

## 2 Theoretischer Rahmen

### 2.1 Zentrale Begriffe und ihre Bedeutung

#### 2.1.1 Einsamkeit

Einsamkeit entspricht einer „subjektive[n] Mangelempfindung“<sup>41</sup> und beschreibt den Zustand, wenn das soziale Netzwerk einer Person „entweder quantitativ oder qualitativ [...] als defizitär“<sup>42</sup> wahrgenommen wird. Dies ist häufig der Fall, wenn bereits bestehende soziale Beziehungen wegbrechen oder das Zustandekommen ausbleibt und das „Bedürfnis[...] nach Nähe und Kontakt“<sup>43</sup> nicht befriedigt werden kann. Infolgedessen kommt es zu einer „Diskrepanz zwischen dem gewünschten und dem erreichten Niveau sozialer Kontakte“<sup>44</sup>. Einsamkeit erzeugt Gefühle der Unzufriedenheit, die Betroffene in einen emo-

---

41 Schobin et al., 2024, S.13.

42 Eigene Übersetzung nach Perlman, Daniel/Peplau, Letitia Anne: Toward a Social Psychology of Loneliness, in: S. Duck/R. Gilmour (Hrsg.), *Personal Relationships in Disorder*, London: Academic Press, 1981, S. 31–56, hier S. 31, <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>.

43 Neu, Claudia: Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation – Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis, in: *Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. Kompetenznetz Einsamkeit* (Hrsg.), 2022, S. 7–10, hier S. 9, <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-08-neu>.

44 Eigene Übersetzung nach Peplau, Letitia Anne/Perlman, Daniel: Blueprint for a social psychological theory of loneliness, in: M. Cook/G.Wilson (Hrsg.), *Love and attraction*, Oxford: Pergamon, 1979b, S. 101–110, hier S. 108, [https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau\\_Perlman\\_79.pdf](https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_Perlman_79.pdf).

tionalen Leidenszustand versetzen können.<sup>45</sup> Daraus resultiert eine Art Sehnsucht nach sozialer Integration sowie emotionalem Austausch.<sup>46</sup>

Einsamkeit lässt sich in verschiedene Dimensionen unterteilen.<sup>47</sup> Eine dieser Dimensionen ist die emotionale Einsamkeit, die sich aus dem Mangel an intensiven Beziehungen zu vertraulichen Personen ergibt.<sup>48</sup> Soziale Einsamkeit kann hingegen entstehen, wenn die Integration ins eigene soziale Umfeld unzureichend stattfindet und Beziehungen zu Kontaktpersonen gering bis gar nicht vorhanden sind.<sup>49</sup> Ergänzend dazu stellt die kollektive Einsamkeit einen Zustand dar, in dem das zunehmende Bedürfnis nach Integration in größere gesellschaftliche oder soziale Gebilde ein sehnsüchtiges Gefühl auslöst.<sup>50</sup> In der Literatur werden noch zwei weitere Formen der Einsamkeit theoretisch diskutiert. Diese stehen jedoch nicht im Fokus der vorliegenden Arbeit und sind für die Beantwortung der Forschungsfrage von nachrangiger Relevanz. In Anbetracht der Formenvielfalt von Einsamkeit kann dieses Phänomen als ein multidimensionales Konstrukt aus emotionalen, kognitiven und sozialen Komponenten verstanden werden.<sup>51</sup>

Einsamkeit ist häufig bedingt durch „distale Faktoren [wie] Alter, Geschlecht oder ethnische Zugehörigkeit, [die] über strukturelle Bedingungen [wie] Einkommen oder Bildung zu gesundheitlichen, sozialen und psychischen Belastungen“<sup>52</sup> führen. Diese ergeben sich als

---

45 Vgl. Peplau, Letitia Anne et al.: Loneliness and Self-Evaluation, in: L. Peplau/D. Perlman (Hrsg.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, New York: Wiley-Interscience, John Wiley & Sons, 1982, S. 136.

46 Vgl. Peplau et al., 1982, S. 136.

47 Vgl. Weiss, Robert Stuart: *Loneliness – The Experience of Emotional and Social Isolation*, Cambridge, Mass: MIT Press, 1973, S. 18.

48 Vgl. Weiss, 1973, S. 18f.

49 Vgl. Weiss, 1973, S. 19.

50 Vgl. Cacioppo, John T. et al.: Evolutionary Mechanisms for Loneliness, in: *National Institutes of Health* 28 (1), 2014, S. 1–22, hier S. 12, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3855545/>.

51 Vgl. Peplau et al., 1982, S. 136.

52 Eigene Übersetzung nach Hawkley, Louise C. et al.: From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study, in: *National Institutes of Health* 63 (6), 2008, S. 1–17, hier S. 2, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2769562/pdf/nihms146905.pdf>.

„proximale Faktoren, [die wiederum] mit der Größe des sozialen Netzwerks und der Beziehungsqualität“<sup>53</sup> verbunden sind und in Einsamkeit münden können.

Insbesondere in kritischen Lebenssituationen kann ein unzureichendes soziales Netzwerk oder eine mangelhafte Art der Beziehungen die Entstehung von Einsamkeit begünstigen.<sup>54</sup> Darüber hinaus können damit einhergehende individuelle Veränderungen dafür sorgen, dass Betroffene eine kumulative Verschlechterung ihres psychischen Zustands erfahren.<sup>55</sup> Folglich führt das Verhalten der betroffenen Personen dazu, „dass ihre negativen Erwartungen bestätigt werden“<sup>56</sup>. Es gilt zu berücksichtigen, dass bereits „gedankliche Auseinandersetzungen zwischen den eigenen Wünschen, Erwartungen und Bedürfnissen sowie äußeren und institutionellen Erwartungen oder Anforderungen“<sup>57</sup> maßgeblich zur Entstehung von Einsamkeit beitragen können.<sup>58</sup> Dies kann auch trotz eines umfangreichen sozialen Umfelds der Fall sein.<sup>59</sup>

Die Entstehung des Einsamkeitsempfindens ist einem „Prozess [gleichzusetzen], der sich über längere Zeit entwickeln und chronisch werden kann“<sup>60</sup>. Zudem lässt sich Einsamkeit als Kontinuum darstellen, wodurch keine offizielle Einteilung von Menschen in einsam oder nicht-einsam existiert.<sup>61</sup> Darüber hinaus wird dieses Phänomen nicht als Erkrankung klassifiziert, weshalb eine eindeutige Erfassung

---

53 Eigene Übersetzung nach Hawley et al., 2008, S. 2.

54 Vgl. Neu/Vogel, 2024, S. 6.

55 Vgl. Cacioppo, John T./Hawley, Louise C.: *Perceived social isolation and cognition. Trends in Cognitive Sciences* 13 (10), 2009, S. 447–454, hier S. 451, [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1364661309001478?fr=RR-2&ref=pdf\\_download&rr=98efd2043e06c806](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1364661309001478?fr=RR-2&ref=pdf_download&rr=98efd2043e06c806).

56 Eigene Übersetzung nach Cacioppo/Hawley, 2009, S. 451.

57 Ewert, Daniel/Ohlbrecht, Heike: Über die Einsamkeit der Individuen in unseren Tagen – Eine Annäherung, in: *Zeitschrift der Bundeszentrale für politische Bildung* (52): *Aus Politik und Zeitgeschichte – Einsamkeit*, Bonn, 2024, S. 18–23, hier S. 21, <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/einsamkeit-2024/>.

58 Vgl. Ewert/Ohlbrecht, 2024, S. 21.

59 Vgl. Hawley et al., 2008, S. 1.

60 Neu/Vogel, 2024, S. 6.

61 Vgl. Hawley et al., 2008, S. 4f.

ausbleibt.<sup>62</sup> Infolgedessen gibt es „keine allgemein anerkannten Schwellenwerte, ab denen jemand als einsam gilt“<sup>63</sup>.

## 2.1.2 Soziale Isolation und Alleinsein

Einsamkeit ist nicht gleichzusetzen mit sozialer Isolation, schließlich ist nicht jede sozial zurückgezogene Person direkt von Einsamkeit betroffen.<sup>64</sup> Soziale Isolation bezieht „sich auf den messbaren und somit objektiven Grad der Vereinzelung beziehungsweise des Ausschlusses aus der Gesellschaft“<sup>65</sup> und hat negative Folgen für die eigene Gesundheit.<sup>66</sup> Die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine Person im Laufe ihres Lebens von ihrer Umwelt isoliert, steigt, wenn bereits Tendenzen für einen sozialen Rückzug in der „Kindheit [oder] Adoleszenz“<sup>67</sup> zu erkennen sind.

Auch wenn soziale Isolation nicht mit dem Begriff der Einsamkeit verwechselt werden sollte, zeigt sich dennoch ein Zusammenhang zwischen diesen Zuständen.<sup>68</sup> Schließlich kann soziale Isolation maßgeblich zur Entstehung von Einsamkeitsbelastungen beitragen.<sup>69</sup>

Der Zustand des Alleinseins lässt sich ebenfalls von Einsamkeit abgrenzen.<sup>70</sup> Alleinsein umfasst die „physische Abwesenheit anderer, ohne dass damit negative Gefühle“<sup>71</sup> in Verbindung gebracht werden.

---

62 Vgl. Luhmann, 2021, S. 5.

63 Luhmann, 2021, S. 5.

64 Vgl. Hawkey, Louise C./Cacioppo, John T.: Aging and Loneliness: Downhill Quickly?, in: *Current Directions in Psychological Science* 16 (4), 2007, S. 187–191, hier S. 187, <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x>; vgl. Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

65 Neu/Vogel, 2024, S. 6.

66 Vgl. Caspi, Avshalom et al.: Socially Isolated Children 20 Years Later. Risk of Cardiovascular Disease, in: *American Medical Association* 160, 2006, S. 805–811, hier S. 809, <https://dunedinstudy.otago.ac.nz/files/1627856758212.pdf>.

