

Einsamkeit in Österreich

Ein Überblick über die Verbreitung und Struktur von Einsamkeit

Wien, 2025

Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
(BMASGPK), Stubenring 1, 1010 Wien

Autorinnen und Autoren: Janina Enachescu, Lena Wittman, Jana Trap
Wien, 2025. Stand: 17. Dezember 2025

Anfragen zum Inhalt bei Statistik Austria, Allgemeiner Auskunftsdiensst: Guglgasse 13, 1110
Wien, Tel.: 01 711 28-7076 Fax: 01 715 68 28 E-Mail: janina.enachescu@statistik.gv.at

Die Analysen verwenden Daten der neunten Welle des Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE, 2021). In Österreich wird die Studie von der Johannes Kepler Universität Linz gemeinsam mit dem europäischen Forschungsinfrastrukturkonsortium „SHARE-ERIC“ durchgeführt. Das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung und die Europäische Kommission fördern das Projekt. Weitere Informationen finden sich unter www.share-eric.eu.

Copyright und Haftung:

Auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Bundesministeriums und der Autorin / des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin / des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Im Falle von Zitierungen (im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten) ist als Quellenangabe anzugeben: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) (Hg.); Titel der jeweiligen Publikation, Erscheinungsjahr.

Diese und weitere Publikationen sind kostenlos über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter www.sozialministerium.gv.at/broschuerenservice sowie unter der Telefonnummer 01 711 00-86 25 25 zu beziehen.

Vorwort



Bundesministerin

Korinna Schumann

© Stefan Joham

Einsamkeit betrifft uns alle – als Individuen, als Gemeinschaft und als Gesellschaft. Die vergangenen Jahre haben uns eindrücklich vor Augen geführt, wie verletzlich soziale Beziehungen sein können und wie sehr äußere Krisen unser Zusammenleben prägen. Die COVID-19-Pandemie, die hohe Inflation sowie internationale Konflikte wie der Krieg in der Ukraine haben das Leben vieler Menschen in Österreich tiefgreifend verändert. Sie haben Belastungen verstärkt, aber auch deutlich gemacht, wie zentral soziale Verbundenheit für unser Wohlbefinden ist.

Der vorliegende Bericht zeigt deutlich, dass Einsamkeit kein Randthema oder Einzelfall ist. Sie entsteht in einem komplexen

Zusammenspiel persönlicher Lebenslagen und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen. Die Daten machen sichtbar, dass Einsamkeit viele Gesichter hat: Sie betrifft junge Menschen ebenso wie ältere, sie zeigt sich im Mangel an sozialen Kontakten oder emotionaler Nähe, und sie ist eng verknüpft mit wirtschaftlichen und gesundheitlichen Herausforderungen. Besonders deutlich wird dies bei Menschen mit chronischen Erkrankungen, bei Alleinerziehenden, bei alleinlebenden Personen sowie bei Menschen, die mit finanziellen Schwierigkeiten oder unsicheren Lebensbedingungen konfrontiert sind.

Die Ergebnisse zeigen weiters, dass Einsamkeit nicht nur ein persönliches Gefühl, sondern ein gesellschaftliches Problem ist. Einsamkeit ist eng mit finanziellen Mitteln und Teilhabechancen verknüpft. Wer weniger Ressourcen hat, kann soziale Kontakte schwerer pflegen und seltener an gemeinschaftlichen Aktivitäten teilnehmen.

Als Sozialministerin ist es mir daher ein großes Anliegen, Einsamkeit nicht zu stigmatisieren, sondern sichtbar zu machen. Niemand soll das Gefühl haben, mit diesem Empfinden allein zu sein. Gleichzeitig braucht es politische Maßnahmen, die soziale Teilhabe stärken, Armut reduzieren, Gesundheit fördern und Gemeinschaft ermöglichen.

Ich danke allen, die an diesem Bericht mitgewirkt haben, sowie jenen, die an den Befragungen teilgenommen und ihre Erfahrungen geteilt haben. Ihr Beitrag ist unverzichtbar, damit wir Einsamkeit in Österreich besser verstehen und wirksame Wege finden, ihr entgegenzuwirken.

Korinna Schumann

Bundesministerin

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	5
Einsamkeit und Lebensumstände: Ergebnisse aus „So geht's uns heute“.....	9
Einsamkeit und Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen in der Bevölkerung	11
Alter und Gesundheit	12
Regionale Unterschiede	14
Herkunft und Haushaltsform.....	15
Finanzielle Schwierigkeiten	16
Entwicklung von Einsamkeit über die Zeit	19
Alleinsein im Alltag: Ergebnisse der Zeitverwendungserhebung.....	22
Zeit allein nach Alter und Geschlecht.....	23
Zeit für Sozialkontakte nach Alter und Geschlecht	24
Einsamkeit im Alter: Ergebnisse aus der SHARE Befragung.....	27
Fazit.....	31
Tabellenverzeichnis.....	33
Abbildungsverzeichnis.....	34
Literaturverzeichnis	35

Einleitung

Im Mittelpunkt dieses Berichts steht das Einsamkeitsempfinden der Menschen in Österreich und seine Entwicklung in den vergangenen Jahren. Die COVID-19-Pandemie, die hohe Inflation sowie geopolitische Krisen, wie der Krieg in der Ukraine, haben die Lebensbedingungen und sozialen Beziehungen vieler Menschen nachhaltig beeinflusst. Diese Entwicklungen bilden den Hintergrund für die Interpretation der Ergebnisse und verdeutlichen, dass Einsamkeit nicht isoliert betrachtet werden kann, sondern in einem komplexen Zusammenspiel individueller und struktureller Faktoren entsteht. Die Analyse der herangezogenen Daten aus unterschiedlichen Befragungsstudien erlaubt es, Einsamkeit nicht nur als individuelles Gefühl, sondern auch als gesellschaftliches Phänomen zu verstehen – mit Implikationen für die Sozialpolitik und Maßnahmen zur Förderung sozialer Teilhabe.

Einsamkeit ist vielschichtig und umfasst subjektive Empfindungen wie auch objektive soziale Bedingungen. Die verwendeten Daten zu deren Messung stammen aus mehreren Quellen. Die vom Sozialministerium finanzierte Krisenfolgenbefragung „So geht's uns heute“, die von Statistik Austria durchgeführt wird, liefert hochaktuelle Informationen aus dem zweiten Quartal 2025 und dokumentiert die sozialen Folgen der multiplen Krisen vierteljährlich seit Ende 2021. Ergänzend werden Ergebnisse der Zeitverwendungserhebung 2021/2022 der Statistik Austria sowie für die ältere Bevölkerung Daten der Erhebung „The Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe“ (SHARE) herangezogen. Diese zeitliche Einordnung der Erhebungszeiträume ist entscheidend, da die ersten Befragungswellen in die Phase strenger Kontaktbeschränkungen während der Pandemie fallen, während spätere Erhebungen die Auswirkungen ökonomischer Belastungen und geopolitischer Unsicherheiten widerspiegeln.

Für die Analyse ist eine klare begriffliche Abgrenzung zentral. Die Plattform gegen Einsamkeit¹ definiert Einsamkeit als subjektives Gefühl des Mangels an sozialen

¹ <https://plattform-gegen-einsamkeit.at/wissen> (Abgerufen am 25.11.2025)

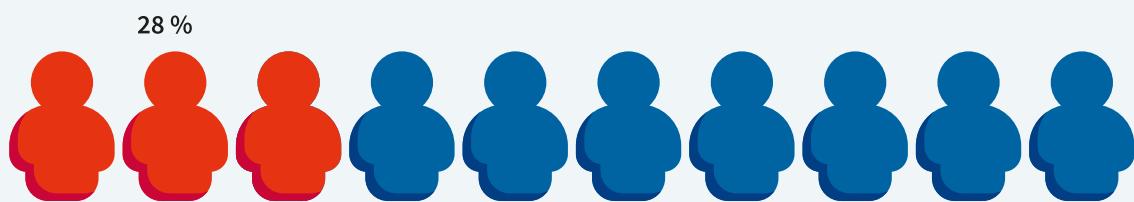
Beziehungen oder emotionaler Nähe, soziale Isolation als objektiv messbare Abwesenheit sozialer Kontakte und Alleinsein als neutralen Zustand ohne andere Personen, der nicht zwingend negativ erlebt wird. Diese Unterscheidungen sind für die Interpretation der Ergebnisse wesentlich, da die herangezogenen Studien unterschiedliche Aspekte erfassen.

