

Parship ❤️

Einsamkeits-Index

Die Bedeutung von Beziehungsqualität

2025

Inhalt

3 Studieninformationen

4 Überblick

Einsamkeit bei Jüngeren und in der Lebensmitte hoch
Singles doppelt so einsam wie Liierte
Jede:r vierte Alleinerziehende fühlt sich einsam
Soziale Isolation und Zukunftsängste

10 Bedeutung von Freundschaften

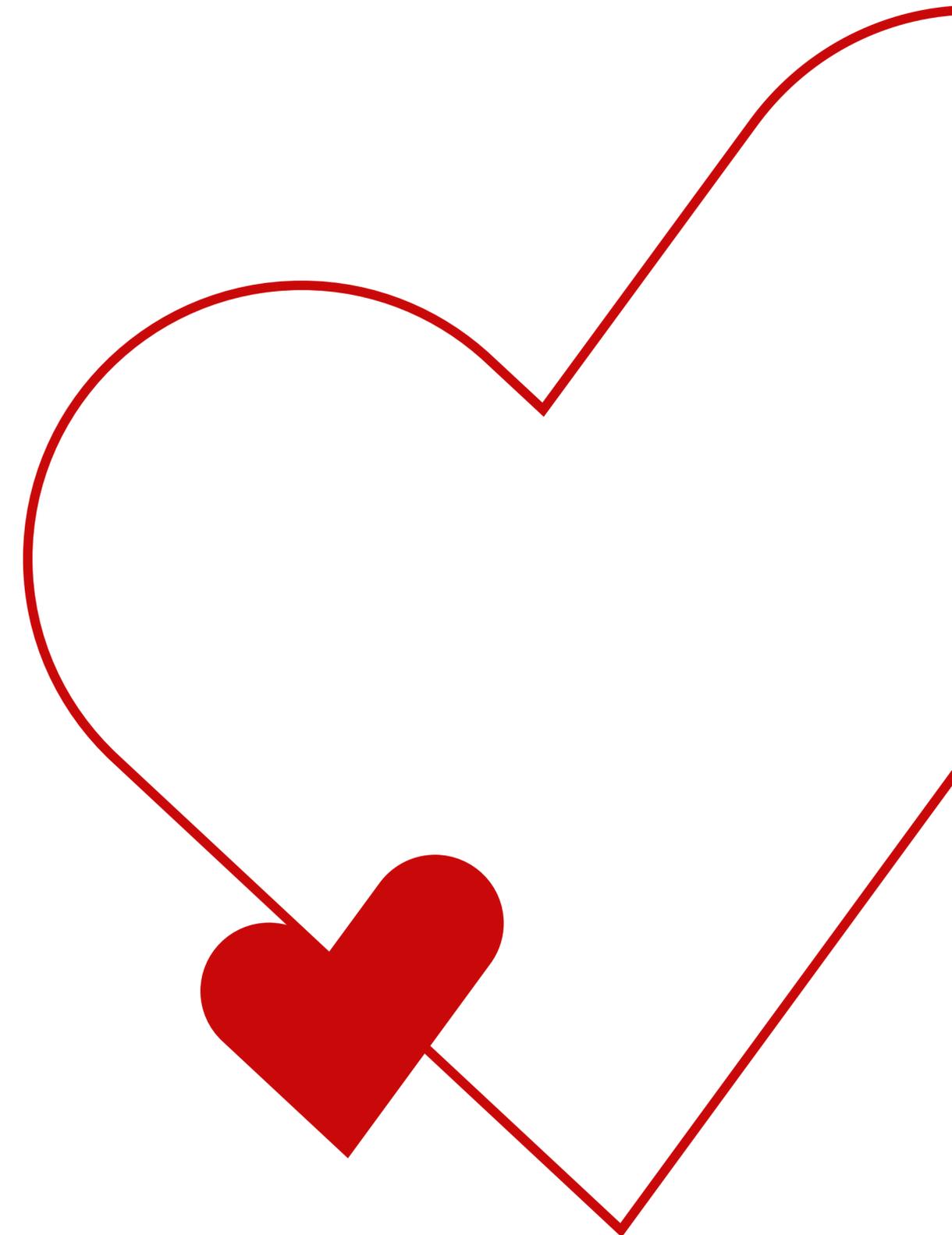
14 Einsamkeit von Singles

Männer bemessen Einsamkeit am Beziehungsstatus
Singles verspüren Druck von außen
Gründe für Single-Einsamkeit

20 Einsamkeit in Beziehungen

Das Potenzial von Beziehungsqualität

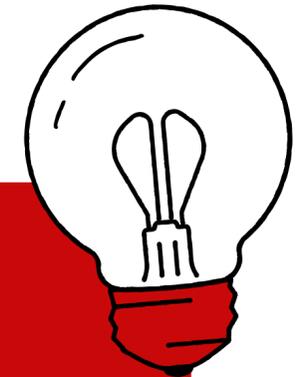
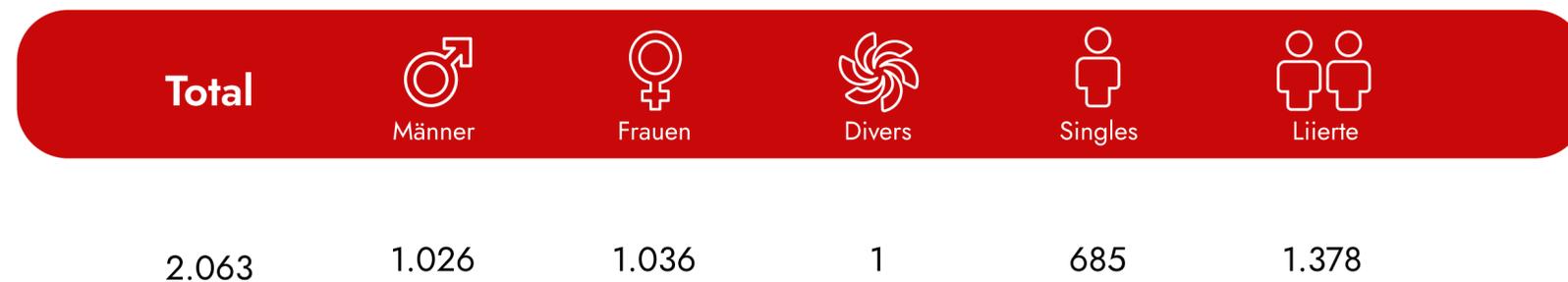
24 Maßnahmen gegen Einsamkeit



Studieninformationen

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. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Singles und Paaren. 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 Studiauswertung liegt auf Deutschland.