67 Eigene Übersetzung nach Caspi et al., 2006, S. 808.

68 Vgl. Hawkey/Cacioppo, 2007, S. 187.

69 Vgl. Hawkey/Cacioppo, 2007, S. 187.

70 Vgl. Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

71 Potz, Petra et al.: Einsamkeit und Stadtentwicklung – Neue Anforderungen an lebendige Quartiere, in: *Zeitschrift der Bundeszentrale für politische Bildung* (52):

Alleinsein kann demnach eine Quelle der Ruhe darstellen, die keine schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit hat.<sup>72</sup>

Aus diesem Grund sollten Einsamkeit, Isolation und Alleinsein voneinander differenziert werden, da hiermit laut Neu und Vogel verschiedene „soziale ‚Aggregatzustände‘“<sup>73</sup> beschrieben werden.

### 2.1.3 Psychosoziales Wohlbefinden

Einsamkeit ist eng mit dem psychosozialen Wohlbefinden eines Menschen verbunden.<sup>74</sup> Es werden sowohl soziale als auch psychische Auswirkungen von Einsamkeit auf den Menschen bestätigt.<sup>75</sup> Vor diesem Hintergrund ist der Begriff des psychosozialen Wohlbefindens ein Bestandteil der Forschungsfrage und wird im Folgenden definiert.

Das soziale Wohlbefinden umfasst „die soziale Anpassung und die Reaktion des Individuums auf seine Umwelt“<sup>76</sup>. Wohingegen das psychische Wohlbefinden beschreibt, „wie gut sich eine Person fühlt und ihr Leben bewertet“<sup>77</sup>. Dieses Verständnis lässt sich dem Konzept des „hedonische[n] Wohlbefinden[s]“<sup>78</sup> zuordnen, welches „die Seite des

---

*Aus Politik und Zeitgeschichte Einsamkeit.* Bonn, 2024, S. 48–53, hier S. 48, <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/einsamkeit-2024/>.

72 Vgl. Potz et al., 2024, S. 48.

73 Neu/Vogel, 2024, S. 6.

74 Vgl. Peplau et al., 1982, S. 136.

75 Vgl. Cacioppo, John T. et al.: Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective, in: *Journal of Research in Personality* 40, 2006, S. 1054–1085, hier S. 1073, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656606000055>; Hawkey, Louise C./Cacioppo John T.: Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms, in: *International Institutes of Health*, 2010b, S. 1–14, hier S. 3, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3874845/pdf/nihms538929.pdf>.

76 Eigene Übersetzung nach Larson, James S.: The World Health Organization’s definition of health: Social versus spiritual health, in: *Social Indicators Research* 38, 1996, S. 181–192, hier S. 184.

77 Robert-Koch-Institut: *Psychisches Wohlbefinden (ab 18 Jahre)*, Gesundheitsberichterstattung, 2025.

78 Röhrle, Bernd: Wohlbefinden: Definitionen, Modelle, Bedingungen und Interventionen, in: *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)*, 2023, S. 5. <https://www.gnmh.de/daten/wohlbefinden-roehrle-bzga-lange-fassung.pdf>.

affektiven Erlebens, des Genießens und der Lebenszufriedenheit“<sup>79</sup> meint. Die psychische Gesundheit gilt dabei als „ein wesentlicher Bestandteil“<sup>80</sup> des allgemeinen Wohlbefindens.

Im Kontext von Studierenden wird psychisches Wohlbefinden anhand von Faktoren wie dem „Engagement bzw. [der] Motivation im Studium, [der] allgemeine[n] Lebenszufriedenheit oder [der] Studienzufriedenheit“<sup>81</sup> beschrieben. Die „allgemeine Lebenszufriedenheit“<sup>82</sup> entspricht dabei der „bewertende[n] und beurteilende[n] (kognitiv[...]-evaluative[n]) Komponente des psychischen Wohlbefindens“<sup>83</sup>. Aus der Kombination der beiden „Dimension[en]“<sup>84</sup> resultiert das psychosoziale Wohlbefinden, das „den Fokus der Gesundheit [...] auf das Individuum“<sup>85</sup> legt.

## 2.1.4 Emerging Adulthood

In Anbetracht des Bezugs der vorliegenden Arbeit auf das Einsamkeitsempfinden junger Studierender im Alter von 18 bis 29 Jahren, sollen im Folgenden die alterstypischen Merkmale und Herausforderungen dieser Altersgruppe näher betrachtet werden.

Die Lebensphase „Emerging Adulthood“<sup>86</sup> umfasst nach Arnett junge Erwachsene im Alter von 18 bis 29 Jahren.<sup>87</sup> Sie wird als eigenständige Entwicklungsphase angesehen, die durch gesellschaftliche Verän-

---

79 Röhrle, 2023, S. 5.

80 WHO (Weltgesundheitsorganisation): *Das Europäische Bündnis für psychische Gesundheit*, 2025, <https://www.who.int/europe/de/initiatives/the-pan-european-mentalhealth-coalition>.

81 Lesener, T. et al.: *Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention* (Schriftreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung (01/P22)), Berlin: Freie Universität Berlin, 2022, S. 1, [https://www.fu-berlin.de/sites/healthy-campus/interventionsmanual/interventionsbeschreibungen/Website\\_Einleitung-Psychisches-Wohlbefinden.pdf](https://www.fu-berlin.de/sites/healthy-campus/interventionsmanual/interventionsbeschreibungen/Website_Einleitung-Psychisches-Wohlbefinden.pdf).

82 Lesener et al., 2022, S. 1.

83 Lesener et al., 2022, S. 1.

84 Eigene Übersetzung nach Larson, 1996, S. 190.

85 Eigene Übersetzung nach Larson, 1996, S. 184.

86 Arnett, 2014, S. 7.

87 Vgl. Arnett, 2014, S. 7.

derungen, wie längere Ausbildungszeiten und eine verzögerte Familiengründung entstanden ist.<sup>88</sup> Arnett beschreibt fünf Merkmale, die diese Lebensphase besonders prägen, betont dabei aber, dass diese „auch in anderen Lebensphasen auftreten“<sup>89</sup> können, jedoch weniger intensiv. Für den Kontext der vorliegenden Arbeit sind insbesondere zwei dieser Merkmale von Bedeutung. Zum einen ist „Emerging Adulthood“<sup>90</sup> durch eine andauernde „Identitätsentwicklung“<sup>91</sup> und wichtige Entscheidungen im Berufsleben gekennzeichnet. Solche explorativen Prozesse führen neben bereichernden Erfahrungen, häufig auch zu einer ausgeprägten Labilität, die ein weiteres Merkmal dieser Zeit darstellt.<sup>92</sup> Diese „Instabilität“<sup>93</sup> zeigt sich unter anderem im vermehrten Wechsel des Wohnortes.<sup>94</sup> „Der Auszug aus dem Elternhaus“<sup>95</sup> erfolgt dabei oft im Zuge des angestrebten Bildungsweges oder mit dem Wunsch nach größerer Selbstständigkeit.<sup>96</sup> Dabei wird jedoch hervorgehoben, dass ein Wohnortwechsel nicht nur funktional begründet ist, sondern häufig gezielt den Zweck erfüllen soll, „eine neue Phase der Erkundung zu beginnen“<sup>97</sup>.

Dieses Hineingleiten in eine unbekanntere Lebensphase beschreibt Havighurst metaphorisch mit dem „Ende einer Leiter [sowie dem Eintritt] in ein neues, fremdes Wolkenland“<sup>98</sup>. Denn auch er sieht das junge Erwachsenenalter als eine „relativ unstrukturierte Lebensphase [an], die den Übergang von einer alters- zu einer statusorientierten Ge-

---

88 Vgl. Arnett, 2014, S. 1.

89 Eigene Übersetzung nach Arnett, 2014, S. 8.

90 Arnett, 2014, S. 7.

91 Eigene Übersetzung nach Arnett, 2014, S. 11.

92 Vgl. Arnett, 2014, S. 11.

93 Eigene Übersetzung nach Arnett, 2014, S. 11.

94 Vgl. Arnett, 2014, S. 12.

95 Eigene Übersetzung nach Arnett, 2014, S. 12.

96 Vgl. Arnett, 2014, S. 12.

97 Eigene Übersetzung nach Arnett, 2014, S. 13.

98 Eigene Übersetzung nach Havighurst, 1953, S. 258.

sellschaft markiert<sup>99</sup>. Derartige Lebensübergänge können die Präsenz von Einsamkeit mit sich ziehen.<sup>100</sup>

## 2.2 Theorien und Modelle der Einsamkeit

Da sich die Forschungsfrage auf die Auswirkungen eines Umzugs auf das Einsamkeitsempfinden junger Studierender richtet, wird Einsamkeit in dieser Arbeit primär aus psychologischer Perspektive betrachtet. Als relevante Theorien und Modelle ergeben sich hierbei die Need-to-Belong-Theory in Anlehnung an Baumeister und Leary, die Bindungstheorie im Sinne von Bowlby, das kognitive Diskrepanzmodell von Peplau und Perlman sowie die Annahmen von Weiss und Thiersch. Darüber hinaus bietet das neurobiologische Einsamkeitsmodell nach Cacioppo und Hawkley einen Erklärungsansatz für die Entstehung von Einsamkeit.

