

YOUNG ACADEMICS

Soziale Arbeit
24

Emily Seelemann

Umzug und Einsamkeit im Studium

Eine quantitative Studie im Kontext
der Sozialen Arbeit

YOUNG ACADEMICS

Soziale Arbeit | 24

Emily Seelemann

Umzug und Einsamkeit im Studium

Eine quantitative Studie im Kontext
der Sozialen Arbeit

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Joachim Laudien

Tectum Verlag



Onlineversion
Inlibra

Emily Seelemann
Umzug und Einsamkeit im Studium
Eine quantitative Studie im Kontext der Sozialen Arbeit

Young Academics: Soziale Arbeit; Bd. 24

1. Auflage 2026

© Die Autorin

ISBN 978-3-68900-630-3
ePDF 978-3-68900-631-0
ISSN 2940-0597

DOI: <https://doi.org/10.5771/9783689006310>

Publiziert von
Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Waldseestraße 3–5 | 76530 Baden-Baden
www.tectum-verlag.de

Gesamtherstellung:
Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Waldseestraße 3–5 | 76530 Baden-Baden

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung
4.0 International Lizenz.

Vorwort

Einsamkeit gilt heute als eines der zentralen psychosozialen Themen moderner Gesellschaften. Im jungen Erwachsenenalter, einer Lebensphase intensiver Übergänge, Neuorientierungen und sozialer Neupositionierungen, gewinnt das Erleben von sozialer Verbundenheit und Isolation eine besondere Bedeutung. Der Beginn eines Studiums ist häufig mit einem Wohnortwechsel, dem Aufbau neuer sozialer Netzwerke und einer grundlegenden Veränderung vertrauter Lebenszusammenhänge verbunden. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie sich solche Übergänge auf das Einsamkeitsempfinden junger Menschen auswirken und welche Bedeutung dies für die Soziale Arbeit im Hochschulkontext haben kann.

Die vorliegende Studie von Emily Seelemann mit dem Titel „Die Auswirkungen eines Umzugs auf das Einsamkeitsempfinden junger Studierender – Eine quantitative Untersuchung im Kontext der Sozialen Arbeit“ geht dieser Frage mit einem empirischen Zugang nach.

Die Untersuchung entstand im Rahmen eines Studiums der Sozialen Arbeit an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Kiel und verbindet eine sorgfältige theoretische Verortung des Einsamkeitsbegriffs mit einer klar konzipierten quantitativen Untersuchung. Emily Seelemann arbeitet mit einem angemessen reduzierten, dadurch funktionalen standardisierten Fragebogen, dessen Items aus einschlägigen theoretischen Ansätzen der Einsamkeitsforschung sowie aus etablierten Erhebungsinstrumenten abgeleitet sind. Die sorgfältig ausgewählten Items erfassen das Einsamkeitsempfinden sowie relevante Kontextfak-

toren wie Engagement im Hochschulkontext und wahrgenommene soziale Unterstützung. Die Verbindung aus theoretischer Fundierung, präziser Operationalisierung und pragmatischer Durchführung verleiht der Studie eine überzeugende methodische Klarheit. Die Arbeit beschränkt sich nicht auf die Darstellung statistischer Zusammenhänge, sondern fragt konsequent nach der Bedeutung der Ergebnisse für mögliche Unterstützungsansätze im Kontext der Sozialen Arbeit.

Ich hatte die Gelegenheit, Emily Seelemann bei ihrer Untersuchung zu begleiten und dabei den Forschungsprozess von den ersten konzeptionellen Überlegungen bis zur empirischen Ausarbeitung mitzuerleben. Besonders beeindruckt hat mich die Bereitschaft der Autorin, den eigenen Forschungsweg offen für kritische Diskussion und Weiterentwicklung zu gestalten sowie die konsequente empirische Durcharbeitung der Fragestellung.

Mit dieser Veröffentlichung legt Emily Seelemann eine Studie vor, die einen differenzierten empirischen Blick auf ein gesellschaftlich relevantes Thema ermöglicht und zugleich wichtige Anknüpfungspunkte für Forschung und Praxis der Sozialen Arbeit eröffnet. Es ist zu hoffen, dass diese Arbeit eine interessierte Leserschaft findet und weitere Diskussionen über Einsamkeitserfahrungen junger Menschen im Kontext von Bildungs- und Lebensübergängen anregt.

Kiel, im März 2026

Prof. Dr. Joachim Laudien

Abstrakt

Im Hinblick auf die vergangenen Jahre lässt sich ein deutlicher Anstieg des Einsamkeitsempfindens junger Erwachsener verzeichnen. Bezüglich auslösender Faktoren oder begünstigender Situationen für die Entstehung dieses Gefühls ist in den Bereichen Forschung, Politik und Literatur eine deutliche Erkenntnislücke zu erkennen. Einsamkeit kann weitreichende negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden eines Menschen haben, weshalb eine vertiefte Ursachenforschung notwendig ist. Aus diesem Grund rückt die Altersgruppe der 18- bis 29-jährigen in den Mittelpunkt der vorliegenden Arbeit. Dabei wird ein Umzug als ein potenziell kritisches Lebensereignis betrachtet, da es hierbei zu räumlichen und sozialen Veränderungen kommt. Es wird untersucht, inwiefern ein Umzug das psychosoziale Wohlbefinden beeinträchtigt und ob das Einsamkeitsempfinden der Studierenden durch dieses Ereignis zunimmt. Infolgedessen wird der Forschungsfrage nachgegangen, welche Auswirkungen ein Umzug in eine neue Stadt für das Studium auf das psychosoziale Wohlbefinden junger Erwachsener im Alter von 18 bis 29 Jahren hat, insbesondere in Bezug auf Einsamkeit. Das Phänomen der Einsamkeit wird aus einer psychischen und neurobiologischen Perspektive betrachtet und anhand von Theorien erklärt, die urmenschliche Bedürfnisse sowie allgemeine kognitive Mechanismen berücksichtigen. Um das Einsamkeitsempfinden der Studierenden zu erfassen, wurde ein standardisierter Fragebogen entwickelt, der von insgesamt 98 Erstsemester- und Drittsemester-Studierenden der Sozialen Arbeit oder Kindheitspädagogik der Hochschule für Angewandte

Abstrakt

Wissenschaften Kiel ausgefüllt wurde. Die Ergebnisse zeigen, dass ein Umzug das Einsamkeitsempfinden der Studierenden erhöht. Dabei wird deutlich, dass insbesondere die Phase unmittelbar nach dem Ereignis ein Risiko darstellt, von Einsamkeit betroffen zu sein. Da dieser Effekt unabhängig vom Semester auftritt, lässt sich eine allgemeine Herausforderung erkennen. Dies hat zur Folge, dass die Soziale Arbeit Hilfsangebote etablieren muss, die sich gezielt auf Studierende mit Umzugserfahrungen fokussieren und ihnen in den Bereichen Beziehungsaufbau und Integration Unterstützung leisten, um eine zunehmende Einsamkeitsbelastung zu vermeiden.

Abkürzungsverzeichnis

<u>Abkürzung</u>	<u>Bedeutung</u>
α	Signifikanzniveau
E	Einsamkeit
F	Teststatistik der Varianzanalyse
M	Mittelwert
n	Stichprobengröße
p	Signifikanzwert
S ₁	Erstsemester-Studierende
S ₃	Drittsemester-Studierende
SD	Standardabweichung
t	Teststatistik
U	Umzug
U _a	Umzug in den letzten drei Monaten
U _k	Kein Umzug
U _v	Umzug vor ca. zwölf Monaten
VH	Vergleichsstudie-Hypothese

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Theoretischer Rahmen	11
2.1	Zentrale Begriffe und ihre Bedeutung	11
2.1.1	Einsamkeit	11
2.1.2	Soziale Isolation und Alleinsein	14
2.1.3	Psychosoziales Wohlbefinden	15
2.1.4	Emerging Adulthood	16
2.2	Theorien und Modelle der Einsamkeit	18
2.3	Forschungsstand	23
2.3.1	Psychische Belastungen und akademische Konsequenzen	23
2.3.2	Einsamkeit bei jungen Erwachsenen mit Fokus auf Übergangsphasen	26
2.4	Entwicklung der Fragestellung	31
2.5	Hypothesenentwicklung	35
2.5.1	Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Umzug	35
2.5.2	Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Studiendauer	39
2.5.3	Zusammenhang zwischen Einsamkeit, Studiendauer und Umzug	39

2.6	Übersicht der formulierten Hypothesen	40
2.6.1	Haupthypothese 1 (H1)	40
2.6.2	Nebenhypothese 1a (H1a)	41
2.6.3	Nebenhypothese 1b (H1b)	41
2.6.4	Nebenhypothese 1c (H1c)	41
2.6.5	Nebenhypothese 1d (H1d)	41
2.6.6	Nebenhypothese 1e (H1e)	41
2.6.7	Nebenhypothese 2 (H2)	42
2.6.8	Nebenhypothese 3 (H3)	42
2.6.9	Nebenhypothese 4 (H4)	42
2.6.10	Nullhypothese (H0)	42
3	Methodik	43
3.1	Forschungsdesign	43
3.2	Stichprobenauswahl	44
3.3	Erhebungsmethode	45
3.4	Vergleichsstudie	47
3.5	Entwicklung des Messinstruments und Operationalisierung der Variablen	49
3.5.1	Einleitung des Fragebogens	49
3.5.2	Hauptteil des Fragebogens	50
3.5.3	Items und Antwortformat des Fragebogens	52
3.6	Erhebungsprozess	53
3.7	Auswertungsverfahren	54
4	Ergebnisse	55
4.2	Inferenzstatistik	55
4.2.1	Haupthypothese 1 (H1)	55
4.2.2	Nebenhypothese 1a (H1a)	56
4.2.3	Nebenhypothese 1b (H1b)	57
4.2.4	Nebenhypothese 1c (H1c)	58
4.2.5	Nebenhypothese 1d (H1d)	58
4.2.6	Nebenhypothese 1e (H1e)	59

Inhaltsverzeichnis

4.2.7	Nebenhypothese 2 (H2)	60
4.2.8	Nebenhypothese 3 (H3)	60
4.2.9	Nebenhypothese 4 (H4)	61
4.2.10	Nullhypothese (H0)	62
4.3	Übersicht der Hypothesenprüfung	62
4.4	Zusammenfassung der Ergebnisse	63
5	Auswertung der Zusammenhänge zwischen Engagement und Einsamkeit sowie sozialer Unterstützung und Einsamkeit	65
5.1	Auswertung des Zusammenhangs: Engagement und Einsamkeit	66
5.2	Auswertung des Zusammenhangs: Soziale Unterstützung und Einsamkeit	69
6	Diskussion	73
6.1	Limitationen der Arbeit	79
6.2	Bedeutung für die Soziale Arbeit	82
6.2.1	Problematik bestehender Hilfsangebote	88
7	Fazit	91
7.1	Empfehlung und Ausblick	92
	Literaturverzeichnis	95

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1.	Einsamkeit in Abhängigkeit vom Umzugsstatus (gesamte Stichprobe)	56
Abbildung 2.	Durchschnittliche Einsamkeit: Gruppe Uk und Ua (gesamte Stichprobe)	57
Abbildung 3.	Durchschnittliche Einsamkeit: Gruppe Uk und Ua (1. Semester)	58
Abbildung 4.	Durchschnittliche Einsamkeit nach Semester (1. Semester vs. 3. Semester)	60
Abbildung 5.	Durchschnittliche Einsamkeit: Gruppe Ua und Uk (3. Semester)	61
Abbildung 6.	Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Engagement	69
Abbildung 7.	Zusammenhang zwischen Einsamkeit und sozialer Unterstützung	71

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1.	Kodierung der Kategorien: Studiensemester und Umzugsstatus	40
Tabelle 2.	Deskriptive Kennwerte der Gruppen nach Semester und Umzugsstatus	55
Tabelle 3.	Ergebnisse der inferenzstatistischen Überprüfung der Nebenhypothese 1e	59
Tabelle 4.	Übersicht der statistisch überprüften Hypothesen	62
Tabelle 5.	Deskriptive Kennwerte in Abhängigkeit des Engagements	66
Tabelle 6.	Deskriptive Kennwerte in Abhängigkeit der sozialen Unterstützung	69

1 Einleitung

In den vergangenen Jahren hat sich Einsamkeit zunehmend als zentrale „soziale Frage“¹ etabliert, da dieses Phänomen „stets in einer Beziehung zu gesellschaftlichen Strukturen und sozialen Veränderungen steht“².

Einsamkeit beschreibt „das Gefühl, nicht dazuzugehören“³. Dies kann durch eine räumliche Distanz oder durch das bloße Empfinden einer solchen entstehen.⁴ Das öffentliche Bewusstsein für dieses „komplexe[...] und weitverbreitete[...] Problem“⁵ hat zugenommen und taucht vermehrt im gesellschaftlichen Diskurs auf⁶. Die Daten einer Zeitverwendungserhebung im Jahr 2022 verdeutlichen, dass es sich bei Einsamkeit um ein allgemeines gesellschaftliches Problem handelt.

-
- 1 Neu, Claudia/Vogel, Berthold: Einsamkeit als soziale Frage, in: Zeitschrift der Bundeszentrale für politische Bildung: *Aus Politik und Zeitgeschichte – Einsamkeit*, Nr. 52 (2024), S. 4, <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/einsamkeit-2024/>.
 - 2 Neu/Vogel, 2024, S. 4.
 - 3 Eigene Übersetzung nach Rokach, Ami/Patel, Karishma: The health consequences of loneliness, in: *Environment and Social Psychology* Bd. 9 (6) (2024), S. 2, https://www.researchgate.net/publication/378918644_The_health_consequences_of_loneliness.
 - 4 Vgl. Rokach/Patel, 2024, S. 2.
 - 5 Schobin, Janosch et al.: Einsamkeitsbarometer 2024: Methodik und ausgewählte Ergebnisse, in: *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend* (Hrsg.), *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 1. Aufl. (2024), S. 12, <https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>.
 - 6 Vgl. Krüger, Nelli et al.: Einsamkeit, in: Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.): *Sozialbericht 2024* (2024), <https://www.bpb.de/kurzknapp/zahlen-und-fakten/sozialbericht-2024/553245/einsamkeit/>.

Schließlich gaben „knapp 12,2 Millionen Menschen in Deutschland“⁷ an, häufig Einsamkeit zu verspüren.

Einsamkeit „wird zunehmend als ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko auch außerhalb der Wissenschaft anerkannt“⁸. Wenn sich ein Mensch einsam fühlt, hat dies oft zur Folge, dass „eine Vielzahl negativer und belastender Emotionen, wie etwa das Gefühl, unerwünscht [...]“⁹ zu sein, vermehrt auftritt. Darüber hinaus zeigen die Daten einer fünfjährigen Längsschnittstudie zu den „prospektiven Zusammenhängen zwischen Einsamkeit und depressiven Symptomen“¹⁰, dass Einsamkeit ein Prädiktor für derartige Symptome ist und deren Ausprägung intensivieren kann.¹¹ Die Teilnehmenden dieser Studie sind der Altersgruppe der 50- bis 68-Jährigen zuzuordnen.¹² Allerdings zeigt eine weitere Analyse mehrerer Studien, die die „Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und einem oder mehreren Gesundheitsindikatoren“¹³ untersuchten, dass „das Alter [...] keinen signifikanten Einfluss“¹⁴ auf diesen Zusammenhang hat.

Vor dem Hintergrund der pandemiebedingten Einschränkungen sozialer Kontakte in den Jahren 2020 bis 2022 erscheint es nachvoll-

7 Krüger, 2024.

8 Bückler, Susanne/Neuber, Anne: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko: Eine narrative Übersichtsarbeit, in: *Bundesgesundheitsblatt* Bd. 67 (2024), S. 1095–1102, hier S. 1095, <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-024-03939-w>.

9 Eigene Übersetzung nach Rokach/Patel, 2024, S. 4.

10 Eigene Übersetzung nach Cacioppo, John T. et al.: Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study, in: *Psychology and Aging* Bd. 25 (2) (2010), S. 453–463, hier S. 453, https://www.researchgate.net/publication/44670681_Perceived_Social_Isolation_Makes_Me_Sad_5-Year_Cross-Lagged_Analyses_of_Loneliness_and_Depressive_Symptomatology_in_the_Chicago_Health_Aging_and_Social_Relations_Study.

11 Vgl. Cacioppo et al., 2010, S. 458.

12 Vgl. Cacioppo et al., 2010, S. 453.

13 Eigene Übersetzung nach Park, Caroline et al.: The Effect of Loneliness on Distinct Health Outcomes: A Comprehensive Review and Meta-Analysis, in: *Psychiatry Research* Bd. 294 (2020), S. 1–13, hier S. 1, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120331759?ref=cra_js_challenge&fr=RR-1.

14 Eigene Übersetzung nach Park et al., 2020, S. 4.

ziehbar, dass das Einsamkeitsempfinden innerhalb der Bevölkerung insgesamt zugenommen hat.¹⁵ Es ist jedoch bemerkenswert, dass die Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen einen besonders starken Anstieg verzeichnete und der Wert um „9 Prozentpunkte [...] höher [lag] als bei Personen über 75 Jahre“¹⁶. Gleichwohl sollte die COVID-19-Pandemie, aufgrund ihres inzwischen weit zurückliegenden Ausbruchs, im wissenschaftlichen Kontext nicht mehr als einziger ausschlaggebender Faktor innerhalb der Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Veränderungen in Betracht gezogen werden.¹⁷

Das Problem der Einsamkeit liegt darin, dass dieses Gefühl in der öffentlichen Wahrnehmung wie auch in der sozialarbeiterischen Praxis häufig mit älteren Menschen assoziiert wird.¹⁸ Ein solches Bild ist nicht unbegründet, da das Risiko von „Einsamkeit und sozialer Isolation [...] mit dem Alter“¹⁹ zunimmt. Daher steht diese Zielgruppe im Fokus zahlreicher Programme sowie Präventions- und Interventionsmaßnahmen.²⁰ Darüber hinaus fokussieren sich auch bestehende Studien häufig auf ältere Erwachsene, während „eine Betrachtung der gesundheitlichen Auswirkungen über den gesamten Lebensverlauf“²¹ vernachlässigt wird.

15 Vgl. Schobin et al., 2024, S. 19.

16 Schobin et al., 2024, S. 19.

17 Vgl. Steinmayr, Ricarda et al.: Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage, in: *Bertelsmann Stiftung* (Hrsg.), Gütersloh, 2024, S. 17, https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GenNow_Einsamkeit_Daten_06lay.pdf.

18 Vgl. Anderle, Laura/Steinbeißer, Kathrin: (Gem)einsam durchs Alter. Einsam und sozial isoliert?, in: *Forum Sozialarbeit + Gesundheit*, 2023, S. 24–26, hier S. 24, <https://lzg-bayern.de/files/lzg/veroeffentlichungen/publikationsreihe-gesundheitliche-chancengleichheit/202301FORUManderleSteinbeisser.pdf>.

19 Anderle/Steinbeißer, 2023, S. 24.

20 Vgl. Felscher, Heike et al.: Einsamkeit – Eine Herausforderung für Politik und Gesellschaft, in: *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung* (Hrsg.) Bd. 1, 2023, S. If., https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Newsletter/Themenblatt_1-2023-Einsamkeit_bf.pdf.

21 Bückner, Susanne: *Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit*, KNE Expertise 10 (2022), S. 17, https://kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/07/KNE_Expertise10_220629.pdf.

Während das Hauptaugenmerk der Gesellschaft auf der älteren Generation liegt, bilden Jugendliche sowie junge Erwachsene eine Risikogruppe für Einsamkeit.²² Eine aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung aus dem Jahr 2024 belegt, dass rund 10 Prozent der 16- bis 30-Jährigen ein hohes Maß an Einsamkeit aufweisen. Wird das moderate Einsamkeitsempfinden berücksichtigt, erhöht sich dieser Anteil auf 46 Prozent.²³ Des Weiteren geht aus dieser Befragung eine deutliche Differenzierung zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit hervor. Etwa 60 Prozent der Teilnehmenden gaben an, emotionale Einsamkeit zu erleben. Am stärksten betroffen ist hier ebenfalls die Generation Z.²⁴ Da sich die Entwicklungsaufgaben und Aufrechterhaltung der körperlichen sowie mentalen Gesundheit im Jugend- und jungen Erwachsenenalter als besonders relevant herauskristalisieren, ist ein präventives Handeln zur Reduzierung dieses Phänomens unerlässlich.²⁵

Ein weiteres Problem bildet die erschwerte Implementierung geeigneter Unterstützungsmaßnahmen, da einsame Menschen schwer zu identifizieren sind und häufig nicht erreicht werden können.²⁶ Ferner ist es oftmals schwierig diese Menschen voneinander abzugrenzen, da Einsamkeit keine anerkannte Erkrankung ist und somit nicht über diagnostische Kriterien erfasst werden kann, was sich wiederum als Hürde hinsichtlich ihrer Identifikation ergibt.²⁷

Das schwere Erfassen der Einsamkeit zeigt sich unter jungen Erwachsenen sehr deutlich, da die genauen Gründe für das steigende

22 Vgl. Steinmayr et al., 2024, S. 6.

23 Vgl. Steinmayr et al., 2024, S. 6.

24 Vgl. Steinmayr et al., 2024, S. 6.

25 Vgl. Arnett, Jeffrey et al.: The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health, in: *The Lancet Psychiatry*, 2014, S. 569–576, hier S. 569, https://www.researchgate.net/publication/269393724_The_new_life_stage_of_emerging_adulthood_at_ages_18-29_years_Implications_for_mental_health.

