

Lost in Transition?

Lebenslaufnormative und Einsamkeitsgefühle junger Erwachsener

Christine Steiner, Anne Berngruber und Lisa Hasenbein

Beitrag zur Ad-hoc-Gruppe » All the lonely people – Einsamkeit im Kontext gesellschaftlicher Transitionen«

Zunehmende Einsamkeit?

Einsamkeit hat in den zurückliegenden Jahren weltweit eine enorme Aufmerksamkeit erfahren. Ein zentraler Grund dafür war die COVID-19-Pandemie, in deren Verlauf viele, vor allem sehr viele junge Menschen Einsamkeit erfahren haben (BMFSFJ 2024). In der öffentlichen Diskussion spiegelte sich diese kollektive Erfahrung darin wider, dass Einsamkeit inzwischen als etwas angesehen wird, das jede:n, ungeachtet des Lebensalters und der sozialen Stellung, treffen kann. Das hat durchaus zur Entstigmatisierung von Einsamkeit beigetragen, sie gewissermaßen demokratisiert. In der Debatte über die Einsamkeit lassen sich jedoch noch zwei weitere Argumentationsmuster finden, die beide die bedrohlichen gesellschaftlichen Folgen zunehmender Einsamkeit thematisieren. So wird etwa darauf aufmerksam gemacht, dass langanhaltende Einsamkeit die psychische Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen kann. Im Sinne eines salutogenetischen Gesundheitsverständnisses, wie es etwa die Weltgesundheitsorganisation (WHO) vertritt, ist verbreitete Einsamkeit Ausdruck einer mangelnden sozialen Gesundheit (zuletzt WHO 2025). Weiterhin wird Einsamkeit mit Ressentiments, gesellschaftlicher Entsolidarisierung und politischer Radikalisierung in Verbindung gebracht: Einsamkeit könne Menschen dazu bringen, ihre Mitmenschen negativ wahrzunehmen und sich infolgedessen auch nicht mehr als Teil der Gesellschaft zu fühlen. Sie verlieren das Vertrauen in Parteien, Parlamente und Verwaltungen, beteiligen sich weniger an demokratischer Mitgestaltung bzw. neigen stärker als Nichteinsame zu Verschwörungstheorien (u. a. Kersten et al. 2025, S. 7 f.).

Es sind vor allem die Medikalisierung und Politisierung von Einsamkeitserfahrungen, die Einsamkeit zwischenzeitlich zu einem interventionsbedürftigen sozialen Problem gemacht haben. Einsamkeit ist Gegenstand regelmäßiger Befragungen und Monitorings (BMFSFJ 2024). Nicht nur in Deutschland, sondern auch in der Europäischen Union werden politische Strategien und Programme zur Bekämpfung von Einsamkeit ins Leben gerufen (Schnepf et al. 2024). Mit Blick auf die wachsende Sensibilität für psychische Belastungen, gerade auch unter jungen Menschen, und die Verbreitung antidemokratischer Positionen mag die Konjunktur des Themas nachvollziehbar sein; aus Sicht der Forschung ist sie durchaus überraschend. Einsamkeit ist kein neues Forschungsthema. Auch der Frage danach, ob Einsamkeit in den Gegenwartsgesellschaften zunimmt, wird bereits seit Längerem nachgegangen, und nach allem,

was bisher an empirischer Forschung dazu vorliegt, lässt sich kein eindeutiger Wachstumstrend ausmachen – gerade auch in Bezug auf die Einsamkeit junger Menschen (Kaman et al. 2025). Die Befunde zeigen, dass Einsamkeit nicht nur ältere und jüngere Menschen betrifft, sondern weitaus komplexere altersspezifische Muster aufweist (Hawkey et al. 2020). Allerdings bedeutet dies nicht, dass alle unterschiedslos von Einsamkeit bedroht sind. Es sind vor allem zwei Faktoren, genauer: zwei Faktorenbündel, die mit einem erhöhten Einsamkeitsrisiko in Verbindung gebracht werden. Zum einen ein Mangel an Ressourcen. Naheliegend ist es, im Zusammenhang mit Einsamkeit an einen Mangel an sozialen Beziehungen zu denken; es sind aber vor allem fehlende materielle und kulturelle Ressourcen oder eine eingeschränkte Gesundheit, die einsam machen (Dittmann und Goebel 2022). Zum anderen gelten ein „unangepasster“ Lebensstil oder zugeschriebene soziale Identitäten, etwa queer oder nicht-weiß zu sein, als Ursachen von Einsamkeit (Berngruber et al. 2024; Fardghassemi und Joffe 2022). Allgemeiner formuliert: Wer eine marginalisierte soziale Position mit geringeren Ressourcen und/oder mangelnder sozialer Anerkennung innehat, trägt ein höheres Einsamkeitsrisiko.

Die zentralen Bezüge der Einsamkeitsforschung – Lebensalter, Lebenslage und Lebensweise – weisen offenkundige Bezüge zum Lebensverlauf auf. Es ist daher naheliegend, dass in der Forschung zur Einsamkeit inzwischen verstärkt auf theoretische Ansätze der Lebensverlaufsforschung zurückgegriffen wird. Der vorliegende Beitrag schließt hier an. Er geht der Frage nach, ob das durch zahlreiche biografische Statusübergänge geprägte Erwachsenwerden vor allem dann mit erhöhter Einsamkeit einhergeht, wenn junge Menschen für ihre Altersgruppe typische Lebensereignisse oder -phasen in einem früheren oder späteren Lebensalter durchlaufen und damit außerhalb der gesellschaftlichen Norm liegen. Im nachfolgenden Abschnitt wird die Fragestellung mit Blick auf theoretische Ansätze und vorliegende Forschungsbefunde eingeordnet. Nach einer knappen Vorstellung der Datenbasis und des methodischen Vorgehens werden im vierten Abschnitt die Befunde vorgestellt. Abschließend werden die Befunde diskutiert und Schlussfolgerungen für die lebenslaufbezogene Forschung zu Einsamkeit gezogen.