Zusammensetzung der Stichprobe



Methode

schriftliche Online-Befragung

Grundgesamtheit

in Deutschland lebende Personen zwischen 18 und 79 Jahren

Stichprobe

insgesamt 2.063 Befragte

Repräsentativität

bevölkerungsrepräsentativ quotiert und gewichtet nach Alter, Geschlecht sowie Bundesland

Erhebungszeitraum

Januar 2025

Institut

Innofact AG

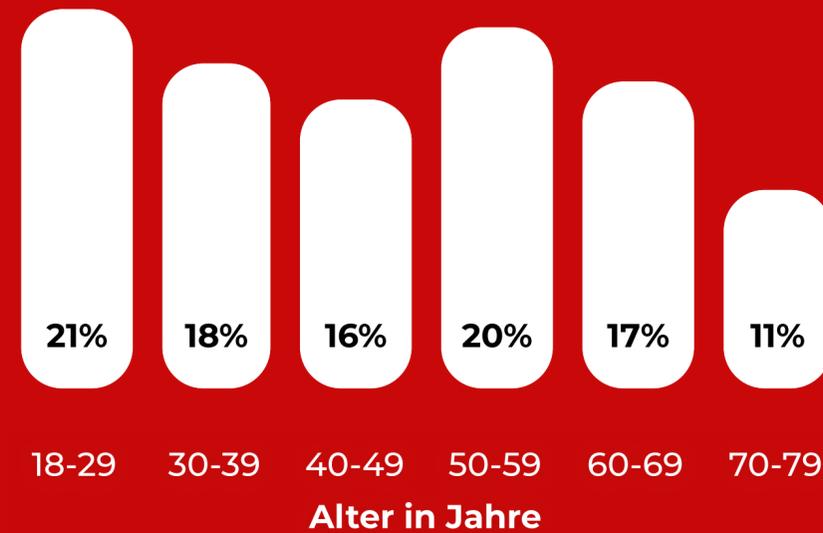


Überblick



Einsamkeit bei jungen Menschen und in der Lebensmitte hoch

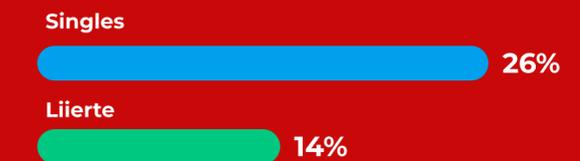
In Deutschland fühlt sich knapp ein Fünftel der Gesamtbevölkerung eher bis äußerst einsam. Etwas höher ist der Anteil in der Generation Z, aber auch in der Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen.



Summe Werte 0-4, Skala 0 = „äußerst einsam“ bis 10 = „gar nicht einsam“;
Prozentangaben gerundet

Singles doppelt so einsam wie Lierte

Singles fühlen sich nahezu doppelt so einsam wie Lierte..

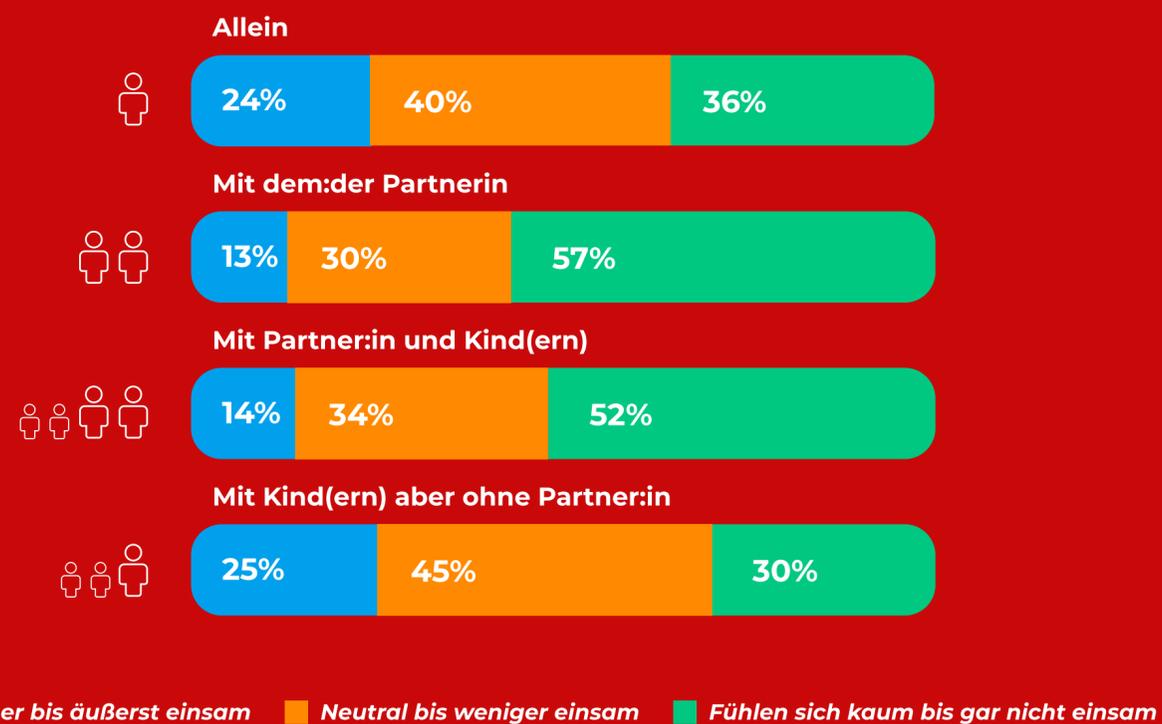


Summe Werte 0-4, Skala 0 = „äußerst einsam“ bis 10 = „gar nicht einsam“;
Prozentangaben gerundet

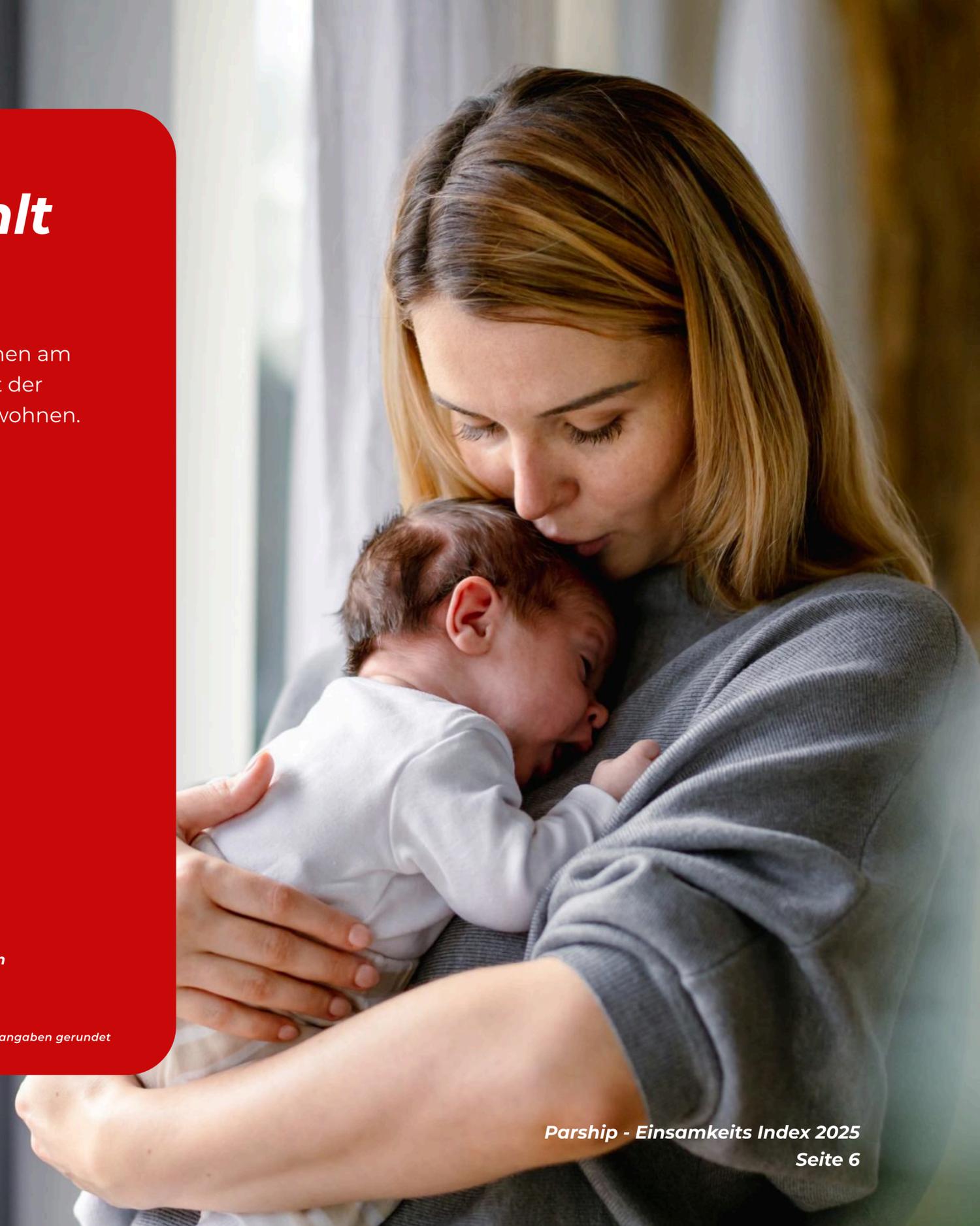
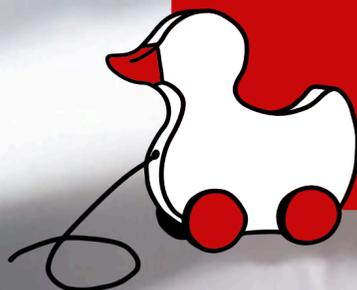


