeit, eigene Themen aufzuarbeiten und Antworten auf Fragen zu finden. So können sich Betroffene von ungesunden Mustern lösen und ihr Leben so gestalten, dass sie zufriedener sind.

“

Linda Leinweber, Psychologin und Mitglied im Parship Expertenteam





Ländervergleich

**Deutschland, Österreich
und Schweiz**

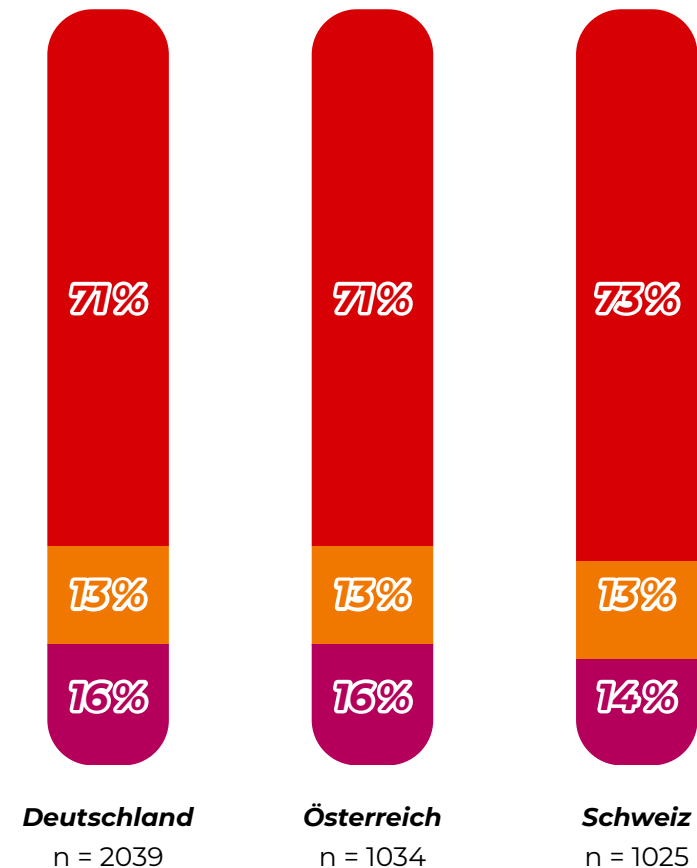
Menschen in deutschsprachigen Ländern sind ähnlich von Einsamkeit betroffen

Im Ländervergleich zeigen sich beim Einsamkeitsempfinden keine signifikanten Unterschiede. Menschen in der Schweiz haben eine leichte Tendenz dazu, weniger einsam zu sein.

Schweizer:innen bevorzugen Me-Time, Österreicher:innen den Kontakt zu Freundeskreis und Familie

Maßnahmen gegen Einsamkeit fallen in den verschiedenen Ländern etwas unterschiedlich aus. So tendieren Menschen in der Schweiz dazu, sich Zeit für sich zunehmen oder auch Aktivitäten allein auszuüben. Österreicher:innen verschaffen sich hingegen Abhilfe, indem sie aktiv den Kontakt zur Familie oder ihrem Freundeskreis suchen. (siehe Folgeseite)

- weniger bis kaum Einsame
- neutral
- eher bis äußerst Einsame



Wenn du dich einsam fühlst, was hilft dir?



Aktivitäten für mich alleine ausüben, z. B. Lesen, Spaziergehen, Sport machen



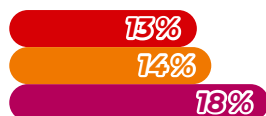
Aktiv den Kontakt zu Freund:innen suchen



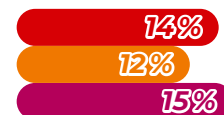
Aktiv den Kontakt zu meiner Familie suchen



Alleine Unternehmungen ausüben, die aber unter Leuten stattfinden, z. B. alleine auf ein Konzert oder ins Kino gehen



Versuchen, aktiv in Kontakt mit anderen zu kommen, z. B. Sportkurse, in Clubs / Bars gehen, Nachbarschaftstreff o. ä



In sozialen Netzwerken besonders aktiv sein



Mich dem Gefühl der Einsamkeit hingeben (Trauer oder Selbstmitleid zulassen)



Gar nichts



- Deutschland (n = 2039)
- Österreich (n = 1034)
- Schweiz (n = 1025)

Mehrfachauswahl, maximal 3 Antworten



Jeder vierte Single in Österreich und der Schweiz: „Ich wäre weniger einsam in einer Beziehung.“

Insbesondere Singles in der Schweiz und in Österreich glauben, dass sie in einer Beziehung weniger einsam wären.

Menschen in diesen Ländern sind es auch, die sich besonders einsam fühlen, wenn sie von Personen in Beziehungen umgeben sind, beispielsweise bei Unternehmungen mit anderen Paaren oder auf Hochzeiten. Menschen in Deutschland tendieren hingegen eher dazu, sich auch in einer Beziehung einsam zu fühlen, wenn der tiefere Austausch ausbleibt.

- Deutschland (n = 2039)
- Österreich (n = 1034)
- Schweiz (n = 1025)

* nur Singles
** nur Liierte

„Ich glaube, dass ich weniger einsam wäre, wenn ich eine Beziehung hätte.“ *



„Ich fühle mich einsam, wenn viele Personen in Beziehungen um mich herum sind.“ *



„Obwohl ich in einer Beziehung bin, fühle ich mich manchmal einsam, weil im Alltag keine Zeit für tiefere Austausch bleibt.“ **



Pressekontakt



***Für Detailauswertungen,
Interviewanfragen an unsere
Expert:innen und sonstige
Informationen***

Parship

Jeannine Michèle Kock
Senior PR & Communications Manager
Telefon: 040 460026-243
E-Mail: jeannine.kock@parshipgroup.com

segmenta communications

Neumühlen 1
22763 Hamburg
E-Mail: parship@segmenta.de