Auch wenn das Interesse der Forschung für das Phänomen der Einsamkeit erst in den letzten Jahren zugenommen hat, handelt es sich bei dieser Thematik um ein urmenschliches Erleben.<sup>101</sup> In der Evolutionspsychologie werden die Interaktion mit Mitmenschen und der Erhalt sozialer Beziehungen als ein konstitutives Element der menschlichen Lebensführung angesehen.<sup>102</sup> Das bedeutet, dass Menschen nach sozialer Verbundenheit streben und von Grund auf Teil einer unterstützenden Gemeinschaft sein wollen, die sich förderlich auf das eigene Empfinden auswirkt.<sup>103</sup> Die Need-to-Belong-Theory beschreibt „den

---

99 Eigene Übersetzung nach Havighurst, 1953, S. 258.

100 Vgl. Kirwan, Emma M. et al.: Exploring Loneliness in Emerging Adulthood: A Qualitative Study, in: *Emerging Adulthood* 11 (6), 2023, S. 1433–1445, hier S. 1434f., <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21676968231194380>.

101 Vgl. Baumeister, Roy F./Leary, Mark R.: The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation, in: *Psychological Bulletin* 117 (3), 1995, S. 497–529, hier S. 498, [https://www.researchgate.net/publication/15420847\\_The\\_Need\\_to\\_Belong\\_Desire\\_for\\_Interpersonal\\_Attachments\\_as\\_a\\_Fundamental\\_Human\\_Motivation;](https://www.researchgate.net/publication/15420847_The_Need_to_Belong_Desire_for_Interpersonal_Attachments_as_a_Fundamental_Human_Motivation; Neu/Vogel, 2024, S. 4.) Neu/Vogel, 2024, S. 4.

102 Vgl. Baumeister/Leary, 1995, S. 498.

103 Vgl. Baumeister/Leary, 1995, S. 499.

Menschen als von Natur aus darauf ausgerichtet, Zugehörigkeit zu etablieren und zu bewahren<sup>104</sup>. Im Gegensatz zur Bindungstheorie nach Bowlby gilt dieses Bedürfnis als ein allgemeines menschliches Grundmotiv, das nicht ausschließlich „von einer bestimmten Beziehung“<sup>105</sup> abhängig ist.

Die Bindungstheorie nach Bowlby bildet eine weitere Entwicklungstheorie aus dem 20. Jahrhundert und bestätigt, dass Menschen ein „Bindungsverhalten“<sup>106</sup> aufzeigen, welches ein biologisch verankertes System darstellt, das nach Schutz und Verbundenheit mit einer nahestehenden Person strebt.<sup>107</sup> Bowlby sieht die Beziehung zur Mutter als Ursache des Bedürfnisses und geht davon aus, dass dieses Streben bereits bei Säuglingen „als Folge [ihrer] Interaktion mit [ihrer] Umwelt“<sup>108</sup> vorzufinden ist. Die Need-to-Belong-Theory sowie die Bindungstheorie bilden somit die biologische Grundlage, um die Entstehung von Einsamkeit nachvollziehen zu können.

Peplau und Perlman greifen dieses Konzept auf und erweitern es um die kognitive „Bewertung eines sozialen Defizits“<sup>109</sup>. Sie formulieren ein ungenügendes „soziale[s] Netzwerk“<sup>110</sup> und das damit einhergehende soziale Bedürfnis, als Auslöser für Einsamkeit.<sup>111</sup> Der menschliche Körper kann in einen emotionalen Leidenszustand geraten, wenn es ihm an sozialen Beziehungen mangelt.<sup>112</sup> Folglich ordnen sie die Begriffe in ein „kognitives Diskrepanzmodell“<sup>113</sup> ein und legen ihren Fokus auf die Quantität sozialer Beziehungen.<sup>114</sup> Sie beschreiben das allgemei-

---

104 Eigene Übersetzung nach Baumeister/Leary, 1995, S. 499.

105 Eigene Übersetzung nach Baumeister/Leary, 1995, S. 499.

106 Eigene Übersetzung nach Bowlby, John: *Attachment and Loss* 1, 2. Aufl., New York: Perseus Books Group, 1969, S. 155.

107 Vgl. Bowlby, 1969, S. 154f.

108 Eigene Übersetzung nach Bowlby, 1969, S. 155.

109 Eigene Übersetzung nach Peplau/Perlman, 1979b, S. 106.

110 Eigene Übersetzung nach Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

111 Vgl. Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

112 Vgl. Peplau et al., 1982, S. 136.

113 Eigene Übersetzung nach Peplau et al., 1982, S. 137.

114 Vgl. Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

ne „Defizit[...] in den sozialen Beziehungen einer Person“<sup>115</sup> als Ursache für die Entstehung von Einsamkeit.

Wie in den bereits angeführten Theorien wird auch hier davon ausgegangen, dass nahezu jedes Individuum „ein wiederkehrendes Bedürfnis nach sozialen Interaktionen“<sup>116</sup> besitzt. Folglich wird Einsamkeit als eine „subjektive Erfahrung“<sup>117</sup> wahrgenommen, die sich nach der Bedeutung vorhandener Beziehungen richtet.<sup>118</sup>

Weiss war sich bereits 1973 sicher, dass „Einsamkeit [...] ein weit verbreiteter und belastender Zustand“<sup>119</sup> ist. Allerdings wird das Bedürfnis nach sozialen Beziehungen hier etwas kritischer betrachtet. Weiss ist davon überzeugt, dass Einsamkeit nicht lediglich den allgemeinen „Wunsch nach Gesellschaft“<sup>120</sup> umfasst, sondern auf ein spezifisches Bedürfnis nach qualitativ bedeutsamen und befriedigenden Beziehungen zurückzuführen ist.<sup>121</sup> Begegnungen, die als oberflächlich erlebt werden, können das Gefühl der Einsamkeit verstärken.<sup>122</sup> Hier findet zwar eine Verknüpfung zur Theorie von Peplau und Perlman statt, da auch sie Einsamkeit mit der Diskrepanz zwischen dem erreichten und „notwendigen“<sup>123</sup> Maß sozialer Beziehungen in Verbindung setzen, jedoch betonen sie weniger die Qualität dieser Kontakte.<sup>124</sup>

Die Bedeutung sozialer Beziehungen findet sich ebenfalls in den Annahmen von Thiersch wieder. Er betont, dass „die Sorge um den

---

115 Eigene Übersetzung nach Peplau, Letitia Anne/Perlman, Daniel: Perspectives on Loneliness, in: *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, New York: Wiley-Interscience, John Wiley & Sons, 1979a, S. 3, [https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau\\_perlman\\_82.pdf](https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_perlman_82.pdf).

116 Eigene Übersetzung nach Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

117 Eigene Übersetzung nach Peplau/Perlman, 1979a, S. 3.

118 Vgl. Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

119 Eigene Übersetzung nach Weiss, 1973, S. 9.

120 Eigene Übersetzung nach Weiss, 1973, S. 13.

121 Vgl. Weiss, 1973, S. 13.

122 Vgl. Weiss, 1973, S. 13.

123 Eigene Übersetzung nach Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

124 Vgl. Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

[eigenen] Leib<sup>125</sup> für den Menschen die oberste Priorität darstellt und vor anderen Sorgen vorgezogen wird.<sup>126</sup> In Situationen, in denen das Wohlbefinden leidet, dienen „soziale Beziehungen [als] elementare Ressourcen für das alltägliche Leben“<sup>127</sup>, da sie für soziale Verbundenheit stehen.<sup>128</sup> Ferner stimmen seine Aussagen mit denen von Baumeister und Leary überein, indem er beschreibt, dass Menschen ein Bedürfnis nach affektiven Bindungen verspüren und in ihrer Lebenssituation anerkannt werden wollen.<sup>129</sup>

Eine weitere Perspektive aus der Einsamkeit betrachtet wird, lässt sich auf das neurobiologische Modell von Cacioppo und Hawkley zurückführen. Sie betrachten die Verstärkung und Aufrechterhaltung von Einsamkeit an Hand neuronaler Prozesse.<sup>130</sup> Einsamkeit wird als ein „sozialer Schmerz“<sup>131</sup> beschrieben, der eine Art Alarmbereitschaft im Gehirn der betroffenen Person hervorrufen kann.<sup>132</sup> Die Rede ist hier von einem Zustand der „Hypervigilanz“<sup>133</sup>, der Menschen dazu bringt, sensibler auf mögliche Bedrohungen zu reagieren.<sup>134</sup> Daraus lässt sich ableiten, dass einsame Menschen die Welt gefährlicher wahrnehmen, als sie tatsächlich ist.<sup>135</sup> Die „negativen sozialen Erwartungen“<sup>136</sup>, die mit Einsamkeit einhergehen, führen dazu, dass häufig ein Rückzug aus sozialen Situationen stattfindet, was wiederum mit distanzierten Reaktionen seitens der Mitmenschen korrelieren kann.<sup>137</sup> Dadurch kann es

---

125 Thiersch, Hans: Lebensweltorientierte Soziale Arbeit – revisited, in: H. U. Otto/H. Thiersch (Hrsg.), *Edition Soziale Arbeit*, Weinheim/Basel: Beltz Juventa, 2020, S. 55.