- Im zweiten Quartal 2025 gaben in der Befragung „So geht's uns heute“ rund 28 % der Bevölkerung zwischen 18 und 74 Jahren an, sich in den letzten vier Wochen zumindest gelegentlich einsam gefühlt zu haben. Das entspricht hochgerechnet rund 1 832 000 Personen in Österreich. Rund 8 % gaben an sich in den vergangenen vier Wochen „immer“ oder „meistens“ einsam gefühlt zu haben.
- Die Befragung „So geht's uns heute“ zeigt, dass junge Erwachsene besonders betroffen sind. In der Altersgruppe 18–34 Jahre berichteten 12 %, sich in den vergangenen vier Wochen „immer“ oder „meistens“ einsam gefühlt zu haben – deutlich mehr als bei den über 65-Jährigen (5 %).
- Gesundheitliche Einschränkungen erhöhen das Risiko für Einsamkeit: Personen mit chronischen Einschränkungen gaben in der Befragung „So geht's uns heute“ im zweiten Quartal 2025 doppelt so häufig an, sich in den vergangenen vier Wochen „immer“ oder „meistens“ einsam gefühlt zu haben (13 %, Personen ohne Einschränkungen: 6 %).
- In urbanen Gemeinden gaben 11 % an, sich „immer“ oder „meistens“ einsam zu fühlen, gegenüber 6 % in ländlichen Regionen.
- Haushaltsform und Herkunft spielen eine wichtige Rolle: Alleinlebende (19 %) und Alleinerziehende (12 %) sind überdurchschnittlich von Einsamkeit betroffen. Im Ausland Geborene berichteten häufiger von Einsamkeit (13 %) als in Österreich Geborene (6 %).
- Finanzielle Schwierigkeiten sind ein zentraler Risikofaktor: Personen aus Haushalten mit Arbeitslosigkeit (17 %) oder niedrigem Einkommen (16 %) fühlen sich deutlich häufiger einsam. Auch Personen, die von materieller Benachteiligung betroffen sind, berichteten deutlich häufiger von Einsamkeit als die Gesamtbevölkerung.
- Die Entwicklung über die Zeit zeigt ein stabiles Niveau: Seit Ende 2021 bewegt sich der Anteil der „immer“ oder „meistens“ Einsamen zwischen 7 % und 10 %, trotz Rückgang der Pandemieeffekte, wie dem Ende der Einschränkungen von Sozialkontakten durch die Lockdowns.
- Die Zeitverwendungserhebung bestätigt, dass im Alter mehr Zeit allein verbracht wird: Personen ab 65 Jahren verbringen durchschnittlich über 6,5 Stunden pro Tag allein, während Jugendliche nur rund 3,5 Stunden allein sind.

- SHARE-Daten verdeutlichen besondere Betroffenheit von Einsamkeit im hohen Alter:
Bei den über 80-Jährigen geben 28 % an, sich „häufig“ oder „manchmal“ einsam zu fühlen; das Gefühl fehlender Gesellschaft betrifft 45 % dieser Altersgruppe.
- Einsamkeit und Gesundheitszustand sind eng miteinander verknüpft: In der SHARE-Erhebung gaben unter den Personen ab 50 Jahren mit gesundheitlichen Einschränkungen 25 % an, sich zumindest gelegentlich einsam zu fühlen, gegenüber 10 % unter den Personen ab 50 Jahren ohne gesundheitliche Einschränkungen.
- Frauen berichten insgesamt häufiger von gelegentlicher Einsamkeit als Männer, während Männer etwas häufiger angeben, „selten oder nie“ einsam zu sein.

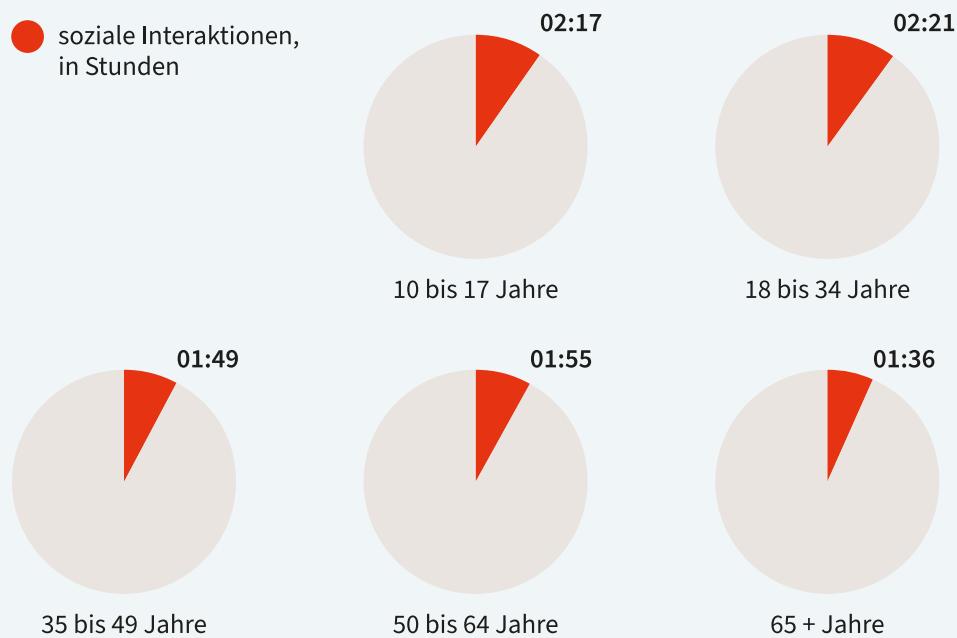
Einsamkeitserfahrungen in der Bevölkerung, 2. Quartal 2025

Anteil der 18- bis 74-Jährigen, die angaben, sich in den letzten vier Wochen zumindest gelegentlich einsam gefühlt zu haben
(So geht's uns heute, Q2/2025, N=3.847, gewichtete Ergebnisse)



Zeit für Sozialkontakte im Durchschnitt pro Tag

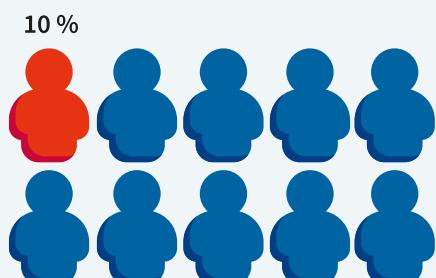
Bevölkerung in Österreich ab 10 Jahre, Zeitverwendungserhebung 2021/2022, N=7.863, gewichtete Ergebnisse



Einsamkeitsempfinden bei Personen ab 50 Jahren in Österreich nach gesundheitlichen Einschränkungen

SHARE-Erhebung 9. Welle 2021/2022, N=3.383, gewichtete Ergebnisse

● mind. gelegentlich einsam



Personen ab 50 ohne gesundheitliche Einschränkungen



Personen ab 50 mit gesundheitlichen Einschränkungen (stark oder etwas eingeschränkt seit mind. 6 Monaten)

Einsamkeit und Lebensumstände: Ergebnisse aus „So geht's uns heute“

Die vergangenen Jahre waren von tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungen geprägt – von der COVID-19-Pandemie über die Teuerung bis hin zu geopolitischen Krisen. Um zu verstehen, wie sich diese Entwicklungen auf das Einsamkeitsempfinden auswirken, stützt sich dieses Kapitel auf die Befragung „So geht's uns heute“, die seit Ende 2021 vierteljährlich durchgeführt wird und die Lebensbedingungen sowie das subjektive Wohlbefinden der Bevölkerung im Alter von 18 bis 74 Jahren dokumentiert. Die Ergebnisse zeigen, dass Einsamkeit in Österreich kein Randphänomen ist: Rund 28 % der Bevölkerung gaben im zweiten Quartal 2025 an, sich in den letzten vier Wochen zumindest gelegentlich einsam gefühlt zu haben, während etwa 8 % „immer“ oder „meistens“ einsam waren. Dabei spielen strukturelle Faktoren eine Rolle im unterschiedlichen Einsamkeitsempfinden verschiedener Bevölkerungsgruppen. Personen aus Ein-Personen-Haushalten (39 % fühlten sich zumindest gelegentlich einsam) und Haushalten mit finanziellen Schwierigkeiten (46 % zumindest gelegentlich einsam) berichteten überdurchschnittlich häufig sich einsam zu fühlen. Die Befunde verdeutlichen, dass Einsamkeit eng mit Lebensumständen wie Einkommen, Haushaltsform und Gesundheit verknüpft ist und damit ein relevantes gesellschaftliches Problem darstellt.

Der Beginn des Betrachtungszeitraums (2021) war noch stark durch die COVID-19-Pandemie geprägt – vor allem im Hinblick auf soziale Beziehungen und Einsamkeit. Kontaktbeschränkungen, Isolation und veränderte Lebensumstände haben das Erleben von Einsamkeit vieler Menschen beeinflusst. Inzwischen haben sich viele gesellschaftliche Bereiche wieder stabilisiert. Gleichzeitig waren die letzten Jahre von weiteren Krisen begleitet: Die Teuerungen infolge der hohen Inflation, der Krieg in der Ukraine und die damit verbundene Energiekrise haben die Lebensbedingungen vieler Menschen zusätzlich belastet (Statistik Austria, 2025, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2024). Diese ökonomischen und geopolitischen Herausforderungen wirkten sich nicht nur auf die finanzielle Sicherheit aus, sondern auch auf die

Möglichkeiten sozialer Teilhabe – ein Faktor, der, wie die Analysen in diesem Bericht zeigen, mit einem erhöhten Risiko für Einsamkeit verbunden ist. Das aktuelle Einsamkeitsempfinden der Menschen in Österreich kann anhand der Daten der Befragung „So geht's uns heute“ beleuchtet werden, die die aktuellsten Daten aus dem zweiten Quartal 2025 liefert.