Jede:r vierte Alleinerziehende fühlt sich einsam

Allein wohnen macht nicht automatisch einsam. Zwar ist das Einsamkeitsempfinden bei jenen am geringsten, die mit einem Partner oder einer Partnerin zusammenleben, am höchsten ist der Leidensdruck aber bei Alleinerziehenden, die mit Kind(ern), aber ohne Partner:in zusammenwohnen. Nur weniger als jede:r Dritte in dieser Gruppe fühlt sich kaum bis gar nicht einsam.



Skala 0 = „äußerst einsam“ bis 10 = „gar nicht einsam“; Prozentangaben gerundet



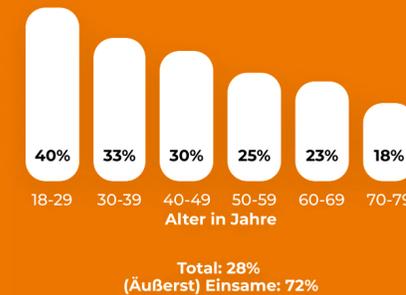
4 von 10 der Gen Z fühlen sich sozial isoliert und blicken pessimistisch in die Zukunft

Nicht nur das Gefühl, niemanden zu haben, an den man sich wenden kann, beeinflusst das Einsamkeitsempfinden. Knapp jede:r Vierte in Deutschland fühlt sich sogar sozial isoliert. In der Gen Z liegen die Werte deutlich höher: Knapp 4 von 10 empfinden sich als isoliert, jede:r Dritte sogar aktiv ausgegrenzt. Ältere Menschen scheinen sich hingegen deutlich besser integriert zu fühlen.

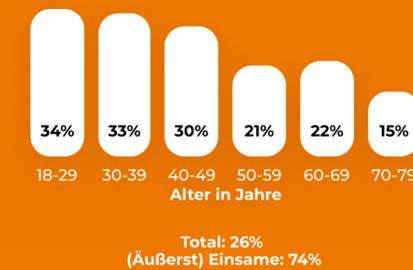


Ich habe oft das Gefühl, ...

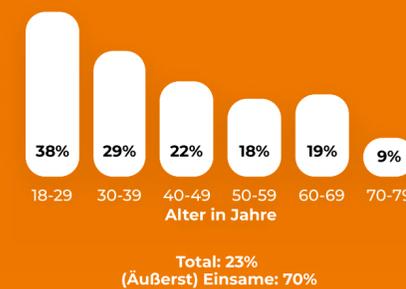
...aussichtslos in die Zukunft zu schauen.



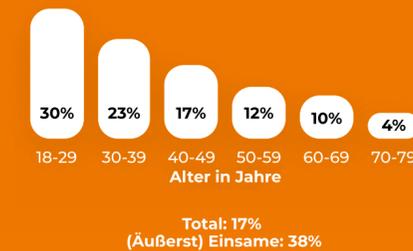
...niemanden zu haben, an den ich mich wenden kann.



...sozial isoliert zu sein.



...dass Menschen mich aktiv ausgrenzen.



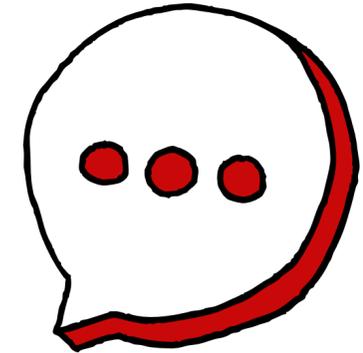
„Im Gegensatz zum Alleinsein, das aktiv gewählt wurde, ist Einsamkeit ein Gefühl, das unfreiwillig entsteht. Alleinsein lässt uns unsere Zeit selbst gestalten – Einsamkeit lässt das nicht zu. Sie ist ein emotionaler und psychischer Ausnahmezustand, der einsetzt, wenn wir lange Zeit ohne bedeutende soziale Kontakte sind. Viele Menschen werden dann von Ängsten eingeholt, sie beginnen Gefahren zu sehen, wo es objektiv betrachtet keine gibt, und werden hypersensibel für die Zu- oder Abneigung anderer Menschen. Einsamkeit ist auch ein bewiesener Risikofaktor für die Entwicklung von Depressionen, denn es fehlt die Erfüllung des psychologischen Grundbedürfnisses nach Bindung.“

Linda Leinweber, Psychologin und Mental Health Coach





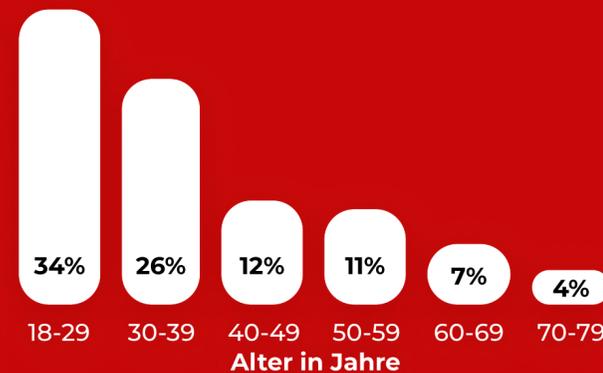
Trennung und perfekte Welt auf Social Media: Wann sich Menschen besonders einsam fühlen



„Ich fühle mich
besonders einsam,...



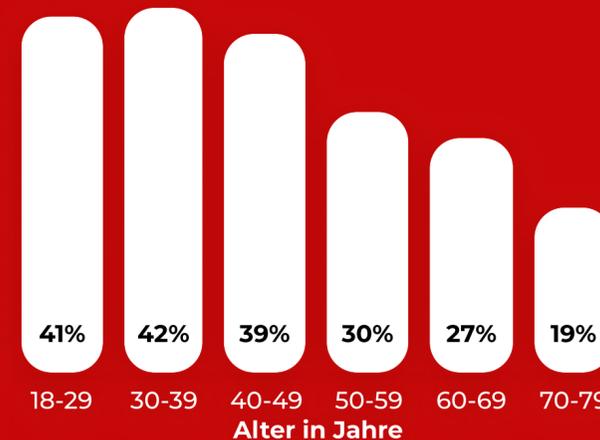
...wenn ich auf Social Media
Postings von Partys, Pärchen,
Reisen o. ä. sehe.“



Total: 16%

Dass in Krisenzeiten oder wenn man erkrankt der Wunsch nach Nähe zu anderen Menschen steigt – und somit ein potenzieller Mangel daran besonders spürbar wird – ,ist wenig verwunderlich. Doch auch Social Media hat eine entscheidende Auswirkung: Insbesondere junge Menschen verspüren ein gesteigertes Einsamkeits-empfinden, wenn sie in sozialen Netzwerken Postings von Partys, Pärchen oder Reisen sehen. Jede:r Dritte in der Generation Z ist dann besonders betroffen.