126 Vgl. Thiersch, 2020, S. 55.

127 Thiersch, 2020, S. 57.

128 Vgl. Thiersch, 2020, S. 57.

129 Vgl. Thiersch, 2020, S. 63.

130 Vgl. Hawkley/Cacioppo, 2010b, S. 3.

131 Eigene Übersetzung nach Cacioppo/Hawkley, 2009, S. 449.

132 Vgl. Hawkley/Cacioppo, 2010b, S. 3.

133 Eigene Übersetzung nach Hawkley/Cacioppo, 2010b, S. 3.

134 Vgl. Hawkley/Cacioppo, 2010b, S. 3.

135 Vgl. Hawkley/Cacioppo, 2010b, S. 3.

136 Eigene Übersetzung nach Hawkley/Cacioppo, 2010b, S. 3.

137 Vgl. Hawkley/Cacioppo, 2010b, S. 3.

zu einer „selbst erfüllenden Prophezeiung“<sup>138</sup> kommen, die das Auftreten von Einsamkeit intensiviert.<sup>139</sup>

Die angeführten Theorien und Modelle gehen davon aus, dass Menschen wiederkehrend auf soziale Interaktionen angewiesen sind. Gerade in schwierigen Lebenssituationen wird sozialen Beziehungen eine enorme Bedeutung zugeschrieben.<sup>140</sup>

Im Hinblick auf die Forschungsfrage lässt sich festhalten, dass die Need-to-Belong-Theory Veränderungen im sozialen Umfeld als Ursache für Belastungen ansieht, da sie in ein grundlegendes menschliches Motiv eingreifen.<sup>141</sup> Bowlbys Ansatz liefert zudem eine Erklärung dafür, warum Menschen unterschiedlich vulnerabel gegenüber Gefühlen und Emotionen reagieren, indem er den frühen Umgang zwischen Mutter und Kind für unterschiedliche „Verhaltenssysteme“<sup>142</sup> heranzieht.

Insbesondere die Modelle von Peplau und Perlman sowie von Weiss verdeutlichen, was Einsamkeit bedeutet und welche Faktoren ihre Entstehung begünstigen. Cacioppo und Hawkley hingegen erklären, warum Einsamkeit nicht nur ein vorübergehender emotionaler Zustand ist, sondern in einigen Fällen zu einem sich selbst verstärkenden Prozess werden kann. Folglich schätzen einsame Menschen soziale Interaktionen zunächst misstrauischer ein, was wiederum die Wahrscheinlichkeit für Distanz erhöht.<sup>143</sup> Das neurobiologische Modell macht verständlich, wie solche Prozesse in einen Kreislauf münden können, der die negativen Gefühle vertieft.

Wichtig ist an dieser Stelle zu betonen, dass Weiss mit seiner Theorie noch einen zentralen Punkt thematisiert, der für die vorliegende Arbeit besonders von Belang ist.

Er geht davon aus, dass nicht jede Form sozialer Interaktion geeignet ist, um Einsamkeit zu reduzieren.<sup>144</sup> Laut seiner Auffassung ist

---

138 Eigene Übersetzung nach Hawkley/Cacioppo, 2010b, S. 3.

139 Vgl. Hawkley/Cacioppo, 2010b, S. 3.

140 Vgl. Thiersch, 2020, S. 57.

141 Vgl. Baumeister/Leary, 1995, S. 499.

142 Eigene Übersetzung nach Bowlby, 1969, S. 155.

143 Vgl. Hawkley/Cacioppo, 2010b, S. 3.

144 Vgl. Weiss, 1973, S. 13.

die Qualität der Beziehungen entscheidend. Hiermit vertritt er folglich die Meinung, dass das Kernproblem in dem Verlust der Beziehungstiefe liegt.<sup>145</sup> Dies ergibt sich als zentrale Erkenntnis hinsichtlich der Forschungsfrage, die innerhalb der Diskussion der Ergebnisse erneut aufgegriffen wird.

## 2.3 Forschungsstand

Der folgende Abschnitt stellt die zentralen empirischen Befunde dar, die für die vorliegende Forschungsfrage relevant sind. Nach einem kurzen Exkurs zu den psychischen Auswirkungen von Einsamkeit und den Folgen dieser Belastung folgt die empirische Einordnung in aktuelle Forschungen. Darüber hinaus sollen die Erkenntnisse hinsichtlich Einsamkeit bei jungen Studierenden mit Umzugserfahrungen explizit beleuchtet werden, um die Relevanz dieser Thematik zu unterstreichen und die Forschungslücke aufzuzeigen.

### 2.3.1 Psychische Belastungen und akademische Konsequenzen

In dieser Arbeit liegt der Fokus auf den Folgen von Einsamkeit für das psychosoziale Wohlbefinden junger Studierender, weshalb ausschließlich psychische Auswirkungen und ihre Folgen thematisiert werden. Dennoch sollte erwähnt werden, dass sich die Auswirkungen von Einsamkeit ebenfalls in vielfältigen „physischen [...] Erkrankungen“<sup>146</sup> zeigen können.

Die psychischen Auswirkungen sind auf das menschliche Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit zurückzuführen.<sup>147</sup> Schließlich beeinflusst

---

145 Vgl. Weiss, 1973, S. 13.

146 Neu/Vogel, 2024, S. 4.

147 Vgl. Hawkey, Louise C./Cacioppo, John T.: Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms, in: *The Society of Behavioral Medicine*, 2010a, S. 218- 227, hier S. 220, [https://www.researchgate.net/publication/45283426\\_Loneliness\\_Matters\\_A\\_Theoretical\\_and\\_Empirical\\_Review\\_of\\_Consequences\\_and\\_Mechanisms](https://www.researchgate.net/publication/45283426_Loneliness_Matters_A_Theoretical_and_Empirical_Review_of_Consequences_and_Mechanisms).

dieses Bedürfnis grundlegende biologische Prozesse, die erhebliche Konsequenzen für die Gesundheit nach sich ziehen können.<sup>148</sup> Der menschliche Körper strebt nach einem „Gefühl der Verbundenheit“<sup>149</sup>, welches als eine Art „Stützgerüst“<sup>150</sup> fungiert. Sobald negative Einflüsse darauf einwirken, gerät das Fundament des Gebildes in Gefahr.<sup>151</sup> Die daraus resultierende Instabilität führt häufig zu emotionalen Belastungen.<sup>152</sup>

Neben der Gefahr des Rückzugs aus sozialen Situationen, verdeutlichen empirische Befunde, dass nicht nur „Unzufriedenheit [und] Gefühle der Unsicherheit“<sup>153</sup> durch Einsamkeit hervorgerufen werden, sondern ebenso Zusammenhänge mit Emotionen wie „Angst [und] Wut“<sup>154</sup> zu erkennen sind. Darüber hinaus beeinträchtigt Einsamkeit psychosoziale Schutzfaktoren wie „soziale Kompetenzen [und die Bereitschaft zur] Unterstützung“<sup>155</sup>.

Im Kontext des Hochschullebens wird Einsamkeit insbesondere im Übergang ins Universitätsleben relevant.<sup>156</sup> Die Studie „Einsamkeit, Depression und Stressbelastung internationaler Studierender während der COVID-19-Pandemie“<sup>157</sup> befragte insgesamt 248 internationale Studierende zu ihren Erfahrungen.<sup>158</sup> Dabei wurde untersucht, inwiefern die Studierenden innerhalb der Phase des „Übergang[s] ins Universitätsleben“<sup>159</sup> von „Einsamkeit, Angst und Depression“<sup>160</sup> betroffen sind.

---

148 Vgl. Hawkey/Cacioppo, 2010a, S. 220.

149 Eigene Übersetzung nach Hawkey/Cacioppo, 2010a, S. 220.

150 Eigene Übersetzung nach Hawkey/Cacioppo, 2010a, S. 219.

151 Vgl. Hawkey/Cacioppo, 2010a, S. 219.

152 Vgl. Cacioppo et al., 2006, S. 1073.

153 Eigene Übersetzung nach Cacioppo et al., 2006, S. 1073.

154 Eigene Übersetzung nach Cacioppo et al., 2006, S. 1073.

155 Eigene Übersetzung nach Cacioppo et al., 2006, S. 1073.

156 Vgl. Misirlis, Nikolas et al.: International students' loneliness, depression and stress levels in COVID-19 crisis. The role of social media and the host university, in: *Journal of Contemporary Education, Theory & Research* 4, 2020, S. 20–25, hier S. 20, [https://www.pedocs.de/volltexte/2020/21032/pdf/JCETR\\_2020\\_2\\_Misirlis\\_et\\_al\\_International\\_students\\_loneliness.pdf](https://www.pedocs.de/volltexte/2020/21032/pdf/JCETR_2020_2_Misirlis_et_al_International_students_loneliness.pdf).

157 Eigene Übersetzung nach Misirlis et al., 2020, S. 20.

158 Vgl. Misirlis et al., 2020, S. 20.

159 Eigene Übersetzung nach Misirlis et al., 2020, S. 20.

160 Eigene Übersetzung nach Misirlis et al., 2020, S. 20.

Die Ergebnisse zeigen, dass Faktoren wie „Stress [und] Panik“<sup>161</sup> Einsamkeit begünstigen. Diese traten in der Studie aber eher pandemiebedingt auf. Unabhängig davon bestätigen die Daten den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und einem erhöhten Risiko für depressive Erkrankungen. Als ein zentraler Schutzfaktor für Depressionen erwies sich eine hohe Zufriedenheit mit der Universität.<sup>162</sup>

Eine weitere Studie aus dem Jahr 2022 unterstreicht die weitreichenden Auswirkungen von Einsamkeit und nennt noch einen weiteren relevanten Punkt. Es wird explizit betont, dass nicht nur das psychosoziale Wohlbefinden der Studierenden beeinträchtigt wird, sondern auch die akademische Leistung der Betroffenen unter Einsamkeit leidet.<sup>163</sup> Ferner reduzieren Einsamkeitsbelastungen das Engagement der Studierenden in der Hochschule oder Universität, was wiederum negativ mit ihren akademischen Leistungen korreliert.<sup>164</sup>

Zusammengefasst kann Einsamkeit den Gesundheitszustand und das allgemeine Wohlbefinden der Betroffenen massiv beeinträchtigen. Neben Gefühlen von Unsicherheit und depressiven Symptomen leiden die Teilhabe und Leistungsfähigkeiten der Studierenden unter dem Ausmaß der emotionalen Belastung. Inwiefern soziale Unterstützung und das Engagement der Studierenden an dieser Stelle positiv zur Reduzierung von Einsamkeit beitragen, soll ebenfalls in der vorliegenden Untersuchung analysiert werden. Die Ergebnisse folgen in Kapitel 5. Abschließend unterstreichen die nachgewiesenen Gesundheitsrisiken die Relevanz, Einsamkeit stärker als ein gesellschaftliches Problem zu betrachten und dieses Phänomen zunehmend als politisches Handlungsfeld zu berücksichtigen.<sup>165</sup>

---

161 Eigene Übersetzung nach Misirlis et al., 2020, S. 22.

162 Vgl. Misirlis et al., 2020, S. 22.

163 Vgl. Mizani, Hilmi et al.: Loneliness, student engagement, and academic achievement during emergency remote teaching during COVID-19: the role of the God locus of control, in: *Humanities & Social Sciences Communications*, 2022, S. 1–9, hier S. 5, <https://www.nature.com/articles/s41599-022-01328-9>.