Einsamkeit im Lebensverlauf

In der soziologischen Lebensverlaufsforschung wird davon ausgegangen, dass moderne Lebensverläufe einer vergleichsweise klaren sozialen Ordnung folgen. Bernice L. Neugarten et al. (1965, S. 711) bezeichneten diese Ordnung als „social clocks“, also „soziale Zeitpläne“. Sie wird zum einen durch altersbezogene Gesetze und Regulierungen geprägt. Für junge Menschen sind dies z. B. festgelegte Schul- und Ausbildungszeiten. Der Schulbesuch ist nicht nur aufgrund der bestehenden Schulpflicht, sondern vor allem wegen der beiden strukturierenden Prinzipien der Alters- und Leistungshomogenität ein gutes Beispiel dafür, wie aus der Schulzeit eine geordnete Schullaufbahn wird (Steiner 2011). Ähnliches lässt sich für die berufliche Ausbildung und das Studium feststellen. So gilt europaweit der geordnete, wenngleich mit Blick auf die wachsende Bedeutung des Hochschulstudiums zeitlich verlängerte Übergang ins Erwerbsleben als Normalfall, während die ebenfalls verlängerten, aber weniger geordneten Übergänge junger Menschen in der beruflichen Ausbildung eher als problematisch wahrgenommen werden (Vogt 2018).

Allein schon aufgrund ihrer Bildungsbeteiligung ist das Erwachsenwerden durch eine Vielzahl biografischer Statusübergänge und neuer Lebenserfahrungen geprägt. Die damit verbundenen Abschiede und Neuanfänge gehen mit einer Reihe von Gefühlen einher, darunter Neugier und Freude, aber auch Ängste und Unsicherheiten. Solche normativen Erwartungen und sozialen Szenenwechsel sind mit Anpassungserfordernissen verbunden, die häufig mit Einsamkeit einhergehen (Verity et al. 2025). So ist

bekannt, dass sich beispielsweise Arbeiterkinder beim Wechsel an die Hochschule zunächst fremd und allein fühlen (Dausien und Haeckl 2021).

Es sind jedoch nicht nur Gesetze, Verordnungen und Regeln, die strukturgebend für Lebensverläufe wirken; auch lebensweltlich verankerte Erwartungen an den richtigen Zeitpunkt oder die angemessene Dauer bestimmter Ereignisse oder Lebensphasen erfüllen diese Funktion. Vor allem private Lebensverhältnisse sind durch solche generalisierten Erwartungen geprägt, die im Rahmen von Sozialisationsprozessen internalisiert und durch verschiedene Formen sozialen Austauschs aufrechterhalten werden. Für junge Menschen sind dies vor allem andere junge Menschen, an denen sie sich orientieren und durch die sie implizit oder explizit über „richtige“ Zeitpunkte informiert werden. Ein Beispiel hierfür ist das Eingehen einer ersten dauerhaften Partnerschaft, die auch aufgrund dieser sozialen Beobachtungskonstellationen von vielen im gleichen Alter eingegangen wird. Interessanterweise berichten junge Menschen, die im Unterschied zu ihren Altersgenoss:innen noch keine Partnerschaft hatten, von stärkerer Einsamkeit – nicht nur aus naheliegenden Gründen, sondern auch, weil sie das Gefühl haben, mit Gleichaltrigen nicht mithalten zu können (Woodhouse et al. 2012).

Auch die Familiengründung folgt einem klaren sozialen Zeitplan. Bekannt ist etwa, dass sich der Zeitpunkt der Familiengründung in den zurückliegenden Jahren in ein höheres Lebensalter verschoben hat. Das Durchschnittsalter der Mutter bei der Geburt des ersten Kindes lag 2024 bei 30,4 Jahren; bezogen auf alle Geburten des Jahres betrug es 31,8 Jahre (Destatis 2025). Dafür lassen sich verschiedene Ursachen anführen. Neben längeren Bildungszeiten infolge des gestiegenen Anteils Studierender wird die Familiengründung häufig erst dann vorgenommen, wenn eine gewisse ökonomische Stabilität, d. h. eine unbefristete und auskömmliche Anstellung, erreicht wurde (Zimmermann und Prein 2023). Zugleich gilt die Geburt des ersten Kindes jedoch als ein Lebensereignis, das dazu führt, dass sich Eltern, insbesondere Mütter, über einen längeren Zeitraum einsam fühlen (Bücker et al. 2020).

Julia Zimmermann und Gerald Prein (2023) verweisen zudem darauf, dass die mit der Orientierung auf ökonomische Sicherheit eingetretene Verzögerung der Familiengründung im Widerspruch zu der seit den 1980er Jahren behaupteten Individualisierung der Lebensweisen und Biografien steht (etwa Beck 1986). Zwar haben sich in diesem Lebensbereich die sozialen Zeitpläne geändert, eine ausgeprägte Pluralisierung ist jedoch nicht eingetreten. So liegt etwa der Anteil von deutschen Müttern, die bei der Geburt eines Kindes jünger als 25 Jahre waren, lediglich bei 9 %; unter den Müttern mit Migrationshintergrund fällt der Anteil mit 20,6 % deutlich höher aus, allerdings sind auch migrantische Mütter bei der Geburt ihrer Kinder in der Regel älter (BPB 2020).

Befunde wie dieser sind für die Jugendforschung von hohem Interesse, auch weil sie einige zentrale Annahmen des viel diskutierten Konzepts „Emerging Adulthood“ unterstützen (Arnett 2015). Mit diesem Ansatz wird darauf aufmerksam gemacht, dass zentrale Positionen oder Entwicklungsstufen des Erwachsenseins – wie der Auszug aus dem Elternhaus, ökonomische Selbstständigkeit oder die Gründung einer Familie – mehr Zeit in Anspruch nehmen und instabiler sind, als es klassische Jugendtheorien angenommen haben. Zugleich sind Jugendliche und junge Erwachsene im Hinblick auf Partnerschaften und Sexualität sowie beim Nachgehen eigener Interessen, etwa Reisen, durchaus selbstständig (King 2020).