...nach einer Trennung von einem:r
Partner:in.



Total: 34%

Und auch eine Trennung wirkt sich bei Jüngeren stärker aus: Während 4 von 10 der 18- bis 39-Jährigen nach dem Beziehungsende ein besonders hohes Einsamkeitsgefühl verspüren, ist es bei Älteren nur noch jede:r Vierte (60-69 Jahre) beziehungsweise jede:r Fünfte (70-79 Jahre).



Bedeutung von Freundschaften



Ich habe oft das Gefühl, ...
 ...dass Freundschaften
 oberflächlich geführt werden.

(Äußerst) Einsame:

70%

Alter in Jahren

18-29 48%

30-39 43%

40-49 44%

50-59 37%

60-69 38%

70-79 32%

GenZ: Fast jede:r Zweite führt oberflächliche Freundschaften

Welche Aspekte beeinflussen Einsamkeit?
 Ein Mangel an tiefgründigen Freundschaften zählt definitiv dazu.

Fast jeder:r Zweite in der Generation Z hat das Gefühl, dass Freundschaften oberflächlich geführt werden. Diese Werte bleiben auch in den 30ern und 40ern hoch und schlagen insbesondere bei Menschen aus, die sich (äußerst) einsam fühlen. Von ihnen geben zudem 8 von 10 an, dass ihnen die Gesellschaft anderer fehlt.



Ich habe oft das Gefühl, ...
 ...dass mir die Gesellschaft
 anderer fehlt.

80%

(Äußerst) Einsame

Alter in Jahren

18-29 45%

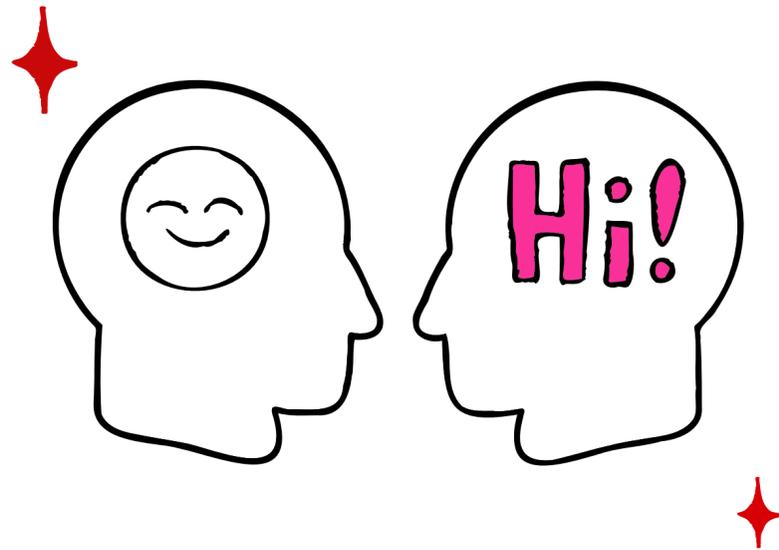
30-39 38%

40-49 30%

50-59 24%

60-69 24%

70-79 17%

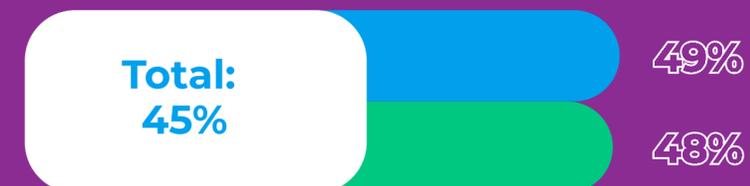


Einsame Menschen genießen Kontakte mit anderen genauso sehr wie weniger Einsame – haben allerdings deutlich weniger davon. Weniger als jede:r fünfte (äußerst) Einsame fühlt sich gut vernetzt, nur jede:r Dritte hat das Gefühl, mit dem Freundeskreis tiefgründige Gespräche führen zu können. Diese Diskrepanz aus dem Wunsch nach Sozialkontakten und dem Mangel an Qualität sowie Quantität von Freundschaften ist ein maßgeblicher Auslöser für Einsamkeit.

„Ich habe nur sehr wenige enge Freund:innen.“



„Ich bin gerne unter Leuten und mag Aktivitäten mit anderen Personen.“



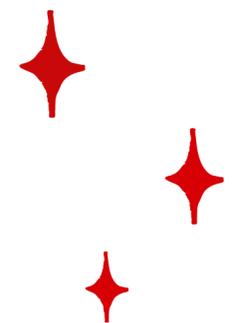
„Ich führe mit meinen Freund:innen / meiner Familie tiefgründige Gespräche.“



„Ich kenne viele Leute und bin gut vernetzt.“



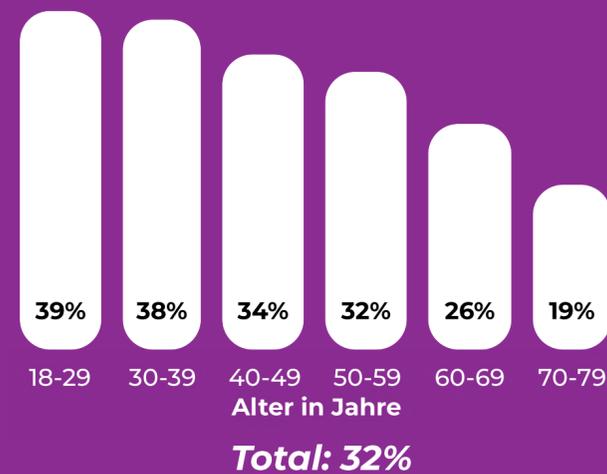
■ (Äußerst) Einsame ■ Kaum bis gar nicht Einsame



Gen Z & Millennials: 4 von 10 sind mehr für andere da

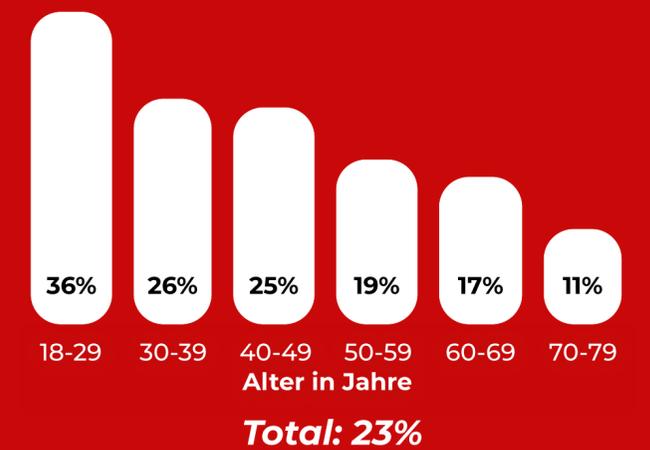
Insbesondere junge Erwachsene haben zudem das Gefühl, trotz Sozialkontakten mehr für andere da zu sein, sodass die eigenen Sorgen zu kurz kommen.