164 Vgl. Mizani et al., 2022, S. 5.

165 Vgl. Luhmann, 2021, S. 9.

### 2.3.2 Einsamkeit bei jungen Erwachsenen mit Fokus auf Übergangsphasen

Empirische Befunde zeigen, dass junge Erwachsene im Vergleich zu anderen Altersgruppen ein besonders hohes Einsamkeitsempfinden aufweisen. Während des ersten COVID-19-Pandemiejahres bestätigten „von den unter 30-jährigen [...] 48,0 % [sich] einsam“ zu fühlen.<sup>166</sup> Zwar stiegen die Einsamkeitswerte zu dieser Zeit auch bei älteren Menschen an, jedoch „normalisier[ten]“<sup>167</sup> sich diese bereits im Jahr 2021. Bei den 18- bis 29-Jährigen blieb das Niveau dagegen deutlich erhöht und lag weiterhin „signifikant [über den Werten von] 2013 und 2017“.<sup>168</sup>

Auch unabhängig von pandemischen Einschränkungen berichten junge Erwachsene von hohen Einsamkeitsbelastungen.<sup>169</sup> Eine repräsentative Befragung von rund 1.000 Personen „im Alter von 16 bis 23 Jahren“<sup>170</sup> im Frühjahr und Sommer 2022 zeigt, dass 55 Prozent der Befragten gelegentlich das Bedürfnis nach Gemeinschaft verspüren und ganze 47 Prozent Gefühle der Ausgrenzung verzeichnen.<sup>171</sup> Diese Ergebnisse unterstreichen, dass Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter nicht als Ausnahme, sondern vielmehr als ein weit „verbreitetes Problem“<sup>172</sup> zu betrachten ist.

Einen weiteren Zugang zur Einsamkeitsforschung bietet eine Studie, die ihren Fokus auf die Untersuchung „durchschnittlicher Verläufe

---

166 Vgl. Entringer, Theresa: Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland, in: *Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) Expertise*, 4. Aufl., 2022, S. 27, <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-04-entringer>.

167 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): *Einsamkeitsbarometer 2024 – Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland*, 2024, S. 19, <https://www.bmfsfj.bund.de/resource/blob/240528/5a00706c4e1d60528b4fed062e9de-bcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf>.

168 BMFSFJ, 2024, S. 19.

169 Vgl. Neu, Claudia et al.: *Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland*, Das progressive Zentrum, 2023, S. 33, [https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt\\_Studie\\_Extrem\\_Einsam\\_Das-Progressive-Zentrum.pdf](https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf).

170 Neu et al., 2023, S. 4.

171 Vgl. Neu et al., 2023, S. 9.

172 Neu et al., 2023, S. 32.

von Einsamkeit im Zusammenhang mit [...] wichtigen Lebensereignissen<sup>173</sup> legt sowie den damit verbundenen Altersunterschied im Zeitpunkt des Erlebens.<sup>174</sup> Die Daten des „niederländischen Panels für Längsschnittstudien der Sozialwissenschaften“<sup>175</sup> sind auf rund 14.000 Teilnehmende mittleren Alters zurückzuführen und zeigen, dass Lebensereignisse wie eine „Trennung [oder der] Arbeitsplatzverlust“<sup>176</sup> mit einem erhöhten Einsamkeitsempfinden einhergehen.<sup>177</sup>

Eine dänische Studie verfolgte einen ähnlichen Ansatz und untersuchte „die Validität von frühen, einschneidenden Lebensereignissen als Prädiktor für Einsamkeit“<sup>178</sup> jedoch mit dem Fokus auf Jugendliche aus der Oberstufe. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass „Schul- und Wohnortwechsel“<sup>179</sup> mit erhöhter Einsamkeit verbunden sind.<sup>180</sup> Dies wird unter anderem mit der Herausforderung begründet, soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten, Kontaktverluste zu kompensieren und sich einem Anpassungsdruck aussetzen zu müssen.<sup>181</sup>

Besonders hervorzuheben ist die Feststellung, dass kaum bis gar keine Forschung existiert, „die den Zusammenhang zwischen verschiedenen Lebensereignissen und unterschiedlichen Ursachen von Einsamkeit“<sup>182</sup> konkret untersucht. Diese Beobachtung deckt sich mit breiteren Forschungsstrukturen, denn der Großteil der Studien und Befragungen fokussiert sich auf demographische und strukturelle Merkmale,

---

173 Eigene Übersetzung nach Bücken, Susanne et al.: *A Propensity-Score Matched Study of Changes in Loneliness Surrounding Major Life Events*, 2019, S. 37, [https://www.researchgate.net/publication/336989297\\_A\\_Propensity-Score\\_Matched\\_Study\\_of\\_Changes\\_in\\_Loneliness\\_Surrounding\\_Major\\_Life\\_Events](https://www.researchgate.net/publication/336989297_A_Propensity-Score_Matched_Study_of_Changes_in_Loneliness_Surrounding_Major_Life_Events).

174 Vgl. Bücken et al., 2019, S. 37.

175 Eigene Übersetzung nach Bücken et al., 2019, S. 12.

176 Eigene Übersetzung nach Bücken et al., 2019, S. 37.

177 Vgl. Bücken et al., 2019, S. 37.

178 Eigene Übersetzung nach Lasgaard, Mathias et al.: Major Life Events as Predictors of Loneliness in Adolescence, in: *Journal of Child and Family Studies* 25 (2), 2015, S. 631–637, hier S. 631, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-0150243-2>.

179 Eigene Übersetzung nach Lasgaard et al., 2015, S. 635.

180 Vgl. Lasgaard et al., 2015, S. 635f.

181 Vgl. Lasgaard et al., 2015, S. 636.

182 Eigene Übersetzung nach Lasgaard et al., 2015, S. 636.

die die Unterschiede in der Einsamkeitsprävalenz erklären sollen.<sup>183</sup> Entringer verfolgt mit ihrer Forschung Faktoren wie beispielsweise den „sozioökonomischen Status [...], die Lebenssituation [und] de[n] Migrationshintergrund“<sup>184</sup>. Diese Faktoren haben laut ihr gemeinsam, dass sie auf unterschiedliche Formen „gesellschaftliche[r] Teilhabe“<sup>185</sup> hindeuten. Entringer verweist aber auch darauf, dass unklar bleibt, ob die verzeichnete Zunahme von Einsamkeitserfahrungen langfristig stabil ist oder von situativen Kontexten und Ereignissen abhängt.<sup>186</sup> Sie betont die Notwendigkeit weiterer Studien zur „Einsamkeitsprävalenz in Deutschland“<sup>187</sup>.

Das Konzept „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“<sup>188</sup> liefert einen Einblick in die gesundheitliche Situation Studierender und stellt die erste umfassende Datenerhebung auf Bundesebene dar.<sup>189</sup> Das Ergebnis lautet, dass es Studierenden gesundheitlich schlechter geht als altersgleichen Nichtstudierenden.<sup>190</sup> Die Gründe dafür könnten unter anderem in den Daten einer quantitativen Online-Befragung aus dem Jahr 2022 zu finden sein, an der rund 1.000 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 23 Jahren teilnahmen.<sup>191</sup> Im Rahmen dieser Untersuchung wurden sogenannte „Unwohlfühllorte“<sup>192</sup> analysiert. Die Ergebnisse zeigen, dass sich 60 Prozent der Befragten, die anhand der erhobenen Daten der Gruppe der „einsamen jungen Menschen“<sup>193</sup> zugeordnet wurden, sich in expliziten Institutionen weniger wohl fühlen.<sup>194</sup> Es ist bedenklich, dass Schulen und Universitäten

---

183 Vgl. Entringer, 2022, S. 31.

184 Entringer, 2022, S. 31.

185 Entringer, 2022, S. 31.

186 Vgl. Entringer, 2022, S. 33.

187 Entringer, 2022, S. 33.

188 Grützmaker, J. et al.: *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*, 2018, S. 1.

189 Vgl. Grützmaker et al., 2018, S. 2.

190 Vgl. Grützmaker et al., 2018, S. 9.

191 Vgl. Neu et al., 2023, S. 27f.

192 Neu et al., 2023, S. 37.

193 Neu et al., 2023, S. 37.

194 Vgl. Neu et al., 2023, S. 37.

in der Gesamtstichprobe als die „unbeliebtesten öffentlichen Orte“<sup>195</sup> gelten. Unklar bleibt jedoch, ob dies möglicherweise durch damit einhergehende Stressfaktoren oder angstausslösende Situationen, wie die „Anwesenheit vieler Fremder“<sup>196</sup> verursacht wird. Darüber hinaus stellt sich die Frage, ob Einsamkeit dazu führt, dass alltägliche Umgebungen subjektiv als weniger einladend erlebt werden oder ob vielmehr das Fehlen „öffentliche[r] Wohlfühlorte[...]“<sup>197</sup> die Entstehung dieses Gefühls begünstigt.