In diesem Zusammenhang wurde darauf aufmerksam gemacht, dass mit den zeitlichen und sozialen Entstrukturierungen des Erwachsenwerdens psychische Belastungen einhergehen können, da Regeln und Erwartungen Handlungsmöglichkeiten zwar begrenzen, zugleich aber auch Handlungssicherheit bieten (Wanka 2020). Ein weiteres Argument stammt aus der lebenslauforientierten Einsamkeitsforschung und fokussiert Personen, die sich in Bezug auf Lebensereignisse oder -phasen in einer Minderheitenposition befinden, etwa durch eine spät eingegangene Partnerschaft, eine frühe Elternschaft oder eine spät begonnene Ausbildung. Außerhalb regulärer bzw. „richtiger“ Zeiten stattfindende Lebensereignisse oder -phasen, sogenannte Off-time-Events, können mit erhöhter Einsamkeit einhergehen, etwa

wenn sie auf soziale Missbilligung stoßen oder wenn es an notwendiger sozialer Infrastruktur bzw. an Ressourcen mangelt (Suanet und Aartsen 2025). Ausgehend von diesen Überlegungen untersucht der Beitrag, ob junge Erwachsene, die für die Altersgruppe der jungen Erwachsenen typischen Lebensereignisse oder -phasen in einem früheren oder späteren Lebensalter durchlaufen, in höherem Maße einsam sind als diejenigen, die „on-time“, also „in der Zeit“, bleiben.

Datenbasis und methodisches Vorgehen

Den Analysen des Beitrags liegen die 2023 erhobenen Daten des am Deutschen Jugendinstitut angesiedelten Surveys „Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten“ (AID:A) zugrunde. Es handelt sich um eine auf einer Zufallsstichprobe basierenden Haushaltsbefragung von Eltern, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in mehr als 5.000 Haushalten. Der Survey erhebt in regelmäßigen Abständen umfangreiche Informationen zu den Befragten selbst, ihrer sozialen Lage und ihren jeweiligen alterstypischen Alltagspraktiken sowie zu ihrer Bildungs- und Erwerbsbeteiligung (ausführlich zum Survey: Kuger et al. 2024). Unter den Befragten befinden sich auch 4.955 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 12 und 32 Jahren, die im Mittel 22,8 Jahre alt waren ($SD = 0,13$). Bei der Hälfte (50,2 %) der Jugendlichen und jungen Erwachsenen handelt es sich um junge Männer, 29,9 % haben einen Migrationshintergrund, und mit 61,6 % verfügt der überwiegende Teil über einen Hochschulabschluss.

In der Befragungswelle 2023 wurden für diese Altersgruppe erstmals Angaben zur subjektiv empfundenen Einsamkeit erhoben. Hierfür wurde die auch in internationalen Studien eingesetzte UCLA Loneliness Scale verwendet (Hughes et al. 2004). Das Instrument umfasst drei Items, die von den Befragten anhand der Antwortkategorien „selten“ (1), „manchmal“ (2) und „oft“ (3) einzuschätzen sind. Gefragt wird nach der Häufigkeit, dass andere Menschen fehlen, man sich verlassen fühlt und man sich von anderen isoliert fühlt. Aus den Angaben wurde ein Summenindex mit einem Wertebereich von 3 bis 9 gebildet, wobei der niedrigste Wert (3) bedeutet, dass alle drei Aussagen von den Befragten mit „selten“ beantwortet wurden. Dies trifft auf insgesamt 27 % der 4.776 befragten 12- bis 32-Jährigen zu, die auf die Fragen eine gültige Antwort gegeben haben. Der höchste Wert (9) wiederum weist darauf hin, dass alle drei Aussagen mit „oft“ beantwortet wurden, die Befragten sich also sehr einsam fühlten. Dies traf lediglich auf 2 % der Befragten zu. Über alle Angaben hinweg lag der Mittelwert des Einsamkeitsindex bei 4,59 ($SD = 0,04$). Die befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen fühlen sich demnach im Mittel eher selten bzw. gelegentlich einsam.

Für den Beitrag wurden vier Lebensphasen auf mit ihnen assoziierte Off-Time-Ereignisse untersucht: das Absolvieren einer beruflichen Ausbildung oder eines Studiums, die Erfahrung einer ersten festen Partnerschaft, der Auszug aus dem Elternhaus sowie die Gründung einer eigenen Familie. In Tabelle 1 ist für jede Lebensphase die Anzahl der Personen sowie das Durchschnittsalter aller jungen Menschen in der jeweiligen Lebenssituation (Grand-Mean-Zentrierung) verzeichnet, gefolgt vom jeweiligen Off-Time-Ereignis mit den entsprechenden Angaben.

Tabelle 1: Lebensphasen und Off-Time-Ereignisse

Lebensphase/-ereignis	n _{alle}	Alter _Ø	Off-Time	n _{off}	Alter _{10%}
Ausbildung und Studium	393	21,8	spät noch in Ausbildung/Studium	49	25–32
	573	23,1	(d. h. älter als die Mitlernenden)	91	26–32
Noch nie in Partnerschaft	577	23,3	spät noch Single bleiben	44	30–32
Auszug aus dem Elternhaus	1.246	22,2	spät noch bei den Eltern wohnen	84	29–32
Familiengründung	680	29,3	früh Eltern werden	58	18–25

Quelle: AID:A 2023 (Kuger et al. 2023), gewichtete Daten, eigene Berechnungen.