Die Befragung „So geht's uns heute“ ist ein seit Ende 2021 laufendes Projekt von Statistik Austria, das vierteljährlich die Lebensbedingungen, das Einkommen und das subjektive Wohlergehen der österreichischen Bevölkerung erfasst. Ziel ist es, die sozialen Folgen aktueller Krisen – wie der COVID-19-Pandemie, der Teuerung oder anderer gesellschaftlicher Belastungen – zeitnah und verlässlich abzubilden. Es wird vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) finanziert.

Ein wesentliches Merkmal der Befragung ist ihr Längsschnittcharakter: Die teilnehmenden Personen im Alter von 18 bis 74 Jahren werden alle drei Monate erneut kontaktiert und eingeladen langfristig an der Befragung mitzuwirken, um Veränderungen in ihrer Lebenssituation über die Zeit hinweg zu dokumentieren. Dadurch lassen sich kurzfristige Entwicklungen und längerfristige Trends gleichermaßen analysieren. Im Fokus der Befragung stehen unter anderem: Haushaltseinkommen und finanzielle Verpflichtungen, Zahlungsschwierigkeiten und materielle Deprivation, Lebenszufriedenheit, soziale Beziehungen und Einsamkeit.

Besonders relevant für den vorliegenden Bericht sind die Fragen zur Zufriedenheit mit sozialen Kontakten (Wie zufrieden sind Sie mit Ihren persönlichen Beziehungen, wie zu Familie, Freund:innen, Kolleg:innen?) und zur subjektiv empfundenen Einsamkeit (Wie oft waren Sie während der letzten 4 Wochen einsam?), die regelmäßig erhoben werden. Diese Indikatoren ermöglichen eine differenzierte Betrachtung sozialer Isolation in unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen und deren Entwicklung im Zeitverlauf.

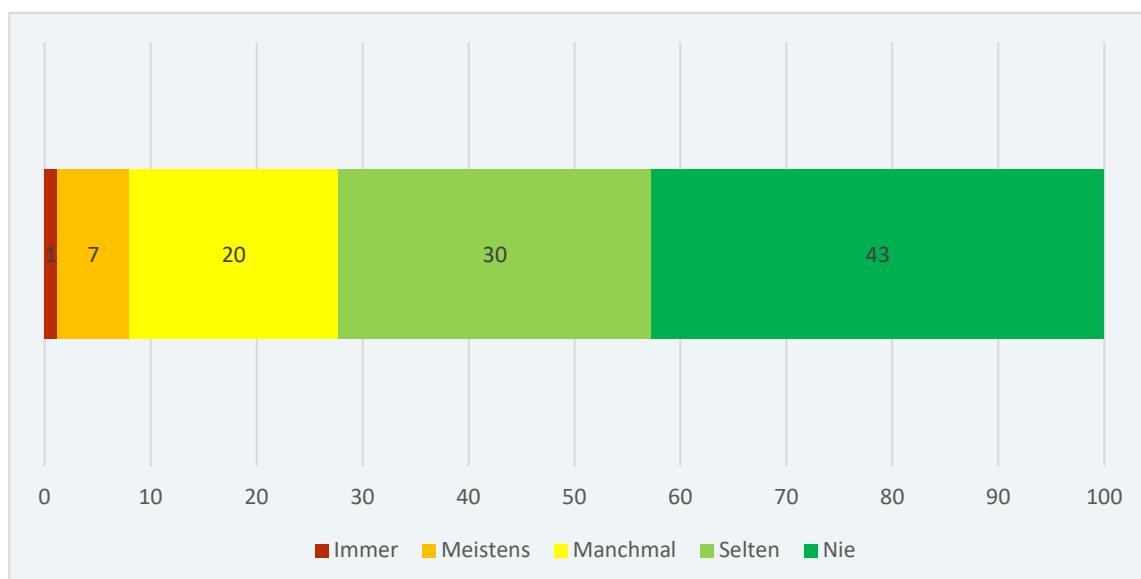
Die Ergebnisse der Befragung „So geht's uns heute“ zeigen, dass nicht alle Personen in Österreich gleichermaßen von Einsamkeit berichten. Personen aus Haushalten, die von finanziellen Schwierigkeiten betroffen sind, Personen aus urbanen Gegenden und aus Ein-Personen-Haushalten berichteten überdurchschnittlich häufig von Einsamkeit und sozialer Isolation. Die folgenden Analysen betrachten einzelne Einflussfaktoren auf das Einsamkeitsempfinden getrennt voneinander. Zusätzlich zu den hier dargestellten

Analysen kann es auch Wechselwirkungen zwischen den Einflussfaktoren geben, die hier nicht näher betrachtet werden.

Einsamkeit und Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen in der Bevölkerung

Einsamkeit ist ein vielschichtiges Phänomen, das unterschiedliche Bevölkerungsgruppen in Österreich in unterschiedlichem Ausmaß betrifft. Laut der aktuellen Befragung „So geht's uns heute“ gaben im zweiten Quartal 2025 rund 28 % der österreichischen Bevölkerung an, sich in den letzten vier Wochen zumindest gelegentlich einsam gefühlt zu haben (siehe Abbildung 1). Hochgerechnet 1 832 000 Personen², die sich zumindest gelegentlich einsam gefühlt haben

Abbildung 1: Einsam in den letzten vier Wochen – Personen 18 bis 74 Jahre in Prozent



² Unter Berücksichtigung der statistischen Schwankungsbreite (95% Konfidenzintervall) beläuft sich die hochgerechnete Anzahl von Personen auf 1.705.000 bis 1.965.000.

Quelle: STATISTIK AUSTRIA: „So geht's uns heute“ (Welle 15: Q2/2025). Fragestellung: „Wie oft waren Sie während der letzten vier Wochen einsam?“ Antworten: Immer / Meistens / Manchmal / Selten / Nie. N (Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 18 bis 74 Jahren) = 3.847. Gewichtete Ergebnisse

Gleichzeitig zeigt die Befragung, dass im zweiten Quartal 2025 nur etwa 66 % bei der Frage nach der Zufriedenheit mit ihren sozialen Beziehungen auf der Skala von 0 bis 10 (0 bedeutet „überhaupt nicht zufrieden“, 10 bedeutet „vollkommen zufrieden“) einen Wert von 8 oder höher angaben.

Alter und Gesundheit

Der Zusammenhang zwischen Alter und Einsamkeit ist komplex und in der Forschung nicht eindeutig. Eine Analyse der OECD von internationalen Daten aus der EU-SILC³ Befragung weist darauf hin, dass ältere Menschen häufiger von Einsamkeit betroffen sind, was unter anderem mit gesundheitlichen Einschränkungen, Mobilitätsproblemen und dem Verlust nahestehender Personen erklärt wird (OECD, 2025). Demgegenüber zeigen Analysen des European Loneliness Survey⁴ anhand von Daten aus dem Jahr 2022 (Schnepf, d'Hombres & Mauri, 2024) sowie der aktuelle Sozialbericht für Deutschland (Entringer, Buchinger & Gebhardt, 2024), dass jüngere Menschen – insbesondere unter 30 Jahren – ebenfalls stark gefährdet sind. Diese Altersgruppe berichtet oft von Einsamkeit im Kontext instabiler Lebensphasen, vor allem im Zusammenhang mit Übergangsphasen wie Ausbildung, Berufseinstieg und der Suche nach stabilen sozialen Beziehungen (OECD, 2025).

Die COVID-19-Pandemie hat diesen Trend zusätzlich verstärkt: Kontaktbeschränkungen und der Wegfall sozialer Treffpunkte trafen junge Menschen besonders hart, da sie sich in einer Lebensphase befinden, die stark von sozialen Interaktionen geprägt ist. Gleichzeitig bleibt Einsamkeit im höheren Alter ein relevantes Thema, insbesondere bei gesundheitlichen Einschränkungen oder fehlender sozialer Unterstützung.

Für die folgende Analyse werden die Daten der Befragung „So geht's uns heute“ herangezogen. Diese Erhebung umfasst Personen im Alter von 18 bis 74 Jahren und wird per Web-Fragebogen durchgeführt. Es ist wichtig zu berücksichtigen, dass die Online-

³ EU-SILC ist eine Erhebung über die Lebensbedingungen in der Europäischen Union.