Ferner geht aus der dänischen Studie „Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter“<sup>198</sup> ein Erkenntnis hervor, die die Relevanz von Einsamkeit unter Studierenden unterstreicht. Schließlich lassen sich die herangezogenen theoretischen Erkenntnisse bereits in der Gegenwart wiederfinden. Die Ergebnisse der Studie betonen, dass negative Erfahrungen und die „Angst vor Ablehnung“<sup>199</sup> innerhalb der bewussten Kontaktsuche den „Rückzug aus sozialen Gruppen“<sup>200</sup> überwiegen verstärken. Die Teilnehmenden berichteten, das Aufeinandertreffen mit ihren Mitmenschen zukünftig umgehen zu wollen und sogar bereit sind „potenzielle Beziehungen [zu] opfern“<sup>201</sup>, um sich selbst zu schützen.

Empirische Untersuchungen zu umgezogenen jungen Erwachsenen liegen bisher nur in begrenztem Umfang vor. Dennoch verdeutlicht die Studie „Persönlichkeitsmerkmale und Gründe für Wohnortwechsel“<sup>202</sup>, welche Daten des Sozio-ökonomischen Panels enthält, dass jun-

---

195 Neu et al., 2023, S. 37.

196 Neu et al., 2023, S. 37.

197 Neu et al., 2023, S. 38.

198 Eigene Übersetzung nach Nielsen, Berit K. et al.: Loneliness in emerging adulthood: A qualitative study using cultural probes and in-depth interviews, in: *Current Research in Behavioral Sciences* 7, 2024, S. 7, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666518224000081>.

199 Eigene Übersetzung nach Nielsen et al., 2024, S. 8.

200 Eigene Übersetzung nach Nielsen et al., 2024, S. 8.

201 Eigene Übersetzung nach Nielsen et al., 2024, S. 8.

202 Eigene Übersetzung nach Jokela, Markus: *Personality traits and reasons for residential mobility: Longitudinal data from United Kingdom, Germany, and Australia*, 2021, S. 1, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921003536>.



Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter unklar<sup>213</sup> sind und das mangelnde Wissen auf die Wahrnehmung von Einsamkeit „als individuelles Problem“<sup>214</sup> zurückzuführen ist.

Auch wenn sich Studien neben demographischen Merkmalen ebenfalls auf strukturelle Faktoren konzentrieren, bleiben Lebensereignisse, die zunächst kurzfristig erscheinen, sich aber intensiv auf das soziale Netzwerk sowie das eigene Gemüt auswirken können, eher im Hintergrund der Forschung.<sup>215</sup> Als ein solches Lebensereignis ergibt sich ein Umzug, da dieser möglicherweise Folgen nach sich ziehen kann, die noch spürbar sind, wenn das eigentliche Ereignis bereits zurückliegt. Vor diesem Hintergrund sollen Studierende mit Umzugserfahrungen innerhalb des Studiums in den Vordergrund der vorliegenden Arbeit rücken.

## 2.4 Entwicklung der Fragestellung

Die Forschungsfrage dieser Arbeit resultiert unter anderem aus den theoretischen Konzepten, da diese verdeutlichen, wie Einsamkeit entsteht und welchen negativen Einfluss dieses Gefühl auf das psychosoziale Wohlbefinden hat. Darüber hinaus verweist der Forschungsstand neben einer handlungsbedürftigen gesellschaftlichen Lage auf eine zentrale Forschungslücke. Denn auch wenn Einsamkeit zunehmend in den öffentlichen Fokus rückt und in den letzten Jahren eine wachsende Resonanz verzeichnet hat, bleiben Fragen nach genauen Ursachen und Handlungsmöglichkeiten weiterhin offen.<sup>216</sup>

Der Forschungsstand und die steigenden Einsamkeitswerte unter jungen Erwachsenen weisen nach, dass Einsamkeit keiner abgrenzbaren Altersgruppe zugeordnet werden kann, da sie unabhängig von der Lebensphase auftritt, wodurch sich ein generationenübergreifendes ge-

---

213 Neu et al., 2023, S. 48.

214 Ernst, Mareike: *Einsamkeit – Modelle, Ursachen, Interventionen*, 1. Aufl., München: Ernst Reinhardt Verlag, 2024, S. 106.

215 Vgl. Lasgaard et al., 2015, S. 636.

216 Vgl. Lasgaard et al., 2015, S. 636; Neu/Vogel, 2024, S. 4.

sellschaftliches Problem etabliert.<sup>217</sup> Umso wichtiger erscheint es, junge Menschen differenzierter in den Blick zu nehmen und die Gründe für die steigenden Zahlen aufzudecken.

Erwachsene im Alter von etwa 18 bis 29 Jahren befinden sich in einer Lebensphase, die sich durch Unsicherheiten und eine allgemeine „Instabilität“<sup>218</sup> kennzeichnet.<sup>219</sup> Diese Zeit ist von Selbstfindungsphasen und dem Streben nach zunehmender Selbstständigkeit geprägt.<sup>220</sup> Ein Umzug innerhalb dieses Lebensabschnittes entspricht einem herkömmlichen Ereignis, da es mit der alterstypischen Identitätssuche und der Offenheit für neue Situationen zusammenhängt.<sup>221</sup> Junge Erwachsene weisen zusätzlich eine erhöhte Vulnerabilität gegenüber Herausforderungen auf, weshalb es durchaus vorkommen kann, dass Ereignisse wie ein Umzug erhebliche Schwierigkeiten bezüglich sozialer Integration und Teilhabe mit sich bringen.<sup>222</sup> Es droht die Unterbrechung oder der Verlust alltagsnaher Beziehungen.<sup>223</sup> Dadurch entstehen Unstimmigkeiten in Erwartungen und Bedürfnissen, wie sie in der Einsamkeitsforschung als zentraler Entstehungszusammenhang beschrieben werden.<sup>224</sup>

Die Erkenntnis, dass Jugendliche, die während der Schulzeit umgezogen sind, eher von Einsamkeit betroffen sind als Jugendliche, die ihren Wohnort nicht gewechselt haben und die Tatsache, dass Menschen nach Trennungen oder anderweitigen Verlusten eine Risikogruppe für Einsamkeit bilden, sind von großer Bedeutung.<sup>225</sup> Die empirischen Daten einer anderen Altersgruppe oder eines Lebensereignisses, das keinem Umzug entspricht, lassen sich nicht im direkten Sinne auf die Empfänglichkeit von umgezogenen jungen Studierenden übertragen, dennoch sind hier vergleichbare Strukturen erkenntlich.

---

217 Vgl. Park et al., 2020, S. 4; Schobin et al., 2024, S. 19.

218 Eigene Übersetzung nach Arnett, 2014, S. 11.

219 Vgl. Arnett, 2014, S. 11.

220 Vgl. Arnett, 2014, S. 12f.

221 Vgl. Arnett, 2014, S. 11f.

222 Vgl. Havighurst, 1953, S. 258; Rüger, 2010, S. 10.

223 Vgl. Rüger, 2010, S. 10.

224 Vgl. Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

225 Vgl. Bückler et al., 2019, S. 37; Lasgaard et al., 2015, S. 635f.

In allen Szenarien folgen Herausforderungen wie Neuorientierungsprozesse, Veränderungen im sozialen Umfeld oder die Konfrontation mit einer zunächst fremden Lebenssituation.<sup>226</sup>

Der zunehmende Anteil berufs- und ausbildungsbezogener Umzüge sowie der Fakt, dass das durchschnittliche Auszugsalter 2024 bei etwa 24 Jahren lag, beleuchten, dass Umzüge in der Lebensphase „Emerging Adulthood“<sup>227</sup> vermehrt vorkommen.<sup>228</sup> Allerdings bleiben die Folgen dieses Lebensereignisses auf junge Studierende bislang unberücksichtigt.

Vor diesem Hintergrund ergibt sich eine kombinierte Forschungslücke, da untersucht werden soll, inwiefern Einsamkeit unter Studierenden auftritt und ob ein Umzug in eine neue Stadt für das Studium als kritisches Lebensereignis zur Entstehung dieses Gefühls beiträgt. Im Zuge der aufgeführten Erkenntnisse sowie der Betrachtung des allgemeinen Forschungsstandes unter Berücksichtigung der theoretischen Erklärungen für Einsamkeit ergibt sich die Forschungsfrage: Welche Auswirkungen hat ein Umzug in eine neue Stadt für das Studium auf das psychosoziale Wohlbefinden junger Erwachsener im Alter von 18 bis 29 Jahren, insbesondere in Bezug auf Einsamkeit?

Die genannte Forschungsfrage soll die Relevanz betonen, dass Einsamkeit stärker in Verbindung mit bedeutsamen Lebensübergängen betrachtet werden sollte. Zusätzlich trägt sie zur Reduzierung der aufgezeigten Forschungslücke bei, indem der zugrunde liegenden Hypothese nachgegangen wird, dass ein Umzug in eine neue Stadt für junge Studierende eine Phase erhöhter psychosozialer Vulnerabilität darstellt, in der Einsamkeit eine zentrale Erfahrung ist. Folglich soll explizit herausgearbeitet werden, inwiefern Studierende mit Umzugserfahrungen von Einsamkeit betroffen sind und ob sich hier entscheidende Unterscheide verzeichnen lassen im Vergleich zu Studierenden, die ihren Wohnort für das Studium nicht gewechselt haben.