Die Altersgrenzen wurden durch die Befragten in der jeweiligen Lebensphase markiert. So war beispielsweise die jüngste Person unter den Auszubildenden 15 Jahre alt, die älteste 32 Jahre. Aufgrund der Rechtszensurierung der Angaben konnte keine:r der befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen älter als 32 Jahre sein. Das durchschnittliche Alter lag bei 21,8 Jahren. Obwohl die Zahl deutlich älterer Lernender in den letzten Jahren erkennbar zugenommen hat, bleiben sie eine marginale Gruppe. Gleiches gilt inzwischen auch für Jugendliche unter 16 Jahren, die nur in Einzelfällen in der beruflichen Ausbildung vertreten sind.

Um zu prüfen, ob diese Marginalität mit höherer Einsamkeit einhergeht, wurden Vergleichsgruppen gebildet, die die jeweilige Randständigkeit abbilden. Dabei wurde davon ausgegangen, dass unter den untersten bzw. obersten 10 % der jeweiligen Altersverteilung Personen vertreten sind, die sich allein aufgrund ihres Lebensalters weniger zugehörig fühlen könnten. Mit Ausnahme der Elternschaft wurden dabei nur die ältesten 10 % der Befragten betrachtet. Der Vergleich einer 90 %-Majoritätsgruppe mit einer 10 %-Minoritätsgruppe hat jedoch den Nachteil geringer Fallzahlen in der letztgenannten Gruppe. Daher wurde mit einer Mittelwertzentrierung (Grand-Mean-Zentrierung) eine alternative Gruppenbildung vorgenommen. In diesem Fall bildet der Mittelwert die Grenze zwischen den Gruppen. Im Folgenden abgebildet sind modellbasierte vorhergesagte Werte nach Altersgruppen auf Basis von Regressionsmodellen unter Einbeziehung des Bildungsstandes, des Geschlechts und des Migrationshintergrunds der Befragten berechnet, um die statistische Bedeutsamkeit der gefundenen Zusammenhänge abzusichern.

Ergebnisse

Soziale Zeitpläne machen darauf aufmerksam, dass sich biografische Übergänge nicht völlig unabhängig voneinander ereignen. Dies gilt auch für private Lebensentscheidungen wie das Eingehen einer Partnerschaft, die kaum durch gesetzliche Regelungen begrenzt sind und auch jenseits, vor allem aber vor der traditionellen Ehe gesellschaftlich weitgehend akzeptiert und normalisiert sind. Dies gilt zwar nicht nur für Jugendliche und junge Erwachsene, dennoch lässt sich bei den ersten Schritten der Verselbstständigung eine zeitliche Ordnung beobachten. So zeigen Anne Berngruber und Andreas Herz (2023) für verschiedene Bildungsgruppen, dass eine erste feste Partnerschaft von mindestens einem Jahr mit einem Medianalter von 19 bis 20 Jahren erfolgt und damit deutlich vor dem Zusammenziehen mit dem:in Partner:in liegt, das im Mittel erst mit 25 bis 26 Jahren vollzogen wird.

Zuvor beginnt der überwiegende Teil der Jugendlichen eine berufliche Ausbildung oder ein Studium (Berngruber und Herz 2023), wobei das Einstiegsalter in weiterführende berufliche oder akademische Bildungsgänge seit Jahren zunimmt. So weist das Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) für 2022 ein Durchschnittsalter von 20 Jahren beim Beginn einer betrieblichen Ausbildung aus (BIBB 2024, S. 171 ff.). Viele Jugendliche beginnen nicht unmittelbar nach dem Schulabschluss eine Ausbildung, wegen fehlender Ausbildungsplätze, ausbleibender Studienzulassungen oder Orientierungsphasen.

Verlängerte Übergangsphasen ins Erwerbsleben werden unterschiedlich bewertet, insbesondere in der beruflichen Ausbildung. Solche Vorurteile können den Zugang zu Ausbildungsgängen erschweren und Sozialbeziehungen prägen. Altersunterschiede können zur sozialen Randständigkeit Älterer beitragen und ihr Einsamkeitsempfinden verstärken. Demgegenüber spricht die größere Vorurteilsfreiheit und Altersdiversität unter Studierenden gegen altersbezogene soziale Randständigkeit. So waren im Wintersemester 2024/2025 26,2 % der Studierenden zwischen 25 und 30 Jahren und 7,2 % zwischen 31 und 36 Jahre alt (BMFTR 2026, eigene Berechnungen).

Diese Altersstrukturen spiegeln sich auch in den Angaben der Lernenden des AID:A-Surveys wider. Mit im Mittel 21,8 Jahren sind Lernende in der beruflichen Ausbildung trotz der „Umwege“ in Ausbildung

im Schnitt jünger als Studierende (vgl. Tabelle 1). Die Spannweite der ältesten 10 % der Lernenden unterscheidet sich demgegenüber nur geringfügig. In Abbildung 1 sind die geschätzten Mittelwerte der Einsamkeit für Lernende in der beruflichen Ausbildung verzeichnet sowie die entsprechenden Werte für alle Altersgleichen, die zum Befragungszeitpunkt keiner Berufsausbildung nachgingen.