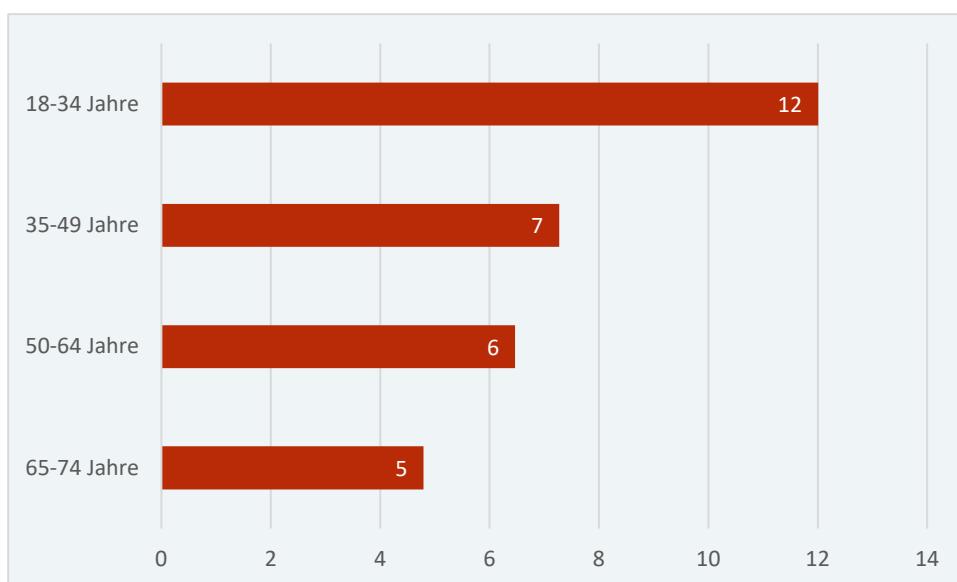
<https://www.statistik.at/ueber-uns/erhebungen/personen-und-haushaltserhebungen/eu-silc-einkommen-und-lebensbedingungen>

⁴ https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/eu-loneliness-survey_en

Erhebung bei älteren Befragten im Hinblick auf Faktoren wie soziale Einbindung zu Verzerrungen führen kann. Personen mit geringer digitaler Kompetenz oder eingeschränktem Zugang zum Internet sind möglicherweise unterrepräsentiert, was die Ergebnisse für die älteste Altersgruppe beeinflussen könnte. Im Kapitel „Einsamkeit im Alter: Ergebnisse aus der SHARE Befragung“ wird die ältere Bevölkerung in Österreich ab einem Alter von 50 Jahren anhand der Daten aus der SHARE-Erhebung, in persönlichen computergestützten Interviews erhoben werden, näher untersucht.

Im zweiten Quartal 2025 ergab die Erhebung „So geht's uns heute“, dass jüngere Erwachsene (18–34 Jahre) am stärksten von Einsamkeit betroffen waren. Rund 12 % der 18 bis 34-jährigen gaben an, sich in den letzten vier Wochen „immer“ oder „meistens“ einsam gefühlt zu haben. Mit zunehmendem Alter sinkt der Anteil der Personen, die angaben „immer“ oder „meistens“ einsam gewesen zu sein. Unter den 65–74-Jährigen waren dies rund 5 % (siehe Abbildung 2).

Abbildung 2: Einsamkeit in den letzten vier Wochen – nach Altersgruppen in Prozent



Quelle: STATISTIK AUSTRIA: „So geht's uns heute“ (Welle 15: Q2/2025). Fragestellung: „Wie oft waren Sie während der letzten vier Wochen einsam?“ – Meistens oder Immer. N (Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 18 bis 74 Jahren) = 3.847. Gewichtete Ergebnisse

Auch die Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen nimmt laut der Ergebnisse der Erhebung im zweiten Quartal 2025 mit dem Alter zu. Bei den 18 bis 34-Jährigen bewerteten 64 % ihre sozialen Beziehungen als sehr zufriedenstellend (Werte 8–10 auf der Skala von 0 bis

10, 0 bedeutet „überhaupt nicht zufrieden“, 10 bedeutet „vollkommen zufrieden“), während 36 % weniger zufrieden sind. In der Altersgruppe 65–74 Jahre lag der Anteil sehr zufriedener Personen bei 74 %, der niedrigste Wert bei Unzufriedenen (26 %).

Zudem zeigen die Ergebnisse der Befragung, dass gesundheitliche Einschränkungen mit erhöhtem Einsamkeitsempfinden zusammenhängen. Personen, die seit mindestens sechs Monaten stark oder etwas gesundheitlich eingeschränkt sind, berichteten im zweiten Quartal 2025 signifikant häufiger von Einsamkeit als Personen ohne gesundheitliche Einschränkungen. Rund 13 % der gesundheitlich Eingeschränkten fühlten sich in den vergangenen vier Wochen „immer“ oder „meistens“ einsam, verglichen mit 6 % bei Personen ohne Einschränkungen (siehe Tabelle 1)

Tabelle 1: Einsamkeit in den letzten vier Wochen nach gesundheitlicher Einschränkung – in Prozent

Einsamkeitsempfinden	Stark oder etwas gesundheitlich eingeschränkt ¹	Nicht gesundheitlich eingeschränkt	Gesamtbevölkerung (18 bis 74 Jahre)
Immer/meistens	13	6	8
Manchmal	27	17	20
Selten/nie	60	78	72
Gesamt	100	100	100

Quelle: STATISTIK AUSTRIA: „So geht's uns heute“ (Welle 15: Q2/2025). Fragestellung: „Wie oft waren Sie während der letzten vier Wochen einsam?“ – Antworten: Immer / Meistens / Manchmal / Selten / Nie. N (Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 18 bis 74 Jahren) = 3.847. Gewichtete Ergebnisse. – 1) Personen, die angaben, seit mindestens sechs Monaten bei Tätigkeiten des normalen Alltags gesundheitsbedingt etwas oder stark eingeschränkt zu sein, mittels Global Activity Limitation Indicators (GALI) erhoben.

Regionale Unterschiede

Einsamkeit wird nicht nur durch individuelle Merkmale beeinflusst, sondern auch durch den sozialen und räumlichen Kontext, in dem Menschen leben. Die Studienlage zum Zusammenhang zwischen Urbanitätsgrad und Einsamkeit ist nicht eindeutig. Während einige Untersuchungen höhere Einsamkeitsraten in städtischen Gebieten nahelegen, zeigen andere Analysen ein komplexeres Muster: Studien deuten auf einen U-förmigen

Zusammenhang hin, bei dem sowohl sehr dicht als auch sehr dünn besiedelte Regionen höhere Einsamkeitswerte aufweisen (Lyu & Forsyth, 2021). Darüber hinaus spielen Wechselwirkungen mit der Dauer des Aufenthalts am Wohnort eine Rolle. In urbanen Räumen ziehen Menschen häufiger um, was die Stabilität sozialer Netzwerke beeinträchtigen kann. Häufige Wohnortwechsel erschweren den Aufbau langfristiger Beziehungen und können so das Risiko für soziale Isolation erhöhen (Schnepf, d'Hombres & Mauri, 2024).

Die aktuellen Daten aus dem zweiten Quartal 2025 der Befragung „So geht's uns heute“ zeigen, dass sich Personen im Alter von 18 bis 74 Jahren in Österreich in urbanen Gemeinden deutlich häufiger einsam fühlen als jene in ländlichen Regionen⁵. In Städten gaben 11 % der Befragten an, sich in den vergangenen vier Wochen „immer“ oder „meistens“ einsam gefühlt zu haben, während dieser Anteil in dünn besiedelten Gemeinden bei 6 % liegt. Auch die Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen ist in urbanen Gebieten signifikant niedriger: 57 % der Stadtbewohner:innen bewerteten ihre sozialen Beziehungen als sehr zufriedenstellend, verglichen mit 72 % in dünn besiedelten Gemeinden (Werte 8–10 auf einer Skala von 0–10, 0 bedeutet „überhaupt nicht zufrieden“, 10 bedeutet „vollkommen zufrieden“).

In einer Studie aus Schottland kamen Long et al. (2024) zu ähnlichen Ergebnissen. Stadtbewohner:innen berichteten von höheren Einsamkeitswerten und geringerer Lebenszufriedenheit, obwohl sie angaben nicht zwingend weniger soziale Unterstützung zu erfahren. Ein aktueller Bericht der OECD (2025), der internationale Daten der EU-SILC-Befragung analysiert, kommt hingegen zu keinem eindeutigen Ergebnis über den Einfluss des Urbanitätsgrads auf das Empfinden von Einsamkeit.

Herkunft und Haushaltsform

Auch die Herkunft und die Haushaltsform haben einen Einfluss auf das Risiko von Einsamkeit betroffen zu sein. Migrantinnen und Migranten berichten häufiger von Einsamkeit und haben seltener Zugang zu sozialer Unterstützung (Schnepf, d'Hombres & Mauri, 2024).

⁵ Die Einteilung nach Urbanisierungsgrad des Wohnortes folgt der DEGURBA (Degree of Urbanisation): Unterteilung nach Bevölkerungsdichte in Städte (dicht besiedelte Gebiete), kleinere Städte und Vororte (Gebiete mit mittlerer Bevölkerungsdichte) und ländliche Gebiete (dünn besiedelte Gebiete).