---

226 Vgl. Arnett, 2014, S. 11; Lasgaard et al., 2015, S. 636.

227 Arnett, 2014, S. 7.

228 Vgl. Hofmann/Rüger, 2024, S. 11; Statistisches Bundesamt (Destatis): *17 Millionen Menschen in Deutschland leben allein*, 2025b, [https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/07/PD25\\_N036\\_12.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/07/PD25_N036_12.html).

Das Ziel dieser Arbeit folgt einem erklärenden Forschungsansatz, um aufzuzeigen, welchen Einfluss ein Umzug auf das Einsamkeitserleben von jungen Studierenden hat. Hierfür werden bestehende theoretische Annahmen und empirische Daten zur Bedeutung von Einsamkeit und verändernden Lebensereignissen überprüft. Darüber hinaus weist die vorliegende Arbeit einen explorativen Anteil auf, da das Einsamkeitserleben von Studierenden in Kombination mit einem Umzug in bisherigen wissenschaftlichen Untersuchungen vernachlässigt wurde und folglich mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens erfragt werden soll. Im Fokus steht das Konzept der Einsamkeit als zentrales Element des psychosozialen Wohlbefindens. Zusätzlich werden in der empirischen Befragung das *Engagement* und die *soziale Unterstützung* der Studierenden innerhalb der Hochschule erfasst, um mögliche Zusammenhänge aufdecken zu können. Hinter dieser Untersuchung steht das praktische Interesse, ob Einsamkeit grundlegend durch einen Umzug verursacht wird und ob sich hinter den Faktoren *Engagement* und *soziale Unterstützung* potenzielle Schutzfaktoren verbergen. Da Einsamkeit schwerwiegende Folgen mit sich ziehen kann und junge Erwachsene als besonders vulnerable Gruppe gelten, ist die Beantwortung der Forschungsfrage von hoher Relevanz.<sup>229</sup> Schließlich können junge Studierende nur von Unterstützungsmaßnahmen profitieren, wenn die „Praxiswirksamkeit erhöh[t]“<sup>230</sup> wird, die Angebote entsprechend gestaltet werden und die Ursachen von Einsamkeit verstärkt in den Fokus rücken.<sup>231</sup>

---

229 Vgl. Havighurst, 1953, S. 258; Hawkey/Cacioppo, 2010a, S. 220.

230 Hinte, Wolfgang/Godehardt-Bestmann, Stefan: Vom Fachkonzept Sozialraumorientierung zu einer Handlungstheorie Sozialer Arbeit?, in: W. Hinte/S. Godehardt-Bestmann (Hrsg.), *Sozialraumorientierung – vom Fachkonzept zur Handlungstheorie. Transdisziplinäre Grundlagen einer Theorie Sozialer Arbeit*, Freiburg im Breisgau: Lambertus, 2024, S. 13–65, hier S. 21.

231 Vgl. Neu et al., 2023, S. 16.

## 2.5 Hypothesenentwicklung

Auf der Grundlage der theoretischen Erkenntnisse und bisherigen empirischen Befunde zu Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter sowie in Übergangsphasen wurde eine übergeordnete Hypothese entwickelt, an der sich die Inhalte dieser Arbeit orientieren. Zusätzlich wurden zehn weitere Hypothesen formuliert, um den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und einem Umzug als möglichen Einflussfaktor zu analysieren. Die Hypothesen dienen der Untersuchung, inwiefern Einsamkeit unter den Studierenden eine Rolle spielt und welcher Umzugsstatus den höchsten Einsamkeitswert erreicht.

Darüber hinaus werden Erstsemester-Studierende getrennt von Drittsemester-Studierenden betrachtet, um mögliche Unterschiede oder Gemeinsamkeiten aufdecken zu können. Der Fokus der Hypothesen liegt dabei auf der Beantwortung der Forschungsfrage: Welche Auswirkungen hat ein Umzug in eine neue Stadt für das Studium auf das psychosoziale Wohlbefinden junger Erwachsener im Alter von 18 bis 29 Jahren, insbesondere in Bezug auf Einsamkeit?

### 2.5.1 Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Umzug

Bisherige Studien widmen sich häufig möglichen Determinanten wie Geschlecht oder psychischen Vorbelastungen.<sup>232</sup> Im Rahmen der Studie „Ernährung und körperliche Aktivität im Jugendalter“<sup>233</sup> wurden mit Hilfe 689 Studierender die „Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und

---

232 Vgl. Beutel, Manfred et al.: Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health, in: *BMC Psychiatry*, 2017, S. 1–7, hier S. 4f., <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-017-1262-x>; Worsley, Joanne et al.: Academic and non-academic predictors of common mental health difficulties among university students during the COVID-19 pandemic, in: *Front. Public Health*, 2024, S. 1–8, hier S. 1f., <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1441176/full>.

233 Eigene Übersetzung nach Diehl, Katharina et al.: Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students, in: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018, S. 1–14, hier S. 1, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6163695/pdf/ijerph-15-01865.pdf>.

den oben genannten Aspekten [...] mittels deskriptiver Statistik und linearer Regression analysiert<sup>234</sup>. Hierbei wurde die Hypothese aufgestellt, „dass Einsamkeit unter Studierenden weit verbreitet ist und mit Übergangsvariablen“<sup>235</sup> in Verbindung steht. Während diese Studie vor allem die Auswirkungen allgemeiner Lebensveränderungen auf „Körpergewicht oder Stress“<sup>236</sup> untersucht hat, blieb das spezifische Ereignis eines Umzugs als allgemeine Lebensveränderung bislang unberücksichtigt.

Ein Umzug beinhaltet das Risiko, dass die soziale Integration in einer fremden Umgebung nicht direkt gelingt oder durch Komplikationen erschwert wird.<sup>237</sup> Zudem unterbricht ein solches Ereignis das vorhandene soziale Netzwerk, wodurch Unstimmigkeiten „zwischen dem gewünschten und dem erreichten“<sup>238</sup> Ausmaß sozialer Beziehungen entstehen können. Die theoretischen Annahmen stimmen in dem Punkt überein, dass Einsamkeit begünstigt wird, wenn das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit nicht erfüllt wird.<sup>239</sup> Insbesondere die Beziehungstiefe ist entscheidend dafür, ob sich ein Mensch zugehörig erlebt oder die Beziehung zu anderen Personen als vertrauensvoll wahrnimmt.<sup>240</sup>

Empirische Befunde deuten darauf hin, dass Lebensereignisse, die soziale oder räumliche Veränderungen mit sich ziehen, besonders oft mit Einsamkeit einhergehen. Beispielsweise sind Menschen nach einer „Trennung [oder einem] Arbeitsplatzverlust“<sup>241</sup> häufiger betroffen. Ebenso ist es bei Jugendlichen der Fall, die ihren Schul- [oder] Wohnort[...]“<sup>242</sup> gewechselt haben.

Vor diesem Hintergrund ergibt sich die übergeordnete Hypothese, dass ein Umzug in eine neue Stadt eine Phase erhöhter psychosozialer

---

234 Eigene Übersetzung nach Diehl et al., 2018, S. 1.

235 Eigene Übersetzung nach Diehl et al., 2018, S. 2.

236 Eigene Übersetzung nach Diehl et al., 2018, S. 2.

237 Vgl. Diehl et al., 2018, S. 1.

238 Eigene Übersetzung nach Peplau/Perlman, 1979b, S. 108.

239 Vgl. Peplau/Perlman, 1979b, S. 101; Weiss, 1973, S. 13.

240 Vgl. Weiss, 1973, S. 13.

241 Eigene Übersetzung nach Bücken et al., 2019, S. 37.

242 Eigene Übersetzung nach Lasgaard et al., 2015, S. 635.

Vulnerabilität darstellt, in der Einsamkeit eine zentrale Erfahrung ist. Daraus resultiert die Haupthypothese, dass Studierende, die umgezogen sind, stärker von Einsamkeit betroffen sind als Studierende, die keinen Wohnortwechsel vorgenommen haben (wiederzufinden in H1).

Nach dem Einsamkeitsmodell von Perlman und Peplau werden die „kurzfristige (situative)“<sup>243</sup> und „langfristige (persönlichkeitsbedingte)“<sup>244</sup> Einsamkeit differenziert voneinander betrachtet. Die situative Einsamkeit entsteht als Reaktion auf konkrete Lebensereignisse oder Übergänge, die mit Veränderungen im sozialen Umfeld einhergehen und ist typischerweise vorübergehend.<sup>245</sup> Im Zuge dieser Erkenntnis ergibt sich die Hypothese, dass Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind, höhere Einsamkeitswerte aufweisen als Studierende, die vor ca. zwölf Monaten umgezogen sind. Schließlich wird davon ausgegangen, dass sich Studierende, deren Umzug bereits länger her ist, an die neuen Umstände gewöhnt haben und das Einsamkeitsempfinden etwa zwölf Monate nach dem Ereignis geringer ist (wiederzufinden in H1d).

An dieser Stelle sollte berücksichtigt werden, dass Einsamkeit auch nach einem Jahr immer noch Bestandteil des Lebens sein und mit der Zeit chronisch werden kann.<sup>246</sup> Diesbezüglich werden Studierende, die vor etwa einem Jahr umgezogen sind, ebenfalls differenziert von Studierenden betrachtet, die nicht umgezogen sind. Schließlich kann der Fall eintreten, dass die soziale Integration erschwert wird und die Auswirkungen auch über einen längeren Zeitraum wahrzunehmen sind (wiederzufinden in H1c).

---

243 Eigene Übersetzung nach Perlman/Peplau, 1998, S. 574.

244 Eigene Übersetzung nach Perlman/Peplau, 1998, S. 574.

245 Vgl. Oughli, Hanadi Ajam/Lee, Ellen E.: Lonely for Life? Differences between Chronic and Transient Loneliness and their Impact on Depression in Older Adults, in: *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2024, S. 1–4, hier S. 1, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10964992/pdf/nihms-1969387.pdf>.