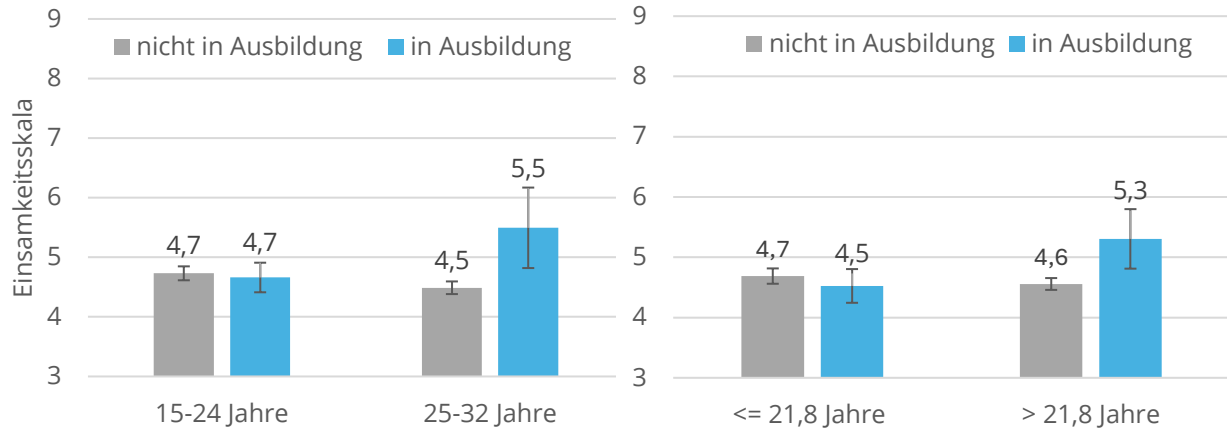


Abbildung 1: Einsamkeit und berufliche Ausbildung: Vergleich anhand des 10 %-Quantils (links) und anhand des Mittelwertes (rechts). Quelle: AID:A 2023 (Kuger et al. 2023), n=3.790, gewichtete Daten, eigene Berechnungen, modellbasierte Schätzungen unter Kontrolle des Geschlechts sowie des Migrations- und Bildungshintergrunds.

Bei den 15- bis 24-Jährigen unterscheiden sich junge Lernende in der beruflichen Ausbildung und junge Erwachsene, die gegenwärtig keine Ausbildung absolvieren, statistisch nicht signifikant voneinander. Allerdings gibt es deutliche Unterschiede in der Altersgruppe der 25- bis 32-Jährigen. Personen, die in diesem Alter eine berufliche Ausbildung absolvieren, sind signifikant einsamer als andere junge Erwachsene. Der Abbildung ist zudem zu entnehmen, dass Ältere unter den Nicht-Auszubildenden weniger einsam sind als Jüngere. Demgegenüber besteht zwischen den beiden Altersgruppen in Ausbildung statistisch kein signifikanter Unterschied. Dies ist angesichts der ausgewiesenen Werte kontraintuitiv und resultiert vermutlich vor allem aus der geringen Fallzahl Älterer in der beruflichen Ausbildung. Bei den Mittelwertvergleichen (vgl. Abbildung 1, rechte Grafik) sind die Fallzahlen gleichmäßiger verteilt. Die Einsamkeitswerte fallen sehr ähnlich aus wie in den vorherigen Analysen auf Basis der 10 %-Quantile; auch hier sind die Unterschiede zwischen Auszubildenden, die 21,8 Jahre oder jünger sind, und den Älteren statistisch signifikant.

Bei entsprechenden Vergleichen zwischen Studierenden und Nicht-Studierenden (ohne Abbildung) zeigten sich weder beim 10 %-Quantil noch auf Basis des Mittelwertes statistisch bedeutsame Unterschiede.

Fast zeitgleich mit Beginn der beruflichen Ausbildung bzw. des Studiums gehen junge Erwachsene sukzessive ihre erste dauerhafte Partnerschaft ein. Im Rahmen des AID:A-Surveys wird darunter eine Partnerschaft verstanden, die mindestens ein Jahr dauert bzw. dauerte. Das von Berngruber und Herz (2023) errechnete durchschnittliche Alter von 19,2 Jahren erscheint relativ hoch, bedeutet jedoch nicht, dass zuvor keine partnerschaftlichen oder romantischen Erfahrungen gemacht wurden. Vielmehr bringt das Altersmittel die Tendenz zum Ausdruck, im jungen Erwachsenenalter länger als Single zu leben (Krämer et al. 2026). Die Studie von Michael D. Krämer und Kolleg:innen zeigt, dass insbesondere junge Männer, junge Erwachsene mit geringerem Wohlbefinden oder höherer Bildung sowie Personen, die allein oder bei ihren Eltern wohnen, länger ohne feste Beziehung bleiben.

Zugleich haben stabile Partnerschaften, Freundschaften und insbesondere Familie weiterhin einen hohen Stellenwert für Jugendliche und junge Erwachsene (Shell Deutschland Holding 2024). Ein längeres Single-Sein kann daher den Einstieg in eine erste Partnerschaft erschweren, das Wohlbefinden mindern und das Einsamkeitsempfinden verstärken (Krämer et al. 2026).

In Abbildung 2 sind die geschätzten Mittelwerte der Einsamkeit für junge Erwachsene dargestellt, die bereits eine längerfristige Partnerschaft erlebt haben, sowie die entsprechenden Werte für Altersgleiche, die bis zum Befragungszeitpunkt noch keine längere Partnerschaft hatten. Es ist deutlich zu erkennen, dass sich die 18- bis 29-Jährigen von den über 30-Jährigen unterscheiden. Während sich die Einsamkeitswerte bei den Jüngeren mit und ohne Partnerschaftserfahrung kaum unterscheiden, zeigt sich bei jungen Erwachsenen ab 30 Jahren ein erkennbarer Unterschied. Allerdings sind weder dieser Unterschied noch die Diskrepanz zwischen den beiden Altersgruppen ohne Partnerschaftserfahrung sowie den beiden Altersgruppen mit Partnerschaftserfahrung im statistischen Sinne bedeutsam.

Wie bereits bei der beruflichen Ausbildung bzw. dem Studium wurden daher neben Vergleichen auf Basis des 10 %-Quantils auch Mittelwertvergleiche vorgenommen. Die Einsamkeitswerte fallen trotz des vergleichsweise geringen Altersdurchschnitts sehr ähnlich aus. Bei dieser Vergleichsreferenz ist der Unterschied zwischen den beiden älteren Altersgruppen signifikant, das heißt, junge Erwachsene, die älter als 23,3 Jahre sind und noch keine längere Partnerschaft hatten, fühlen sich einsamer als ihre Altersgenoss:innen mit Partnerschaftserfahrung.

