

7 Fazit

In dieser Arbeit wurde untersucht, welche Auswirkungen ein Umzug in eine neue Stadt für das Studium auf das psychosoziale Wohlbefinden junger Studierender hat, mit einem besonderen Fokus auf ihrem Einsamkeitsempfinden. Im Mittelpunkt stand dabei der Vergleich des Einsamkeitserlebens der Studierenden in Abhängigkeit ihres Umzugsstatus. Ferner ging es darum, mögliche Unterschiede zwischen Erst- und Drittsemester-Studierenden aufzudecken.

Die Auswertung der Ergebnisse zeigt, dass ein Umzug bei den Teilnehmenden ein erhöhtes Einsamkeitsempfinden verursacht. Besonders deutlich zu erkennen ist dies bei Studierenden, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind. Studierende, deren Umzug ca. zwölf Monate her ist, sind weniger von Einsamkeit betroffen.

Darüber hinaus konnte erfasst werden, dass sich Erstsemester-Studierende einsamer fühlen als Drittsemester-Studierende. Da dieser Effekt aber ausblieb, wenn in den letzten drei Monaten ein Umzug stattgefunden hat, wurde davon ausgegangen, dass es sich bei einem Wohnortwechsel und den damit einhergehenden Veränderungen im sozialen Umfeld um eine allgemeine Herausforderung handelt.

Damit wurde die zentrale Haupthypothese (H1) unterstützt, dass Studierende, die für das Studium umgezogen sind, einsamer sind als Studierende ohne Wohnortwechsel. Folglich kann die Forschungsfrage dahingehend beantwortet werden, dass sich die Auswirkungen eines Umzugs in eine neue Stadt für das Studium bei jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 29 Jahren in einer erhöhten Einsamkeit zeigen.

Gleichzeitig wird die übergeordnete Hypothese unterstützt, dass ein Umzug in eine neue Stadt für junge Erwachsene eine Phase erhöhter psychosozialer Vulnerabilität darstellt, in der Einsamkeit für einen Teil der Befragten eine zentrale Erfahrung ist, die insbesondere kurz nach einem Umzug auftritt.

Die Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen befindet sich in einer Phase, die sich durch alterstypische Unsicherheiten kennzeichnet und mit einer erhöhten psychosozialen Vulnerabilität verbunden ist.⁴⁰² Ein Umzug in dieser Zeit nimmt eine verstärkende Funktion ein, da es zusätzlich zu räumlichen und sozialen Veränderungen kommt, wodurch das Risiko für Einsamkeit steigt.

Hierdurch wird der Bedarf an Unterstützungsmöglichkeiten unterstrichen, die jungen Studierenden insbesondere unmittelbar nach einem Umzug Kontakt- und Integrationsmöglichkeiten bieten, um eine Verstärkung ihres Einsamkeitsempfindens zu vermeiden.

7.1 Empfehlung und Ausblick

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit zeigten, dass der Übergangsprozess in ein neues Umfeld das Einsamkeitsempfinden junger Studierenden erhöht. Dabei bleibt allerdings unklar, ob die erhöhte Einsamkeit drei Monate nach einem Umzug als eine kurzfristige Reaktion auftritt. Die Ergebnisse deuteten darauf hin, dass es sich um ein situatives Einsamkeitserleben handeln könnte.

Es erscheint lohnend, dass Einsamkeitsempfinden der Studierenden mit Hilfe von Längsschnittstudien genauer zu analysieren, um die Unterstützungsmaßnahmen an den Bedarf der Betroffenen anzupassen. Ebenso sind qualitative Forschungsmethoden notwendig, um einen tieferen Einblick in das Einsamkeitserleben der Studierenden zu bekommen. Hierbei ergeben sich Interviews als eine besonders geeignete Methode, um Erkenntnisse über die Gedanken und Gefühle der Stu-

402 Vgl. Arnett, 2014, S. 11; Havighurst 1953, S. 258.

dierenden zu gewinnen und mögliche Hinweise auf weitere Ursachen zu erlangen.

Des Weiteren ergeben sich die Limitationen hinsichtlich der Kategorie „Umzug“ als durchaus bedeutsam für weitere Forschungsansätze. Schließlich bleibt weiterhin offen, inwiefern die Distanz vom Wohn- zum Studienort oder die Wohnsituation der Studierenden ihr Einsamkeitsempfinden verstärkt oder reduziert. An dieser Stelle sollte sich die Forschung mit differenzierten Analysen der Wohnverhältnisse von Studierenden befassen, um mögliche Schutz- und Risikofaktoren daraus ableiten zu können.

Für die Soziale Arbeit empfiehlt es sich, mit den Studierenden in den Austausch zu gehen und sich auf den Bedarf der Betroffenen zu fokussieren. Es werden Angebote benötigt, die junge Erwachsene mit Einsamkeitserfahrungen unterstützen und ihren möglichen Rückzug aus sozialen Kontexten vermeiden.

Da aus dem bisherigen Forschungsstand eine erschwerte Identifikation einsamer Menschen hervorgeht und diese als eine Art Hürde beschrieben wird, erscheint es plausibel, dass sich die zukünftige Forschung auf die Erreichbarkeit einsamer Menschen konzentrieren wird.⁴⁰³ Dennoch sollte gleichermaßen darauf geachtet werden, die Unterstützungsmaßnahmen so zu gestalten, dass sich junge Studierende mit Einsamkeitserfahrungen wirklich angesprochen fühlen und auf Angebote zu gehen. Schließlich erhöht sich das Risiko, von Einsamkeit betroffen zu sein, wenn die soziale Infrastruktur nicht angemessen ausgebaut ist oder bereits bestehende Angebote nicht ansprechend gestaltet sind.⁴⁰⁴

Abschließend sollten zukünftige Studien weitere mögliche Zusammenhänge mit größeren Stichproben sowie einem Forschungsansatz überprüfen, der die „Veränderungen der studentischen Einsamkeit im Zeitverlauf in Bezug auf zwischenmenschliche und universitäre Faktoren“⁴⁰⁵ analysiert.

403 Vgl. Luhmann, 2021, S. 5.

404 Vgl. Neu, 2022, S. 7.

405 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 9.