„Ich habe das Gefühl, mehr für andere da zu sein, meine eigenen Gefühle/Sorgen kommen manchmal zu kurz.“

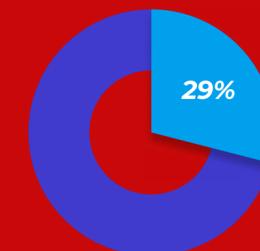


Summe Werte 1-2, Skala 1 = „trifft voll und ganz zu“ zu bis 5 = „trifft überhaupt nicht zu“; Prozentangaben gerundet

„Mir fehlt ein richtiges Zugehörigkeitsgefühl.“



Singles



Lierte



Summe Werte 1-2, Skala 1 = „trifft voll und ganz zu“ zu bis 5 = „trifft überhaupt nicht zu“; Prozentangaben gerundet

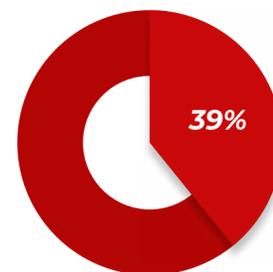
Einsamkeit von Singles



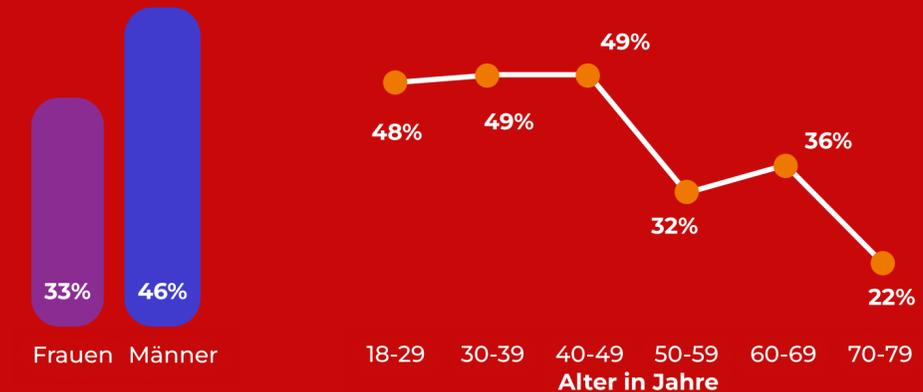
Männer und Singles unter 50 Jahren bemessen Einsamkeit am Beziehungsstatus

4 von 10 Singles in Deutschland glauben, dass eine Beziehung ihre Einsamkeit lindern würde. In den jungen und mittleren Altersklassen ist sogar die Hälfte davon überzeugt. Jede dritte alleinstehende Frau und fast jeder zweite Single-Mann setzen ihre Hoffnungen auf eine Partnerschaft. Wenig verwunderlich, dass bei ähnlich vielen Menschen in einsamen Zeiten der Wunsch nach einer Beziehung wächst. Zurecht? Vermutlich schon, denn 4 von 10 aller Singles bestätigen, dass sie sich in einer früheren Partnerschaft weniger einsam gefühlt haben.

„Ich hatte schonmal eine Beziehung und habe mich in der Zeit weniger einsam gefühlt.“

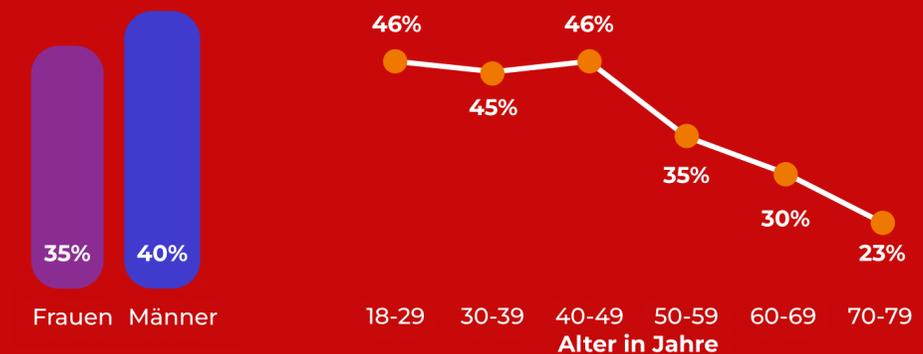


„Ich glaube, ich wäre weniger einsam, wenn ich eine Beziehung hätte.“



Total: 39%

„Wenn ich mich einsam fühle, steigt mein Wunsch nach einer Beziehung.“



Total: 38%

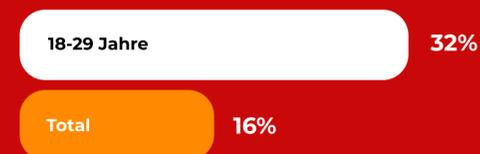




Gen Z: Jede:r Dritte verspürt Druck von außen

Die junge Generation Z steht unter Druck: Jede:r Dritte zwischen 18 und 29 Jahren verspürt Druck von der Gesellschaft, eine Beziehung führen oder gar eine Familie gründen zu müssen. Damit liegen die Werte doppelt so hoch wie im Bevölkerungsdurchschnitt.

„Ich verspüre Druck von der Gesellschaft, eine Beziehung führen zu müssen.“



„Ich verspüre Druck von der Gesellschaft, eine Familie gründen zu müssen.“



Summe Werte 1-2, Skala 1 = „trifft voll und ganz zu“ zu bis 5 = „trifft überhaupt nicht zu“;
Prozentangaben gerundet

Singlesein lernen

4 von 10 Singles, die seit weniger als drei Jahren alleinstehend sind, fühlen sich dann besonders einsam, wenn sie von vielen Paaren umgeben sind. Mit steigender Singledauer sinkt das Unbehagen in solchen Situationen. Langzeit-Singles haben gelernt, auch unter Lierten auf ihr Wohlbefinden zu achten.

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



Bis 3 Jahre Single



3 bis 10 Jahre Single



Länger als 10 Jahre Single

Total: 33%



„Die Gesellschaft trägt einen großen Teil dazu bei, dass sich Alleinstehende besonders einsam fühlen. Auch in der Popkultur, sei es in Filmen, Musik oder Medien, wird oft das Stereotyp vom einsamen, unglücklichen Single dargestellt. Singles wird häufig unterstellt, eigentlich lieber in einer Partnerschaft leben zu wollen. Wichtig ist hier Selbstreflexion: Was wünsche ich mir wirklich? Was ist mir tatsächlich wichtig? Daraus lassen sich persönliche Ziele und Prioritäten entwickeln, die helfen, sich nicht von außen ablenken zu lassen. Es hilft außerdem, die eigenen Werte und Vorstellungen zu kommunizieren, etwa an Freundeskreis und Familie, und so klare Grenzen zu setzen. Von außen sollte man sich lediglich positiven Input holen, etwa durch Hobbys oder anderen Tätigkeiten, an denen man Spaß hat. Empfehlenswert ist, sich mit Menschen zu umgeben, die ähnlich denken oder zumindest die eigenen Werte akzeptieren. So lassen sich Selbstvertrauen und Selbstliebe aufbauen.“

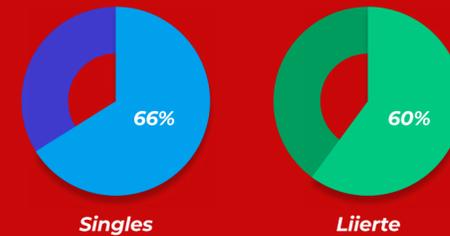
Markus Ernst, Parship-Psychologe und Paartherapeut