26 Vgl. Luhmann, Maike: *Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021*, Deutscher Bundestag, Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Berlin, 2021, S. 10, <https://www.bundestag.de/resource/blob/833358/0924ddceb95ab55db40277813ac84d12/19-13-135b-data.pdf>.

27 Vgl. Luhmann, 2021, S. 5.

Einsamkeitsempfinden weiterhin unklar bleiben.²⁸ Insbesondere Studierende tauchen in empirischen Erhebungen überwiegend randläufig oder gar nicht auf. Einsamkeit bleibt im Hochschulkontext eher im Hintergrund der Forschung, obwohl junge Menschen „in Übergangsphasen [...], wie dem Beginn eines Studiums, eine besonders vulnerable Gruppe“²⁹ bilden. Der Umzug in eine neue Stadt ist in dieser Zeit kein unübliches Geschehen, das „bedeutende Lebensveränderungen“³⁰ mit sich bringen kann.

In Deutschland ziehen junge Erwachsene durchschnittlich mit etwa 24 Jahren von zu Hause aus.³¹ Ein Grund dafür ist unter anderem die Erlangung größerer Selbstständigkeit.³² Allerdings führt ein Umzug dazu, dass das gewohnte Umfeld sowie die bestehenden sozialen Beziehungen zurückbleiben.³³ Derartige Veränderungen sorgen dafür, dass das Stressempfinden der umziehenden Person zunimmt.³⁴ Stress

28 Vgl. Neu, Claudia et al.: Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland, Das progressive Zentrum, 2023, S. 48, https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf.

29 Eigene Übersetzung nach Supke, Max et al.: Long term patterns and risk factors of loneliness in young adults from an 18-Yera longitudinal study in Germany, in: *Scientific Reports* 15 (2025), S. 1, <https://www.nature.com/articles/s41598-02508842-1>.

30 Eigene Übersetzung nach Supke et al., 2025, S. 1.

31 Vgl. Statistisches Bundesamt: *Jünger als der EU-Schnitt: Menschen in Deutschland ziehen im Alter von 23,9 Jahren bei den Eltern aus*, 2025a, https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2025/PD25_24_p002.html.

32 Vgl. Arnett, Jeffrey Jensen: *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd edition)*, New York: Oxford University Press, 2014, S. 1–29, hier S. 12.

33 Vgl. Rüger, Heiko: Berufsbedingte Mobilität in Deutschland und die Folgen für Familie und Gesundheit, in: *Bevölkerungsforschung Aktuell*, 2010, S. 10, https://www.bib.bund.de/Publikation/2010/pdf/Berufsbedingte-raeumliche-Mobilitaet-in-Deutschland-und-die-Folgen-fuer-Familie-und-Gesundheit.pdf?__blob=publicationFile&v=2.

34 Vgl. Cheung, Ka-Shing/Wong, Daniel: Measuring the Stress of Moving Homes: Evidence from New Zealand Integrated Data Infrastructure, in: *Urban Science* 6 (75) (2022), S. 1–17, hier S. 11, <https://www.mdpi.com/2413-8851/6/4/75>.

ist nicht nur eine Folge von Einsamkeit, sondern kann aktiv zu ihrer Entstehung beitragen.³⁵

An dieser Stelle ist zu betonen, dass Einsamkeit unter Studierenden und der spezifische Einfluss eines Umzugs in dieser Konstellation noch keine Bestandteile einer differenzierten wissenschaftlichen Untersuchung sind. Demnach soll in dieser Arbeit der übergeordneten Hypothese nachgegangen werden, dass ein Umzug in eine neue Stadt eine Phase erhöhter psychosozialer Vulnerabilität darstellt, in der Einsamkeit eine zentrale Erfahrung ist.

Angesichts der großen Relevanz der Einsamkeitsforschung sowie der Bedeutung für die Gesundheit junger Erwachsener widmet sich die vorliegende Arbeit 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?

Dabei werden gezielt junge Erwachsene untersucht, da aktuelle Studien und der Forschungsstand einen erheblichen „Handlungsbedarf“³⁶ in dieser Altersgruppe aufweisen. Die Lebensphase der „achtzehn- [bis] dreißig-Jährigen“³⁷ gilt als besonders sensibel, da sie die „individualistischste und einsamste Lebensphase“³⁸ darstellt, in der die Individuen oft mit nur geringer „sozialer Unterstützung und Aufmerksamkeit die wichtigsten Lebensaufgaben bewältigen“³⁹ müssen.

Folglich ist das Ziel dieser wissenschaftlichen Arbeit, empirisch zu untersuchen, inwiefern ein Umzug das Einsamkeitsempfinden von jungen Studierenden beeinflusst. Darüber hinaus soll aus einer differen-

35 Vgl. Campagne, Daniel M.: Stress and perceived social isolation (loneliness), in: *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2019, S. 192–199, hier S. 197, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494319300433>.

36 Bundesregierung: *Ein neuer Aufbruch für Europa – Eine neue Dynamik für Deutschland – Ein neuer Zusammenhalt für unser Land: Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD*, 19. Legislaturperiode, Berlin, 2018, S. 119, https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/Koalitionsvertrag_2018.pdf.

37 Eigene Übersetzung nach Havighurst, Robert J.: *Human Development and Education*, Toronto: Longmans, Green and Co, 1953, S. 257.

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

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

zierten Analyse hervorgehen, ob Erstsemester-Studierende ein höheres Einsamkeitserlebnis aufweisen als Drittsemester-Studierende und, wenn dies der Fall ist, in welcher Weise dieses Phänomen der „kurzfristigen (situativen)“⁴⁰ Einsamkeit zugeordnet werden kann. Ferner geht es um die Beleuchtung der Relevanz von Einsamkeit unter jungen Studierenden sowie der hieraus resultierenden Erkenntnisse für die Soziale Arbeit, sodass bei Bedarf Präventions- und Interventionsansätze vollzogen werden können, um den Betroffenen Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen zu gewährleisten.

Die Untersuchung folgt einem quantitativen Forschungsansatz. Hierfür erfolgte die Entwicklung eines standardisierten Fragebogens, der Studierenden der Sozialen Arbeit und Kindheitspädagogik im ersten und dritten Semester vorgelegt wurde. Das Ziel bestand darin, das Einsamkeitserleben im Zusammenhang mit dem Umzugsstatus der Teilnehmenden zu erfassen und mögliche Unterschiede zwischen den Studierenden analysieren zu können. Die statistische Auswertung der erhobenen Daten erfolgt deskriptiv, zur Darstellung zentraler Verteilungen, sowie inferenzstatistisch, um signifikante Unterschiede in Bezug auf einen Umzug oder die Studienphase prüfen zu können.

Der Aufbau dieser Arbeit umfasst zunächst die präzise Definition und Abgrenzung der zentralen Begriffe. Insbesondere soll der Begriff der Einsamkeit eindeutig von nahegelegenen, jedoch nicht deckungsgleichen Synonymen abgegrenzt werden. Ferner werden die einzelnen Komponenten der Forschungsfrage erläutert, um ein allgemeines Begriffsverständnis zu gewährleisten.

Im weiteren Verlauf folgt neben der Einordnung von Einsamkeit in den theoretischen Hintergrund, eine Darstellung der zentralen Konzepte und Modelle. Hierbei bilden die Need-to-Belong-Theory in Anlehnung an Baumeister und Leary, die Bindungstheorie im Sinne von Bowlby, das kognitive Diskrepanzmodell von Peplau und Perlman so-

40 Eigene Übersetzung nach Perlman, Daniel/Peplau, Letitia Anne: Loneliness, in: H.S. Friedman (Hrsg.), *Encyclopedia of Mental Health*, San Diego: Academic Press, 1998, S. 571–581, hier S. 574, <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-98.pdf>.

wie die Annahmen von Weiss und Thiersch eine theoretische Grundlage. Zusätzlich soll das neurobiologische Einsamkeitsmodell nach Cacioppo und Hawkey einen Erklärungsansatz für die Entstehung von Einsamkeit liefern.

Daran schließt sich ein kurzer Exkurs zu den Auswirkungen von Einsamkeit und ihren Folgen für junge Studierende sowie ein Überblick zum aktuellen Forschungsstand an, der die empirischen Erkenntnisse zur Einsamkeit innerhalb dieser sozialen Gruppe darlegt. Zudem wird Einsamkeit hier im spezifischen Kontext des Hochschullebens betrachtet. Im Anschluss folgt die Thematisierung eines Umzugs in eine neue Stadt für das Studium als potenziell kritisches Lebensereignis. Die Entwicklung der Forschungsfrage rundet den theoretischen Hintergrund ab, indem die präzise Begründung der Auseinandersetzung mit Einsamkeit unter jungen Studierenden mit der Darstellung der hohen Relevanz in Verbindung gesetzt wird.

Das darauffolgende Kapitel besteht aus der Hypothesenentwicklung, die die Formulierung der aufgestellten Annahmen nachvollziehbar erklärt und veranschaulicht.

Die Beschreibung des methodischen Teils dieser Arbeit umfasst das Forschungsdesign, die Auswahl der Stichprobe sowie die Entwicklung und Anwendung des Erhebungsinstruments. Zudem wird in diesem Abschnitt die Datenerhebung und -aufbereitung erläutert. Die im Anschluss angrenzende Auswertung der Ergebnisse beinhaltet eine deskriptive sowie inferenzstatistische Darstellung.

Im Diskussionsteil werden die zentralen Ergebnisse der Untersuchung zu Interpretationszwecken herangezogen. Dabei werden unter anderem theoretische Annahmen von Böhnisch, Thiersch und Weiss zugrunde gelegt, aus denen sozialarbeiterische praktische Implikationen abgeleitet werden. Des Weiteren folgen die Limitationen dieser Arbeit sowie eine differenzierte Einordnung der Ergebnisse im Kontext der Sozialen Arbeit.

Abschließend rundet das Fazit diese Arbeit mit der Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse und der Beantwortung der For-

Einleitung

schungsfrage ab. Der darin enthaltene Ausblick bietet mögliche Anstöße für zukünftige Forschungsperspektiven.

2 Theoretischer Rahmen

2.1 Zentrale Begriffe und ihre Bedeutung

2.1.1 Einsamkeit

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

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

Einsamkeit lässt sich in verschiedene Dimensionen unterteilen.⁴⁷ Eine dieser Dimensionen ist die emotionale Einsamkeit, die sich aus dem Mangel an intensiven Beziehungen zu vertraulichen Personen ergibt.⁴⁸ Soziale Einsamkeit kann hingegen entstehen, wenn die Integration ins eigene soziale Umfeld unzureichend stattfindet und Beziehungen zu Kontaktpersonen gering bis gar nicht vorhanden sind.⁴⁹ 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.⁵⁰ 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.⁵¹

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“⁵² 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“⁵³ 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.⁵⁴ Darüber hinaus können damit einhergehende individuelle Veränderungen dafür sorgen, dass Betroffene eine kumulative Verschlechterung ihres psychischen Zustands erfahren.⁵⁵ Folglich führt das Verhalten der betroffenen Personen dazu, „dass ihre negativen Erwartungen bestätigt werden“⁵⁶. Es gilt zu berücksichtigen, dass bereits „gedankliche Auseinandersetzungen zwischen den eigenen Wünschen, Erwartungen und Bedürfnissen sowie äußeren und institutionellen Erwartungen oder Anforderungen“⁵⁷ maßgeblich zur Entstehung von Einsamkeit beitragen können.⁵⁸ Dies kann auch trotz eines umfangreichen sozialen Umfelds der Fall sein.⁵⁹

Die Entstehung des Einsamkeitsempfindens ist einem „Prozess [gleichzusetzen], der sich über längere Zeit entwickeln und chronisch werden kann“⁶⁰. Zudem lässt sich Einsamkeit als Kontinuum darstellen, wodurch keine offizielle Einteilung von Menschen in einsam oder nicht-einsam existiert.⁶¹ 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.

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.⁶² Infolgedessen gibt es „keine allgemein anerkannten Schwellenwerte, ab denen jemand als einsam gilt“⁶³.

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.⁶⁴ Soziale Isolation bezieht „sich auf den messbaren und somit objektiven Grad der Vereinzelung beziehungsweise des Ausschlusses aus der Gesellschaft“⁶⁵ und hat negative Folgen für die eigene Gesundheit.⁶⁶ 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“⁶⁷ zu erkennen sind.

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

Der Zustand des Alleinseins lässt sich ebenfalls von Einsamkeit abgrenzen.⁷⁰ Alleinsein umfasst die „physische Abwesenheit anderer, ohne dass damit negative Gefühle“⁷¹ 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.⁷²

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

2.1.3 Psychosoziales Wohlbefinden

Einsamkeit ist eng mit dem psychosozialen Wohlbefinden eines Menschen verbunden.⁷⁴ Es werden sowohl soziale als auch psychische Auswirkungen von Einsamkeit auf den Menschen bestätigt.⁷⁵ 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“⁷⁶. Wohingegen das psychische Wohlbefinden beschreibt, „wie gut sich eine Person fühlt und ihr Leben bewertet“⁷⁷. Dieses Verständnis lässt sich dem Konzept des „hedonische[n] Wohlbefinden[s]“⁷⁸ 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“⁷⁹ meint. Die psychische Gesundheit gilt dabei als „ein wesentlicher Bestandteil“⁸⁰ 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“⁸¹ beschrieben. Die „allgemeine Lebenszufriedenheit“⁸² entspricht dabei der „bewertende[n] und beurteilende[n] (kognitiv[...]-evaluative[n]) Komponente des psychischen Wohlbefindens“⁸³. Aus der Kombination der beiden „Dimension[en]“⁸⁴ resultiert das psychosoziale Wohlbefinden, das „den Fokus der Gesundheit [...] auf das Individuum“⁸⁵ 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“⁸⁶ umfasst nach Arnett junge Erwachsene im Alter von 18 bis 29 Jahren.⁸⁷ 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.

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.⁸⁸ Arnett beschreibt fünf Merkmale, die diese Lebensphase besonders prägen, betont dabei aber, dass diese „auch in anderen Lebensphasen auftreten“⁸⁹ können, jedoch weniger intensiv. Für den Kontext der vorliegenden Arbeit sind insbesondere zwei dieser Merkmale von Bedeutung. Zum einen ist „Emerging Adulthood“⁹⁰ durch eine andauernde „Identitätsentwicklung“⁹¹ 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.⁹² Diese „Instabilität“⁹³ zeigt sich unter anderem im vermehrten Wechsel des Wohnortes.⁹⁴ „Der Auszug aus dem Elternhaus“⁹⁵ erfolgt dabei oft im Zuge des angestrebten Bildungsweges oder mit dem Wunsch nach größerer Selbstständigkeit.⁹⁶ 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“⁹⁷.

Dieses Hineingleiten in eine unbekannte Lebensphase beschreibt Havighurst metaphorisch mit dem „Ende einer Leiter [sowie dem Eintritt] in ein neues, fremdes Wolkenland“⁹⁸. 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“⁹⁹. Derartige Lebensübergänge können die Präsenz von Einsamkeit mit sich ziehen.¹⁰⁰

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.¹⁰¹ In der Evolutionspsychologie werden die Interaktion mit Mitmenschen und der Erhalt sozialer Beziehungen als ein konstitutives Element der menschlichen Lebensführung angesehen.¹⁰² 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.¹⁰³ 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 bewahren¹⁰⁴. Im Gegensatz zur Bindungstheorie nach Bowlby gilt dieses Bedürfnis als ein allgemeines menschliches Grundmotiv, das nicht ausschließlich „von einer bestimmten Beziehung“¹⁰⁵ abhängig ist.

Die Bindungstheorie nach Bowlby bildet eine weitere Entwicklungstheorie aus dem 20. Jahrhundert und bestätigt, dass Menschen ein „Bindungsverhalten“¹⁰⁶ aufzeigen, welches ein biologisch verankertes System darstellt, das nach Schutz und Verbundenheit mit einer nahestehenden Person strebt.¹⁰⁷ 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“¹⁰⁸ 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“¹⁰⁹. Sie formulieren ein ungenügendes „soziale[s] Netzwerk“¹¹⁰ und das damit einhergehende soziale Bedürfnis, als Auslöser für Einsamkeit.¹¹¹ Der menschliche Körper kann in einen emotionalen Leidenszustand geraten, wenn es ihm an sozialen Beziehungen mangelt.¹¹² Folglich ordnen sie die Begriffe in ein „kognitives Diskrepanzmodell“¹¹³ ein und legen ihren Fokus auf die Quantität sozialer Beziehungen.¹¹⁴ 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“¹¹⁵ 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“¹¹⁶ besitzt. Folglich wird Einsamkeit als eine „subjektive Erfahrung“¹¹⁷ wahrgenommen, die sich nach der Bedeutung vorhandener Beziehungen richtet.¹¹⁸

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

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.

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] Leib¹²⁵ für den Menschen die oberste Priorität darstellt und vor anderen Sorgen vorgezogen wird.¹²⁶ In Situationen, in denen das Wohlbefinden leidet, dienen „soziale Beziehungen [als] elementare Ressourcen für das alltägliche Leben“¹²⁷, da sie für soziale Verbundenheit stehen.¹²⁸ 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.¹²⁹

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.¹³⁰ Einsamkeit wird als ein „sozialer Schmerz“¹³¹ beschrieben, der eine Art Alarmbereitschaft im Gehirn der betroffenen Person hervorrufen kann.¹³² Die Rede ist hier von einem Zustand der „Hypervigilanz“¹³³, der Menschen dazu bringt, sensibler auf mögliche Bedrohungen zu reagieren.¹³⁴ Daraus lässt sich ableiten, dass einsame Menschen die Welt gefährlicher wahrnehmen, als sie tatsächlich ist.¹³⁵ Die „negativen sozialen Erwartungen“¹³⁶, die mit Einsamkeit einhergehen, führen dazu, dass häufig ein Rückzug aus sozialen Situationen stattfindet, was wiederum mit distanzierten Reaktionen seitens der Mitmenschen korrelieren kann.¹³⁷ 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“¹³⁸ kommen, die das Auftreten von Einsamkeit intensiviert.¹³⁹

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.¹⁴⁰

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.¹⁴¹ 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“¹⁴² 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.¹⁴³ 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.¹⁴⁴ 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.¹⁴⁵ 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“¹⁴⁶ zeigen können.

Die psychischen Auswirkungen sind auf das menschliche Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit zurückzuführen.¹⁴⁷ 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.

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

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

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

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“¹⁶¹ 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.¹⁶²

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.¹⁶³ Ferner reduzieren Einsamkeitsbelastungen das Engagement der Studierenden in der Hochschule oder Universität, was wiederum negativ mit ihren akademischen Leistungen korreliert.¹⁶⁴

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.¹⁶⁵

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.¹⁶⁶ Zwar stiegen die Einsamkeitswerte zu dieser Zeit auch bei älteren Menschen an, jedoch „normalisier[ten]“¹⁶⁷ 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“.¹⁶⁸

Auch unabhängig von pandemischen Einschränkungen berichten junge Erwachsene von hohen Einsamkeitsbelastungen.¹⁶⁹ Eine repräsentative Befragung von rund 1.000 Personen „im Alter von 16 bis 23 Jahren“¹⁷⁰ 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.¹⁷¹ Diese Ergebnisse unterstreichen, dass Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter nicht als Ausnahme, sondern vielmehr als ein weit „verbreitetes Problem“¹⁷² 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.

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 Lebensereignissen¹⁷³ legt sowie den damit verbundenen Altersunterschied im Zeitpunkt des Erlebens.¹⁷⁴ Die Daten des „niederländischen Panels für Längsschnittstudien der Sozialwissenschaften“¹⁷⁵ sind auf rund 14.000 Teilnehmende mittleren Alters zurückzuführen und zeigen, dass Lebensereignisse wie eine „Trennung [oder der] Arbeitsplatzverlust“¹⁷⁶ mit einem erhöhten Einsamkeitsempfinden einhergehen.¹⁷⁷

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

Besonders hervorzuheben ist die Feststellung, dass kaum bis gar keine Forschung existiert, „die den Zusammenhang zwischen verschiedenen Lebensereignissen und unterschiedlichen Ursachen von Einsamkeit“¹⁸² 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.

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.¹⁸³ Entringer verfolgt mit ihrer Forschung Faktoren wie beispielsweise den „sozioökonomischen Status [...], die Lebenssituation [und] de[n] Migrationshintergrund“¹⁸⁴. Diese Faktoren haben laut ihr gemeinsam, dass sie auf unterschiedliche Formen „gesellschaftliche[r] Teilhabe“¹⁸⁵ 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.¹⁸⁶ Sie betont die Notwendigkeit weiterer Studien zur „Einsamkeitsprävalenz in Deutschland“¹⁸⁷.

Das Konzept „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“¹⁸⁸ liefert einen Einblick in die gesundheitliche Situation Studierender und stellt die erste umfassende Datenerhebung auf Bundesebene dar.¹⁸⁹ Das Ergebnis lautet, dass es Studierenden gesundheitlich schlechter geht als altersgleichen Nichtstudierenden.¹⁹⁰ 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.¹⁹¹ Im Rahmen dieser Untersuchung wurden sogenannte „Unwohlfühllorte“¹⁹² analysiert. Die Ergebnisse zeigen, dass sich 60 Prozent der Befragten, die anhand der erhobenen Daten der Gruppe der „einsamen jungen Menschen“¹⁹³ zugeordnet wurden, sich in expliziten Institutionen weniger wohl fühlen.¹⁹⁴ 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“¹⁹⁵ gelten. Unklar bleibt jedoch, ob dies möglicherweise durch damit einhergehende Stressfaktoren oder angstauslösende Situationen, wie die „Anwesenheit vieler Fremder“¹⁹⁶ 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[...]“¹⁹⁷ die Entstehung dieses Gefühls begünstigt.

