

# 1 Einleitung

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

Einsamkeit beschreibt „das Gefühl, nicht dazuzugehören“<sup>3</sup>. Dies kann durch eine räumliche Distanz oder durch das bloße Empfinden einer solchen entstehen.<sup>4</sup> Das öffentliche Bewusstsein für dieses „komplexe[...] und weitverbreitete[...] Problem“<sup>5</sup> hat zugenommen und taucht vermehrt im gesellschaftlichen Diskurs auf<sup>6</sup>. 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](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“<sup>7</sup> an, häufig Einsamkeit zu verspüren.

Einsamkeit „wird zunehmend als ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko auch außerhalb der Wissenschaft anerkannt“<sup>8</sup>. Wenn sich ein Mensch einsam fühlt, hat dies oft zur Folge, dass „eine Vielzahl negativer und belastender Emotionen, wie etwa das Gefühl, unerwünscht [...]“<sup>9</sup> zu sein, vermehrt auftritt. Darüber hinaus zeigen die Daten einer fünfjährigen Längsschnittstudie zu den „prospektiven Zusammenhängen zwischen Einsamkeit und depressiven Symptomen“<sup>10</sup>, dass Einsamkeit ein Prädiktor für derartige Symptome ist und deren Ausprägung intensivieren kann.<sup>11</sup> Die Teilnehmenden dieser Studie sind der Altersgruppe der 50- bis 68-Jährigen zuzuordnen.<sup>12</sup> Allerdings zeigt eine weitere Analyse mehrerer Studien, die die „Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und einem oder mehreren Gesundheitsindikatoren“<sup>13</sup> untersuchten, dass „das Alter [...] keinen signifikanten Einfluss“<sup>14</sup> 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 Bückner, 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](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](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.<sup>15</sup> 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“<sup>16</sup>. 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.<sup>17</sup>

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.<sup>18</sup> Ein solches Bild ist nicht unbegründet, da das Risiko von „Einsamkeit und sozialer Isolation [...] mit dem Alter“<sup>19</sup> zunimmt. Daher steht diese Zielgruppe im Fokus zahlreicher Programme sowie Präventions- und Interventionsmaßnahmen.<sup>20</sup> Darüber hinaus fokussieren sich auch bestehende Studien häufig auf ältere Erwachsene, während „eine Betrachtung der gesundheitlichen Auswirkungen über den gesamten Lebensverlauf“<sup>21</sup> 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](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](https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Newsletter/Themenblatt_1-2023-Einsamkeit_bf.pdf).

21 Bücker, 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](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.<sup>22</sup> 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.<sup>23</sup> 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.<sup>24</sup> 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.<sup>25</sup>

Ein weiteres Problem bildet die erschwerte Implementierung geeigneter Unterstützungsmaßnahmen, da einsame Menschen schwer zu identifizieren sind und häufig nicht erreicht werden können.<sup>26</sup> 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.<sup>27</sup>

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](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.<sup>28</sup> 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“<sup>29</sup> bilden. Der Umzug in eine neue Stadt ist in dieser Zeit kein unübliches Geschehen, das „bedeutende Lebensveränderungen“<sup>30</sup> mit sich bringen kann.

In Deutschland ziehen junge Erwachsene durchschnittlich mit etwa 24 Jahren von zu Hause aus.<sup>31</sup> Ein Grund dafür ist unter anderem die Erlangung größerer Selbstständigkeit.<sup>32</sup> Allerdings führt ein Umzug dazu, dass das gewohnte Umfeld sowie die bestehenden sozialen Beziehungen zurückbleiben.<sup>33</sup> Derartige Veränderungen sorgen dafür, dass das Stressempfinden der umziehenden Person zunimmt.<sup>34</sup> 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](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](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](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.<sup>35</sup>

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“<sup>36</sup> in dieser Altersgruppe aufweisen. Die Lebensphase der „achtzehn- [bis] dreißig-Jährigen“<sup>37</sup> gilt als besonders sensibel, da sie die „individualistischste und einsamste Lebensphase“<sup>38</sup> darstellt, in der die Individuen oft mit nur geringer „sozialer Unterstützung und Aufmerksamkeit die wichtigsten Lebensaufgaben bewältigen“<sup>39</sup> 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](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)“<sup>40</sup> 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.