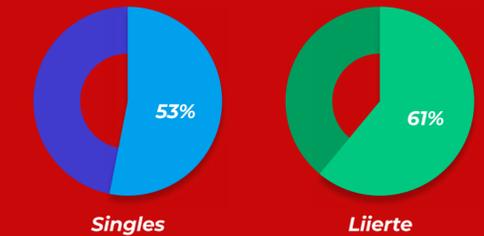
Gründe für Single-Einsamkeit

In Relation zur Anzahl ihrer Freundschaften und Kontakte zur Familie verbringen Singles entscheidend mehr Zeit allein als Lierte. Mehr als 6 von 10 Alleinstehenden sind häufig bis (fast) immer allein. Bei den Lierten ist es nur jeder:r Vierte. Fast jeder:r dritte Single gibt an, niemanden zu haben, an den er sich wenden kann. Hinzu kommen bei Solo-Personen vermehrt Selbstzweifel: Sie glauben, nicht interessant genug für andere zu sein und trauen sich oft nicht, andere Menschen anzusprechen.

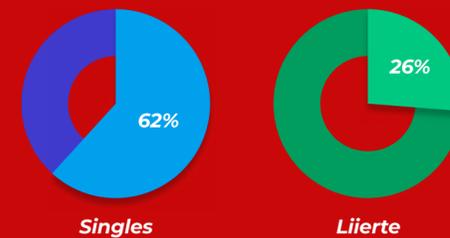
„Ich habe nur sehr wenige enge Freund:innen.“



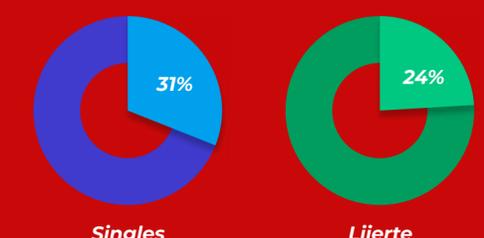
„Ich habe mehrmals wöchentlich Kontakt zu meiner Familie.“



„Ich bin häufig bis (fast) immer allein.“



„Ich habe niemanden, an den ich mich wenden kann.“



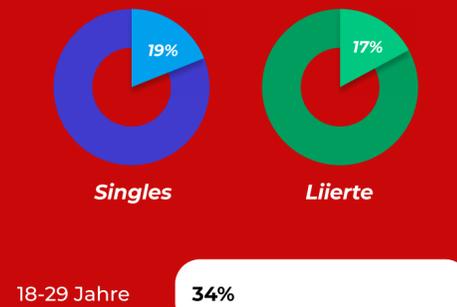
Summe Werte 1-2, Skala 1 = „trifft voll und ganz zu“ zu bis 5 = „trifft überhaupt nicht zu“; Prozentangaben gerundet

Gen Z: Jede:r Dritte schwindelt bei Unternehmungen

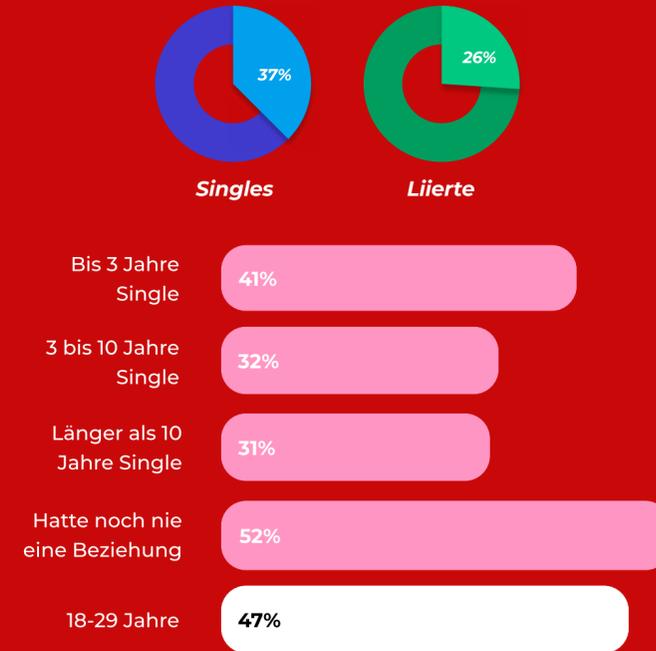
Nicht nur Singles sind besonders von Selbstzweifeln betroffen, auch die Generation Z kennt dieses Gefühl: Knapp die Hälfte von ihnen hat Hemmungen, auf andere Menschen zuzugehen, 44 Prozent finden sich nicht interessant genug für andere. Das führt so weit, dass jede:r Dritte der 18- bis 29-Jährigen bereits behauptet hat, Unternehmungen mit Freundeskreis oder Familie gemacht zu haben, weil er oder sie nicht zugeben sollte, allein gewesen zu sein.

Und auch die Singledauer beeinflusst Unsicherheiten: Wer länger alleinstehend ist, traut sich seltener, auf andere zuzugehen. Bei Menschen, die noch nie liiert waren, liegt die Hemmschwelle am höchsten – vermutlich auch, weil sich unter ihnen überdurchschnittlich viele junge Personen befinden.

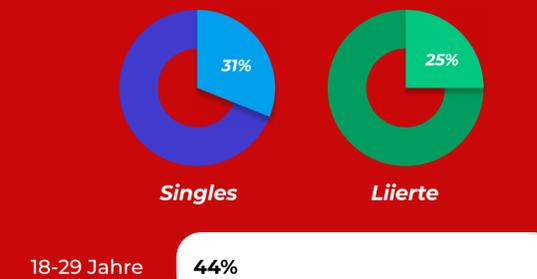
„Ich habe schonmal behauptet, dass ich Unternehmungen mit Freundeskreis/Familie gemacht habe, obwohl ich allein war, weil ich es nicht zugeben wollte.“



„Ich traue mich oft nicht, andere Menschen anzusprechen, die ich interessant finde.“