Ferner geht aus der dänischen Studie „Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter“¹⁹⁸ 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“¹⁹⁹ innerhalb der bewussten Kontaktsuche den „Rückzug aus sozialen Gruppen“²⁰⁰ überwiegend verstärken. Die Teilnehmenden berichteten, das Aufeinandertreffen mit ihren Mitmenschen zukünftig umgehen zu wollen und sogar bereit sind „potenzielle Beziehungen [zu] opfern“²⁰¹, 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“²⁰², 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>.

ge Erwachsene überwiegend durch die „Offenheit für Erfahrungen“²⁰³ zum beruflichen oder bildungsbezogenen Umzug motiviert werden.²⁰⁴ Da Hochschulstandorte und deren Bildungsangebote regional unterschiedlich sind, kann sich für Studierende eine räumliche Distanz zwischen dem bisherigen Wohnort und dem angestrebten Bildungsweg ergeben.²⁰⁵

In den Jahren 2018 bis 2022 ist „der Anteil berufs- und ausbildungsbezogener Umzüge mit zunehmender Entfernung“²⁰⁶ gestiegen. Insgesamt waren „66,9 % der Umzüge über 150km“²⁰⁷ karrierebedingt. Ein Umzug kann zu „erhebliche[n] Veränderung[en] [des] räumlichen, sozialen und beruflichen Umfelds“²⁰⁸ führen. Infolgedessen erfordert dieses Ereignis einen erneuten Prozess der sozialen Integration, der eine individuelle Herausforderung darstellen kann.²⁰⁹ Zudem bleibt das gewohnte Umfeld zurück und der Kontakt zu bekannten oder vertrauten Mitmenschen wird häufig reduziert.²¹⁰

Es lässt sich festhalten, dass aktuelle Studien steigende Einsamkeitswerte bei jungen Erwachsenen verzeichnen und damit ein wachsendes gesellschaftliches Problem darstellen.²¹¹ Des Weiteren wird die Notwendigkeit einer vertieften Ursachenforschung unterstrichen.²¹² Im gleichen Moment verrät der Forschungsdiskurs, dass die Prioritäten „hinsichtlich der Untersuchung von Risikofaktoren und Folgen von

203 Eigene Übersetzung nach Jokela, 2021, S. 5.

204 Vgl. Jokela, 2021, S. 5.

205 Vgl. Helbig, Marcel et al.: Eine Frage des Wohnorts. Zur Bedeutung der räumlichen Nähe von Hochschulen für die Studienentscheidung in Deutschland, in: *Zeitschrift für Soziologie* 46 (1), 2017, S. 55–70, hier S. 61, https://www.researchgate.net/publication/313467332_Eine_Frage_des_Wohnorts.

206 Hofmann, Elias/Rüger, Heiko: Umzugsmotive in Deutschland: Wie unterscheiden sich die Motive der Umzugsdistanz?, in: *Bevölkerungsforschung Aktuell*, 2024, S. 10–13, hier S. 11, https://www.bib.bund.de/Publikation/2024/pdf/Umzugsmotive-in-Deutschland.pdf?__blob=publicationFile&v=2.

207 Hofmann/Rüger, 2024, S. 12.

208 Hofmann/Rüger, 2024, S. 11.

209 Vgl. Rüger, 2010, S. 10.

210 Vgl. Rüger, 2010, S. 10.

211 Vgl. Neu et al., 2023, S. 32.

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

Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter unklar²¹³ sind und das mangelnde Wissen auf die Wahrnehmung von Einsamkeit „als individuelles Problem“²¹⁴ 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.²¹⁵ 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.²¹⁶

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.²¹⁷ 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“²¹⁸ kennzeichnet.²¹⁹ Diese Zeit ist von Selbstfindungsphasen und dem Streben nach zunehmender Selbstständigkeit geprägt.²²⁰ Ein Umzug innerhalb dieses Lebensabschnittes entspricht einem herkömmlichen Ereignis, da es mit der alterstypischen Identitätssuche und der Offenheit für neue Situationen zusammenhängt.²²¹ 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.²²² Es droht die Unterbrechung oder der Verlust alltagsnaher Beziehungen.²²³ Dadurch entstehen Unstimmigkeiten in Erwartungen und Bedürfnissen, wie sie in der Einsamkeitsforschung als zentraler Entstehungszusammenhang beschrieben werden.²²⁴

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.²²⁵ 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.²²⁶

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“²²⁷ vermehrt vorkommen.²²⁸ 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.

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.²²⁹ Schließlich können junge Studierende nur von Unterstützungsmaßnahmen profitieren, wenn die „Praxiswirksamkeit erhöh[t]“²³⁰ wird, die Angebote entsprechend gestaltet werden und die Ursachen von Einsamkeit verstärkt in den Fokus rücken.²³¹

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.²³² Im Rahmen der Studie „Ernährung und körperliche Aktivität im Jugendalter“²³³ 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 analysiert²³⁴. Hierbei wurde die Hypothese aufgestellt, „dass Einsamkeit unter Studierenden weit verbreitet ist und mit Übergangsvariablen“²³⁵ in Verbindung steht. Während diese Studie vor allem die Auswirkungen allgemeiner Lebensveränderungen auf „Körpergewicht oder Stress“²³⁶ 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.²³⁷ Zudem unterbricht ein solches Ereignis das vorhandene soziale Netzwerk, wodurch Unstimmigkeiten „zwischen dem gewünschten und dem erreichten“²³⁸ 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.²³⁹ Insbesondere die Beziehungstiefe ist entscheidend dafür, ob sich ein Mensch zugehörig erlebt oder die Beziehung zu anderen Personen als vertrauensvoll wahrnimmt.²⁴⁰

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“²⁴¹ häufiger betroffen. Ebenso ist es bei Jugendlichen der Fall, die ihren Schul- [oder] Wohnort[...]“²⁴² 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)“²⁴³ und „langfristige (persönlichkeitsbedingte)“²⁴⁴ 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.²⁴⁵ 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.²⁴⁶ 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“²⁴⁷, 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“²⁴⁸. Die „Anpassung an einen [solchen] Übergangsprozess“²⁴⁹ wird als komplex verstanden, da diese mit erhöhten Anforderungen hinsichtlich Orientierung und sozialer Unterstützung verbunden ist.²⁵⁰

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“²⁵¹ 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.²⁵² 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“²⁵³ 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.

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“²⁵⁴, „die über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben, das Risiko von Einsamkeit erhöhen“²⁵⁵. 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 ₁	U _{k1}	U _{a1}	U _{v1}
S ₃	U _{k3}	U _{a3}	U _{v3}

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.

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

3 Methodik

3.1 Forschungsdesign

Um herausfinden zu können, welche Auswirkungen ein Umzug in eine neue Stadt für das Studium auf das Einsamkeitsempfinden junger Erwachsener im Alter von 18 bis 29 Jahren hat, wurde ein quantitatives Forschungsdesign gewählt. Die Datenerhebung erfolgte im Rahmen einer Querschnittstudie, da die Daten pro Semester einmalig erhoben wurden und das Meinungsbild der Studierenden zum Erhebungszeitpunkt präsentieren.²⁵⁶

Für die Datenerhebung erfolgte die Entwicklung eines einseitigen standardisierten Fragebogens, der Studierenden im ersten und dritten Semester vorgelegt wurde. Ziel war es, diese beiden Gruppen hinsichtlich ihres Einsamkeitserleben miteinander zu vergleichen, um mögliche Unterschiede oder Gemeinsamkeiten sichtbar zu machen. Die übergeordnete Hypothese, der mithilfe des Fragebogens nachgegangen werden soll, bezieht sich auf die Annahme, dass ein Umzug in eine neue Stadt eine Phase erhöhter psychosozialer Vulnerabilität darstellt, in der Einsamkeit eine zentrale Erfahrung ist.

256 Vgl. Häder, Michael: Empirische Sozialforschung. Eine Einführung, 4. Aufl., Wiesbaden: Springer VS, 2019, S. 85.

3.2 Stichprobenauswahl

Die Grundgesamtheit der vorliegenden Querschnittsstudie umfasst alle Personen, die zum Zeitpunkt der Befragung im Studiengang *Soziale Arbeit* oder *Kindheitspädagogik* an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) in Kiel eingeschrieben und entweder im ersten oder dritten Fachsemester immatrikuliert waren. Es wurden ebenfalls Studierende des Studiengangs *Kindheitspädagogik* miteinbezogen, da sich die Inhalte der Studien überschneiden und folglich beide Gruppen in der jeweiligen Lehrveranstaltung anwesend waren.

Da diese Studie ausschließlich „eine Teilmenge der Grundgesamtheit untersucht, handelt es sich um eine ‚Teilerhebung‘“²⁵⁷. Das Auswahlverfahren entspricht einer bewussten Auswahl, da die Stichproben nicht aus einem Zufallsprozess resultieren.²⁵⁸ Der Fragebogen wurde in ausgewählten Lehrveranstaltungen verteilt, wodurch lediglich dort anwesende Personen die Möglichkeit erhielten, an der Befragung teilzunehmen. Somit fand die Auswahl der Elemente nach festen Regeln statt, die sich auf Studierende der Studiengänge *Soziale Arbeit* und *Kindheitspädagogik* im ersten oder dritten Semester beschränken. Dies entspricht der bewussten Auswahl, die sich nach subjektiven Kriterien richtet.²⁵⁹ Daraus folgt, dass nicht jedes Element der Grundgesamtheit mit einer bekannten und gleichen Wahrscheinlichkeit in die Stichprobe aufgenommen wurde. Eine Zufallsstichprobe, bei der die Auswahlwahrscheinlichkeit jedes Elements größer als null und berechenbar ist, konnte im Rahmen dieser Studie nicht realisiert werden. Die Konsequenz ist, dass die Ergebnisse dieser Untersuchung nicht inferenzstatistisch auf die Grundgesamtheit verallgemeinert werden können.²⁶⁰ Dennoch gilt es zu berücksichtigen, dass die erhobenen empirischen Daten wertvolle Hinweise auf Tendenzen und Zusammenhänge im Erleben von Einsamkeit unter Studierenden liefern können.

257 Schnell, Rainer et al.: Methoden der empirischen Sozialforschung, II. überarbeitete Aufl., Berlin/Boston: Walter de Gruyter GmbH, 2018, S. 241.

258 Vgl. Schnell et al., 2018, S. 241.

259 Vgl. Schnell et al., 2018, S. 244.

260 Vgl. Schnell et al., 2018, S. 244.

Zur Erhöhung der statistischen Teststärke wurde angestrebt, etwa 100 Personen in die Befragung einzubeziehen, die im besten Fall eine ausgewogene Gruppenverteilung von 50 Personen pro Semester ergeben. Die tatsächliche Stichprobe setzt sich aus 98 Studierenden zusammen, die den Fragebogen ausgefüllt und eingereicht haben. Innerhalb dieser Stichprobe wird zwischen 60 Erstsemester- und 38 Drittsemester-Studierenden differenziert. Eine nachträgliche Anpassung der Gruppenstärke erfolgte nicht, da pro Semester bewusst nur eine Datenerhebung vorgesehen war.

3.3 Erhebungsmethode

Die ursprüngliche Idee bestand darin, ein qualitatives Datenerhebungsinstrument zu verwenden. Im Fokus standen problemzentrierte Interviews, die dazu dienen sollten, das Erleben und die Einsamkeitserfahrungen der Studierenden zu beleuchten. Folglich sollte daraus abgeleitet werden, welche Schwierigkeiten bei einem Umzug auftreten und inwiefern ein Bedarf an Unterstützungsangeboten besteht. Diese Vorgehensweise wurde nach einer intensiven Auseinandersetzung mit den Vor- und Nachteilen eines Interviews verworfen, da hier die Gefahr einer begrenzten beziehungsweise ausbleibenden Teilnahmebereitschaft besteht. Ein geringer Informationsgewinn sowie ein hoher organisatorischer Aufwand würden die Untersuchung hemmen und sind in diesem Kontext nicht zielführend.

Daraus folgte die Idee eines Mixed-Methods-Ansatzes, der die standardisierte quantitative Befragung mit einem qualitativen Teil in Form problemzentrierter Interviews kombinieren sollte.²⁶¹ Ziel dieser „Triangulation“²⁶² war es, die mit einem Umzug verbundenen Belastungspro-

261 Vgl. Kelle, Udo: Mixed Methods, in: Nina Baur/Jörg Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*, 3. vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl., Wiesbaden: Springer VS, 2022, S. 163.

262 Przyborski, Aglaja/Wohlrab-Sahr, Monika: Forschungsdesigns für die qualitative Sozialforschung, in: Nina Baur/Jörg Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*, 3. vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl., Wiesbaden, Springer VS, 2022, S. 129.

zesse und individuellen Erfahrungen sowie deren Zusammenhang mit dem Einsamkeitserleben nicht nur quantitativ messbar zu machen, sondern auch subjektive Deutungen und das persönliche Empfinden der Studierenden differenzierter zu erfassen.

Zur Rekrutierung wurde ein QR-Code entwickelt, der auf dem oberen Teil des Fragebogens integriert war. In Kombination mit der Frage „*Du möchtest deine Erfahrungen teilen und einen tieferen Einblick in deine Situation geben?*“ sollte er den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, intensiver über das individuelle Wohlbefinden berichten zu können. Nach dem Scannen des QR-Codes öffnete sich ein Online-Formular, das über Google Forms erstellt wurde. Innerhalb dieses Formulars folgte eine Darstellung der Thematik, darunter das Ziel der Studie und der inhaltliche Fokus. Zusätzlich wurde darauf hingewiesen, dass die Datenerhebung im Rahmen einer Bachelorarbeit stattfindet, die Inhalte ausschließlich für Forschungszwecke genutzt werden und die Teilnahme freiwillig ist. Im Anschluss erschien ein Freitextfeld, in dem die Interessierten ihre Kontaktdaten hinterlassen konnten. Die Kontaktdaten sollten getrennt von den Befragungsdaten behandelt werden, um eine Zuordnung einzelner Antworten zu Personen zu vermeiden und die Datenschutzanforderungen zu wahren. Da der Fragebogen in dieser Form jedoch einer deutlich größeren Personengruppe vorgelegt worden wäre, als bei der rein qualitativen Datenerhebung, stieg auch die Wahrscheinlichkeit einer größeren Anzahl an Interessierten. Somit wurde der Mix-Methods-Ansatz nach einer sorgfältigen Abwägung verworfen und das Design auf eine ausschließlich quantitative Datenerhebung reduziert. Das Risiko einer möglichen Übernachfrage war hierfür ausschlaggebend. Da die zeitlichen und personellen Ressourcen dieser Arbeit begrenzt sind, würde dies zu Absagen und damit einhergehenden Fairness- und Erwartungsproblemen führen.

Die Umstrukturierung auf eine rein quantitative Erhebungsmethode führte zu der Entwicklung eines einseitigen standardisierten Fra-

gebogens. Dieser dient als „wissenschaftliches Instrument“²⁶³ der „systematischen Erfassung von Sachverhalten“²⁶⁴. Der entwickelte Fragebogen enthält drei geschlossene Items, die von den Teilnehmenden verlangen, „sich zwischen diesen vorgegebenen Alternativen zu entscheiden“²⁶⁵. Dies kann negativ bewertet werden, da sich die Antworten ausschließlich auf „eine begrenzte und definierte Anzahl von möglichen Antwortkategorien“²⁶⁶ beschränken. Allerdings ergeben sich geschlossene Items als üblich hinsichtlich der Hypothesenprüfung.²⁶⁷ Schließlich bieten sie den Vorteil, „dass die Antworten aller Befragten gut miteinander verglichen werden können“²⁶⁸. Sie erfordern einen geringen Zeitaufwand und die „Ausdrucksfähigkeit“²⁶⁹ der Befragten ist nebensächlich.²⁷⁰

3.4 Vergleichsstudie

Als Vergleichsstudie dieser Arbeit wird die deutsche Studie „Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und (psychischer) Gesundheit (StudiBiFra-Studie)“²⁷¹ herangezogen. Diese ist laut eigener Aussage „die erste Studie, die die Prävalenz von Einsamkeit und den Zusam-

263 Reinders, Heinz et al.: *Empirische Bildungsforschung. Strukturen und Methoden*, in: Burkhard Gniewosz (Hrsg.), 1. Aufl., Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011, S. 54.

264 Reinders et al., 2011, S. 54.

265 Reinders et al., 2011, S. 59.

266 Porst, Rolf: *Praxis der Umfrageforschung, Erhebung und Auswertung sozialwissenschaftlicher Umfragedaten*, in: Heinz Sahner (Hrsg.), 2. überarbeitete Aufl., Wiesbaden: Springer, 2000, S. 49.

267 Vgl. Raithel, Jürgen: *Quantitative Forschung – Ein Praxiskurs*, 1. Aufl., Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2006, S. 69.

268 Reinders et al., 2011, S. 59.

269 Reinders et al., 2011, S. 59.

270 Vgl. Reinders et al., 2011, S. 59.

271 Eigene Übersetzung nach Wenig, Vanessa et al.: Social-ecological factors associated with loneliness in university students: results from the German cross-sectional StudiBiFra study, in: *Front. Psychiatry*, 2025, S. 1–11, hier S. 1, <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2025.1469811/full>.

menhang zwischen individuellen und universitären Merkmalen und Einsamkeit unter Studierenden untersucht²⁷².

Der für die vorliegende Arbeit entwickelte Fragebogen orientiert sich am Bielefelder Fragebogen, mit dem Studierende zu „Studienbedingungen und [ihrer] psychische[n] Gesundheit“²⁷³ im Zeitraum „Mai 2022 [bis] März 2023“²⁷⁴ befragt wurden. Die Stichprobe dieser Studie „umfasst 12.874 Studierende von sieben Universitäten“²⁷⁵. Ziel war es, aus „sozialökologischer Perspektive [...] die Faktoren, die mit Einsamkeit im universitären Kontext zusammenhängen“²⁷⁶, zu untersuchen. Hierfür wurde die Prävalenz analysiert und „interpersonelle sowie organisationale Faktoren identifiziert“²⁷⁷.

Der Bielefelder Fragebogen besteht neben Angaben zu Alter und Geschlecht aus 15 Items mit jeweils einer fünfstufigen Zustimmungsskala.²⁷⁸ Aus diesem Instrument wurden zwei Items unverändert übernommen, um die soziale und kollektive Einsamkeit der Studierenden zu erfassen. Ein weiteres Item wurde inhaltlich beibehalten, jedoch sprachlich verallgemeinert, um Rückschlüsse auf das allgemeine Einsamkeitsempfinden der Befragten ziehen zu können. Die explizite Darstellung der ausgewählten Items folgt in Kapitel 3.5.2.

Der Bielefelder Fragebogen liegt im Original in englischer Sprache vor.²⁷⁹ Bei der Übernahme der Antwortvorgaben zeigte sich, dass die Formulierungen im Deutschen möglicherweise schwer eindeutig voneinander abzugrenzen sein könnten. Um diese Problematik zu umgehen, wurde die Antwortskala von der ursprünglichen Zustimmungsskala in eine fünfstufige „Häufigkeitsskala“²⁸⁰ überführt.

272 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 5.

273 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 1.

274 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 1.

275 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 1.

276 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 3.

277 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 1.

278 Vgl. Wenig et al., 2025, S. 4.

279 Vgl. Wenig et al., 2025, S. 4.

280 Rohrmann, Bernd: Empirische Studien zur Entwicklung von Antwortskalen für die sozialwissenschaftliche Forschung, in: *Zeitschrift für Sozialpsychologie*,

Die Orientierung am Bielefelder Fragebogen erfolgte mit dem Ziel, einen inhaltlichen Bezug zu bereits bestehenden Forschungsergebnissen herzustellen. Dies bezieht sich insbesondere auf die übernommenen Items, da diese im weiteren Verlauf der Arbeit für Diskussionszwecke herangezogen werden.

3.5 Entwicklung des Messinstruments und Operationalisierung der Variablen

3.5.1 Einleitung des Fragebogens

Der entwickelte Fragebogen beginnt mit einer kurzen, einleitenden Textpassage, die den thematischen Rahmen der Untersuchung verdeutlicht. Durch die darin enthaltene Bezugnahme auf Erfahrungen im Rahmen des Studiums werden die Befragten unmittelbar in der eigenen Lebenswirklichkeit angesprochen, was die Zugänglichkeit des Themas sowie die Motivation der Studierenden erhöhen soll.²⁸¹ Mithilfe der Formulierung „*Mit deiner Teilnahme unterstützt du meine Forschung*“ wird die Bedeutung des Beitrags der Studierenden hervorgehoben. Die Ansprache in der Du-Form wurde bewusst gewählt, um eine persönliche und niedrigschwellige Einladung zur Mitwirkung zu gewährleisten. Zuletzt informiert die Einleitung über die Anonymität der Angaben, wodurch die Transparenz und das Vertrauen der Studierenden verstärkt werden sollen.

Im Anschluss folgen personenbezogene Angaben wie das Alter und das aktuelle Semester. Diese Daten sind wichtig, da sie eine Kontrollfunktion im Hinblick auf die Zusammensetzung der Stichprobe erfüllen. Teilnehmende, die nicht den definierten Kriterien entsprechen wie Personen unter 18 oder über 29 Jahren sowie Studierende, die nicht dem ersten oder dritten Semester zuzuordnen sind, wurden aus der Stichprobe ausgeschlossen. Der Grund dafür ist, dass ihre Angaben

1978, S. 222–245, hier S. 225, <https://people.f3.htw-berlin.de/Professoren/Pruemper/pdf/Antwortskalen.pdf>.