Die Befragung „So geht's uns heute“ zeigt, dass Personen, die nicht in Österreich geboren wurden, häufiger von Einsamkeit (13 % „immer“ oder „meistens“) berichteten als inländische Befragte (6 %). Auch ihre Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen ist geringer: Nur 55 % geben an, sehr zufrieden zu sein, gegenüber rund 70 % bei in Österreich Geborenen. Auch in Deutschland etwa fühlen sich im Ausland Geborene deutlich häufiger „meistens“ oder „immer“ einsam als im Inland Geborene (OECD, 2025). Gleichzeitig pflegen Migrantinnen und Migranten häufiger regelmäßigen Kontakt zu entfernten Familienmitgliedern – meist über digitale Kanäle – während Einheimische häufiger persönliche Kontakte zu nahen Angehörigen haben (OECD, 2025). Diese Unterschiede lassen sich unter anderem durch sprachliche Barrieren, kulturelle Distanz, Diskriminierungserfahrungen oder eingeschränkte lokale Netzwerke erklären. Besonders betroffen sind Personen, die allein leben oder neu im Land sind (OECD, 2025). Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung gezielter Maßnahmen zur Förderung sozialer Integration und zur Stärkung von sozialen Beziehungen in migrantischen Bevölkerungsgruppen.

Auch die Wohnform steht im Zusammenhang mit dem Einsamkeitsempfinden der Personen. Besonders betroffen sind Ein-Personen-Haushalte: 19% der Alleinlebenden in Österreich fühlten sich in den vergangenen vier Wochen „immer“ oder „meistens“ einsam – ein deutlich höherer Anteil als in anderen Haushaltsformen. Auch Alleinerziehende gaben im zweiten Quartal 2025 deutlich häufiger an von Einsamkeit betroffen zu sein (12 % „immer“ oder „meistens“ einsam) und zugleich weniger zufrieden mit ihren sozialen Beziehungen zu sein (54 % sehr zufrieden) als die Gesamtbevölkerung im Alter von 18 bis 74 Jahren (66 %). Personen aus Mehrkindfamilien (Haushalte mit drei oder mehr abhängigen Kindern) gaben dahingegen mit 6 % etwas weniger häufig an, sich in den vergangenen vier Wochen „immer“ oder „meistens“ einsam gefühlt zu haben, als der Gesamtdurchschnitt der Bevölkerung im Alter von 18 bis 74 Jahren (8 %).

Finanzielle Schwierigkeiten

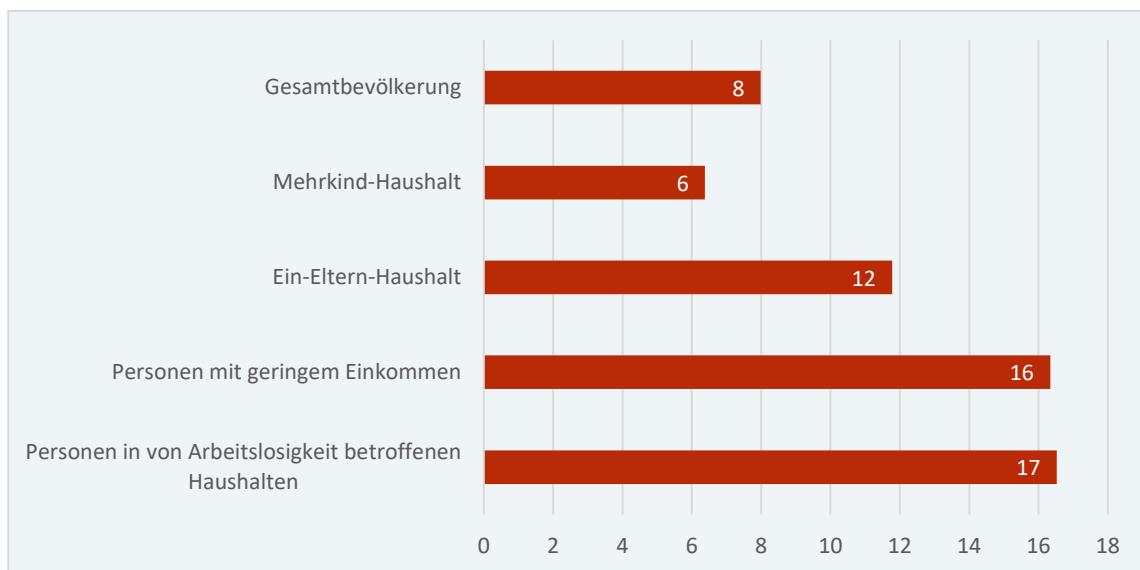
Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Gefühl, sondern eng mit strukturellen Lebensbedingungen verknüpft. Der OECD-Bericht zum Thema Einsamkeit (2025) zeigt, dass Menschen mit niedrigem Einkommen, Arbeitslosigkeit oder materieller Benachteiligung deutlich häufiger von Einsamkeit betroffen sind. Die Ursachen dafür sind vielfältig und greifen ineinander.

Finanzielle Einschränkungen können die Teilhabe an sozialen Aktivitäten erschweren – etwa durch fehlende Mittel für Freizeitgestaltung, Mobilität oder das Einladen von Gästen. Gleichzeitig ist Armut häufig mit schlechterer physischer und psychischer Gesundheit verbunden, was soziale Kontakte zusätzlich erschwert. Wer arbeitslos ist, verliert nicht nur ein Einkommen, sondern oft auch soziale Netzwerke, etwa durch den Wegfall kollegialer Beziehungen. Studien zeigen, dass Arbeitslosigkeit mit einem Rückgang der Netzwerkgröße und einem erhöhten Gefühl sozialer Ausgrenzung einhergeht (Morrish & Medina-Lara, 2021). Auch gesellschaftliche Ungleichheit spielt eine Rolle: In Ländern mit hoher materieller Ungleichheit ist das Gefühl relativer Benachteiligung stärker ausgeprägt, was sich negativ auf das psychische Wohlbefinden und die soziale Integration auswirken kann. Menschen in Armut haben in solchen Kontexten weniger Ressourcen, um aktiv am sozialen Leben teilzunehmen, und sind dadurch besonders gefährdet, sich isoliert zu fühlen.

Auch in Österreich zeigt die Befragung „So geht's uns heute“, dass der sozioökonomische Status und Faktoren der Armutgefährdung mit Einsamkeitsempfinden zusammenspielen. So gaben im zweiten Quartal 2025 17 % der Personen aus Haushalten, die von Arbeitslosigkeit betroffen waren an, sich in den vergangenen vier Wochen „immer“ oder „meistens“ einsam gefühlt zu haben. Auch Personen mit niedrigem Einkommen⁶ berichteten überdurchschnittlich häufig von Einsamkeit (16 %, siehe Abbildung 3) und waren seltener sehr zufrieden mit ihren sozialen Beziehungen (46 %).

⁶ Niedriges Haushaltseinkommen: Monatlich verfügbares standardisiertes Haushaltseinkommen von unter 1.200 Euro pro Monat. Zur Standardisierung wird für jede weitere Person ab 14 Jahren ein zusätzliches Bedarfsgewicht von 0,5 und für jedes Kind unter 14 Jahren ein Bedarfsgewicht von 0,3 angenommen. Um ein standardisiertes Mindesteinkommen („Äquivalenzeinkommen“) von 1.200 Euro zu erreichen, benötigt ein Haushalt mit zwei Erwachsenen demnach 1.800 Euro, während ein Haushalt mit einem Erwachsenen und einem Kind für denselben Lebensstandard 1.560 Euro und eine vierköpfige Familie mit zwei Erwachsenen und zwei Kindern 2.520 Euro benötigen.

Abbildung 3: Einsamkeitsempfinden in den letzten vier Wochen nach vulnerablen Gruppen – in Prozent



Quelle: STATISTIK AUSTRIA: „So geht's uns heute“ (Welle 15: Q2/2025). Fragestellung: „Wie oft waren Sie während der letzten vier Wochen einsam?“ Antworten: Immer / Meistens / Manchmal / Selten / Nie.
N (Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 18 bis 74 Jahren) = 3.847. Gewichtete Ergebnisse

Ein klarer Zusammenhang zeigt sich auch hinsichtlich des Vorhandenseins von Deprivationsmerkmalen. Von materieller und sozialer Deprivation spricht man dann, wenn sich Personen bestimmte Waren, Dienstleistungen oder soziale Tätigkeiten, die von den meisten Menschen als für eine angemessene Lebensführung wünschenswert oder notwendig angesehen werden, aus finanziellen Gründen nicht mehr leisten können (Eurostat, 2022). Beispiele hierfür sind etwa das Unvermögen, regelmäßig Freunde einzuladen, an Freizeitaktivitäten teilzunehmen, oder der Verzicht auf grundlegende Konsumgüter wie das Ersetzen abgenutzter Kleidung oder der Besitz von zwei Paar Alltagsschuhen. Je mehr soziale oder materielle Einschränkungen auf einen Haushalt zutreffen, desto häufiger berichteten die Personen von Einsamkeit betroffen zu sein. Bei Personen aus Haushalten auf die sieben oder mehr der 13 Deprivationsmerkmale zutreffen, lag der Anteil der „immer“ oder „meistens“ Einsamen im zweiten Quartal 2025 bei 35 %, während er bei Personen aus Haushalten, auf die weniger Deprivationsmerkmale zutreffen, nur 6 % beträgt.