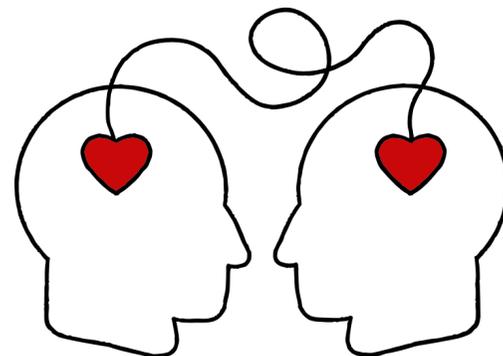


„Ich glaube manchmal, dass ich nicht interessant genug für andere bin.“



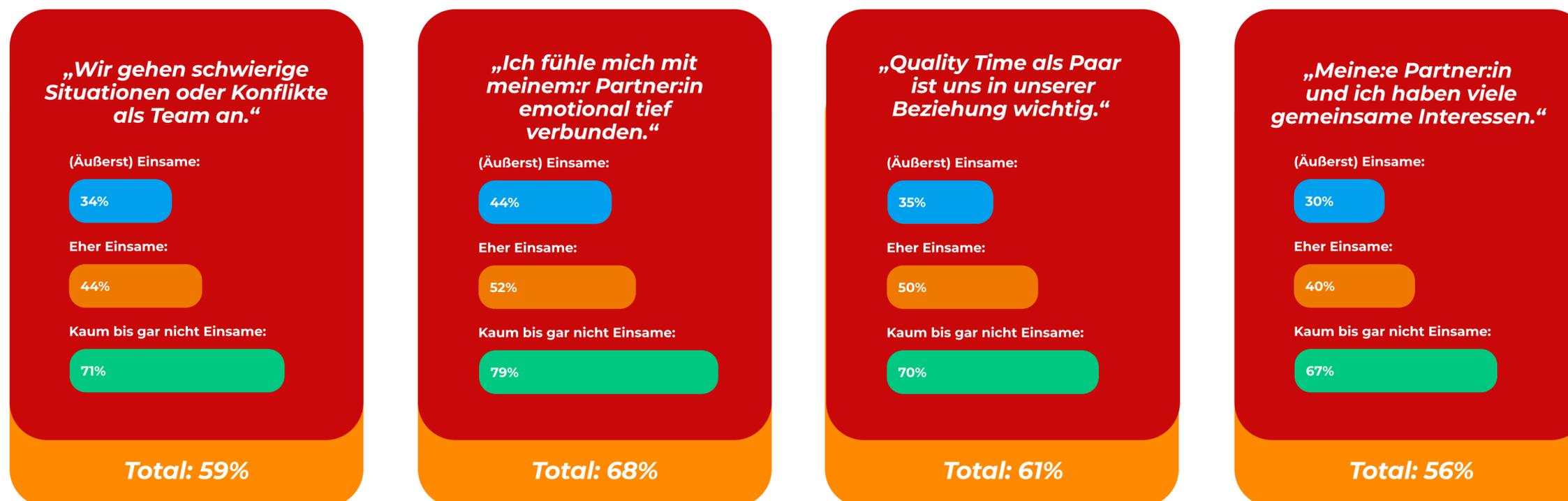


Einsamkeit in Beziehungen



Beziehungsqualität schützt vor Einsamkeit?

Eine Beziehung allein schützt nicht automatisch vor Einsamkeit, allerdings wirkt sich ihre Qualität maßgeblich auf das Einsamkeitsempfinden aus. Eine Partnerschaft, die auf gemeinsamen Interessen sowie einer guten Strategie zur gemeinsamen Konfliktbewältigung beruht, hat das Potenzial, Einsamkeit vorzubeugen. 8 von 10 Lierten, die sich kaum bis gar nicht einsam fühlen, geben an, Herausforderungen als Team anzugehen und sich Zeit für Quality Time als Paar zu nehmen – von den (äußerst) Einsamen stimmen dem weniger als halb so viele zu.





Einsame Menschen plagen auch in Beziehungen verstärkt Selbstzweifel. Jede:r zweite (äußerst) einsame Lierte hat das Gefühl, dass der:die Partner:in bei anderen Menschen besser ankommt. Mit diesen Sorgen beschäftigt sich nur jede:r fünfte kaum bis gar nicht einsame Lierte. Auch Jüngere vergleichen sich deutlich stärker mit anderen als Ältere.

„Ich habe das Gefühl, dass mein:e Partner:in besser bei anderen Menschen ankommt als ich.“

(Äußerst) Einsame:

51%

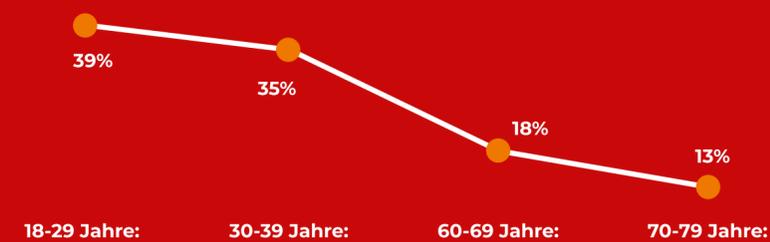
Häufiger Einsame:

33%

Kaum bis gar nicht Einsame:

19%

Total: 26%



Summe Werte 1-2, Skala 1 = „trifft voll und ganz zu“ zu bis 5 = „trifft überhaupt nicht zu“;
Prozentangaben gerundet



„Beziehungsqualität umfasst unter anderem Aspekte wie Fürsorge, Verständnis, Intimität, Bestätigung, aber auch ähnliche Werte. In einer Partnerschaft mit einer hohen Beziehungsqualität sind gegenseitiger Respekt, eine gute Kommunikation und ein Umgang auf Augenhöhe selbstverständlich. Bei einem Mangel daran, kommt es auch bei Paaren zu Einsamkeit – manchmal besonders problematisch, weil das Umfeld oft wenig Verständnis hat, schließlich führt man doch eine Beziehung.

Ungesunde Beziehungsdynamiken, aber auch Alltagsstress und eingeschliffene Routinen können dazu führen, dass Paare weniger oder schlechter kommunizieren, sich emotional voneinander entfernen und nebeneinanderher leben. Tipp: Feste Gesprächszeiten einführen, Bedürfnisse mitteilen, Interesse am Alltag und Erleben des anderen zeigen und gemeinsame Aktivitäten einplanen.

Übrigens lässt sich bereits beim Dating feststellen, ob eine wertschätzende Kommunikation möglich ist. Interessiert sich mein Gegenüber für mich oder berichtet er oder sie überwiegend von sich? Finden die Begegnungen auf Augenhöhe statt oder wird ein Machtgefälle wahrgenommen? Dies können erste Anzeichen sein.“