281 Vgl. Reinders et al., 2011, S. 56.

nicht zur Beantwortung der Forschungsfrage und Hypothesen beitragen. Diese Information wurde bewusst nicht vor der Austeilung des Fragebogens kommuniziert, um eine ausgrenzende Wirkung zu vermeiden und die allgemeine Teilnahmebereitschaft nicht zu beeinflussen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die darauffolgende Eingrenzung bezüglich des Umzugsstatus der Studierenden. Hierbei soll deutlich werden, ob in letzter Zeit ein Umzug in eine neue Stadt stattgefunden hat und, wenn dies der Fall war, ob dieser innerhalb der letzten drei Monate (U_a) oder vor ca. zwölf Monaten (U_v) erfolgte. Diese Unterscheidung ist für die Beantwortung der Forschungsfrage zielführend, da so die Dauer des Aufenthalts am neuen Studienort mit dem subjektiven Erleben von Einsamkeit in Verbindung gebracht werden kann.

3.5.2 Hauptteil des Fragebogens

Der Hauptteil des Fragebogens bildet „inhaltlich de[n] zentrale[n] Abschnitt“²⁸² und gliedert sich deutlich in drei verschiedene Items. Es wurde darauf geachtet, die drei unterschiedlichen Formen der Einsamkeit, die zu Beginn der Arbeit bereits genannt wurden, in den Fragebogen einzubeziehen, um mögliche Zusammenhänge zu analysieren. Folglich enthält er die Variablen „*Engagement in der Hochschule*“, „*soziale Unterstützung unter den Studierenden*“ und „*Einsamkeit*“.

Aspekte, wie die Teilnahme an Lerngruppen, die Durchführung von Projekten oder Tätigkeiten innerhalb der Fachschaft sind dem Item „*Ich bin an meiner Hochschule engagiert*“ zuzuordnen, welches die kollektive Einsamkeit misst. Das Item „*In meinem Studiengang unterstützen sich die Studierenden gegenseitig*“ erfasst die soziale Einsamkeit und meint, inwiefern die Studierenden das Gefühl haben, Hilfe zu erhalten, wenn sich beispielsweise Fragen zum Studium ergeben oder ein Bedarf an Lernmaterialien besteht. Den wichtigsten Part bildet das Item „*Ich fühle mich einsam*“, welches die emotionale Einsamkeit

282 Reinders et al., 2011, S. 57.

der Studierenden analysiert. Dieses Item ist ebenfalls im Bielefelder Fragebogen zu finden, allerdings in einer differenzierten Version.²⁸³ Die Aussage „*Ich fühle mich in meinem Studium einsam*“²⁸⁴ wurde sprachlich verallgemeinert und in die Aussage „*Ich fühle mich einsam*“ umgeschrieben. Hierdurch kann nicht nur das Einsamkeitsempfinden der Studierenden, sondern auch die Diskussion der Ergebnisse umfassender beschrieben werden.

In der Forschung wird Einsamkeit als ein „latentes Konstrukt“²⁸⁵ betrachtet, das erfragt werden muss, da es „nicht direkt der Beobachtung zugänglich ist“²⁸⁶. Der entwickelte Fragebogen erfragt Einsamkeit direkt, da sich die hohe Verständlichkeit sowie die Eindeutigkeit als Vorteile dieser Methode ergeben.²⁸⁷ An dieser Stelle sollte dennoch berücksichtigt werden, dass das direkte Fragen nach sensiblen Gefühlen zu unbewusst beschönigten oder unehrlichen Antworten seitens der Teilnehmenden führen kann.²⁸⁸ Gleichzeitig kann die Angst vor Stigmatisierung für „Antwortverzerrungen“²⁸⁹ sorgen. Das direkte Erfragen der Einsamkeit wurde ebenso bewusst gewählt wie die Reihenfolge der Items, da ihre Positionierung bedeutsam ist.²⁹⁰ „[H]eikle‘ Themen“²⁹¹, wie in diesem Fall Einsamkeit, sollten nicht den Anfang des Hauptteils bilden.²⁹² Schließlich können Abwertungs- oder Stigmatisierungserfahrungen bei den Betroffenen Schamgefühle auslösen, welche sie dazu verleiten können, Gefühle der Einsamkeit nicht nach außen hin zu zeigen.²⁹³ Infolgedessen befindet sich dieses Item am Ende des Fragebogens, um die Beantwortung der übrigen Items nicht zu beeinträchtigen.

283 Vgl. Wenig et al., 2025, S. 4.

284 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 4.

285 Ernst, 2024, S. 151.

286 Ernst, 2024, S. 151

287 Vgl. Ernst, 2024, S. 151.

288 Vgl. Ernst, 2024, S. 151.

289 Ernst, 2024, S. 151.

290 Vgl. Reinders et al., 2011, S. 58.

291 Reinders et al., 2011, S. 58.

292 Vgl. Reinders et al., 2011, S. 58.

293 Vgl. Barreto, Manuela et al.: Exploring the nature and variation of the stigma associated with loneliness, in: *Journal of Social and Personal Relationships*, Bd.

3.5.3 Items und Antwortformat des Fragebogens

Ziel der Fragebogenentwicklung war es, kompakte Items sowie kurze Antwortmöglichkeiten zu integrieren, um die Befragung auf ein bis zwei Minuten zu begrenzen und die Teilnahmebereitschaft folglich zu erhöhen. Ursprünglich erstreckte sich der Fragebogen über acht Items, die negativ formuliert waren. Dies führte allerdings zum Aufkommen der doppelten Verneinung, was sich als unangemessen und irreführend herauskristallisierte. Darüber hinaus können negativ formulierte Items für Verzerrung sorgen, da sie eine höhere Konzentration voraussetzen.²⁹⁴ Infolgedessen wurden die Aussagen ausschließlich positiv formuliert. Zudem erfolgte die Reduzierung der Anzahl der Items von acht auf drei, um „das wichtigste Gütekriterium einer Datenerhebung“²⁹⁵ zu wahren. Die Validität der Untersuchung wird durch die inhaltliche sowie theoretische Fundierung der Items sichergestellt. Das Item „*Ich fühle mich einsam*“ misst das Konstrukt direkt und stellt damit die Inhaltsvalidität sicher. Die Erfassung kollektiver und sozialer Einsamkeit dient insbesondere Diskussionszwecken.

Das Antwortformat ergibt sich aus einer fünfstufigen unipolaren Ratingskala mit verbaler Skalenbezeichnung, wodurch die Antwortstufen nachvollziehbar und leicht verständlich sind.²⁹⁶ Nach Likert lässt sich dies unter dem Begriff der „Likert-Skala“²⁹⁷ zusammenfassen, die den Teilnehmenden abgestufte Antwortmöglichkeiten bietet. Infolgedessen kann das Verhalten und Erleben der Studierenden erfasst werden. Die verwendeten Antwortvorgaben bestehen aus den Häufig-

39 (9), 2022, S. 2658–2679, hier S. 2672, <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/02654075221087190>.

294 Vgl. Ernst, 2024, S. 165.

295 Bortz, Jürgen/Döring, Nicola: *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*, 4. überarbeitete Aufl., Heidelberg: Springer Medizin Verlag, 2006, S. 327.

296 Vgl. Raab-Steiner, Elisabeth/Benesch, Michael: *Der Fragebogen. Von der Forschungsidee zur SPSS-Auswertung*, 4. aktualisierte und überarbeitete Aufl., Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG, 2015, S. 61.

297 Likert, Rensis: A Technique for the Measurement of Attitudes, in: *Archives of Psychology* (140), New York, S. 5f.

keiten: „*nie*“ (1), „*selten*“ (2), „*manchmal*“ (3), „*oft*“ (4) und „*immer*“ (5). Diese Antwortmöglichkeiten wurden in die Zahlen eins bis fünf codiert, um die Ergebnisse statistisch analysieren zu können. Die Zuordnung erfolgt in aufsteigender Reihenfolge, sodass höhere Werte eine stärkere Ausprägung des jeweiligen Items widerspiegeln. Durch die Verwendung einer standardisierten Likert-Skala mit abgestuften verbalen Antwortmöglichkeiten, soll ein Vergleich zwischen den Studierenden sowie ihrem Einsamkeitsempfinden ermöglicht werden.

3.6 Erhebungsprozess

Die Datenerhebung erfolgte im Rahmen zweier Lehrveranstaltungen der HAW Kiel. Hierfür wurde der Fragebogen am 21. Oktober 2025 Erstsemester-Studierenden vorgelegt. Die Drittsemester-Studierenden erhielten diesen einen Tag später, am 22. Oktober 2025. Zu Beginn der jeweiligen Sitzung erfolgte eine kurze Vorstellung der Untersuchung. Diese umfasste persönliche Angaben sowie den Hinweis auf die quantitative Forschung im Rahmen dieser Arbeit. Die anwesenden Personen wurden über die Entwicklung des Fragebogens informiert und erhielten eine reduzierte Einleitung in das Thema „Einsamkeit unter Studierenden“. Darüber hinaus wurde kommuniziert, dass der Fokus innerhalb dieser Forschung auf einen aktuellen oder vergangenen Umzug gelegt wird, dieser aber keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Befragung darstellt. Zuletzt wurden alle Beteiligten darauf aufmerksam gemacht, dass das Ausfüllen des Fragebogens freiwillig ist und anonym erfolgt. Die Beantwortung des Fragebogens nahm durchschnittlich ein bis zwei Minuten in Anspruch. Allen Teilnehmenden wurde ein identischer Fragebogen vorgelegt, dessen Auswertung ausschließlich anhand einer einheitlichen Kodierung erfolgte, wodurch der Einfluss der auswertenden Person ausgeschlossen ist.

3.7 Auswertungsverfahren

Um eine differenzierte Übersicht der Stichprobe zu ermöglichen, erfolgte zunächst eine deskriptive Auswertung der erhobenen Daten. Dabei werden die beiden Semestergruppen in *Tabelle 2* getrennt nach Umzugsstatus dargestellt. Zu sehen sind die Stichprobengröße (n), der Mittelwert der Einsamkeit (M) sowie die Standardabweichung (SD).

Darüber hinaus wurden zur Überprüfung der aufgestellten Hypothesen inferenzstatistische Verfahren eingesetzt. Abhängig von der jeweiligen Fragestellung und den zugrunde liegenden Gruppenvergleichen, kamen t-Tests für unabhängige Stichproben sowie eine einfaktorielle Varianzanalyse (ANOVA) mittels Excel zum Einsatz. Mithilfe des t-Tests wird der Frage nachgegangen, „ob [sich die] auftretende[n] Mittelwertunterschiede der zu vergleichenden Variablen [...] zufällig erklären lassen oder nicht“²⁹⁸. So wurde beispielsweise geprüft, ob sich die Mittelwerte der Einsamkeitswerte zwischen den Gruppen „*Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen*“ und „*Studierende, die nicht umgezogen sind*“ signifikant unterscheiden. Da der t-Test lediglich „nur einen Vergleich zweier Mittelwerte ermöglicht“²⁹⁹, wurde für die Untersuchung von Gruppenunterschieden zwischen mehr als zwei Ausprägungen der unabhängigen Variablen eine einfaktorielle Varianzanalyse (ANOVA) durchgeführt. Auf diese Weise ergab sich die Möglichkeit, die Hypothesen über die Abstufung der Einsamkeitserfahrungen in Abhängigkeit von der Zeit seit dem Umzug zu überprüfen. Für alle statistischen Tests wurde ein Signifikanzniveau von $\alpha = 0,05$ festgelegt.

298 Raithel, 2006, S. 145.

299 Raithel, 2006, S. 147.

4 Ergebnisse

4.1 Deskriptive Statistik

Tabelle 2. Deskriptive Kennwerte der Gruppen nach Semester und Umzugsstatus

Semester/Umzugsstatus	U _k	U _a	U _v
1. Semester	n = 30 M = 2,13 SD = 0,97	n = 22 M = 2,73 SD = 0,83	n = 8 M = 2,5 SD = 1,02
3. Semester	n = 15 M = 1,93 SD = 0,7	n = 6 M = 2,5 SD = 0,55	n = 17 M = 2,06 SD = 0,89

4.2 Inferenzstatistik

4.2.1 Haupthypothese 1 (H1)

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

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

Zur Überprüfung der Haupthypothese 1 wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben unter Annahme ungleicher Varianzen durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen einen signifikanten Unterschied zwischen den Gruppen, $t(91) = -2,22$; $p = 0,029$.

Studierende, die umgezogen sind, berichten im Mittel höhere Einsamkeitswerte ($M = 2,45$; $SD = 0,82$) als Studierende, die nicht um-

gezogen sind ($M = 2,07$; $SD = 0,89$). Die Ergebnisse bestätigen die Haupthypothese 1.

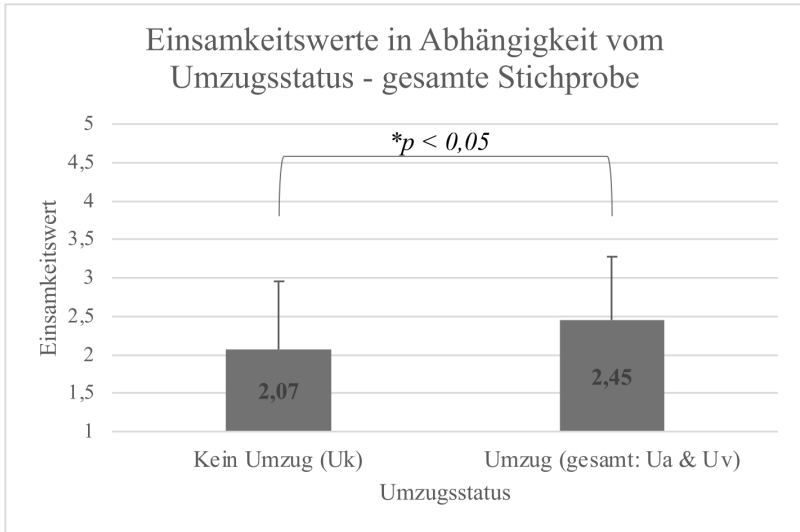


Abbildung 1. Einsamkeit in Abhängigkeit vom Umzugsstatus (gesamte Stichprobe)

4.2.2 Nebenhypothese 1a (H1a)

Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind, weisen signifikant höhere Einsamkeitswerte auf als Studierende, die nicht umgezogen sind.

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

Zur Überprüfung der Nebenhypothese 1a wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass sich die beiden Gruppen signifikant voneinander unterscheiden, $t(63) = -3,1$, $p = 0,0029$. Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind ($M = 2,68$; $SD = 0,77$), zeigen signifikant höhere Einsamkeitswerte als Studierende, die nicht umgezogen sind ($M = 2,07$; $SD = 0,89$). Infolgedessen wird die Nebenhypothese 1a bestätigt.

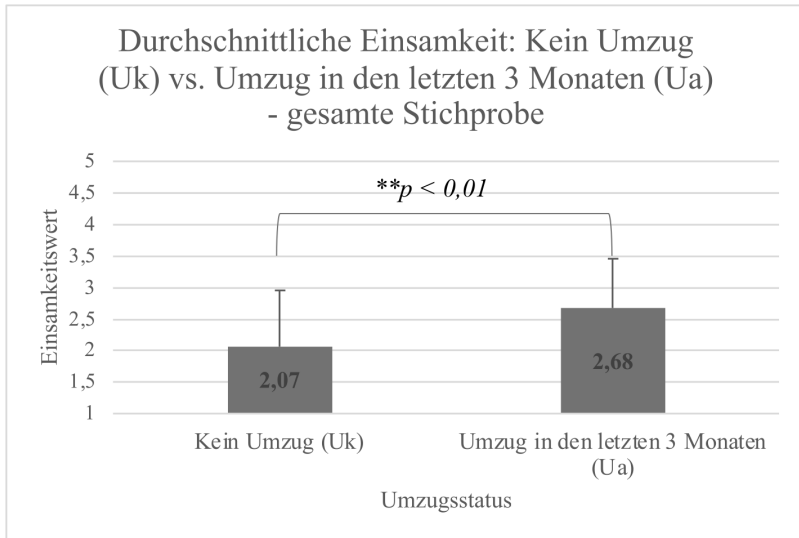


Abbildung 2. Durchschnittliche Einsamkeit: Gruppe U_k und U_a (gesamte Stichprobe)

4.2.3 Nebenhypothese 1b (H1b)

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

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

Zur Überprüfung der Nebenhypothese 1b wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt. Erstsemester-Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind ($M = 2,73$; $SD = 0,83$), weisen höhere Einsamkeitswerte auf als Erstsemester-Studierende, die nicht umgezogen sind ($M = 2,13$; $SD = 0,97$). Der Unterschied erweist sich als signifikant, $t(49) = -2,37$, $p = 0,022$. Folglich wird die Nebenhypothese 1b bestätigt.

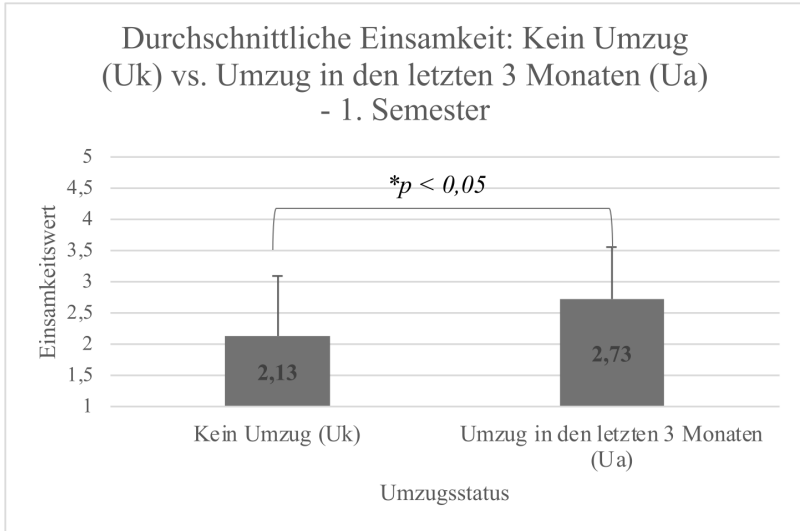


Abbildung 3. Durchschnittliche Einsamkeit: Gruppe U_k und U_a (1. Semester)

4.2.4 Nebenhypothese 1c (H1c)

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

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

Zur Überprüfung der Nebenhypothese 1c wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt. Studierende, die vor ca. zwölf Monaten umgezogen sind ($M = 2,2$; $SD = 0,82$), weisen keine signifikant höheren Einsamkeitswerte auf als Studierende, die nicht umgezogen sind ($M = 2,07$; $SD = 0,89$), $t(53) = -0,63$, $p = 0,53$). Die Nebenhypothese 1c wird daher nicht bestätigt.

4.2.5 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.

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

Zur Überprüfung der Nebenhypothese 1d wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben mit ungleichen Variablen durchgeführt. Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind ($M = 2,68$; $SD = 0,77$), zeigen signifikant höhere Einsamkeitswerte als Studierende, die vor ca. zwölf Monaten umgezogen sind ($M = 2,2$; $SD = 0,82$), $t(50) = 2,18$, $p = 0,034$). Infolgedessen wird die Nebenhypothese 1d bestätigt.

4.2.6 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.

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

Zur Überprüfung der Nebenhypothese 1e wurde eine einfaktoriel- le Varianzanalyse (ANOVA) mit den drei Gruppen „U_k“, U_v und U_a“ durchgeführt. Die Analyse ergibt einen signifikanten Unterschied in den Einsamkeitswerten zwischen den Gruppen, $F(2,95) = 4,72$, $p = 0,011$. Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind ($M = 2,68$; $SD = 0,77$), zeigen höhere Einsamkeitswerte als Studierende, deren Umzug ca. zwölf Monate zurückliegt ($M = 2,2$; $SD = 0,82$) oder die nicht umgezogen sind ($M = 2,07$; $SD = 0,89$). Folglich kann die Nebenhypothese 1e bestätigt werden.

Tabelle 3. Ergebnisse der inferenzstatistischen Überprüfung der Nebenhypothese 1e

Vergleich	Ergebnis	Test
$E(U_a) > E(U_k)$	$p = 0,029^*$	Getestet in H1a
$E(U_a) > E(U_v)$	$p = 0,034^*$	Getestet in H1d
$E(U_v) > E(U_k)$	-	Getestet in H1c

4.2.7 Nebenhypothese 2 (H2)

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

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

Zur Überprüfung der Nebenhypothese 2 wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben mit ungleichen Varianzen durchgeführt. Erstsemester-Studierende zeigen höhere Einsamkeitswerte ($M = 2,4$; $SD = 0,94$) als Drittsemester-Studierende ($M = 2,08$; $SD = 0,71$). Dieser Unterschied ist statistisch signifikant, $t(93)$, $p = 0,029$ (einseitig). Daraus folgt, dass die Nebenhypothese 2 bestätigt wird.