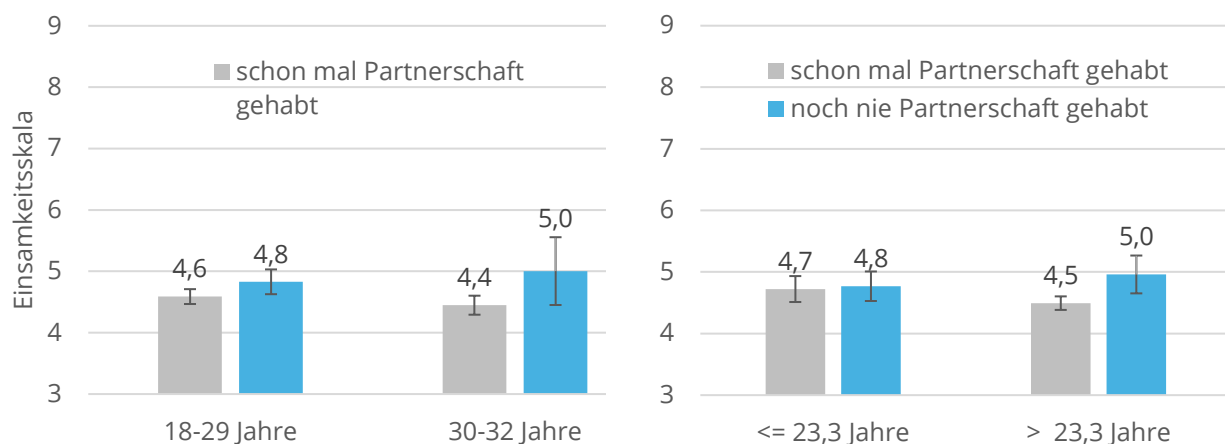


Abbildung 2: Einsamkeit und Partnerschaft: Vergleich anhand des 10 %-Quantils (links) und anhand des Mittelwertes (rechts). Quelle: AID:A 2023 (Kuger et al. 2023), n=2.372, gewichtete Daten, eigene Berechnungen, modellbasierte Schätzungen unter Kontrolle des Geschlechts, des Migrations- und Bildungshintergrundes.

Mit Blick auf die Familiengründung wurde bereits weiter oben darauf hingewiesen, dass diese inzwischen überwiegend am Ende des dritten Lebensjahrzehnts und mit Tendenz zum Beginn des vierten erfolgt. Als wesentlicher Grund gilt die ökonomische Stabilität, die aus der Perspektive junger Menschen erreicht sein muss, um Verantwortung für Kinder übernehmen zu können. Allein daraus lässt sich vermuten, dass eine frühe Elternschaft unter eher ungesicherten Verhältnissen Einsamkeit begünstigen kann, da ökonomische Unsicherheit – und mehr noch ökonomische Deprivation und Armut, wie bereits ausgeführt, als Ursachen einer stärkeren Einsamkeitsbetroffenheit gelten.

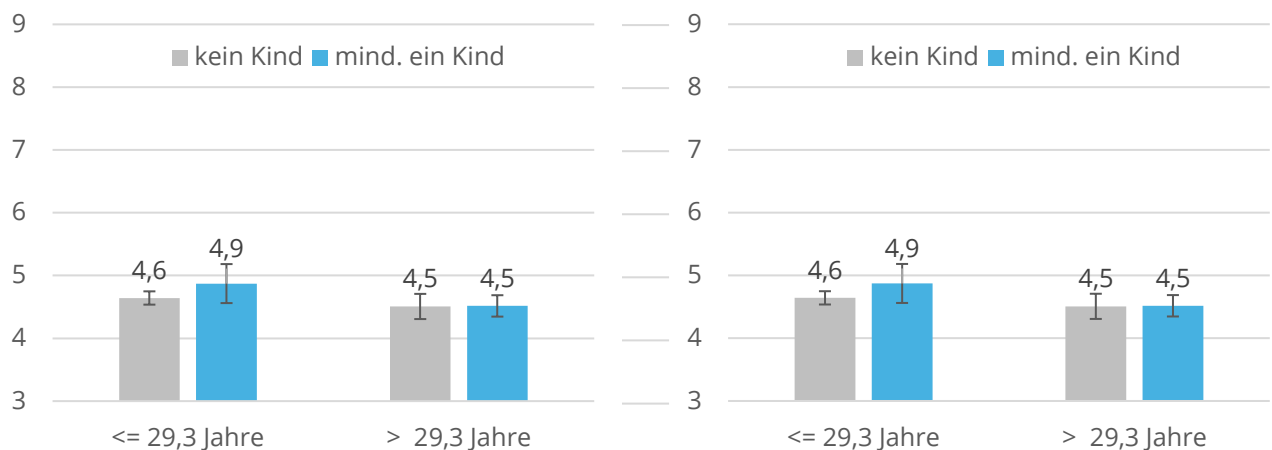


Abbildung 3: Einsamkeit und Elternschaft: Vergleich anhand des 10 %-Quantils (links) und anhand des Mittelwertes (rechts). Quelle: AID:A 2023 (Kuger et al. 2023), n= 2.869, gewichtete Daten, eigene Berechnungen, modellbasierte Schätzungen unter Kontrolle des Geschlechts, des Migrations- und Bildungshintergrundes.

Zugleich gilt die Geburt des ersten Kindes als Lebensereignis, das dazu führen kann, dass sich Eltern, insbesondere Mütter, einsam fühlen. Als „Off-time-Ereignis“ nehmen wir an, dass sich diejenigen jungen Erwachsenen, die bereits in jungen Jahren Eltern sind, einsamer fühlen als Eltern oder junge Menschen, die bislang keine Familie gegründet haben. Wie bei den zuvor betrachteten Lebensereignissen und -phasen sind die geschätzten Mittelwerte der Einsamkeit für junge Erwachsene dargestellt, die bereits Eltern sind, sowie die entsprechenden Werte für Altersgleiche ohne Familie (Abbildung 3).

