



Einsamkeit erhöht das Sterberisiko um 26 Prozent

Von Clara Berthold und Christian Weimar

Einsamkeit ist ein vielschichtiges Phänomen. Einerseits kann sie bewusst gewählt und als positiver Rückzugsraum erlebt werden – etwa als Gegenpol zu einem hektischen Alltag oder zur Selbstreflexion. Andererseits

Einsamkeit ist kein individuelles Randphänomen und bloße Befindlichkeit. Sie gilt als messbarer Risikofaktor mit erheblichen gesundheitlichen und gesellschaftlichen Folgen. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass Einsamkeit mit einem um 26 Prozent erhöhten Risiko für einen vorzeitigen Tod verbunden ist. Damit rückt Einsamkeit in eine Reihe mit etablierten Gesundheitsrisiken wie körperlicher Inaktivität oder chronischem Stress.

Keywords: Prävention, Patientenversorgung, Strategie

beschreibt Einsamkeit einen ungewollten Zustand, in dem soziale Beziehungen als unzureichend erlebt werden. In dieser Form geht sie mit dem Gefühl fehlender Zugehörigkeit einher und beeinträchtigt die Lebensqualität. Entscheidend ist die subjektive Wahrnehmung: Einsamkeit entsteht, wenn die Qualität oder Quantität sozialer Beziehungen den eigenen Erwartungen nicht entspricht. Sie ist weder mit Alleinsein noch mit sozialer Isolation gleichzusetzen. Viele Kontakte schließen Einsamkeit nicht aus, ebenso wenig bedeutet Alleinleben automatisch Einsamkeit. Fachlich wird zwischen emotionaler Einsamkeit (Fehlen enger Bindungen) und sozialer Einsamkeit (Mangel an sozialer Einbindung) unterschieden. Diese Differenzierung ist zentral für Prävention und Intervention.

Verbreitung

Entgegen verbreiteten Annahmen ist Einsamkeit kein ausschließliches Phä-

nomen des höheren Lebensalters. Aktuelle Erhebungen zeigen, dass bereits Kinder und Jugendliche von Einsamkeitserfahrungen berichten. Die Corona-Pandemie verstärkte bestehende Entwicklungen und erhöhte die Einsamkeitsbelastung in allen Altersgruppen, vor allem bei jungen Erwachsenen (18–29 Jahre). Frauen berichten insbesondere in Krisenzeiten häufiger von Einsamkeitsgefühlen als Männer, was den sog. Gender-Loneliness-Gap widerspiegelt.

Gesundheitliche Relevanz von Einsamkeit

Länger anhaltende Einsamkeit begünstigt Schlafstörungen, depressive Symptome, Angstzustände und gesundheitsschädigendes Verhalten wie Bewegungsmangel oder erhöhten Substanzkonsum. Besonders bedeutsam sind die Effekte auf die Mortalität: Einsamkeit erhöht das Risiko eines vorzeitigen Todes um 26 Prozent. Bei älteren Menschen hängt die subjektiv wahrgenommene Qualität sozialer Beziehungen zudem mit einem deutlich erhöhten Risiko für Selbstmordgedanken zusammen. Hierbei wurde festgestellt, dass die Wahrnehmung und subjektive Bewertung sozialer Verbindungen eine erheblichere Rolle bei der Vorhersage von Selbstmordgedanken spielt als die objektive Sichtweise. Soziale Verbundenheit stützt unser Selbst. Fehlt sie, steigt das Risiko für einen vorzeitigen Tod.

Einsamkeit als gemeinsame Aufgabe

Die wachsende wissenschaftliche Evidenz zu den Folgen von Einsamkeit hat dazu geführt, dass das Thema verstärkt politische Aufmerksamkeit erhält. Einsamkeit wird zunehmend als gesamt-

gesellschaftliche Herausforderung verstanden, die Gesundheit, Teilhabe und Zusammenhalt beeinflusst. Daher verfolgt die Bundesregierung eine ressortübergreifende Strategie gegen Einsamkeit, die Forschung stärkt, Prävention ausbaut, Netzwerke fördert, um das Thema gesellschaftlich zu enttabuisieren. Wirksame Maßnahmen erfordern ein Zusammenspiel individueller und struktureller Ressourcen. Auf individueller Ebene spielen emotionale Stabilität, soziale Kompetenzen, Selbstmotivation sowie die physische und psychische Gesundheit eine wichtige Rolle. Auf struktureller Ebene beeinflussen finanzielle Ressourcen, Wohnbedingungen und Zugänge zu gesellschaftlicher Teilhabe das Einsamkeitsrisiko. Dabei zeigt sich deutlich: Nicht die Anzahl sozialer Kontakte schützt, sondern die Qualität der Beziehungen. Einsamkeit bleibt damit ein Thema, das sowohl gesellschaftliche Strukturen als auch individuelle Lebenslagen berührt. ■

Literatur beim Verfasser

Clara Berthold

Senior Associate

cberthold@kpmg.com

KPMG AG Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Christian Weimar

Manager

cweimar@kpmg.com

KPMG AG Wirtschaftsprüfungsgesellschaft