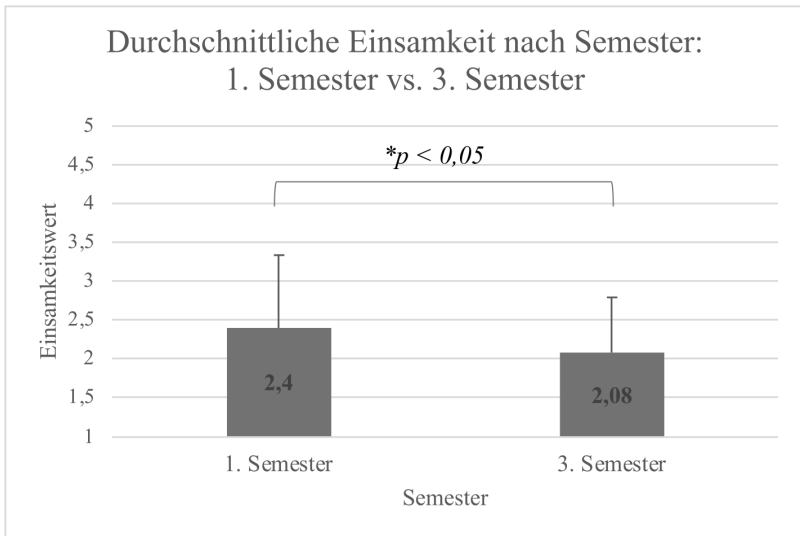


Abbildung 4. Durchschnittliche Einsamkeit nach Semester (1. Semester vs. 3. Semester)

4.2.8 Nebenhypothese 3 (H3)

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

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

Es wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt, um die Nebenhypothese 3 zu prüfen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Einsamkeitswerte bei Drittsemester-Studierenden, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind ($M = 2,5$; $SD = 0,55$), höher ausfallen als bei Drittsemester-Studierenden, die nicht umgezogen sind ($M = 1,93$; $SD = 0,7$). Der Unterschied ist statistisch signifikant, $t(12) = -1,97$, $p = 0,037$ (*einseitig*). Die Nebenhypothese 3 wird bestätigt.

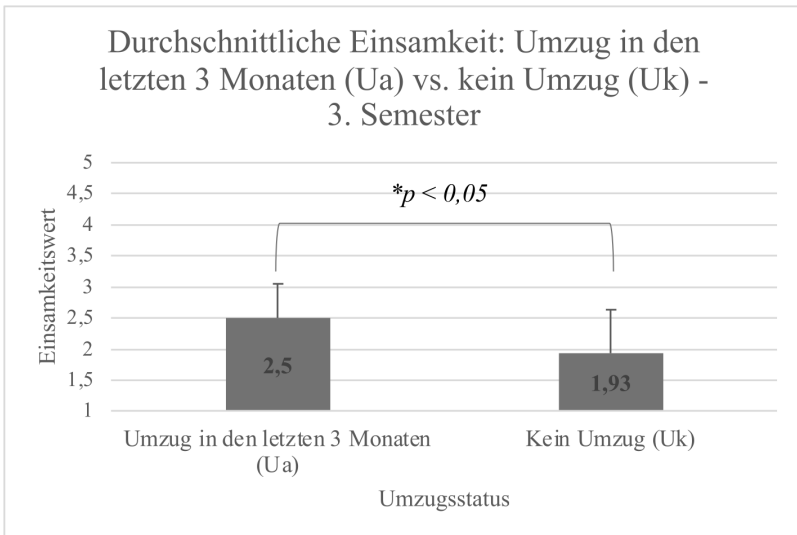


Abbildung 5. Durchschnittliche Einsamkeit: Gruppe Ua und Uk (3. Semester)

4.2.9 Nebenhypothese 4 (H4)

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

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

Zur Überprüfung der Nebenhypothese 4 wurden die Mittelwertdifferenzen getrennt nach dem Semester betrachtet. Bei Erstsemester-Studierenden zeigt sich ein Anstieg des Einsamkeitswertes von $M = 2,13$

(U_k) auf $M = 2,73$ (U_a) ($\Delta = 0,6$), während sich bei Drittsemester-Studierenden ein vergleichbarer Anstieg von $M = 1,93$ auf $M = 2,5$ ($\Delta = 0,57$) zeigt. Der Unterschied zwischen diesen Umzugseffekten ist nicht signifikant, $t = 0,08$, $p > 0,9$. Daraus folgt, dass die Nebenhypothese 4 nicht bestätigt wird.

4.2.10 Nullhypothese (H0)

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

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

Zur Überprüfung der Nullhypothese wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben mit ungleichen Varianzen durchgeführt. Die Ergebnisse veranschaulichen, dass der Unterschied zwischen den Einsamkeitswerten der Erstsemester-Studierenden ($M = 2,73$; $SD = 0,83$) und Drittsemester-Studierenden ($M = 2,5$; $SD = 0,55$), die in den letzten drei Monaten umgezogen sind, nicht signifikant ist, $t(12) = 0,8$, $p = 0,44$. Damit kann kein Hinweis auf einen Unterschied im Einsamkeitserleben zwischen den beiden Semestergruppen festgestellt werden. Diese Ergebnisse sprechen tendenziell für eine Ähnlichkeit, belegen jedoch keine tatsächliche Gleichheit. Damit wird die Nullhypothese nicht widerlegt.

4.3 Übersicht der Hypothesenprüfung

Tabelle 4. Übersicht der statistisch überprüften Hypothesen

Hypothese	Signifikant
H1: $E(U) > E(U_k)$	$p = 0,029^*$
H1a: $E(U_a) > E(U_k)$	$p = 0,0029^{**}$
H1b: $E(U_{a1}) > E(U_{k1})$	$p = 0,022^*$
H1c: $E(U_v) > E(U_k)$	-
H1d: $E(U_a) > E(U_v)$	$p = 0,034^*$

Hypothese	Signifikant
H1e: $E(U_a) > E(U_v) > E(U_k)$	$p = 0,011^*$
H2: $E(S_1) > E(S_3)$	$p = 0,029^*$
H3: $E(U_{a3}) > E(U_{k3})$	$p = 0,037^*$
H4: $[E(U_1) - E(U_{k1})] - [E(U_3) - E(U_{k3})]$	-
H0: $E(U_{a1}) = E(U_{a3})$	-

4.4 Zusammenfassung der Ergebnisse

Aus den erhobenen Daten geht hervor, dass Studierende, die umgezogen sind, einsamer sind als Studierende, die keinen Umzug hinter sich haben (aufgezeigt in H1). Ferner fällt auf, dass der Effekt besonders stark ist, wenn der Umzug in den letzten drei Monaten stattgefunden hat (aufgezeigt in H1a und H1d). Zudem ist ersichtlich, dass eine längere Zeitspanne zum Umzug mit reduzierten Einsamkeitswerten einhergeht (aufgezeigt in H1e). Schließlich ist das Einsamkeitsempfinden der Studierenden geringer und nicht mehr signifikant, wenn der Umzug bereits vor einem Jahr passiert ist (aufgezeigt in H1c).

Des Weiteren wird deutlich, dass Erstsemester-Studierende stärker von Einsamkeit betroffen sind als Drittsemester-Studierende (aufgezeigt in H2). Folglich geht der Studienbeginn ebenfalls mit Einsamkeit einher. Allerdings ist es wichtig zu betonen, dass sich der Effekt eines Umzugs stärker zeigt. Schließlich sind nicht nur Erstsemester-Studierende bei einem Umzug von einem erhöhten Einsamkeitsempfinden betroffen, sondern auch Drittsemester-Studierende (aufgezeigt in H1b und H3). Erstsemester- und Drittsemester-Studierende weisen einen nahezu identischen Anstieg ihres Einsamkeitswertes auf, wenn ein Umzug stattgefunden hat (aufgezeigt in H4). Selbst wenn man den Fokus innerhalb des Semestervergleichs auf einen aktuellen Umzug legt, ist hier kein signifikanter Unterschied festzustellen (aufgezeigt in H0).

Diese Ergebnisse werden im Diskussionsteil theoretisch eingeordnet und mit möglichen erklärenden Mechanismen in Verbindung gebracht.

5 Auswertung der Zusammenhänge zwischen Engagement und Einsamkeit sowie sozialer Unterstützung und Einsamkeit

In diesem Abschnitt werden ausschließlich die Daten der Studierenden betrachtet, die im Rahmen der Befragung einen Wohnortwechsel angegeben haben. Dazu zählen sowohl Studierende, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind, als auch Studierende, deren Umzug ca. zwölf Monate zurückliegt. In die Auswertung werden zudem die Teilnehmenden aus dem ersten und dritten Semester einbezogen.

Ziel dieses Vorgangs ist es, die Ausprägungen der Variablen „*Engagement*“ und „*soziale Unterstützung*“ an der Hochschule sowie Einsamkeit innerhalb der Gruppe umzogener Studierender deskriptiv darzustellen. Darüber hinaus werden die Ergebnisse dieser Untersuchung mit denen der StudiBiFra-Studie verglichen, die von 2022 bis 2023 in Deutschland durchgeführt wurde.³⁰⁰ Diese Studie hat das Engagement sowie die soziale Unterstützung unter Studierenden analysiert, jedoch dabei keinen Fokus auf einen Umzug gelegt. Dennoch soll durch diesen Vergleich aufgezeigt werden, inwiefern sich die Befunde hinsichtlich Risiko- und Schutzfaktoren für Einsamkeit unterscheiden. Da Engagement und soziale Unterstützung innerhalb der Hochschule in der Vergleichsstudie als Schutzfaktoren gelten, soll im Folgenden ebenfalls diesen Hypothesen nachgegangen werden:

300 Vgl. Wenig et al., 2025, S. 1.

- VH1: Je engagierter Studierende an ihrer Hochschule sind, desto geringer ist ihre Einsamkeitsbelastung.
- VH2: Je mehr soziale Unterstützung Studierende an ihrer Hochschule erhalten, desto geringer ist ihre Einsamkeitsbelastung.

Die Vergleichsstudie umfasst Teilnehmende im Alter „zwischen 18 und 25 Jahren“³⁰¹. Davon waren 15,3 Prozent der Studierenden an einer Hochschule eingeschrieben.³⁰² Da auch die vorliegende Untersuchung Studierende im Alter von 18 bis 29 Jahren einbezieht, verbessert die Überschneidung der Altersgruppen die Vergleichbarkeit der Ergebnisse.

Um die Einsamkeitswerte interpretierbar zu machen, wurde die fünfstufige-Likert-Skala in inhaltliche Kategorien eingeteilt. Hierbei hat eine Orientierung an den Angaben der Bertelsmann Stiftung stattgefunden.³⁰³ Die Kategorien lauten:

- Wert zwischen 1,0 und 1,8 = niedrige Einsamkeit
- Wert zwischen 1,81 und 2,6 = moderat-niedrige Einsamkeit
- Wert zwischen 2,61 und 3,4 = moderate Einsamkeit
- Wert zwischen 3,41 und 4,2 = erhöhte Einsamkeit
- Wert zwischen 4,21 und 5,0 = hohe Einsamkeit

5.1 Auswertung des Zusammenhangs: Engagement und Einsamkeit

Tabelle 5. Deskriptive Kennwerte in Abhängigkeit des Engagements

Engagement	n	Einsamkeit (M)	SD
1	15	2,8	0,77
2	18	2,5	0,71
3	19	2,32	1
4	1	2	0
5	0	0	0

301 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 5.

302 Vgl. Wenig et al., 2025, S. 5.

303 Vgl. Steinmayr et al., 2024, S. 10.

Die Auswertung des Items „*Engagement*“ erfolgte durch einen deskriptiven Gruppenmittelwertvergleich, in dem die Antwortmöglichkeiten differenziert voneinander betrachtet wurden. Es folgt die Einteilung der Teilnehmenden in fünf Gruppen nach dem jeweiligen angekreuzten Wert, da es sich hier um ein kategoriales Merkmal handelt. Daraus ergeben sich die Engagementstufen „*nie (1)*“, „*selten (2)*“, „*manchmal (3)*“, „*oft (4)*“ und „*immer (5)*“. Für diese Stufen wurde der jeweilige Einsamkeitsmittelwert sowie die Standardabweichung berechnet.

Die Standardabweichungen zeigen, dass die Einsamkeitswerte innerhalb der Gruppen streuen und sich Studierende mit gleichem Engagement teilweise deutlich in ihrer Einsamkeit unterscheiden. Besonders in Stufe drei wird deutlich, dass selbst Studierende mit demselben Engagement unterschiedliche Einsamkeitsausprägungen aufweisen. Dennoch liegt der Mittelwert der Einsamkeit innerhalb Stufe zwei und drei im moderat-niedrigen Bereich ($M = 2,5$; $M = 2,32$), während Stufe eins einen überdurchschnittlich hohen Wert zeigt ($M = 2,8$). Die Ergebnisse veranschaulichen, dass Studierende ohne Engagement an der Hochschule tendenziell einsamer sind als Studierende, die aktiv an Lerngruppen oder in der Fachschaft mitwirken. Schließlich nimmt die Einsamkeit ab, wenn das Engagement der Studierenden zunimmt (*zusehen in Stufe drei*). Jedoch ist die Abnahme von Stufe zwei auf drei mit 0,18 Punkten statistisch unbedeutend.

Über Stufe vier lässt sich keine differenzierte Aussage treffen, da sich nur eine Person diesem Wert zugeordnet hat. Dennoch kann aus den verbleibenden Werten entnommen werden, dass das Einsamkeitsempfinden niedrig-moderat bis moderat ist, wenn es Studierenden an Engagement in der Hochschule mangelt (*Stufe zwei: $M = 2,5$; Stufe eins: $M = 2,8$*).

Die Vergleichsstudie kommt hier zu dem Ergebnis, dass ein höheres Engagement Einsamkeit reduziert. Dieser Effekt ist zwar signifikant, jedoch schwächer zu erkennen als bei anderen Faktoren wie der sozialen Unterstützung.³⁰⁴ Dennoch wird davon ausgegangen, dass „universitä-

304 Vgl. Wenig et al., 2025, S. 8.

res Engagement mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für Einsamkeit während des Studiums³⁰⁵ einhergeht. Hieraus kann entnommen werden, dass Studierende, die vermehrt an den Angeboten oder Projekten der Hochschule mitwirken, weniger von Einsamkeit betroffen sind.³⁰⁶

Der Vergleich mit der Referenzstudie zeigt, dass die Ergebnisse nicht mit denen der herangezogenen Studie übereinstimmen. Allerdings sollte berücksichtigt werden, dass in der StudiBiFra-Studie „12.874 Studierende von 7 Universitäten“³⁰⁷ befragt wurden, wohingegen sich die vorliegende Auswertung lediglich auf 53 Studierende beschränkt.

Zusammengefasst wird die Hypothese, dass höheres Engagement mit niedriger Einsamkeit einhergeht (VH1), nicht unterstützt. Zwar ist zwischen den Stufen eins bis drei ein leichter Rückgang zu erkennen, jedoch fallen die Unterschiede gering aus. Darüber hinaus weisen die Standardabweichungen auf eine deutliche Variabilität innerhalb der Gruppen hin. Ein klarer Zusammenhang zwischen Engagement und Einsamkeit kann daher nicht bestätigt werden.

305 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 5.

306 Vgl. Wenig et al., 2025, S. 5.

307 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 1.

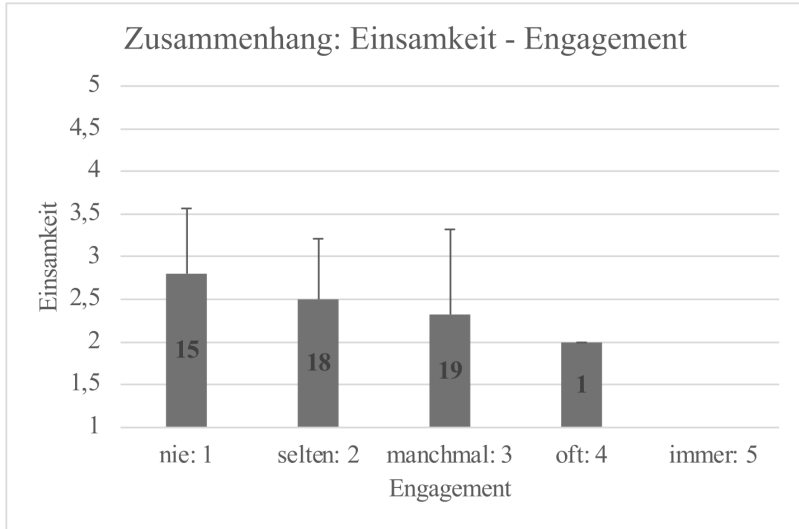


Abbildung 6. Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Engagement

(Anmerkung: Die Zahlen auf den Säulen geben die jeweilige Stichprobengröße (n) an.)

5.2 Auswertung des Zusammenhangs: Soziale Unterstützung und Einsamkeit

Tabelle 6. Deskriptive Kennwerte in Abhängigkeit der sozialen Unterstützung

Unterstützung	n	Einsamkeit (M)	SD
1	0	0	0
2	0	0	0
3	8	2,75	0,83
4	39	2,51	0,84
5	6	3	1,09

Die Auswertung des Items „soziale Unterstützung“ erfolgte ebenfalls durch einen deskriptiven Gruppenmittelwertvergleich, in dem die Antwortmöglichkeiten differenziert voneinander betrachtet wurden. Es

folgt die Einteilung der Teilnehmenden in fünf Gruppen nach dem jeweiligen angekreuzten Wert, da es sich auch hier um ein kategoriales Merkmal handelt. Es ergeben sich die Unterstützungsstufen „*nie* (1)“, „*selten* (2)“, „*manchmal* (3)“, „*oft* (4)“ und „*immer* (5)“. Für diese Stufen wurde der jeweilige durchschnittliche Einsamkeitswert sowie die Standardabweichung berechnet.

Der Gruppenmittelwertvergleich zeigt, dass der Großteil der Studierenden eine relativ hohe soziale Unterstützung im Studium angibt, da sich die meisten Personen der Stufe vier zugeordnet haben ($n = 39$). Zwischen Stufe drei und vier ist lediglich ein geringer Rückgang der Einsamkeit zu erkennen (*Stufe drei*: $M = 2,75$; *Stufe vier*: $M = 2,51$). Obwohl Stufe vier den niedrigsten Einsamkeitswert aufweist, liegt der Mittelwert dennoch im moderat-niedrigem Bereich ($M = 2,51$). Dies deutet darauf hin, dass Einsamkeit auch auftreten kann, wenn ein hohes Maß an sozialer Unterstützung gegeben ist. Auffällig ist der deutliche Anstieg der Einsamkeit in Stufe 5 ($M = 3$). Allerdings stellt die geringe Fallzahl in Frage, inwiefern dieser Wert repräsentativ ist ($n = 6$). Schließlich verrät die Standardabweichung des Wertes ebenfalls, dass Einsamkeit innerhalb dieser Gruppe stark variiert und sich Studierende mit gleicher Unterstützungswahrnehmung teils deutlich in ihrem Einsamkeitsempfinden unterscheiden ($SD = 1,09$).

In der Vergleichsstudie zeigt sich eine überwiegend positive Unterstützungs- und Kommunikationskultur innerhalb der Hochschule.³⁰⁸ Dabei ist zu erkennen, dass eine stärkere gegenseitige Unterstützung unter den Studierenden mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für Einsamkeit verbunden ist als strukturelle oder individuelle Faktoren wie die Art der Bildungsinstitution oder ein schlechter Gesundheitszustand.³⁰⁹ In der vorliegenden Untersuchung ist ebenfalls eine positiv wahrgenommene Unterstützung zu sehen, da sich der Großteil der Studierenden der Stufe vier zuordnet ($n = 39$). Allerdings stimmen die Ergebnisse nicht mit denen der Vergleichsstudie überein, da diese einen deutlich negativen, signifikanten Zusammenhang zwischen so-

308 Vgl. Wenig et al., 2025, S. 5.

309 Vgl. Wenig et al., 2025, S. 8.

zialer Unterstützung und Einsamkeit aufzeigen.³¹⁰ Innerhalb der herangezogenen Studie wird ein hohes Maß an sozialer Unterstützung unter Studierenden „als Schutzfaktor gegen Einsamkeit“³¹¹ verstanden.

Zusammengefasst wird die Hypothese, dass höhere soziale Unterstützung mit geringerer Einsamkeit einhergeht (VH2), ebenfalls nicht unterstützt. Zwischen den Stufen drei und vier ist zwar ein Rückgang des Einsamkeitswertes zu erkennen, jedoch steigt dieser in Stufe fünf wieder an. Deshalb kann auch hier kein klarer Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Einsamkeit bestätigt werden.

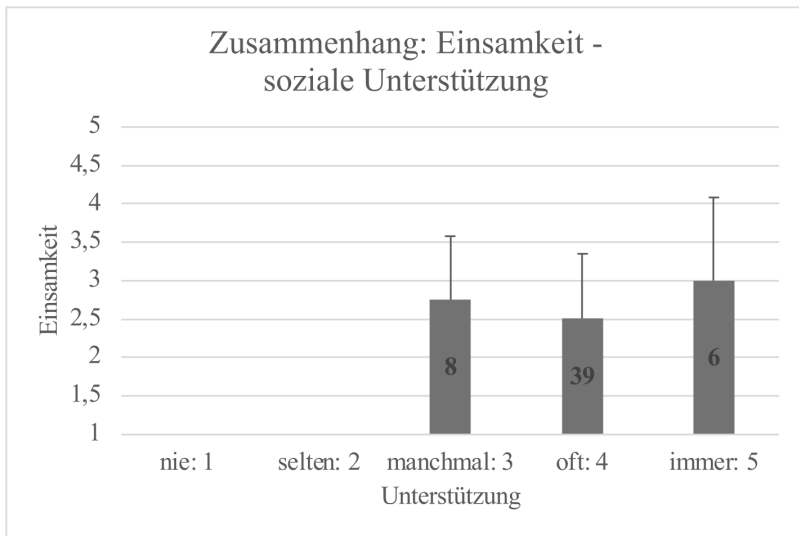


Abbildung 7. Zusammenhang zwischen Einsamkeit und sozialer Unterstützung

(Anmerkung: Die Zahlen auf den Säulen geben die jeweilige Stichprobengröße (n) an.)

