

TK-Einsamkeitsreport 2024

Sechs von zehn Menschen haben Erfahrung mit Einsamkeit

58 Prozent der Befragten geben an, sich häufig, manchmal oder selten einsam zu fühlen. Vier Prozent begleitet dieses Gefühl sogar häufig, 13 Prozent fühlen sich manchmal, 41 Prozent zumindest selten einsam. Hingegen fühlen sich 42 Prozent der Befragten nach eigener Aussage nie einsam.

Einsamkeit trifft Jüngere gleich mehrfach

Einsamkeit ist besonders für Jüngere ein Thema. 68 Prozent der Befragten zwischen 18 und 39 Jahren geben an, häufig, manchmal oder selten einsam zu sein. Auf ältere Befragte trifft das nur zu rund 50 Prozent zu (40- bis 59-Jährige: 53 Prozent, 60-Jährige und älter: 52 Prozent). Doch junge Menschen sind nicht nur häufiger von Einsamkeit betroffen, sondern fühlen sich dadurch auch stärker belastet. Mehr als ein Drittel (36 Prozent) der Jüngeren, die Erfahrungen mit Einsamkeit haben, fühlen sich eher stark oder sogar sehr stark dadurch belastet. Nur etwa jeder bzw. jede fünfte Betroffene ab 40 Jahren (40- bis 59-Jährige: 19 Prozent, 60-Jährige und älter: 21 Prozent) gibt ebenfalls eine eher starke bis sehr starke Belastung an.

Einsame Menschen schätzen ihre Gesundheit schlechter ein

Die Forschung ist sich einig: Dauerhafte Einsamkeit geht auf die Gesundheit. Auch knapp ein Viertel der Befragten (23 Prozent), die sich häufig oder manchmal einsam fühlen, bewerten ihre Gesundheit als weniger gut oder schlecht. Bei jenen, die selten oder nie einsam sind, sind es nur 13 Prozent.

Einsamkeit geht auf die Psyche

Fast zwei Drittel (65 Prozent) der Befragten, die sich häufig oder manchmal einsam fühlen, leiden häufiger oder sogar dauerhaft an Stress und Erschöpfung. Menschen, die selten oder nie Einsamkeit empfinden, hingegen nur zu 36 Prozent. Signifikante Unterschiede bestehen außerdem unter anderem bei Beschwerden wie Schläppheit oder Müdigkeit (64 Prozent vs. 33 Prozent) sowie unausgeglichener, gedrückter Stimmung (54 Prozent vs. 15 Prozent).

Tabuthema Einsamkeit: Man(n) spricht nicht darüber

Oft wird Einsamkeit verschwiegen. Jeder dritte Mann (33 Prozent) und jede fünfte Frau (20 Prozent), die das Gefühl von Einsamkeit kennen, haben das noch nie jemandem anvertraut. Generell sprechen Frauen öfter über ihre empfundene Einsamkeit: 40 Prozent tun dies immer oder manchmal. Hingegen tauschen sich nur 22 Prozent der Männer regelmäßig, immer oder zumindest manchmal, darüber aus. Auch hier spielt das Alter eine Rolle: 18- bis 39-Jährige tauschen sich bei Einsamkeit eher mit anderen aus als Ältere. Eine Partnerschaft hat hingegen keinen Einfluss darauf, wie häufig jemand das Gespräch sucht.

Häufiger Grund für das Schweigen: „Ich möchte niemanden belasten“

Oft möchten Befragte mit ihrer Einsamkeit niemanden belasten. Das geben etwa sechs von zehn Menschen (58 Prozent) an, die sich noch nie jemandem mitgeteilt haben. Mehr als die Hälfte (54 Prozent) glaubt nicht, dass ein Austausch ihnen helfen kann. Rund drei Viertel (76 Prozent) geben an, dass sie nicht das Bedürfnis haben, mit jemandem darüber zu reden.

Bei Einsamkeit wenden sich die meisten an Freunde oder Bekannte

Wer sich hingegen anderen anvertraut, spricht in der Regel mit Freunden oder Bekannten (77 Prozent) sowie der Familie oder Verwandten (68 Prozent) über die eigene Einsamkeit. Etwa jede und jeder Fünfte (18 Prozent), die oder der über seine Einsamkeit spricht, hat schon einmal ärztliche oder therapeutische Unterstützung gesucht. Der Austausch mit anderen Betroffenen über das Internet (2 Prozent) oder professionelle Beratungsstellen, wie zum Beispiel die Telefonseelsorge (1 Prozent), spielen eher eine untergeordnete Rolle.

Umgang mit Einsamkeit: Die Mehrheit hört Musik, Podcast oder Hörspiel

Auf die Frage, was die Befragten tun, wenn sie sich einsam fühlen und gerade niemand zur Verfügung steht, mit dem man sich austauschen oder treffen kann, geben knapp drei Viertel (74 Prozent) der Betroffenen an, Musik, ein Hörspiel oder Podcasts zu hören. Auch mit Aufräumen oder dem Haushalt beschäftigen sich mit 72 Prozent annähernd viele Betroffene, wenn sie sich einsam fühlen. Spazieren gehen, TV, Serien oder Filme schauen, ist mit 71 Prozent ähnlich beliebt. Es folgen Lesen (60 Prozent), Gartenarbeit (54 Prozent) und Sport (50 Prozent). Im Internet, zum Beispiel den Sozialen Medien, verbringen fast die Hälfte der Befragten (47 Prozent) in so einer Situation ihre Zeit, damit es ihnen besser geht. Gefolgt von Naschen und Snacks (43 Prozent) und Kochen (36 Prozent).