Entwicklung von Einsamkeit über die Zeit

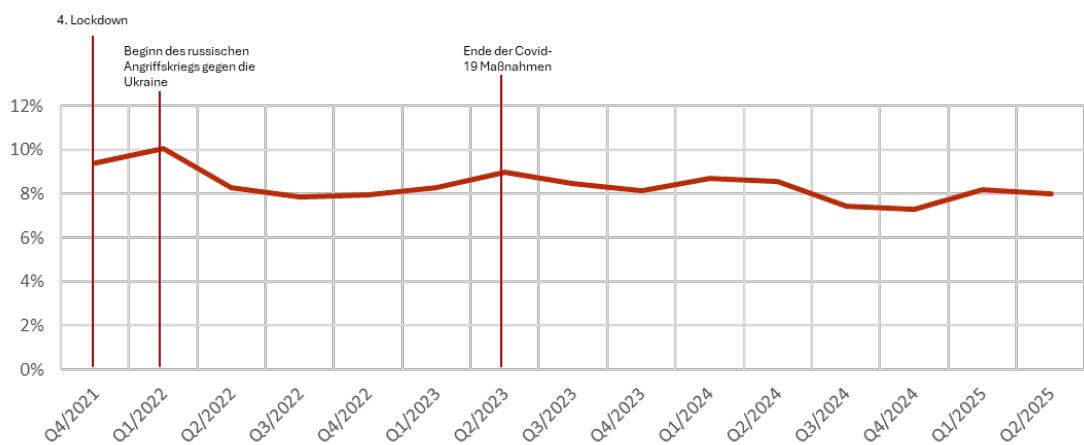
Die Befragung „So geht's uns heute“ wird seit dem vierten Quartal 2021 als Panelstudie durchgeführt (d.h. dieselben Personen werden wiederholt befragt) und ermöglicht damit eine Beobachtung der zeitlichen Entwicklung des Einsamkeitsempfindens in Österreich. Die kontinuierliche Befragung liefert wichtige Hinweise darauf, wie sich die Belastungen durch soziale Isolation im Verlauf der multiplen Krisen – Pandemie, Teuerung und Energiekrise – entwickelt haben.

Die ersten Befragungswellen fielen in die Phase der COVID-19-Pandemie, die durch Kontaktbeschränkungen und soziale Distanzierung geprägt war. Diese Rahmenbedingungen erklären den vergleichsweise hohen Ausgangswert: In der ersten Erhebungswelle im vierten Quartal 2021 gaben rund 9 % der Befragten an, sich „immer“ oder „meistens“ einsam zu fühlen. Im Zeitverlauf wurde im ersten Quartal 2022 ein Spitzenwert von 10 % erreicht (siehe Abbildung 4).

Mit dem Rückgang der pandemiebedingten Einschränkungen stabilisierte sich das Einsamkeitsniveau ab Mitte 2022 bei etwa 8 %. Ein deutlicher Rückgang ist jedoch nicht zu beobachten – vielmehr bleibt der Anteil der Bevölkerung, die sich immer oder meistens einsam fühlen, konstant auf einem moderaten Niveau. Dies deutet darauf hin, dass andere Faktoren weiterhin eine Rolle spielen. Ein weiterer möglicher Einfluss ist die Inflations- und Energiekrise, die ab 2022 viele Haushalte finanziell belastete. Wie bereits in internationalen Studien und im OECD-Bericht gezeigt, gehen finanzielle Schwierigkeiten oft mit einem erhöhten Risiko für soziale Isolation und Einsamkeit einher: eingeschränkte Teilhabe an sozialen Aktivitäten, Stress und Unsicherheit können soziale Kontakte erschweren.

Insgesamt zeigt sich über den gesamten Zeitraum von Jahresende 2021 bis zum zweiten Quartal 2025 ein relativ konstantes Niveau ohne deutliche Trendwende: Das Einsamkeitsempfinden bewegt sich durchgehend im Bereich von 7 % bis 10 %, mit nur moderaten Schwankungen (siehe Abbildung 4). Die Daten legen nahe, dass sich die Pandemieeffekte zwar abgeschwächt haben, aber ökonomische Belastungen und strukturelle Faktoren weiterhin dazu beitragen, dass Einsamkeit ein relevantes gesellschaftliches Problem bleibt.

Abbildung 4: Entwicklung des Einsamkeitsempfinden in den letzten 4 Wochen (Q4/2021 bis Q2/2025)



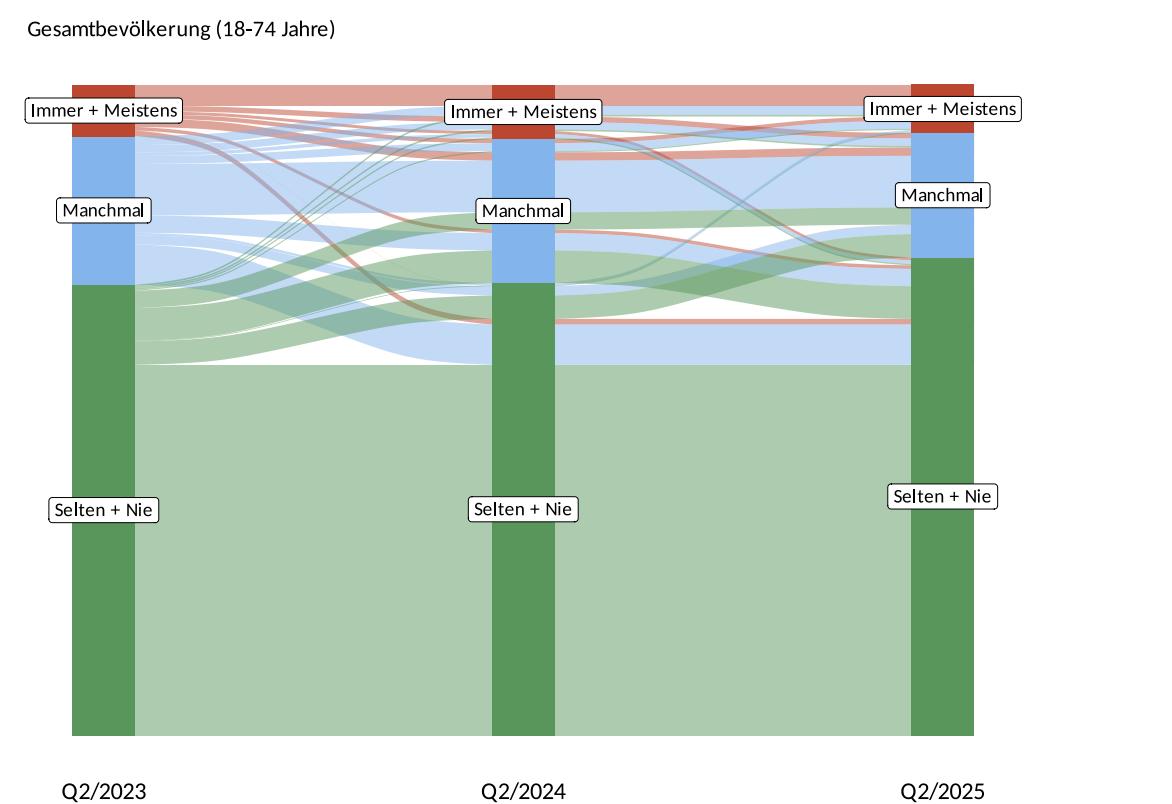
Quelle: STATISTIK AUSTRIA: „So geht's uns heute“ (Welle 15: Q2/2025). Fragestellung: „Wie oft waren Sie während der letzten 4 Wochen einsam?“ Antworten: Immer / Meistens / Manchmal / Selten / Nie.
N (Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 18 bis 74 Jahren) = 3.847. Gewichtete Ergebnisse

Um zu untersuchen, ob das Einsamkeitsempfinden über die Zeit stabil bleibt oder Veränderungen unterliegt, wurden auch die Längsschnittdaten der Befragung „So geht's uns heute“ herangezogen. Grundlage bilden die Daten des jeweils zweiten Quartals der Jahre 2023, 2024 und 2025. Durch die Analyse individueller Übergänge zwischen den Antwortkategorien soll ermittelt werden, ob Einsamkeit ein dauerhaftes Merkmal oder ein veränderliches Empfinden ist. Dabei betrachten wir nun die Daten auf Personenebene, was ermöglicht, Brüche im Lebenslauf – wie Arbeitslosigkeit, Umzug oder Veränderungen im sozialen Umfeld – sichtbar zu machen, die in der aggregierten Darstellung zuvor nicht erkennbar waren.