310 Vgl. Wenig et al., 2025, S. 5.

311 Eigene Übersetzung nach Wenig et al., 2025, S. 7.

6 Diskussion

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Auswirkungen eines Umzugs auf das Einsamkeitsempfinden junger Studierender zu analysieren. Ausgangspunkt ist die Annahme, dass ein Umzug in eine neue Stadt für Studierende eine Phase erhöhter psychosozialer Vulnerabilität darstellt, in der Einsamkeit eine zentrale Erfahrung ist. Basierend auf dieser Argumentation wurden zehn weitere Hypothesen formuliert, um die Zusammenhänge zwischen einem Umzug und Einsamkeit analysieren zu können. Die Haupthypothese, welche davon ausgeht, dass Studierende, die umgezogen sind, stärker von Einsamkeit betroffen sind als Studierende, die keinen Wohnortwechsel vorgenommen haben, wurde bestätigt. Schließlich zeigt die Untersuchung, dass ein Umzug einen signifikanten Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden der Studierenden hat. Dieser Effekt bleibt jedoch aus, wenn der Umzug bereits länger zurückliegt. Dass insbesondere ein aktueller Umzug mit Einsamkeit einhergeht und dies unabhängig von der Studienerfahrung der Teilnehmenden zu erkennen ist, deutet auf ein akutes Phänomen hin. Diese Ergebnisse werden im Folgenden mit den zuvor herangezogenen Ansätzen theoretisch erklärt und empirisch eingeordnet.

Die Need-to-Belong-Theory beschreibt ein grundlegendes Bedürfnis nach stabilen und emotional bedeutsamen Beziehungen.³¹² Zudem gilt Bindungssicherheit als eine wichtige menschliche Ressource.³¹³

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

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

Bowlby spricht von einem biologisch verankerten System, welches dem Menschen innewohnt und nach Vertrautheit strebt.³¹⁴ Ein Umzug geht häufig mit einer räumlichen Distanz zu vertrauten Bindungspersonen und allgemeinen Veränderungen im sozialen Umfeld einher, da bestehende Beziehungen reduziert oder vollkommen unterbrochen werden.³¹⁵ Aus diesen Umständen resultiert folglich ein „Defizit [innerhalb der] sozialen Beziehungen“³¹⁶, welches bei Betroffenen ein Einsamkeitsempfinden begünstigt.³¹⁷

Diese theoretische Annahme liefert eine Erklärung dafür, weshalb Studierende mit Umzugserfahrungen innerhalb des Studiums am stärksten von Einsamkeit betroffen sind. Kurz nach einem solchen Lebensereignis nimmt sowohl die Anzahl als auch die Tiefe der sozialen Beziehungen häufig ab.³¹⁸ Dies äußert sich in einer zunehmenden „Diskrepanz zwischen dem erreichten und dem ‚notwendigen‘ Niveau sozialer Kontakte“³¹⁹. Des Weiteren veranschaulicht das Einsamkeitsmodell von Hawkey und Cacioppo wie stark Einsamkeit zu psychischem Stress im Gehirn führen kann. Betroffene werden häufig in den Zustand der „Hypervigilanz“³²⁰ versetzt und reagieren besonders wachsam auf äußere Umstände.³²¹ Es ist anzunehmen, dass neben dem Mangel an bedeutsamen Bezugspersonen, die Konfrontation mit einer fremden Lebenssituation einen solchen Zustand begünstigt. Eine zunächst fremde Lebenssituation erfordert einen Neuorientierungsprozess, der Betroffene überfordern oder verunsichern kann.³²²

Da umgezogene Studierende einsamer sind als Studierende ohne Wohnortwechsel, erhöht sich das Risiko, dass Studierende mit zunehmenden Einsamkeitserfahrungen soziale Situationen meiden oder mit

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

315 Vgl. Rüger, 2010, S. 10.

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

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

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

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

320 Eigene Übersetzung nach Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

321 Vgl. Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

322 Vgl. Arnett, 2014, S. 11.

„negativen sozialen Erwartung[shaltungen]“³²³ in neue soziale Umfelder wie die Hochschule hineingehen. Die Ergebnisse der Studie „Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter“³²⁴ bestätigen, dass dieses Verhalten durchaus vorkommt.³²⁵ Die Angst vor [negativen Erfahrungen wie] Ablehnung“³²⁶ in sozialen Interaktionen führt zum „Rückzug aus sozialen Gruppen“³²⁷. Bereits an dieser Stelle wird deutlich, dass Maßnahmen notwendig sind, um einen zunehmenden Rückzug aus sozialen Kontexten von jungen Studierenden zu vermeiden. Das unterstreicht die Bedeutung der Sozialen Arbeit, die am Ende dieses Kapitels erneut aufgegriffen und vertieft wird.

Abseits vom Umzug zeigt die Analyse, dass Erstsemester-Studierende grundsätzlich ein höheres Einsamkeitsempfinden aufweisen als Drittsemester-Studierende. Ein Erklärungsansatz für dieses Phänomen liefern die Erkenntnisse von Arnett. Der Großteil der Erstsemester-Studierenden, die an der Befragung teilgenommen haben, befindet sich am Anfang der Lebensphase „Emerging Adulthood“³²⁸. Diese Phase kennzeichnet sich typischerweise durch Neuorientierungsprozesse und das Fehlen klarer Strukturen.³²⁹ Zu Beginn des Studiums werden junge Studierende folglich nicht nur mit akademischen Herausforderungen und Veränderungen im sozialen Netzwerk konfrontiert, sondern sie müssen zusätzlich lernen, mit den Merkmalen dieser Lebensphase umzugehen. Bei Drittsemester-Studierenden ist anzunehmen, dass sie durch ihre Studienerfahrung bereits stabilere Routinen und ein gefestigteres soziales Umfeld entwickeln konnten.

Die Bedeutung dieses Erklärungsansatzes relativiert sich, wenn die Einsamkeitswerte innerhalb eines aktuellen Umzugs betrachtet werden. Denn selbst bei einer separaten Analyse der Einsamkeitswerte zwischen Erstsemester- und Drittsemester-Studierenden, ist nicht zu sehen, dass

323 Eigene Übersetzung nach Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

324 Eigene Übersetzung nach Nielsen et al., 2024, S. 7.

325 Vgl. Nielsen et al., 2024, S. 7.

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

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

328 Arnett, 2014, S. 7.

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

Studienerfahrene weniger betroffen sind. Vielmehr zeigt die Untersuchung keinen bedeutsamen Unterschied zwischen diesen Gruppen. Diese Erkenntnis deutet darauf hin, dass Einsamkeit eher auf einen Umzug als auf eine geringe Studienerfahrung zurückzuführen ist und sich die Studienkenntnisse der Drittsemester-Studierenden nicht mehr als Vorteil ergeben, wenn die Konfrontation mit den Herausforderungen eines Umzugs erfolgt. Der Übergang in ein neues Umfeld kann damit als eine allgemeine Herausforderung verstanden werden, die Einsamkeit begünstigt.

Neben der Auswertung des Umzugsstatus im Zusammenhang mit dem Einsamkeitsempfinden, zeigen die Variablen „*Engagement*“ und „*soziale Unterstützung*“ ebenfalls wichtige Erkenntnisse. Die umgezogenen Studierenden sind eher von kollektiver und emotionaler als von sozialer Einsamkeit betroffen.

Innerhalb des Items „*In meinem Studiengang unterstützen sich die Studierenden gegenseitig*“ erfolgte ausschließlich eine Zuordnung zu den Werten drei bis fünf. Daraus lässt sich ableiten, dass die Teilnehmenden überwiegend positive Erfahrungen in Bezug auf Hilfeleistungen und die Zusammenarbeit mit Studierenden gemacht haben. Es ist folglich anzunehmen, dass die Studierenden ein allgemein hilfsberechtigtes Verhalten aufzeigen und sich ebenso darüber bewusst sind, bei Bedarf Unterstützung zu erhalten.

Allerdings ist auch zu sehen, dass Einsamkeit in der Gruppe der Umgezogenen durchaus eine Rolle spielt und soziale Unterstützung aufgrund des Gruppenmittelwertvergleichs nicht immer einen Schutzfaktor darstellt. Die Erwartungen sowie die daraus abgeleitete Hypothese, dass eine höhere soziale Unterstützung mit geringeren Einsamkeitswerten einhergeht, wurde nicht bestätigt.

Der Gruppenmittelwertvergleich in Bezug auf das Engagement der Studierenden zeigt eine leichte Abnahme des Einsamkeitswertes. Dieser ist jedoch nicht stabil genug, um der Annahme nachgehen zu können, dass Engagement an der Hochschule ein Schutzfaktor für Einsamkeit ist. Hieraus wird abgeleitet, dass zunehmendes Engagement nicht unbedingt mit sozialer Verbundenheit einhergeht und infolgedessen trotz-

dem Gefühle der Einsamkeit auftreten können. Ebenso wie bei der sozialen Unterstützung wird angenommen, dass die in der Hochschule entstehenden Beziehungen zunehmend oberflächlich bleiben und häufig nicht über den Studienkontext hinausgehen.

An dieser Stelle gewinnen die Annahmen von Weiss an Bedeutung. Schließlich verfolgt er einen Ansatz, der Qualität vor Quantität stellt, indem er die Relevanz von tiefen bedeutsamen Beziehungen betont.³³⁰ Dass Studierende teilweise ein moderates Einsamkeitsempfinden aufweisen, trotz sozialer Unterstützung und der Möglichkeit, innerhalb von Hochschulveranstaltungen schnell viele neue Menschen kennenzulernen, kann damit zusammenhängen, dass die dort geknüpften Kontakte eher oberflächlich bleiben. Weiss betont mit seiner Theorie, dass oberflächliche Kontakte die Gefühle der Einsamkeit verstärken können, da sie das Bedürfnis nach qualitativ bedeutsamen Beziehungen nicht befriedigen.³³¹

In der bisherigen Forschung werden Universitäten als sogenannte „Unwohlführlorte“³³² beschrieben, wobei bislang unklar bleibt, ob dies durch die „Anwesenheit vieler Fremder“³³³ oder durch das Fehlen „öffentliche[r] Wohlführlorte[...]“³³⁴ verursacht wird. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit liefern Hinweise darauf, dass möglicherweise die soziale Dimension dieses Erlebens eine zentrale Rolle spielt.

Die Untersuchung zeigt, dass umgezogene Studierende trotz eines engagierten Verhaltens und bestehender sozialer Unterstützung Einsamkeit aufweisen. Vor dem Hintergrund der Annahmen von Weiss lässt sich dahingehend interpretieren, dass die Kontaktmöglichkeiten in der Hochschule von oberflächlicher Qualität bleiben. Insbesondere nach einem Umzug kann die Präsenz vieler unbekannter Personen mit Unsicherheiten einhergehen, da sich die Studierenden in einer Phase erhöhter Vulnerabilität befinden.³³⁵ Die Ergebnisse legen nahe,

330 Vgl. Weiss, 1973, S. 13.

331 Vgl. Weiss, 1973, S. 13.

332 Neu et al., 2023, S. 27f.

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

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

335 Vgl. Arnett, 2014, S. 11.

dass die unbefriedigende Beziehungsqualität die Wahrnehmung eines „unbeliebte[n] öffentlichen Ort[es]“³³⁶ hervorrufen könnte.

Die Annahmen von Weiss bieten ebenfalls einen Erklärungsansatz dafür, warum das Einsamkeitsempfinden von Studierenden, die vor ca. zwölf Monaten umgezogen sind, niedriger ist als bei einem aktuellen Umzug. Innerhalb eines Jahres kann sich die Qualität der Beziehungen stabilisieren und vertiefen, da gemeinsame Erfahrungen unter Mitstudierenden das gegenseitige Vertrauen stärken können. Dies würde bedeuten, dass sich der deutliche Anstieg des Einsamkeitswertes unter aktuell umgezogenen Studierenden auf die „kurzfristige (situative)“³³⁷ Einsamkeit beschränkt. Die situative Einsamkeit resultiert aus einem Lebensumstand heraus, der Veränderungen im eigenen Verhalten oder sozialen Umfeld mit sich bringt.³³⁸ Ein Umzug kann Einsamkeit als eine kurzfristige Reaktion bewirken, da es hier zu einer „Veränderung der tatsächlichen oder gewünschten[...] sozialen Beziehungen“³³⁹ kommen kann. Die Vermutung, dass der aus der Untersuchung hervorgehende Anstieg des Einsamkeitswertes tatsächlich auf eine kurzfristige Reaktion zurückzuführen ist, kann allerdings nur mit Hilfe einer Längsschnittstudie überprüft werden.

Zusammengefasst zeigen die Ergebnisse der Analyse, dass ein Umzug einen bedeutsamen Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden junger Studierender hat. Dies wird besonders deutlich, wenn sich die Studierenden in der Phase unmittelbar nach dem Umzug befinden. Die Befunde deuten darauf hin, dass der Verlust vertrauter Beziehungen und die mangelnde Qualität neuer sozialer Kontakte, Gefühle der Einsamkeit erzeugen. Die theoretischen Ansätze bieten dabei eine schlüssige Erklärung für die erhöhte Vulnerabilität umgezogener Studierender, indem sie davon ausgehen, dass Zugehörigkeit und Vertrautheit ein grundlegendes menschliches Bedürfnis darstellen, das bei einem bedeutsamen Lebensereignis wie einem Umzug unbefriedigt bleiben

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

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

338 Vgl. Perlman/Peplau, 1998, S. 573.

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

kann.³⁴⁰ Die Kombination aus einem fremden Umfeld sowie der Unterbrechung bestehender Beziehungen scheinen die Wahrscheinlichkeit für eine vorübergehende intensive Störung sozialer Bedürfnisse zu erhöhen, die Einsamkeit begünstigt.

Im Allgemeinen sind von Einsamkeit betroffene Personen durch mögliche Verhaltensweisen wie Ablehnung, Misstrauen oder Rückzug der Gefahr ausgesetzt, in einen Kreislauf zu geraten, der das Einsamkeitsempfinden intensiviert.³⁴¹ Schließlich verdeutlichen die Ergebnisse der dänischen Studie „Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter“³⁴², dass oft vorkommende negative Bewältigungsstrategien wie „Ablenkung“³⁴³ nicht zu einer langfristigen Reduzierung des Einsamkeitsempfindens ausreichen und die aktive Suche nach Zugehörigkeit bei negativen Erfahrungen im sozialen Rückzug enden kann.³⁴⁴ Daher werden effektivere Maßnahmen benötigt, welche sich nachhaltig positiv auf das psychosoziale Wohlbefinden der Studierenden auswirken.

6.1 Limitationen der Arbeit

Während der Ausarbeitung der vorliegenden Arbeit haben sich Unsicherheiten ergeben und Grenzen aufgezeigt, die im Folgenden thematisiert werden sollen, um die Belastbarkeit der erhobenen Daten deutlich zu machen und Ansatzpunkte für zukünftige Forschung darzulegen.

Zunächst sollte berücksichtigt werden, dass die berechneten Einsamkeitswerte aus Selbstauskünften resultieren und durch soziale Erwünschtheit oder die situative Stimmungslage verzerrt sein könnten. Soziale Erwünschtheit beschreibt den Zustand, wenn die Teilnehmenden der Befragung dazu neigen, ihre Antworten den gesellschaftlichen sozialen Erwartungshaltungen anzupassen.³⁴⁵ Dies kann bei sensiblen

340 Vgl. Baumeister/Leary, 1995, S. 499; Rüger, 2010, S. 10.

341 Vgl. Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

342 Eigene Übersetzung nach Nielsen et al., 2024, S. 7.

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

344 Vgl. Nielsen et al., 2024, S. 8.

345 Vgl. Raab-Steiner/Benesch, 2015, S. 65.

Themen wie Einsamkeit durchaus vorkommen, da Scham und Angst wesentliche Bestandteile dieses Phänomens sind.³⁴⁶

Ein anhaltendes unbefriedigtes Bedürfnis nach sozialen Beziehungen kann eine verstärkte emotionale Belastung darstellen.³⁴⁷ Diesbezüglich ist zu berücksichtigen, dass ein Teil der Studierenden aufgrund der Auswirkungen von Einsamkeit möglicherweise nicht in den Veranstaltungen der Hochschule präsent und infolgedessen von der Befragung ausgeschlossen war. Schließlich geht das neurobiologische Einsamkeitsmodell davon aus, dass einsame Menschen den sozialen Rückzug bevorzugen, da ihnen ihre Umwelt misstrauisch erscheint.³⁴⁸

Eine weitere Limitation ergibt sich, wenn berücksichtigt wird, dass in dieser Befragung ausschließlich erfasst wird, ob ein Umzug in eine neue Stadt stattgefunden hat. Dabei wird die räumliche Entfernung zwischen dem vorherigen Wohnort und dem Studienort vernachlässigt. Diese Information ist für zukünftige Forschung jedoch relevant, da die Distanz zu bedeutsamen sozialen Beziehungen sowie zu dem allgemein gewohnten Umfeld einen potenziellen Einfluss auf das Ausmaß des Einsamkeitserlebens der Studierenden haben kann. Es ist anzunehmen, dass sich ein Umzug über eine große Entfernung anders auf das Individuum auswirken kann als ein Umzug über kurze Distanz, der die leichtere Erreichbarkeit des vertrauten sozialen Umfeldes mit sich bringt.

Des Weiteren ist hinsichtlich der Fokussierung auf einen Umzug zu berücksichtigen, dass aus der Befragung lediglich eine relativ grobe zeitliche Kategorisierung hervorgeht. Die Gruppeneinteilung in die Umzugsstatus „in den letzten drei Monaten“, „vor ca. zwölf Monaten“ oder „kein Umzug“ ermöglicht keine Aussagen darüber, ab welchem genauen Zeitpunkt eine Abnahme des Einsamkeitswertes stattfindet.

346 Vgl. Arlt, Leon et al.: Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung, in: *Bundeszentrale für politische Bildung*, Bd. 11041. Bonn, 2023, S. 12, <https://www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/540909/einsam-in-gesellschaft/>.

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

348 Vgl. Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

An dieser Stelle wären kontinuierliche Messungen sinnvoll, welche die Darstellung differenzierter Verläufe der Einsamkeit beinhalten.

Ferner ist anzumerken, dass die Einsamkeitswerte der vorliegenden Untersuchung nicht ausschließlich auf einen Umzug zurückzuführen sind. Beispielsweise können der mit dem Studium einhergehende „Leistungs- und Erfolgsdruck“³⁴⁹ die aufgeführten Ergebnisse beeinflusst haben. Der Umzug sollte somit nicht als Primärquelle für das Einsamkeitsempfinden der jungen Studierenden verstanden werden, sondern vielmehr als ein Verstärker bestehender Vulnerabilitäten.

In Anbetracht der Tatsache, dass das allgemeine Engagement der Studierenden relativ niedrig ist, muss bedacht werden, dass der Großteil der Teilnehmenden im ersten Semester immatrikuliert ist. Folglich ist es möglich, dass Erstsemester-Studierende ein geringes Engagement zeigen, da sie erst seit kurzer Zeit an der Hochschule eingeschrieben sind. Zusätzlich bleibt an dieser Stelle eine Aussage über die Kausalrichtung des Zusammenhangs zwischen Einsamkeit und dem Engagement der Teilnehmenden aus. Schließlich ist es möglich, dass die Studierenden aufgrund von Einsamkeitserfahrungen ein geringes Engagement zeigen oder dass ein niedriges Engagement tatsächlich zur Entstehung von Einsamkeit beiträgt.

Abschließend ist es wichtig zu erwähnen, dass die Aussagen der Teilnehmenden aufgrund der teilweise geringen Fallzahlen und deutlichen Streuungen innerhalb der Stufen mit Vorsicht für weitere Annahmen zu verwenden sind. Ferner fällt die Stichprobengröße im Vergleich zu aktuellen veröffentlichten Studien relativ klein aus und die Gruppenverteilung ist suboptimal. Insbesondere die Gruppe der Drittsemester-Studierenden, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind, fällt gering aus. Die Stichprobengröße beschränkt sich in diesem Fall auf sechs Personen, wodurch die statistische Teststärke reduziert und die Aussagekraft der Ergebnisse eingeschränkt wird.

349 Bargel, Tino: Zwischen Leistungsdruck, Anpassung und Protest, in: *Die ungebildete Republik* 188 (4), 2009, S. 63–72, hier S. 63, <https://www.humanistische-union.de/publikationen/vorgaenge/188-vorgaenge/publikation/zwischen-leistungsdruck-anpassung-und-protest/>.

Zudem sollte die Annahme, dass Einsamkeit ca. zwölf Monate nach einem Umzug abnimmt und sich die sozialen Beziehungen nach dieser Zeit stabilisieren, nicht ohne eine differenzierte Überprüfung für Forschungszwecke genutzt werden. Schließlich handelt es sich bei der Befragung um ein Querschnittsdesign, welches die Daten eines einzelnen Zeitpunktes wiedergibt.³⁵⁰

6.2 Bedeutung für die Soziale Arbeit

Trotz der angeführten Einschränkungen der vorliegenden Arbeit, geht aus den erhobenen Daten der Hinweis hervor, dass ein Umzug und die Zugehörigkeit zur Lebensphase „Emerging Adulthood“³⁵¹ eine Risikokonstellation für Einsamkeit unter Studierenden darstellt. Darüber hinaus legen die Ergebnisse nahe, dass Engagement und soziale Unterstützung allein nicht zwangsläufig vor Einsamkeit schützen. Aus diesem Grund sollten sich Hochschulen und insbesondere die Soziale Arbeit auf Angebote fokussieren, die stärker auf Verbindlichkeit und die nachhaltige Förderung sozialer Integration ausgerichtet sind.