Auf den ersten Blick scheint die Annahme einer höheren Einsamkeit junger Eltern bestätigt. Der Vergleich anhand des 10 %-Quantils zeigt, dass 18- bis 25-jährige Eltern sich einsamer fühlen als gleichaltrige Kinderlose. In den beiden älteren Altersgruppen macht es hingegen keinen Unterschied, ob bereits eine Elternschaft besteht. Diese Unterschiede sind jedoch statistisch nicht bedeutsam; signifikant sind lediglich die Differenzen im Einsamkeitsempfinden zwischen jüngeren und älteren Kinderlosen. Dabei fühlen sich die 18- bis 25-jährigen einsamer als die 26- bis 32-jährigen. Der Mittelwertvergleich bestätigt diesen Befund, wenngleich bei jungen Erwachsenen bis zu einem Alter von 29,3 Jahren eine erhöhte Einsamkeit erkennbar ist.

Fazit und Ausblick

Seit geraumer Zeit werden in der empirischen Einsamkeitsforschung Ansätze der Lebensverlaufs-forschung aufgegriffen. Dies ist durchaus ein gewisser Kontrapunkt zu den gegenwärtig dominierenden Einsamkeitsdiskursen, die vor allem die als epidemisch empfundene Ausbreitung von Einsamkeit thematisieren. Mit dem Rückgriff auf die Lebensverlaufs-forschung wird vor allem auf die Dynamik der Einsamkeitsbetroffenheit aufmerksam gemacht, etwa darauf, dass nicht jeder Risikofaktor zu jedem Zeitpunkt im Leben Einsamkeit befördert (Hutten et al. 2022) oder Einsamkeit in vorgängigen Lebensphasen und -ereignissen von Bedeutung dafür ist, wie Einsamkeit aktuell bzw. in späteren Lebensphasen empfunden wird (Fernández-Carro und Gumà Lao 2022).

Der Beitrag schließt hier an und untersucht den Abschnitt des Lebensverlaufes, der auch als Aufwachsen bzw. Erwachsenwerden bezeichnet wird und dessen Charakteristikum eine Häufung bzw. schnelle Folge von Übergängen und Herausforderungen ist. Die damit verbundenen sozialen Szenenwechsel sind mit verschiedenen Gefühlen verbunden. Einsamkeit ist eines davon.

Eine Annahme des Beitrages war, dass Abweichungen von Handlungsnormativen mit einem größeren Einsamkeitsempfinden bei jungen Menschen einhergehen. Bei den in diesem Beitrag untersuchten Lebensereignissen und -phasen ist das eher nicht der Fall, wie wir anhand zweier unterschiedlicher methodischer Herangehensweisen (Vergleich von zwei Gruppen anhand der Grand-Mean-Zentrierung sowie Vergleich von 10 %- und 90 %-Quantilen) zeigen konnten. Sehr deutlich wird das im Fall der Familiengründung, bei der sich junge Menschen an den inzwischen gültigen Zeitplan halten. Die Annahme, dass sehr junge Eltern einsamer sind als Gleichaltrige ohne Kinder, lässt sich unter Kontrolle weiterer Merkmale nicht bestätigen. Der Frage sollte aber weiter nachgegangen werden, nicht nur mit einem passenderen methodischen Vorgehen, sondern vor allem unter Berücksichtigung der Tatsache, dass die Care-Arbeit unterschiedlich zwischen Mutter und Vater geteilt ist.

Am Beispiel der beruflichen Ausbildung wird deutlich, dass Abweichungen von den in diesem Fall institutionell verankerten Regularien mit psychischen Belastungen einhergehen können. Auch der Verzicht auf das Eingehen einer ersten festen Partnerschaft kann, wie bewusst und freiwillig die Entscheidung auch immer getroffen wird, zur „Einsamkeitsfalle“ werden. Beides zeigt, dass verlaufsorientierte Analysen vor allem dann angemessen sind, wenn es um Verfestigungen von Einsamkeit geht.

Literatur

- Arnett, Jeffrey Jensen. 2015. *Emerging adulthood. The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford: Oxford University Press.
- Beck, Ulrich. 1986. *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Berngruber, Anne, und Andreas Herz. 2023. Verselbstständigung als eine zentrale Herausforderung des Jugendalters. Wann im Leben findet was zum ersten Mal statt und inwiefern hat die Corona-Pandemie junge Menschen ausgebremst? *Sozial Extra*. <https://doi.org/10.1007/s12054-023-00597-1>.
- Berngruber, Anne, Lisa Hasenbein und Christine Steiner. 2024. Sozial eingebunden, trotzdem einsam? Einsamkeitsempfinden Jugendlicher und junger Erwachsener. *Aus Politik und Zeitgeschichte* 74(52):24–30.
- Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB). 2024. *Datenreport zum Berufsbildungsbericht 2024*. Bonn.
- Bundeszentrale für politische Bildung (BPB). 2020. Alter der Mütter bei der Geburt ihrer Kinder. <https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61556/alter-der-muetter-bei-der-geburt-ihrer-kinder/>. (Zugegriffen am 30.1.2026)
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). 2024. *Einsamkeitsbarometer 2024*. Berlin.
- Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR). 2026. Interaktive Grafik 2.5.20 – Deutsche Studierende sowie deutsche Studienanfängerinnen und Studienanfänger im 1. Hochschulse semester nach Alter, Hochschularten und Geschlecht. <https://www.datenportal.bmftr.bund.de/portal/de/K20.html> (Zugegriffen am 30.1.2026).
- Bücker, Susanne, Jaap Denissen und Maike Luhmann. 2020. A propensity-score matched study of changes in loneliness surrounding major life events. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspp0000373>.
- Dausien, Bettina, und Jacqueline Haeckl. 2021. Einstieg in eine „fremde Welt“? Perspektiven der Biographieforschung und empirische Argumente zum Übergang in die Hochschule von „first-generation students“ der Bildungswissenschaft. *BIO S* 34(1):42–69.
- Destatis. 2025. Daten zum durchschnittlichen Alter der Mutter bei Geburt insgesamt und des ersten Kindes nach Bundesländern. Wiesbaden. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Geburten/Tabellen/geburten-mutter-alter-bundeslaender.html> (Zugegriffen am 30.1.2026).
- Dittmann, Jörg, und Jan Goebel. 2022. *Einsamkeit und Armut*. KNE-Expertise 05. Berlin/Frankfurt am Main.