Markus Ernst, Parship-Psychologe und Paartherapeut



Maßnahmen gegen Einsamkeit

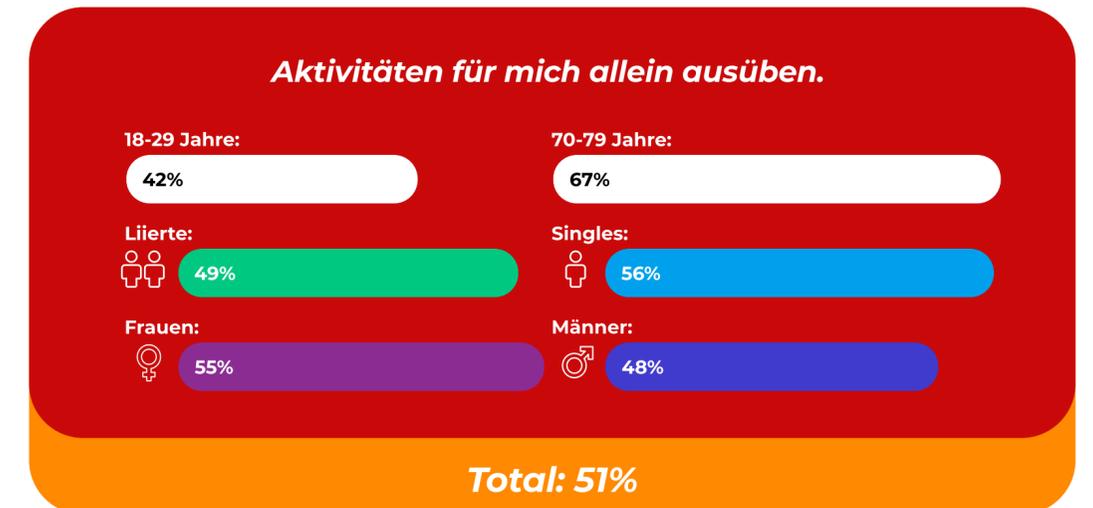
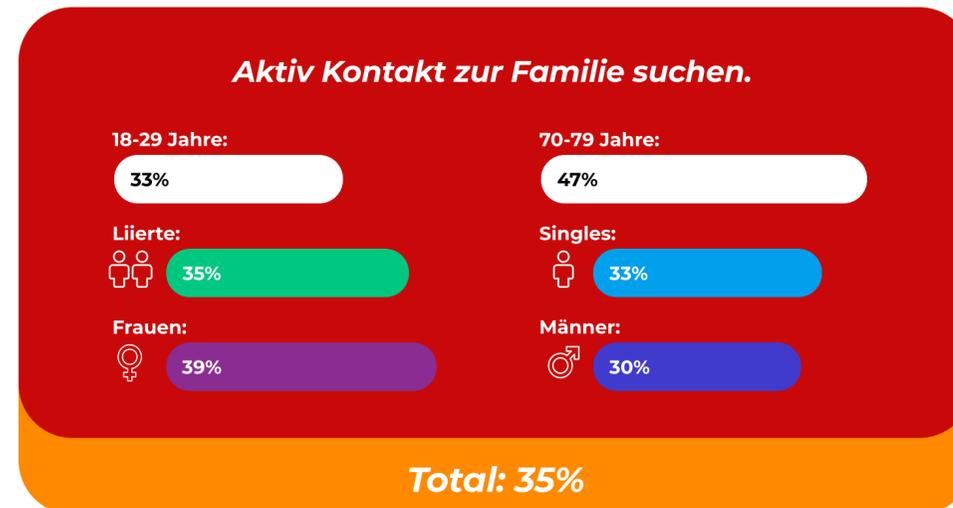
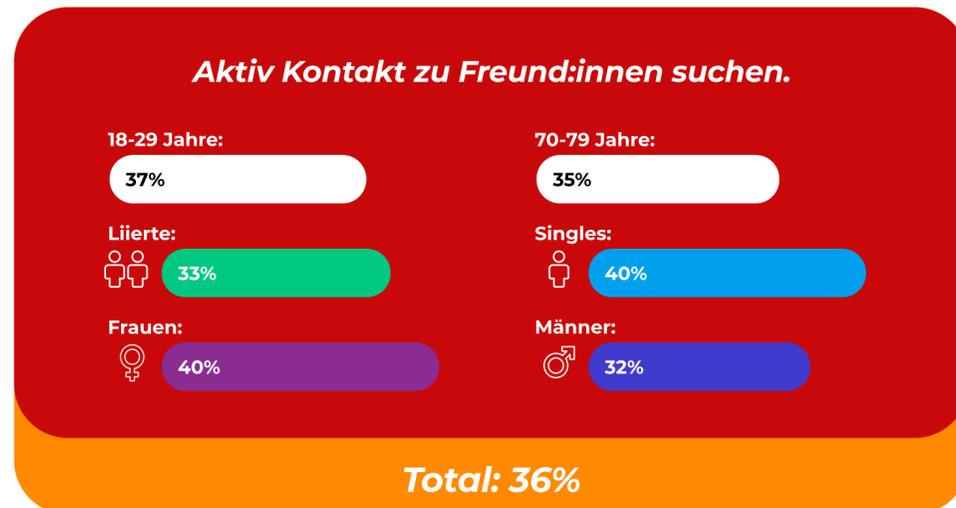




Frauen setzen auf Sozialkontakte

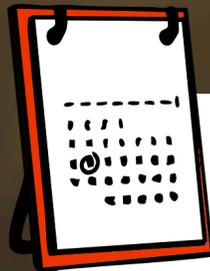
Insbesondere Frauen hilft es, Einsamkeit durch Sozialkontakte zu bekämpfen. In einsamen Zeiten, gehen jeweils 4 von 10 aktiv auf ihren Freundeskreis oder die Familie zu. Je älter Menschen werden, desto effektiver bekämpfen sie ihre Einsamkeit, indem sie sich selbst etwas Gutes tun, beispielsweise durch Sport, Spaziergänge oder indem sie ein gutes Buch lesen. Auch hilft es Frauen, Einsamkeit mit (Selfcare-)Aktivitäten zu begegnen. Männer und Jüngere hingegen bevorzugen Aktivitäten unter Fremden, mit denen sie teilweise auch aktiv versuchen, in Kontakt zu kommen.

„Wenn du dich einsam fühlst, was hilft dir?“



Mehrfachauswahl bis 3 Antworten möglich; Prozentangaben gerundet





Jeder fünfte Single geht allein zu Veranstaltungen

Wenn sich Singles einsam fühlen, bevorzugen sie es – ähnlich wie Frauen – den Kontakt zum Freundeskreis zu suchen oder Aktivitäten für sich allein auszuüben. Doch jede:r fünfte Alleinstehende scheut sich nicht davor, auch allein auf Veranstaltungen unter Fremden zu gehen, etwa bei einem Konzert- oder Kinobesuch. Bei den Lierten ziehen nur halb so viele diese Maßnahme in Erwägung, wenn sie sich einsam fühlen.

Versuchen, aktiv in Kontakt mit anderen zu kommen (z. B. Sportkurse, in Clubs, bei Nachbarschaftstreffen o. ä.).

18-29 Jahre:

14%

70-79 Jahre:

7%

Lierte:



10%

Singles:



11%

Frauen:



9%

Männer:



11%

Total: 10%

Allein Unternehmungen ausüben, die aber unter Leuten stattfinden (z. B. allein auf ein Konzert oder ins Kino gehen).

18-29 Jahre:

17%

70-79 Jahre:

10%

Lierte:



10%

Singles:



19%

Frauen:



12%

Männer:



15%

Total: 14%

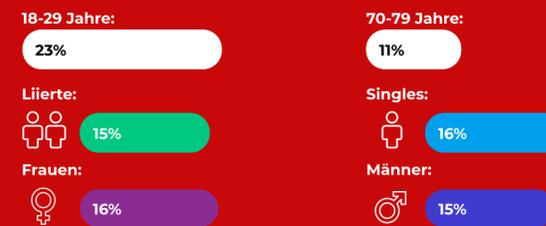




Social Media: Jedem:r Zehnten helfen Online-Kontakte gegen Einsamkeit

Insbesondere junge Menschen zwischen 18 und 29 Jahren, zieht es in einsamen Zeiten verstärkt zu Social Media. Knapp jede:r Vierte konsumiert dabei Inhalte passiv, während 17 Prozent aktiv versuchen, über digitale Plattformen in Kontakt mit anderen zu treten, beispielsweise durch Streamer-Chats oder Interessensgruppen.

In sozialen Netzwerken Inhalte von anderen anschauen (durch Social Media scrollen).



Total: 15%

Über soziale Netzwerke mit anderen in Kontakt treten (z. B. Teilnahme an Streamer-Chats, Austausch in Gruppen oder Dating-Apps).



Total: 10%

„Social Media bietet einen großen Vorteil:
Es kann anonym genutzt werden. Das erleichtert, sich anderen zu öffnen und ehrlich zu sein. Soziale Netzwerke können Menschen verbinden, die Ähnliches erleben – und zwar sehr schnell, zu jeder Tageszeit. Zu wissen, mit seinen Sorgen nicht allein zu sein, kann sehr heilend wirken. Dabei kann der Eindruck entstehen, Online-Kontakte könnten Kontakte im echten Leben ersetzen. Und das funktioniert nicht. Wir Menschen brauchen Berührung und Körperkontakt, wollen gemeinsam lachen, gemeinsam essen. Digitaler Austausch kann eine wertvolle Ergänzung zu Freundschaften in der echten Welt sein.“

Linda Leinweber, Psychologin und Mental Health Coach



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@parshipmeet.com

segmenta communications

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