Bildungsorte wie Universitäten und Hochschulen ergeben sich als zentrale Akteure zur Reduzierung von „Einsamkeit, Angstzustände[n] oder Depressionen“³⁵². Folglich wäre eine Kooperationsarbeit zwischen der Hochschule und der Sozialen Arbeit angemessen, die sich auf „psychologische Unterstützung [und die Förderung des] soziale[n] Kapital[s]“³⁵³ der Studierenden fokussieren. Neben der herangezogenen Vergleichsstudie bestätigen weitere Studien einen signifikanten „Zusammenhang zwischen der Zufriedenheit mit der Universität und dem Wohlbefinden der Studierenden“³⁵⁴. Umso wichtiger sind Maßnahmen,

350 Vgl. Häder, 2019, S. 85.

351 Arnett, 2014, S. 7.

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

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

354 Eigene Übersetzung nach Misirlis et al., 2020, S. 23.

die positiv zu einer vertieften Beziehungsarbeit beitragen und die Bedürfnisse der Studierenden anerkennen.³⁵⁵

Einsamkeit lässt sich nicht allein auf das Fehlen sozialer Kontakte zurückführen, sondern auch auf den Mangel an qualitativ bedeutsamen Beziehungen, der insbesondere in Übergangsprozessen auftreten kann.³⁵⁶ An dieser Stelle lässt sich aus der Perspektive der Sozialen Arbeit bereits die Notwendigkeit erkennen, Einsamkeit als Ausdruck erschwerter Zugänge zu Zugehörigkeit und sozialen Ressourcen zu verstehen.

Die Soziale Arbeit verfügt über die Möglichkeit, „die sozialen [...] Spielräume, soweit sie pädagogisch interaktiv beeinflussbar sind“³⁵⁷ zu verändern. Schwierigkeiten in individuellen Lebenssituationen ordnet Böhnisch in das „Konzept der Bewältigungslagen“³⁵⁸ ein, welches davon ausgeht, dass Belastungen und Unsicherheiten Raum zur „Thematisierung“³⁵⁹ benötigen.

Im Allgemeinen werden für die Studierenden soziale Räume benötigt, in denen die Fachkräfte der Sozialen Arbeit Einsamkeit als anerkanntes „gesamtgesellschaftliches Problem“³⁶⁰ thematisieren und den Betroffenen zur Seite stehen. Es geht darum den jungen Menschen zu zeigen, dass sie „in ihren Schwierigkeiten ver[standen]“³⁶¹ werden und bei Bedarf angemessene Unterstützung erhalten. Dazu gehören niedrigschwellige Beratungsangebote oder telefonische Unterstützung, um Einsamkeit sprachlich zugänglich zu machen.

Allerdings ist es möglich, dass Beratungsangebote, die sich auf die „Einzelfallhilfe“³⁶² beschränken, Limitationen aufweisen. Diese Form der Unterstützung adressiert das subjektive Erleben der Einsamkeit, hat

355 Vgl. Misirlis et al., 2020, S. 23.

356 Vgl. Bücken et al., 2019, S. 37; Weiss, 1973, S. 13.

357 Böhnisch, Lothar: Bewältigungslagen, in: L. Böhnisch/W. Schröer (Hrsg.): *Lebensbewältigung. Ein Konzept für die Soziale Arbeit*, 3. überarbeitete und erweiterte Aufl., Weinheim/Basel: Beltz Juventa, 2023, S. 101.

358 Böhnisch, 2023, S. 101.

359 Böhnisch, 2023, S. 101.

360 Steinmayr et al., 2024, S. 19.

361 Thiersch, 2020, S. 146.

362 Thiersch, 2020, S. 160.

jedoch nur wenig Einfluss auf die tatsächlichen Ursachen. Wenn die soziale Integration scheitert und vertraute Beziehungen wegbrechen, ist anzunehmen, dass Angebote wie Einzelberatung oder telefonische Unterstützung nicht ausreichende Wirkung erzielen.

Zielführender wären Gruppenangebote, die sich auf aktuell umgezogene Studierende fokussieren und ihnen verdeutlichen, dass sie mit ihrer Situation und den damit einhergehenden Herausforderungen nicht alleine sind.

Die „Soziale Gruppenarbeit“³⁶³ ist eine „klassische Methode der Sozialen Arbeit“³⁶⁴ und wird angewendet, um mit anderen Personen in den Austausch gehen zu können und den eigenen Gedanken Raum zu geben.³⁶⁵ Studierende mit Umzugs- und Einsamkeitserfahrungen könnten in einem offenen Setting über die Vor- und Nachteile eines Umzugs sprechen und ihre individuellen Erfahrungen teilen. Dabei würde ihnen verdeutlicht werden, dass auch andere Studierende in ihrem Leben mit ähnlichen herausfordernden Aufgaben konfrontiert werden, wodurch ihr Vertrauen und Zugehörigkeitsgefühl steigen kann.³⁶⁶ Folglich sind Gelegenheiten notwendig, die den Studierenden, „das Entstehen und (Wieder)-Aufnehmen von sozialen Kontakten“³⁶⁷ ermöglichen. Innerhalb eines solchen Angebots könnten die Studierenden voneinander lernen und gemeinsam an den Herausforderungen der sozialen Integration wachsen.

Zusätzlich ist das Aufzeigen eigener „Ressourcen [wie] Fähigkeiten [oder] Werthaltungen“³⁶⁸ ein wesentlicher Bestandteil der Sozialen Arbeit, da diese der Bewältigung von „Aufgaben oder Lebensereignisse[n]“³⁶⁹ dienen. Folglich sollte die Soziale Arbeit Formate fördern, die den Aufbau stabiler sowie vertrauter Beziehungen ermöglichen

363 Nathschläger, Johannes: *Existenzielle Soziale Arbeit*, Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, 2023, S. 146.

364 Nathschläger, 2023, S. 146.

365 Vgl. Nathschläger, 2023, S. 146.

366 Vgl. Nathschläger, 2023, S. 146.

367 Neu et al., 2023, S. 69.

368 Wendt, Peter-Ulrich: Lehrbuch Soziale Arbeit, in: *R. Amthor et al.* (Hrsg.), 2. Aufl., Weinheim/Basel: Beltz Juventa, 2021, S. 144.

369 Wendt, 2021, S. 144.

und den Betroffenen ein Bewusstsein über ihre eigenen Ressourcen verschaffen. Regelmäßige Treffpunkte könnten dazu dienen, tiefere Beziehungen aufzubauen und ein tatsächliches Kennenlernen zu ermöglichen. Dabei erscheint es besonders bedeutsam, dass sich die Angebote der Sozialen Arbeit nicht auf einmalige Begegnungen oder kurzfristige Gruppentreffen ausrichten, da oberflächliche Kontakte Einsamkeit verstärken können.³⁷⁰

Thiersch betont, dass Menschen in ihren „Bewältigungsanstrengungen und -leistungen respektiert und geachtet werden“³⁷¹ wollen. In Anlehnung an Hiltrud von Spiegel bedeutet dies für die Fachkräfte der Sozialen Arbeit, dass sie „einen gewissen Fundus [...] arbeitsfeldspezifischer [...] Wissensbestände“³⁷² besitzen sollten, um insbesondere umgezogenen Studierenden aufzeigen zu können, dass ein Bewusstsein für die Herausforderungen eines Umzugs sowie für die Schwierigkeiten innerhalb eines Neuorientierungsprozesses besteht. Zudem sollten sie „eine reflektierte berufliche Haltung“³⁷³ einnehmen, damit die Studierenden die Möglichkeit erhalten, ihre Gedanken und Sorgen auszusprechen und sich gleichzeitig darüber bewusst sind, dass sie innerhalb des geschützten Raums Anerkennung und Zugehörigkeit erfahren. Schließlich ist es für Menschen in schwierigen Lebenslagen wichtig, gesehen und gehört zu werden.³⁷⁴ Dadurch könnte sich die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sich die Betroffenen auf die Angebote einlassen und aktiv Hilfe annehmen.

Die Soziale Arbeit sollte berücksichtigen, dass Einsamkeit die Bereitschaft reduziert, sich aktiv auf neue Bekanntschaften einzulassen, auch wenn das Bedürfnis nach Nähe vorhanden ist.³⁷⁵ Zusätzlich haben einsame Menschen häufig Angst vor Zurückweisung oder allgemeinen

370 Vgl. Weiss, 1973, S. 13.

371 Thiersch, 2020, S. 63.

372 von Spiegel, Hiltrud: *Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit*, in: D. Kreft/W. Müller (Hrsg.), *Methodenlehre in der Sozialen Arbeit. Konzepte, Methoden, Verfahren, Techniken*, 2. Aufl., München: Ernst Reinhardt, 2017, S. 61–68, hier S. 66.

373 von Spiegel, 2017, S. 66.

374 Vgl. Thiersch, 2020, S. 146.

375 Vgl. Nielsen et al., 2024, S. 8.

negativen Erfahrungen in sozialen Kontexten.³⁷⁶ Aus diesem Grund erscheint es wichtig, Unterstützungsangebote zu schaffen, die Schamgefühle und Stigmatisierung reduzieren. Professionelle der Sozialen Arbeit sollten „Arbeitstechniken zur effektiven und effizienten Gestaltung“³⁷⁷ der Angebote beherrschen und diese so ausrichten, dass das Thema „Umzug für das Studium“ in den Mittelpunkt rückt und die Herausforderungen sowie Belastungen der Einsamkeit zunächst weniger präsent sind, wodurch Schamgefühle und Angst reduziert werden können. Die Studierenden würden mit dem Wissen an den Angeboten teilnehmen, dass vor Ort Menschen anzutreffen sind, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Das Thema „Umzug“ schafft Raum für das Teilen positiver Erfahrungen, wohingegen Einsamkeit überwiegend negativ belastet ist und eine bedrückende Stimmung erzeugen könnte.³⁷⁸ Es ist erdenklich, dass die Studierenden den Raum nutzen, um sich neben Umzugserfahrungen beispielsweise über beliebte Orte in der Stadt auszutauschen, wodurch sich Gemeinsamkeiten unter den Studierenden erkennen lassen und das allgemeine Interesse zu ihren Mitmenschen steigen kann. Somit sollten alltägliche Themen wie der Studienbeginn oder die allgemeine Orientierung im Hochschulalltag im Vordergrund der Angebote stehen, da die „lebensweltorientierte Soziale Arbeit [...] im gewöhnlichen Alltag der Menschen an[setzt]“³⁷⁹.

Bei einer „Diskrepanz zwischen virtueller und tatsächlicher sozialer Identität“³⁸⁰ kommt es zu einem sogenannten Stigma.³⁸¹ Wenn eine Person ein Merkmal besitzt, welches nicht den Erwartungen der „sozialen Kategorie“³⁸² entspricht, wird die Person häufig abgewertet.³⁸³ Selbststigmatisierung trifft hingegen ein, wenn Betroffene die „öffent-

376 Vgl. Nielsen et al., 2024, S. 8.

377 von Spiegel, 2017, S. 66.

378 Vgl. Rokach/Patel, 2024, S. 4.

379 Thiersch, 2020, S. 88.

380 Eigene Übersetzung nach Goffman, Erving: *Stigma. Notes on the Management of spoiled Identity*, Prentice-Hall, 1981, S. 3.

381 Vgl. Goffman, 1981, S. 3.

382 Eigene Übersetzung nach Goffman, 1981, S. 3.

383 Vgl. Goffman, 1981, S. 3.

liche Stigmatisierung³⁸⁴ in sich hineinlassen und es infolgedessen zu einem „Verlust [des] Selbstwertgefühl[s] und [der] Selbstwirksamkeit“³⁸⁵ kommt.

Bei öffentlichen Angeboten mit dem Themenschwerpunkt „Einsamkeit“ würde das bedeuten, dass sich die Studierenden eingestehen müssten, einsam zu sein und aufgrund ihres belastenden Empfindens auf Hilfe angewiesen sind. Im Kontext von Menschen mit psychischen Erkrankungen hat dies „zahlreiche negative Auswirkungen [...] und stellt eine große Barriere für die Erreichung individueller Lebensziele [...] dar“³⁸⁶. Es ist somit erdenklich, dass eine psychische Belastung durch Einsamkeit eine ähnliche Wirkung verursacht. Aus diesem Grund erscheint es angebracht, das Thema „Einsamkeit“ zunächst im Hintergrund der Angebote zu lassen, um die Gefahr der Selbststigmatisierung zu reduzieren.

Die Soziale Arbeit sollte sich darauf fokussieren, die Studierenden zum selbstständigen Handeln zu ermutigen und sie dabei zu unterstützen ihre „eigenen Kräfte und Kompetenzen“³⁸⁷ auszuleben. Es werden Möglichkeiten für Empowerment, ressourcenorientierte Arbeit und die Anerkennung schwieriger Lebenslagen benötigt, um ein gegenseitiges Verständnis zu schaffen und den jungen Studierenden unterstützende Angebote zu gewährleisten.³⁸⁸

384 Eigene Übersetzung nach Corrigan, Patrick W. et al.: The stigma of mental illness: Explanatory models and methods for change, in: *Applied and Preventive Psychology* 11, 2005, S. 179–190, hier S. 179, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0962184905000053?ref=cra_js_challenge&fr=RR-1.

385 Eigene Übersetzung nach Corrigan et al., 2005, S. 179.

386 Puhm, Alexandra et al.: *Empfehlungen zur Reduktion von Selbststigmatisierung bei Menschen mit psychischen Erkrankungen*, Zwischenbericht der Kompetenzgruppe Entstigmatisierung, Wien, 2023, S. 1, https://jasmin.goeg.at/id/eprint/2750/1/Zwischenbericht%20KE_Selbststigmatisierung.pdf.

387 Wendt, 2021, S. 198.

388 Vgl. Thiersch, 2020, 146; Wendt, 2021, S. 144; 198.

6.2.1 Problematik bestehender Hilfsangebote

Es ist anzumerken, dass die Soziale Arbeit den Unterstützungsbedarf einsamer Menschen durchaus erkannt und in ihre Angebote integriert hat. Allerdings richten sich der Großteil bestehender Maßnahmen an die ältere Generation wie das Programm „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“³⁸⁹ oder die Organisation „Freunde alter Menschen e.V.“³⁹⁰. Für junge Menschen existieren vor allem telefonische Beratungsstellen wie das Angebot „Telefon-Seelsorge Deutschland e.V.“³⁹¹ oder die „Nummer gegen Kummer“³⁹². Auch bestehende Projekte wie die „Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS)“³⁹³ oder „Fit und verbunden gegen Einsamkeit“³⁹⁴ für Menschen mit Migrationshintergrund, die gemeinsam durch körperliche Aktivitäten eine Reduzierung ihrer Einsamkeitsbelastungen erfahren sollen, richten sich hingegen überwiegend an ältere Personen.³⁹⁵

Auch wenn sich ein Teil der Unterstützungsangebote explizit an Menschen aller Altersgruppen richtet und Einsamkeit dort als ein Phänomen beschrieben wird, das „in jeder Lebenssituation“³⁹⁶ auftreten kann, zeigt sich auf der Ebene der visuellen Kommunikation weiterhin häufig eine Fokussierung auf die ältere Generation. Beispielsweise verweist ein Informationsflyer des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) zwar schriftlich auf eine altersunabhängige Einsamkeit, illustriert dieses Phänomen jedoch mit der Darstellung einer älteren Person, die alleine an einem großen Esstisch

389 Kompetenznetz Einsamkeit: *Angebote bei Einsamkeit*, <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene#ichBinEinAnkerdrei>.

390 Kompetenznetz Einsamkeit.

391 Kompetenznetz Einsamkeit.

392 Kompetenznetz Einsamkeit.

393 Kompetenznetz Einsamkeit.

394 Kompetenznetz Einsamkeit.

395 Vgl. Kompetenznetz Einsamkeit.

396 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): *GEMEINSAM – Strategie gegen Einsamkeit – Einsamkeit sitzt am Tisch*, 2023, <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/208782/00ce79d83122520c4ac187ad9606eb65/strategie-gegen-einsamkeitflyer-einsamkeit-sitzt-mit-am-tisch-data.pdf>.

sitzt.³⁹⁷ Dies kann dazu führen, dass sich junge Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, trotz eines offenen Settings nicht angesprochen fühlen oder Angst entwickeln, innerhalb der Angebote aufgrund eines hohen Altersunterschieds zu anderen Betroffenen kein Zugehörigkeitsgefühl zu verspüren.

Die Soziale Arbeit wird das Problem der Einsamkeit nicht vollständig lösen können, da es sich hierbei um ein „gesamtgesellschaftliches Problem“³⁹⁸ handelt und insbesondere die mangelnde Erreichbarkeit einsamer Menschen die Bereiche Forschung und Politik dazu auffordert, Strategien zu entwickeln, die die Hürde der Identifikation beheben und die Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten fördern.³⁹⁹ Folglich sollte die Soziale Arbeit ihre Aufgabe weniger in der (Wieder-)Herstellung sozialer Beziehungen sehen, sondern vielmehr in der angemessenen Gestaltung von notwendigen Rahmenbedingungen.

Abschließend ist die Bedeutung der Tätigkeiten der Sozialen Arbeit zu unterstreichen. Wenn die steigenden Einsamkeitswerte der jungen Menschen unbehandelt bleiben, sind langfristige Auswirkungen auf ihre psychische und physische Gesundheit, ihre soziale Teilhabe und den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu erwarten. Die Soziale Arbeit sollte mit Studierenden in den Austausch gehen und Einsamkeit nach einem Umzug als ein anerkanntes Problem thematisieren. Darüber hinaus erscheint es sinnvoll, die Tätigkeiten nach den Bedürfnissen der Studierenden auszurichten, indem sie gezielt „in die Gestaltung und Umsetzung von Initiativen“⁴⁰⁰ integriert werden, um das Risiko des „sozialen Rückzugs“⁴⁰¹ und eine mögliche Verschlechterung ihres psychosozialen Wohlbefindens zu verhindern.

397 BMFSFJ, 2023.

398 Steinmayr et al., 2024, S. 19.

399 Vgl. Luhmann, 2021, S. 10.

400 Steinmayr et al., 2024, S. 19.

401 Eigene Übersetzung nach Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

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.

Literaturverzeichnis

- Anderle, Laura; Steinbeißer, Kathrin: (Gem)einsam durchs Alter. Einsam und sozial isoliert?. In: *Forum Sozialarbeit + Gesundheit* (2023), S. 24–26. [online] <https://lzg-bayern.de/files/lzg/veroeffentlichungen/publikationsreihe-gesundheitliche-chancengleichheit/2023-01FORUMAnderleSteinbeisser.pdf>.
- Arlt, Leon; Becker, Nora; Mann, Sara; Wirtz, Tobias: Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung. In: *Bundeszentrale für politische Bildung*, Bd. 11041 (2023), Bonn. [online] <https://www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/540909/einsam-in-gesellschaft/>.
- Arnett, Jeffrey Jensen: *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd edition)*, New York: Oxford University Press, 2014, S.1 – 29. [online] https://www.researchgate.net/publication/330369978_Emerging_Adulthood_The_Winding_Road_from_the_Late_Teens_Through_the_Twenties_2nd_edition.
- Arnett, Jeffrey J.; Rita Zukauskiene, Rita; Sugimura, Kazumi: The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. In: *The Lancet Psychiatry*, 2014, S. 569–576. [online] https://www.researchgate.net/publication/269393724_The_new_life_stage_of_emerging_adulthood_at_ages_18-29_years_Implications_for_mental_health.
- Bargel, Tino: Zwischen Leistungsdruck, Anpassung und Protest. In: *Die ungebildete Republik* 188, H. 4 (2009), S. 63–72. [online] <https://www.humanistische-union.de/publikationen/vorgaenge/188-vorgaenge/publikation/zwischen-leistungsdruck-anpassung-und-protest/>.
- Barreto, Manuela; van Breen, Jolien; Victor, Christina; Hammond, Claudia; Eccles, Alice; T. Richins, Metthew; Qualter, Pamela: Exploring the nature and variation of the stigma associated with loneliness. In: *Journal of Social and Personal Relationships*, Bd. 39 (9), 2022, S. 2658–2679. [online] <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/02654075221087190>.

- Baumeister, Roy F.; R. Leary, Mark: The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. In: *Psychological Bulletin*, Bd. 117 (3), 1995, S. 497–529. [online] https://www.researchgate.net/publication/15420847_The_Need_to_Belong_Desire_for_Interpersonal_Attachments_as_a_Fundamental_Human_Motivation.
- Beutel, Manfred E.; M. Klein, Eva; Brähler, Elmar; Reiner, Iris; Jünger, Claus; Michal, Matthias; Wiltink, Jörg; Wild, Phillipp S.; Münzel, Thomas; Lackner, Karl J.; Tibubos, Ana N. (2017): Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. In: *BMC Psychiatry*, 2017, S. 1–7. [online] <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-017-1262-x>.
- Böhnisch, Lothar: Bewältigungslagen. In: Böhnisch, L.; Schröer, W. (Hrsg.): *Lebensbewältigung. Ein Konzept für die Soziale Arbeit*, 3. überarbeitete und erweiterte Aufl., Weinheim/Basel: Beltz Juventa, 2023.
- Bortz, Jürgen; Döring, Nicola: *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*, 4. überarbeitete Aufl., Heidelberg, Deutschland: Springer Medizin Verlag, 2006. [online] <https://www.jku.at/fileadmin/gruppen/124/AOM/bortz-doering-2006-forschungsmethoden-und-evaluation.pdf>.
- Bosse, Elke; Trautwein, Caroline: Individuelle und institutionelle Herausforderungen der Studieneingangsphase. In: *Zeitschrift für Hochschulentwicklung* 9(5) (2014), S. 41–62. [online] https://www.researchgate.net/publication/310389647_Individuelle_und_institutionelle_Herausforderungen_der_Studieneingangsphase.
- Bowlby, John: *Attachment and Loss*, Bd. 1, 2. Aufl., New York: Perseus Books Group, 1969. [online] https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf.
- Bücker, Susanne; Denissen, Jaap J. A.; Luhmann, Maike: *A Propensity-Score Matched Study of Changes in Loneliness Surrounding Major Life Events*, 2019. [online] https://www.researchgate.net/publication/336989297_A_Propensity-Score_Matched_Study_of_Changes_in_Loneliness_Surrounding_Major_Life_Events.
- Bücker, Susanne: *Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit*, KNE Expertise 10, 2022. [online] https://kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/07/KNE_Expertise10_220629.pdf.
- Bücker, Susanne; Neuber, Anne: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko: Eine narrative Übersichtsarbeit. In: *Bundesgesundheitsblatt*, Bd. 67, 2024, S. 1095–1102. [online] <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-024-03939-w>.