Auch diese Längsschnittanalyse über drei Jahre zeigt eine hohe Stabilität im Einsamkeitsempfinden der österreichischen Bevölkerung. Mit rund 57 % gibt der größte Anteil der erwachsenen Bevölkerung im Alter von 18 bis 74 Jahren in allen drei Befragungswellen an, sich „selten oder nie“ einsam zu fühlen. Die Gruppe der Personen, die sich selten oder nie einsam fühlte, verzeichnete über den beobachteten Zeitraum einen leichten Zuwachs von rund 69 % im zweiten Quartal 2023 auf rund 73 % im zweiten Quartal 2025. Die Gruppe der Personen, die sich „immer oder meistens“ einsam fühlte ist relativ klein und weist nur geringe Zu- oder Abgänge auf, was auf eine persistente Einsamkeit bei einem kleinen Teil der Bevölkerung hindeutet. Rund 3 % verorteten sich

über alle drei beobachteten Jahre hinweg in dieser Kategorie. Die größte Dynamik zeigt sich in der mittleren Kategorie „manchmal“: Hier wechseln Personen sowohl in Richtung geringerer als auch stärkerer Einsamkeit, was auf eine gewisse Flexibilität und situative Abhängigkeit des Einsamkeitsempfindens hinweist. Neben den gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen haben auch persönliche Schicksalsschläge, wie Trennungen, Umzug oder Todesfälle im näheren Umfeld einen Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden. Insgesamt verdeutlicht die Abbildung 5, dass Einsamkeit für die Mehrheit kein dauerhaftes Problem darstellt, während für eine kleine Gruppe ein chronisches Muster erkennbar ist.

Abbildung 5: Längsschnittanalyse des Einsamkeitsempfindens



Quelle: STATISTIK AUSTRIA: „So geht's uns heute“ (Welle 7: Q2/2023, Welle 10: Q2/2024, Welle 15: Q2/2025). Fragestellung: „Wie oft waren Sie während der letzten 4 Wochen einsam?“ Antworten: Immer / Meistens / Manchmal / Selten / Nie. N (Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 18 bis 74 Jahren) = 1.692. Gewichtete Ergebnisse

Alleinsein im Alltag: Ergebnisse der Zeitverwendungserhebung

Die Daten der Zeitverwendungserhebung 2021/2022 zeigen, dass die Zeit, die allein verbracht wird, mit dem Alter deutlich zunimmt – von rund dreieinhalb Stunden bei Jugendlichen auf über sechseinhalb Stunden bei Personen ab 65 Jahren. Frauen verbringen dabei etwas weniger Zeit allein als Männer. Diese Dynamik ist auch anhand der Zeit, welche für aktive soziale Interaktion aufgewendet wird, sichtbar. Über alle Altersgruppen hinweg investieren Frauen mehr Zeit in sozialen Interaktionen als Männer. Gleichzeitig nimmt die Zeit für aktive soziale Interaktionen mit dem Alter ab: Jugendliche investieren in diese täglich über zwei Stunden, ältere Menschen weniger als eineinhalb Stunden. Diese Unterschiede lassen sich durch veränderte Lebensumstände wie Ruhestand, kleinere Haushaltsgrößen und gesundheitliche Einschränkungen erklären und verdeutlichen die Bedeutung von Maßnahmen zur Förderung sozialer Teilhabe im Alter.

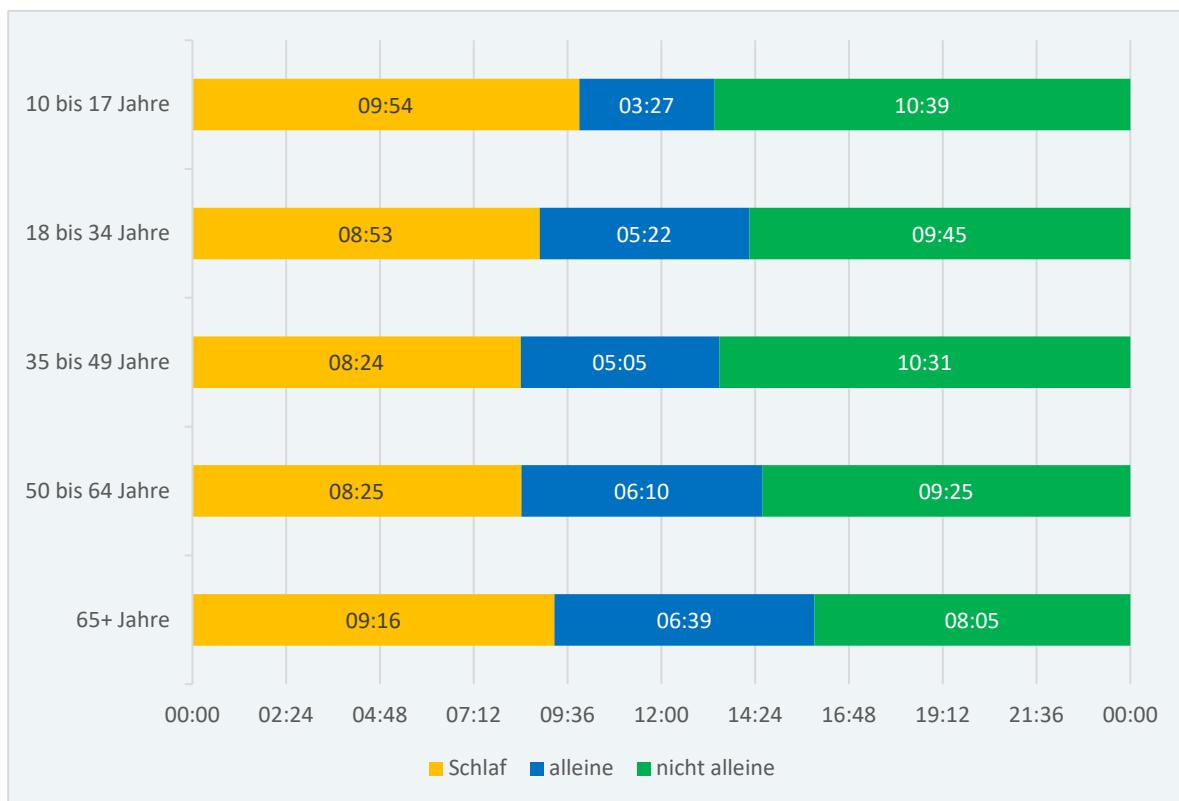
Im vorangegangenen Kapitel wurde das subjektive Empfinden von Einsamkeit in Österreich beleuchtet. Dem werden nun objektive Zahlen der tatsächlichen Zeit, die Menschen allein oder in sozialen Interaktionen verbringen, gegenübergestellt. Diese Betrachtung ermöglicht es, Einsamkeit nicht nur als Gefühl, sondern auch anhand konkreter Zeitmuster im Alltag zu verstehen. Grundlage hierfür sind Daten aus der Zeitverwendungserhebung – einer repräsentativen Studie von Statistik Austria, die detailliert erfasst, wie Menschen ihre täglichen 24 Stunden auf verschiedene Aktivitäten verteilen. Die jüngste Erhebung wurde 2021/2022 im Auftrag der Bundesministerin für Frauen, Familie, Integration und Medien durchgeführt. Ziel der Studie ist es, Einblicke in die Struktur des Alltags zu gewinnen. Wer verwendet wann wie viel Zeit, wofür, wo und mit wem (Statistik Austria, Zeitverwendungserhebung 2021/22)? Für die folgende Analyse konzentrieren wir uns auf zwei zentrale Aspekte: die Zeit, die Menschen allein verbringen, und die Zeit, die sie mit sozialen Kontakten verbringen. Diese Informationen sind entscheidend, um zu verstehen, wie sich soziale Interaktionen im Alltag verteilen und welche Bevölkerungsgruppen besonders häufig allein sind.

Zeit allein nach Alter und Geschlecht

Der Ablauf des Alltags verändert sich im Laufe des Lebens nicht nur in Bezug auf die Zeit, die wir mit Ausbildung, Arbeit und Schlaf verbringen, sondern auch darin, wie viel Zeit Menschen mit ihnen bekannten Personen verbringen. Im Folgenden betrachten wir die Zeit, die außerhalb der Schlafenszeit entweder allein oder mit vertrauten Personen verbracht wird. Die Daten zeigen deutliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Tendenziell steigt mit steigendem Alter die durchschnittliche Zeit, die täglich allein verbracht wird. Während junge Personen im Alter von 10 bis 17 Jahren durchschnittlich 3 Stunden und 27 Minuten pro Tag allein verbringen, sind dies bei älteren Personen im Alter von 50 bis 64 Jahre 6 Stunden und 10 Minuten pro Tag. Personen, die 65 Jahre und älter sind, gaben an, mehr als sechseinhalb Stunden ihrer wachen Zeit pro Tag allein zu verbringen (siehe Abbildung 6).

Die Unterschiede verdeutlichen, dass jüngere Menschen – insbesondere Jugendliche – den Großteil ihrer wachen Zeit mit anderen verbringen, während ältere Menschen deutlich häufiger allein sind. Dieser Trend kann auf veränderte Lebensumstände wie Ruhestand, kleinere Haushaltsgrößen oder gesundheitliche Einschränkungen zurückgeführt werden.