- Fardghassemi, Sam, und Hélène Joffe. 2022. The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas. *PLOS ONE* 17(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264638>.
- Fernández-Carro, Carolina, und Jordi Gumà Lao. 2022. A life course approach to the relationship between education, family trajectory and late-life loneliness among older women in Europe. *Social Indicators Research* 162:1345–1363. <https://doi.org/10.1007/s11205-022-02885-x>.
- Hawkley, Louise C., Susanne Buecker, Till Kaiser und Maike Luhmann. 2022. Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development* 46(1):39–49. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>.
- Hutten, Elody, Ellen M. M. Jongen, KlaasJan Hajema, Robert A. C. Ruiter, Femke Hamers und Arjan E. R. Bos. 2022. Risk factors of loneliness across the life span. *Journal of Social and Personal Relationships* 39(5):1482–1507. <https://doi.org/10.1177/02654075211059193>.
- Kaman, Anne, Michael Erhart, Ann-Kathrin Napp, Franziska Reiss, Christine M. Freitag und Ulrike Ravens-Sieberer. 2025. Current global crises and youth mental health in Germany: The role of media use, coping and resources. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-8260872/v1>.
- Kersten, Jens, Claudia Neu und Berthold Vogel. 2025. *Einsamkeit und Ressentiment*. Hamburg: Hamburger Edition (Mittelweg 36).
- King, Vera. 2020. Das Konzept Emerging Adulthood aus jugendtheoretischer und zeitdiagnostischer Sicht. *Diskurse – Zeitschrift für Kindheits- und Jugendforschung* 4:355–369.
- Krämer, Michael D., Julia Stern, Laura Buchinger, Geoff MacDonald und Wiebke Bleidorn. 2026. Life satisfaction, loneliness, and depressivity in consistently single young adults in Germany and the UK. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspp0000595>.
- Kuger, Susanne, Janine Bernhardt, Andreas Herz, Anja Linberg, Claudia Recksiedler, Inga Simm, Susanne Ulrich, Dominik Braun, Katrina Blindow, Andreas Fischer, Diana Schacht, Holger Quellenberg, Anne Berngruber, Sophia Chabursky, Thomas Eichhorn, Christine Entleitner-Phleps, Angelika Guglhoer-Rudan, Stefan Hofherr, Alexandra Langmeyer, Hanna Maly-Motta, Thorsten Naab, Simone Schüller, Hannah Steinberg, Christine Steiner, Kien Tran, Claudia Zerle-Elsässer und Sabine Walper. 2023. *Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten 2023 (AID:A 2023). Haupterhebung 2023*. Offsite-Version 1.0.0 [Datensatz]. Deutsches Jugendinstitut. <https://doi.org/10.17621/aida2023>.
- Kuger, Susanne, Janine Bernhardt et al. 2024. Die AID:A-2023-Studie – Design. In *AID:A 2023 Blitzlichter. Zentrale Befunde des DJI-Surveys zum Aufwachsen in Deutschland*, Hrsg. Deutsches Jugendinstitut, 7–15. Bielefeld: wbv.
- Neugarten, Bernice L., Joan W. Moore und John C. Lowe. 1965. Age norms, age constraints, and adult socialization. *American Journal of Sociology* 70(6):710–717.
- Schnepf, Sylke V., Béatrice d'Hombres und Caterina Mauri. Hrsg. 2024. *Loneliness in Europe. Determinants, risks and interventions*. Cham: Springer Nature.
- Shell Deutschland Holding. 2024. *Jugend 2024. 19. Shell Jugendstudie*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Steiner, Christine. 2011. Ganztagsbeteiligung und Klassenwiederholung. In *Ganztagschule: Entwicklung, Qualität, Wirkungen*, Hrsg. von Natalie Fischer, Heinz Günter Holtappels, Eckhard Klieme, Thomas Rauschenbach, Ludwig Stecher und Ivo Züchner, 187–206. Weinheim: Beltz Juventa.
- Suanet, Bianca, und Marja Aartsen. 2025. Linking life course theory to multi-level explanations of loneliness: Towards a sociology of loneliness. In *Macro Social Influences on Loneliness in Later Life*, Hrsg. Marja Aartsen, Iuliana Precupetu und Bianca Suanet, 321–344. Cham: Springer Nature.
- Verity, Lily, Lauren Burke und Pamela Qualter. 2025. Loneliness in adolescence: Prevalence, developmental contexts, and interventions. *Frontiers in Psychiatry* 16:1696981.
- Vogt, Kristoffer Chisholm. 2018. Age norms and early school leaving. *European Societies* 20(2):281–300. <https://doi.org/10.1080/14616696.2017.1358391>.
- Wanka, Anna. 2020. Chrononormativität im Lebenslauf – Die sozialen Praktiken der Herstellung und De/Stabilisierung temporaler Normalität in der Lebensphase Alter. In *Frontiers in Time Research – Einfüh-*

- rung in die interdisziplinäre Zeitforschung*, Hrsg. Elisabeth Schilling und Maggie O'Neill, 133–159. Wiesbaden: Springer VS.
- World Health Organization (WHO). 2025. *From loneliness to social connection – Charting a path to healthier societies*. Geneva: World Health Organization.
- Woodhouse, Susan S., Matthew J. Dykas und Jude Cassidy. 2012. Loneliness and peer relations in adolescence. *Social Development* 21(2):273–293.
- Zimmermann, Julia, und Gerald Prein. 2023. Safety first? On the timing of moving in with a partner and its determinants. *Schweizerische Zeitschrift für Soziologie* 49(2):395–415. <https://doi.org/10.2478/sjs-2023-0020>.