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): *GEM EINSAM – Strategie gegen Einsamkeit – Einsamkeit sitzt mit am Tisch*, 2023. [online] <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/208782/00ce79d83122520c4ac187ad9606e-b65/strategie-gegen-einsamkeit-flyer-einsamkeit-sitzt-mit-am-tisch-data.pdf>.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): *Einsamkeitsbarometer 2024 – Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland*, 2024. [online] <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/240528/5a00706c4e1d60528b4fed062e9de-bcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf>.
- Bundesregierung: *Ein neuer Aufbruch für Europa – Eine neue Dynamik für Deutschland – Ein neuer Zusammenhalt für unser Land: Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD*, 19. Legislaturperiode, Berlin, 2018. [online] https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/Koalitionsvertrag_2018.pdf.
- Cacioppo, John T.; Hawley, Louise C.; Ernst, John M.; Bursen, Mary; Bernston, Gary G.; Nouriani, Bitá; Spiegel, David: Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. In: *Journal of Research in Personality* 40 (2006), S. 1054–1085. [online] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656606000055>.
- Cacioppo, John T.; Hawley, Louise C.: *Perceived social isolation and cognition*. *Trends in Cognitive Sciences*, Bd. 13 (10), 2009, S. 447–454. [online] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1364661309001478?fr=RR-2&ref=pdf_download&rr=98efd2043e06c806.
- Cacioppo, John T.; Thisted, Ronald; Hawley, Louise: Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. In: *Psychology and Aging*, Bd. 25 (2) (2010), S. 453–463. [online] https://www.researchgate.net/publication/44670681_Perceived_Social_Isolation_Makes_Me_Sad_5-Year_Cross-Lagged_Analyses_of_Loneliness_and_Depressive_Symptomatology_in_the_Chicago_Health_Aging_and_Social_Relations_Study.
- Cacioppo, John T.; Cacioppo, Stephanie; Boomsma, Dorret I.: Evolutionary Mechanisms for Loneliness, in: *National Institutes of Health* 28(1) (2014), S. 1–22. [online] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3855545/>.
- Campagne, Daniel M.: Stress and perceived social isolation (loneliness). In: *Archives of Gerontology and Geriatrics* (2019), S. 192–199. [online] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494319300433>.
- Caspi, Avshalom; Harrington, HonaLee; Moffitt, Terrie E.; Milne, Barry J.; Poulton, Richie: Socially Isolated Children 20 Years Later. Risk of Cardiovascular Disease. In: *American Medical Association*, Bd. 160 (2006), S. 805–811. [online] <https://dunedinstudy.otago.ac.nz/files/1627856758212.pdf>.

- Cheung, Ka-Shing; Wong, Daniel: Measuring the Stress of Moving Homes: Evidence from New Zealand Integrated Data Infrastructure. In: *Urban Science* 6 (75) (2022), S. 1–17. [online] <https://www.mdpi.com/2413-8851/6/4/75>.
- Corrigan, Patrick W.; Kerr, Amy; Knudsen, Lissa: The stigma of mental illness: Explanatory models and methods for change. In: *Applied and Preventive Psychology* 11 (2005), S. 179–190. [online] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0962184905000053?ref=cra_js_challenge&fr=RR-1.
- Diehl, Katharina; Jansen, Carlotte; Ishchanova, Kamila; Hilger-Kolb, Jennifer: Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2018), S. 1–14. [online] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6163695/pdf/ijerph-15-01865.pdf>.
- Entringer, Theresa: Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. In: *Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) Expertise* (2022), 4. Aufl.. [online] <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-04-entringer>.
- Ernst, Mareike: *Einsamkeit – Modelle, Ursachen, Interventionen*, 1. Aufl., München: Ernst Reinhardt Verlag, 2024. [online] <https://www.utb.de/doi/10.36198/9783838562292>.
- 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* (2024), Bonn, Deutschland, S. 18–23. [online] <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/einsamkeit-2024/>.
- Felscher, Heike; Leicht, Silke; Schmidt, Lisa M.: Einsamkeit – Eine Herausforderung für Politik und Gesellschaft. In: *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung* (Hrsg.), Bd. 1, 2023. [online] https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Newsletter/Themenblatt_1-2023-Einsamkeit_bf.pdf.
- Goffman, Erving: *Stigma. Notes on the Management of spoiled Identity*, Prentice-Hall, 1981. [online] <https://ia601503.us.archive.org/22/items/in.ernet.dli.2015.264015/2015.264015.Stigma.pdf>.
- Grützmacher, J.; Gusy, B.; Lesener, T.; Sudheimer, S.; Willige, J.: *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*, 2018. [online] https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/psychologie/arbeitsbereiche/ppg/forschung/BwB/bwb-2017/_inhaltselemente/faktenblaetter/Gesamtbericht-Gesundheit-Studierender-in-Deutschland-2017.pdf.
- Häder, Michael: *Empirische Sozialforschung. Eine Einführung*, 4. Aufl., Wiesbaden, Deutschland: Springer VS, 2019.

- Havighurst, Robert J.: *Human Development and Education*, Toronto, Kanada: Longmans, Green and Co., 1953. [online] <https://ia903402.us.archive.org/3/items/in.ernet.dli.2015.187496/2015.187496.Human-Development-And-Education.pdf>.
- Hawley, Louise C.; Cacioppo, John T.: Aging and Loneliness: Downhill Quickly?. In: *Current Directions in Psychological Science* 16(4) (2007), S. 187–191. [online] <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x>.
- Hawley, Louise C.; Hughes, Mary Elizabeth; Waite, Linda J.; Masi, Christopher M.; Thisted, Ronald A.; Cacioppo, John T.: 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. [online] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2769562/pdf/nihms146905.pdf>.
- Hawley, 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. [online] https://www.researchgate.net/publication/45283426_Loneliness_Matters_A_Theoretical_and_Empirical_Review_of_Consequences_and_Mechanisms.
- Hawley, 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. [online] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3874845/pdf/nihms538929.pdf>.
- Helbig, Marcel; Jähnen, Stefanie; Marczuk, Anna: Eine Frage des Wohnorts. Zur Bedeutung der räumlichen Nähe von Hochschulen für die Studienentscheidung in Deutschland. In: *Zeitschrift für Soziologie* 46(1) (2017), S. 55–70. https://www.researchgate.net/publication/313467332_Eine_Frage_des_Wohnorts.
- Hinte, Wolfgang; Godehardt-Bestmann, Stefan: Vom Fachkonzept Sozialraumorientierung zu einer Handlungstheorie Sozialer Arbeit?. In: Hinte, W.; S. Godehardt-Bestmann, S. (Hrsg.): *Sozialraumorientierung – vom Fachkonzept zur Handlungstheorie. Transdisziplinäre Grundlagen einer Theorie Sozialer Arbeit*. Freiburg im Breisgau: Lambertus, 2024, S. 13–65.
- Hofmann, Elias; Rüger, Heiko: Umzugsmotive in Deutschland: Wie unterscheiden sich die Motive der Umzugsdistanz?. In: *Bevölkerungsforschung Aktuell* (2024), S. 10–13. [online] https://www.bib.bund.de/Publikation/2024/pdf/Umzugsmotive-in-Deutschland.pdf?__blob=publicationFile&v=2.
- Holt-Lunstad, Julianne; Smith, Timothy B.; Baker, Mark; Harris, Tyler; Stephenson, David: Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. In: *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science* 10(2) (2015), S. 227–237. [online] https://local.psy.miami.edu/faculty/dmessaging/c_c/rsrscs/rdgs/emot/PerspectivesonPsychologicalScience-2015-Holt-Lunstad-227-37.pdf.

- Jokela, Markus: *Personality traits and reasons for residential mobility: Longitudinal data from United Kingdom, Germany, and Australia*, 2021. [online] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921003536>.
- Kelle, Udo: Mixed Methods. In: Baur, Nina; Blasius, Jörg (Hrsg.): *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*, 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl., Wiesbaden, Deutschland: Springer VS, 2022.
- Kirwan, Emma M.; O’Suilleabháin, Páraic S.; Burns, Annette; Ogoro, Mamobo; Allen, Eoghan; Creaven, Ann-Marie: Exploring Loneliness in Emerging Adulthood: A Qualitative Study. In: *Emerging Adulthood* 11 (6) (2023), S. 1433–1445. [online] <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21676968231194380>.
- Kompetenznetz Einsamkeit: *Angebote bei Einsamkeit*. [online] <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene#ichBinEinAnkerdrei>.
- Krüger, Nelli; Kott, Kristina; Behrends, Sylvia: Einsamkeit. In: Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.): *Sozialbericht 2024*, 2024. [online] <https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/sozialbericht-2024/553245/einsamkeit/>.
- Larson, James S.: The World Health Organization’s definition of health: Social versus spritual health. In: *Social Indicators Research*, Bd. 38, 1996, S. 181–192. [online] <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00300458>.
- Lasgaard, Mathias; Armour, Cherie; Bramsen, Rikke Holm; Goossens, Luc: Major Life Events as Predictors of Loneliness in Adolescence. In: *Journal of Child and Family Studies* 25(2) (2015), S. 631–637. [online] <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-015-0243-2>
- Lesener, T.; Blaszczyk, W.; Dastan, B.; Gusy, B.; Jochmann, A.; Juchem, C.; Pleiss, L. S.; Wolter, C.: *Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention* (Schriftreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung, Nr. 01/P22), Berlin: Freie Universität Berlin, 2022. [online] https://www.fu-berlin.de/sites/healthy-campus/interventionsmanual/interventionsbeschreibungen/Website_Einleitung-Psychisches-Wohlbefinden.pdf.
- Likert, Rensis: A Technique for the Measurement of Attitudes. In: *Archives of Psychology* (140) (1932), New York. [online] https://legacy.voteview.com/pdf/Likert_1932.pdf.
- Luhmann, Maike: *Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegen-treten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021*, Deutscher Bundestag, Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Deutschland, Berlin, 2021. [online] <https://www.bundestag.de/resource/blob/833358/0924d4dceb95ab55db40277813ac84d12/19-13-135b-data.pdf>.

- Misirlis, Nikolaos; Zwaan, Miriam; Sotiriou, Alexandros; Weber, David: 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. [online] https://www.pedocs.de/volltexte/2020/21032/pdf/JCETR_2020_2_Misirlis_et_al_International_students_loneliness.pdf.
- Mizani, Hilmi; Cahyadi, Ani; Hendryadi, Hendryadi; Salamah, Salamah; Sari, Santi Retno (2022): 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. [online] <https://www.nature.com/articles/s41599-022-01328-9>.
- Nathschläger, Johannes: *Existenzielle Soziale Arbeit*, Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, 2023 [online] https://www.pedocs.de/volltexte/2023/27969/pdf/Nathschlaeger_2023_Existenzielle_Soziale_Arbeit.pdf [abgerufen am 19.12.2025].
- 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. [online] <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-08-neu>.
- Neu, Claudia; Küpper, Beate; Luhmann, Maike: *Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland*, Das progressive Zentrum, 2023 [online] https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf.
- Neu, Claudia; Vogel, Berthold: Einsamkeit als soziale Frage. In: *Zeitschrift der Bundeszentrale für politische Bildung: Aus Politik und Zeitgeschichte – Einsamkeit* (52) (2024). Bonn, Deutschland, S. 4–10. [online] <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/einsamkeit-2024/>.
- Nielsen, Berit K.; Nielsen, Lise Arnth; Laskaard, Mathias: Loneliness in emerging adulthood: A qualitative study using cultural probes and in-depth interviews. In: *Current Research in Behavioral Sciences* 7 (2024). [online] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666518224000081>.
- 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. [online] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10964992/pdf/nihms-1969387.pdf>.
- Park, Caroline; Majeed, Amna; Gill, Hartej; Tamura, Jocelyn; Ho, Roger C.; Mansur, Rodrigo B.; Nasri, Flora; Lee, Yena; Rosenblat, Joshua D.; Wong, Elizabeth; McIntyre, Roger S.: The Effect of Loneliness on Distinct Health Outcomes: A Comprehensive Review and Meta-Analysis. In: *Psychiatry Research* 294 (2020), S. 1–13. [online] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120331759?ref=cra_js_challenge&fr=RR-1.

- 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. [online] https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_perlman_82.pdf.
- Peplau, Letitia Anne; Perlman, Daniel: Blueprint for a social psychological theory of loneliness. In: Cook, M.; Wilson, G. (Hrsg.): *Love and attraction*. Oxford, England: Pergamon, 1979b, S.101–110. [online] https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_Perlman_79.pdf.
- Peplau, Letitia Anne; Miceli, Maria; Morasch, Bruce: Loneliness and Self-Evaluation. In: Peplau, L.; Perlman, D. (Hrsg.): *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Interscience, John Wiley & Sons, 1982. [online] https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_Miceli_Morasch_82.pdf.
- Perlman, Daniel; Peplau, Letitia Anne: Toward a Social Psychology of Loneliness. In: Duck, S.; Gilmour, R. (Hrsg.): *Personal Relationships in Disorder*. London: Academic Press, 1981, S.31–56. [online] <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>.
- Perlman, Daniel; Peplau, Letitia Anne: Loneliness. In: Friedman, H. S. (Hrsg.): *Encyclopedia of Mental Health*, San Diego. CA: Academic Press, 1998, S.571–581. [online] <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-98.pdf>.
- Porst, Rolf: *Praxis der Umfrageforschung. Erhebung und Auswertung sozialwissenschaftlicher Umfragedaten*. In: Heinz Sahner (Hrsg.), 2. überarbeitete Aufl., Wiesbaden, Deutschland: Springer, 2000.
- Potz, Petra; Reichert-Schick, Anja; Scheffler, Nils (2024): Einsamkeit und Stadtentwicklung – Neue Anforderungen an lebendige Quartiere. In: Zeitschrift der Bundeszentrale für politische Bildung (52): *Aus Politik und Zeitgeschichte – Einsamkeit* (2024). Bonn, Deutschland, S. 48–53. [online] <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/einsamkeit-2024/>.
- Przyborski, Aglaja; Wohlrab-Sahr, Monika: Forschungsdesigns für die qualitative Sozialforschung. In: Baur, Nina; Blasius, Jörg (Hrsg.): *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*, 3. vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl., Wiesbaden, Deutschland: Springer VS, 2022.
- Puhm, Alexandra; Nowotny, Monika; Strizek, Julian: *Empfehlungen zur Reduktion von Selbststigmatisierung bei Menschen mit psychischen Erkrankungen*, Zwischenbericht der Kompetenzgruppe Entstigmatisierung, Wien, 2023. [online] https://jasmin.goeg.at/id/eprint/2750/1/Zwischenbericht%20KE_Selbststigmatisierung.pdf [abgerufen am 27.11.2025].

- Raab-Steiner, Elisabeth; Benesch, Michael: *Der Fragebogen. Von der Forschungsidee zur SPSS-Auswertung*, 4. aktualisierte und überarbeitete Aufl., Wien, Österreich: Facultas Verlags- und Buchhandels AG, 2015.
- Raithel, Jürgen: *Quantitative Forschung – Ein Praxiskurs*, 1. Aufl., Wiesbaden, Deutschland: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2006.
- Reinders, Heinz; Ditton, Hartmut; Gräsel, Cornelia: *Empirische Bildungsforschung. Strukturen und Methoden*. In: Gniewosz, Burkhard (Hrsg.), 1. Aufl., Wiesbaden, Deutschland: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011.
- Robert Koch-Institut: *Psychisches Wohlbefinden (ab 18 Jahre)*, Gesundheitsberichterstattung, 2025. [online] https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/SubjektiveGesundheit/Wohlbefinden/PsychischesWohlbefinden/PsychischesWohlbefinden_node.html?darstellung=0&kennzahl=1&zeit=2024&geschlecht=0&standardisierung=0.
- Röhrle, Bernd: *Wohlbefinden: Definitionen, Modelle, Bedingungen und Interventionen*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2023). [online] <https://www.gnmh.de/daten/wohlbefinden-roehrle-bzga-lange-fassung.pdf>.
- Rohrmann, Bernd: Empirische Studien zur Entwicklung von Antwortskalen für die sozialwissenschaftliche Forschung. In: *Zeitschrift für Sozialpsychologie* (1978), S. 222–245. [online] <https://people.f3.htw-berlin.de/Professoren/Pruemper/pdf/Antwortskalen.pdf>.
- Rokach, Ami; Patel, Karishma: The health consequences of loneliness. In: *Environment and Social Psychology* 9 (6) (2024), S. 1–17. [online] https://www.researchgate.net/publication/378918644_The_health_consequences_of_loneliness.
- Rüger, Heiko: Berufsbedingte Mobilität in Deutschland und die Folgen für Familie und Gesundheit. In: *Bevölkerungsforschung Aktuell* (2010). [online] https://www.bib.bund.de/Publikation/2010/pdf/Berufsbedingte-raeumliche-Mobilitaet-in-Deutschland-und-die-Folgen-fuer-Familie-und-Gesundheit.pdf?__blob=publicationFile&v=2 [abgerufen am 29.10.2025].
- Schlossberg, Nancy K.: A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition. In: *The Counseling Psychologist* 9 (2) (1981), S. 2–18. [online] <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001100008100900202>.
- Schnell, Rainer; Hill, Paul B.; Esser, Elke: *Methoden der empirischen Sozialforschung*, 11., überarbeitete Auflage, Berlin/Boston: Walter de Gruyter GmbH, 2018.
- Schobin, Janosch; Arriagada, Céline; Gibson-Kunze, Martin: Einsamkeitsbarometer 2024: Methodik und ausgewählte Ergebnisse. In: *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend* (Hrsg.), Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 1. Aufl., 2024. [online] <https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>.

- Supke, Max; Hahlweg, Kurt; Job, Ann-Katrin; Schulz, Wolfgang: Long term patterns and risk factors of loneliness in young adults from an 18-Year longitudinal study in Germany. In: *Scientific Reports* 15 (2025). [online] <https://www.nature.com/articles/s41598-025-08842-1>.
- Statistisches Bundesamt (Destatis): *Jünger als der EU-Schnitt: Menschen in Deutschland ziehen im Alter von 23,9 Jahren bei den Eltern aus*, 2025a. [online] https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/ZahlderWoche/2025/PD25_24_p002.html.
- Statistisches Bundesamt (Destatis): *17 Millionen Menschen in Deutschland leben allein*, 2025b. [online] https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/07/PD25_N036_12.html.
- Steinmayr, Ricarda; Schmitz, Miriam; Luhmann, Maik: Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage. In: *Bertelsmann Stiftung* (Hrsg.). Gütersloh, Deutschland, 2024. [online] https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GenNow_Einsamkeit_Daten_06lay.pdf.
- Thiersch, Hans: Lebensweltorientierte Soziale Arbeit – revisited. In: Otto, H. U.; Thiersch, H. (Hrsg.): *Edition Soziale Arbeit*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, 2020.
- von Spiegel, Hiltrud: Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit. In: Kreft, D.; Müller, W. (Hrsg.): *Methodenlehre in der Sozialen Arbeit. Konzepte, Methoden, Verfahren, Techniken*, 2. Aufl.. München: Ernst Reinhardt, 2017, S. 61–68. [online] <https://www.utb.de/doi/epdf/10.36198/9783838547602-1-177>.
- Weiss, Robert Stuart: *Loneliness – The Experience of Emotional and Social Isolation*, Cambridge, Mass: MIT Press, 1973. [online] <https://de.scribd.com/document/894296893/Loneliness-the-Experience-of-Emotional-and-Social-Robert-S-Weiss-John-Bowlby-C-Murray-Parkes-Helena-Z-The-MIT-Press-Classics-Cambridge>.
- Wenig, Vanessa; Heinrichs, Katherina; Heumann, Eileen; Lenchen, Jennifer; Burián, Julia; Deptolla, Zita; Stock, Christiane: Social-ecological factors associated with loneliness in university students: results from the German cross-sectional StudiBiFra study. In: *Front. Psychiatry* (2025), S. 1–11. [online] <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2025.1469811/full>.
- Wendt, Peter-Ulrich: Lehrbuch Soziale Arbeit. In: *Anthor, R.; Puhl, R.; Rätz, R.; Schröder, W.; Simon, T.; Wolff, M.* (Hrsg.), 2. Aufl., Weinheim/Basel: Beltz Juventa, 2021.
- WHO (Weltgesundheitsorganisation): *Das Europäische Bündnis für psychische Gesundheit*, 2025. [online] <https://www.who.int/europe/de/initiatives/the-pan-european-mental-health-coalition>.

Worsley, Joanne; Dryburgh, Amy; McIntyre, Jason C.; Corcoran, Rhiannon: 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. [online] <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1441176/full>