246 Vgl. Perlman/Peplau, 1981, S. 33.

Schlossberg beschreibt einschneidende Lebensereignisse als sogenannte „Übergänge“<sup>247</sup>, die dann auftreten, „wenn ein Ereignis [...] zu einer Veränderung der Annahmen über sich selbst und die Welt führt und somit eine entsprechende Veränderung des Verhaltens und der Beziehungen erfordert“<sup>248</sup>. Die „Anpassung an einen [solchen] Übergangsprozess“<sup>249</sup> wird als komplex verstanden, da diese mit erhöhten Anforderungen hinsichtlich Orientierung und sozialer Unterstützung verbunden ist.<sup>250</sup>

In zeitlicher Nähe zu einem Übergang ist davon auszugehen, dass dieser Prozess noch nicht abgeschlossen ist. Vor dem Hintergrund der theoretischen Annahme, nach der Einsamkeit aufgrund einer „Diskrepanz“<sup>251</sup> zwischen sozialen Bedürfnissen und verfügbaren Beziehungen entsteht, ist insbesondere in der frühen Phase nach einem Umzug von Gefühlen der Einsamkeit auszugehen. Mit zunehmender Aufenthaltsdauer am neuen Studienort können sich soziale Beziehungen entwickeln, wodurch das Netzwerk erneut an Stabilität gewinnt. Infolgedessen wird davon ausgegangen, dass Einsamkeit insbesondere kurz nach einem Umzug auftritt und Studierende, die aktuell umgezogen sind, den höchsten Einsamkeitswert aufzeigen. Es wird angenommen, dass die Anfangsphase nach dem Umzug eine besondere Herausforderung darstellt (wiederzufinden in H1a). Zudem lässt sich ein zu erwartender negativer Zusammenhang zwischen der Aufenthaltsdauer und dem Ausmaß des Einsamkeitsempfinden ableiten. Folglich ergibt sich die Nebenhypothese: Je kürzer die Zeitspanne zum Umzug, desto höher sind die Einsamkeitswerte der Studierenden (wiederzufinden in H1e).

---

247 Eigene Übersetzung nach Schlossberg, Nancy K.: A Model for Analyzing Human Adaption to Transition, in: *The Counseling Psychologist*, Bd. 9 (2), 1981, S. 2–18, hier S. 5, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001100008100900202>.

248 Eigene Übersetzung nach Schlossberg, 1981, S. 5.

249 Eigene Übersetzung nach Schlossberg, 1981, S. 5.

250 Vgl. Schlossberg, 1981, S. 5.

251 Eigene Übersetzung nach Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

## 2.5.2 Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Studiendauer

Aus der zu Beginn angeführten Studie geht hervor, dass Studierende aus den Semestern eins bis drei den höchsten Mittelwert bezüglich Einsamkeit aufweisen.<sup>252</sup> Ein expliziter Vergleich zwischen Erst- und Drittsemester-Studierenden wird hier aber nicht vorgenommen. Demzufolge soll der Nebenhypothese nachgegangen werden, dass Erstsemester-Studierende stärker von Einsamkeit betroffen sind als Drittsemester-Studierende (wiederzufinden in H2). Es wird davon ausgegangen, dass Erstsemester-Studierende eine allgemeine Unsicherheit aufweisen, die Einsamkeit begünstigt, da die Studiensituation unvertraut ist und die soziale Einbindung zu Beginn des Studiums möglicherweise geringer ausfällt.

## 2.5.3 Zusammenhang zwischen Einsamkeit, Studiendauer und Umzug

Aus der Annahme, dass Erstsemester-Studierende allgemein eine höhere Unsicherheit aufweisen und folglich eher von Einsamkeit betroffen sind, ergibt sich die Nebenhypothese, dass diese Gruppe bei einem aktuellen Umzug einsamer ist als Erstsemester-Studierende ohne Umzugserfahrungen (wiederzufinden in H1b). Erstsemester-Studierende stehen in mehrfacher Hinsicht vor Herausforderungen, da sie sich nach einem Umzug nicht nur in einem fremden sozialen Kontext zurechtfinden müssen, sondern ebenfalls „auch [mit neuen] institutionelle[n] Studienanforderungen“<sup>253</sup> konfrontiert werden. Aus diesem Grund wird angenommen, dass der Einfluss des Umzugs auf das Einsamkeitsempfinden von Erstsemester-Studierenden höher ist als bei Drittsemester-Studierenden (wiederzufinden in H4). Drittsemester-Studierende ha-

---

252 Vgl. Diehl et al., 2018, S. 6.

253 Bosse, Elke/Trautwein, Caroline: Individuelle und institutionelle Herausforderungen der Studieneingangsphase, in: *Zeitschrift für Hochschulentwicklung* 9 (5), 2014, S. 41–62, hier S. 44, [https://www.researchgate.net/publication/310389647\\_Individuelle\\_und\\_institutionelle\\_Herausforderungen\\_der\\_Studieneingangsphase](https://www.researchgate.net/publication/310389647_Individuelle_und_institutionelle_Herausforderungen_der_Studieneingangsphase).

ben möglicherweise mehr Erfahrungen bezüglich des Kontakteknüpfens und sind vertrauter mit dem Studienkontext.

Dennoch soll ebenfalls geprüft werden, ob sich bei Drittsemester-Studierenden ein ähnliches Muster in ihrem Einsamkeitserleben zeigt (wiederzufinden in H3). Durch dieses Vorgehen kann ermittelt werden, ob die Auswirkungen eines Umzugs auf das Einsamkeitserleben der Studierenden unabhängig vom Studiensemester auftreten oder ob sich hier spezifische Unterschiede zeigen.

Die letzte Hypothese ergibt sich als Nullhypothese, da hier eine Gleichstellung der beiden Semestergruppen vorgenommen wird. Laut Perlman und Peplau können situative Faktoren wie „Distanz“<sup>254</sup>, „die über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben, das Risiko von Einsamkeit erhöhen“<sup>255</sup>. Da hier von einem allgemeinen Risiko gesprochen wird und keine Zuordnung zu beispielsweise bestimmten Altersgruppen vollzogen wird, wird davon ausgegangen, dass Erstsemester- und Drittsemester-Studierende auch gleichermaßen von Einsamkeit betroffen sein können, wenn in letzter Zeit ein Umzug stattgefunden hat (wiederzufinden in H0).

## 2.6 Übersicht der formulierten Hypothesen

Tabelle 1. Kodierung der Kategorien: Studiensemester und Umzugsstatus

Semester/Umzug	Kein Umzug	Aktueller Umzug	Umzug vor 1 Jahr
S <sub>1</sub>	U <sub>k1</sub>	U <sub>a1</sub>	U <sub>v1</sub>
S <sub>3</sub>	U <sub>k3</sub>	U <sub>a3</sub>	U <sub>v3</sub>

### 2.6.1 Haupthypothese 1 (H1)

Studierende, die umgezogen sind, zeigen höhere Einsamkeitswerte als Studierende, die nicht umgezogen sind (unabhängig vom Semester).

$$E(U) > E(U_k)$$

254 Eigene Übersetzung nach Perlman/Peplau, 1998, S. 573.

255 Eigene Übersetzung nach Perlman/Peplau, 1998, S. 573.

### 2.6.2 Nebenhypothese 1a (H1a)

Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind, zeigen höhere Einsamkeitswerte als Studierende, die nicht umgezogen sind.

$$E(U_a) > E(U_k)$$

### 2.6.3 Nebenhypothese 1b (H1b)

Erstsemester-Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind, zeigen höhere Einsamkeitswerte als Erstsemester-Studierende, die nicht umgezogen sind.

$$E(U_{al}) > E(U_{kl})$$

### 2.6.4 Nebenhypothese 1c (H1c)

Studierende, die vor einem Jahr umgezogen sind, zeigen höhere Einsamkeitswerte als Studierende, die nicht umgezogen sind.

$$E(U_v) > E(U_k)$$

### 2.6.5 Nebenhypothese 1d (H1d)

Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind, weisen höhere Einsamkeitswerte auf als Studierende, die vor ca. zwölf Monaten umgezogen sind.

$$E(U_a) > E(U_v)$$

### 2.6.6 Nebenhypothese 1e (H1e)

Je kürzer die Zeitspanne zum Umzug ist, desto höher sind die Einsamkeitswerte. Ein Umzug in den letzten drei Monaten führt zu den höchsten, kein Umzug zu den niedrigsten Einsamkeitswerten.

$$E(U_a) > E(U_v) > E(U_k)$$

### 2.6.7 Nebenhypothese 2 (H2)

Erstsemester-Studierende zeigen höhere Einsamkeitswerte als Drittsemester-Studierende (unabhängig vom Umzug).

$$E (S_1) > E (S_3)$$

### 2.6.8 Nebenhypothese 3 (H3)

Drittsemester-Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind, zeigen höhere Einsamkeitswerte als Drittsemester-Studierende, die nicht umgezogen sind.

$$E (U_{a3}) > E (U_{k3})$$

### 2.6.9 Nebenhypothese 4 (H4)

Der Einfluss eines Umzugs auf das Einsamkeitsempfinden bei Erstsemester-Studierenden ist stärker als bei Drittsemester-Studierenden.

$$[E (U_1) - E (U_{k1})] > [E (U_3) - E (U_{k3})]$$

### 2.6.10 Nullhypothese (H0)

Erstsemester- und Drittsemester-Studierende zeigen keine Unterschiede in den Einsamkeitswerten, wenn sie in den letzten drei Monaten umgezogen sind.

$$E (U_{a1}) = E (U_{a3})$$