Abbildung 6: Durchschnittliche Zeit pro Tag, die allein oder mit anderen verbracht wird nach Alter – in Stunden und Minuten



Quelle: STATISTIK AUSTRIA: Zeitverwendungserhebung 2021/2022 N (Gesamtbevölkerung) = 7863. Die Zeitangaben für „alleine/nicht alleine“ beziehen sich auf die durchschnittliche Zeit pro Tag außerhalb der Schlafenszeit, die in Abwesenheit/Anwesenheit anderer der Person bekannter Personen verbracht wird. Gewichtete Ergebnisse

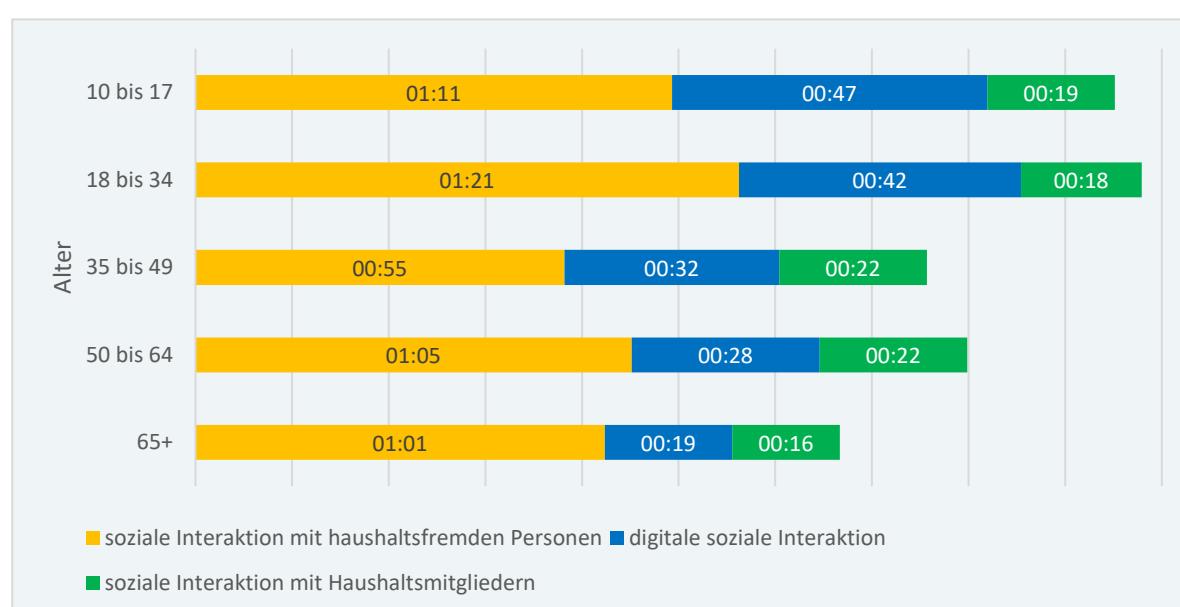
Unabhängig von Alter ist auch ein Unterschied bezüglich des Geschlechts sichtbar, mit durchschnittlich 5 Stunden und 25 Minuten pro Tag verbringen Frauen rund 20 Minuten weniger Wachzeit pro Tag allein als Männer (5 Stunden und 47 Minuten).

Zeit für Sozialkontakte nach Alter und Geschlecht

Neben der Frage, wie viel Zeit Menschen allein verbringen, ist auch die Zeit, die aktiv mit sozialen Interaktionen verbracht wird, wichtig für das Verständnis von Einsamkeit. Unter sozialen Interaktionen versteht man den Austausch mit anderen Menschen, der sowohl persönlich als auch digital stattfinden kann. Dazu gehören Kontakte mit Haushaltsmitgliedern oder haushaltsfremden Personen – wie Besuche, Treffen mit

Freund:innen in Cafés oder Gespräche mit Nachbar:innen – sowie digitale Kommunikation über Audio- und Videoanrufe, Textnachrichten oder soziale Medien. Im Folgenden wird die durchschnittliche Zeit, die Menschen in Österreich täglich für verschiedene Formen von sozialen Interaktionen aufbringen nach Altersgruppe und Geschlecht analysiert. Ähnlich wie bei der Betrachtung der Zeit, die allein oder mit vertrauten Personen verbracht wird, fällt auf, dass Frauen im Schnitt etwas mehr Zeit mit Sozialkontakten verbringen als Männer. So verbringen Frauen im Durchschnitt 1 Stunde und 11 Minuten täglich mit sozialen Interaktionen mit haushaltsfremden Personen, während dies bei Männern im Schnitt 10 Minuten weniger sind. Für die Interaktion mit Haushaltsgliedern fielen für beide Geschlechter rund 20 Minuten täglich an (Frauen: 19 Minuten, Männer 20 Minuten). Während die Zeit, die für soziale Interaktionen mit Haushaltsgliedern aufgewendet wird mit dem Alter eher steigt, bevor sie in höherem Alter ab 65 abnimmt, reduziert sich die Gesamtzeit, die durchschnittlich mit sozialen Interaktionen täglich verbracht wird, mit steigendem Alter. Während Jugendliche im Alter von 10 bis 17 Jahren durchschnittlich 2 Stunden und 17 Minuten täglich mit sozialen Interaktionen verbrachten, waren dies bei den 35 bis 49-jährigen nur 1 Stunde und 49 Minuten (siehe Abbildung 7).

Abbildung 7: Durchschnittliche Zeit pro Tag für unterschiedliche Bereiche der sozialen Interaktion nach Alter – in Stunden und Minuten



Quelle: STATISTIK AUSTRIA: Zeitverwendungserhebung 2021/2022 N (Gesamtbevölkerung) = 7863.
Gewichtete Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigen, dass die Zeit für soziale Interaktionen mit zunehmendem Alter deutlich abnimmt. Während Jugendliche und junge Erwachsene noch über zwei Stunden täglich in soziale Kontakte investieren, reduziert sich diese Zeit bei älteren Menschen auf weniger als eineinhalb Stunden. Mögliche Gründe hierfür liegen in veränderten Lebensumständen: Mit dem Übergang in den Ruhestand entfallen berufliche Kontakte, und kleinere Haushaltsgrößen oder das Alleinleben im Alter verringern die Möglichkeiten für regelmäßige Interaktionen. Hinzu kommen gesundheitliche Einschränkungen oder Mobilitätsprobleme, die spontane Treffen erschweren. Gleichzeitig spielt die digitale Kommunikation eine Rolle, die zwar zusätzliche Kontaktmöglichkeiten bietet, aber ältere Menschen oft weniger stark einbezieht. Diese Befunde unterstreichen die Bedeutung gezielter Maßnahmen zur Förderung sozialer Teilhabe, insbesondere für ältere Bevölkerungsgruppen.

Einsamkeit im Alter: Ergebnisse aus der SHARE Befragung

Im nächsten Kapitel richten wir den Blick auf die ältere Bevölkerung in Österreich und analysieren, wie verbreitet Einsamkeit in dieser Altersgruppe ist. Die Auswertung der SHARE-Daten zeigt dabei klare Muster: Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Einsamkeit deutlich. Während in der Altersgruppe 50–64 Jahre rund 13 % angaben, sich „häufig“ oder „manchmal“ einsam zu fühlen, sind es bei den über 80-Jährigen 26 %. Besonders ausgeprägt ist auch das Gefühl fehlender Gesellschaft. Bei den über 80-Jährigen berichteten 45 %, dieses Gefühl „häufig“ oder „manchmal“ zu haben – deutlich mehr als in der Gruppe der 50- bis 64-Jährigen.

Bisherige Befunde zur Einsamkeit nach Alter sind nicht eindeutig. Die Zeitverwendungserhebung zeigt, dass ältere Menschen in Österreich mehr Zeit allein und weniger Zeit mit sozialen Interaktionen verbringen. Auch die Analysen der OECD (OECD, 2025) zeigen, dass ältere Menschen häufiger angeben, sich einsam zu fühlen. Gleichzeitig weisen andere Studien wie „So geht's uns heute“ und der European Social Survey darauf hin, dass auch junge Menschen häufig von Einsamkeit betroffen sein können. Um diese unterschiedlichen Ergebnisse besser einzuordnen und ein klareres Bild für die ältere Bevölkerung zu erhalten, beleuchten wir das Thema nun anhand der Daten der neunten Welle des Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE-Erhebung) für Österreich. Diese internationale Panelstudie wird seit 2004 regelmäßig durchgeführt und liefert umfassende Informationen zu Gesundheit, sozialen Netzwerken und Lebensqualität von Personen ab 50 Jahren⁷. Die Befragung erfolgt persönlich und ist damit methodisch stärker auf ältere Bevölkerungsgruppen zugeschnitten als Onlinebefragungen wie „So geht's uns heute“. In Österreich umfasst die neunte Welle von SHARE rund 3 400 Befragte und wurde zwischen 2021 und 2022 erhoben – also im gleichen Zeitraum wie die jüngste Zeitverwendungserhebung. Für unsere Analyse konzentrieren wir uns auf die Angaben zur Einsamkeit, um die Situation der älteren Bevölkerung differenziert zu beleuchten.

⁷ <https://share-eric.eu/>

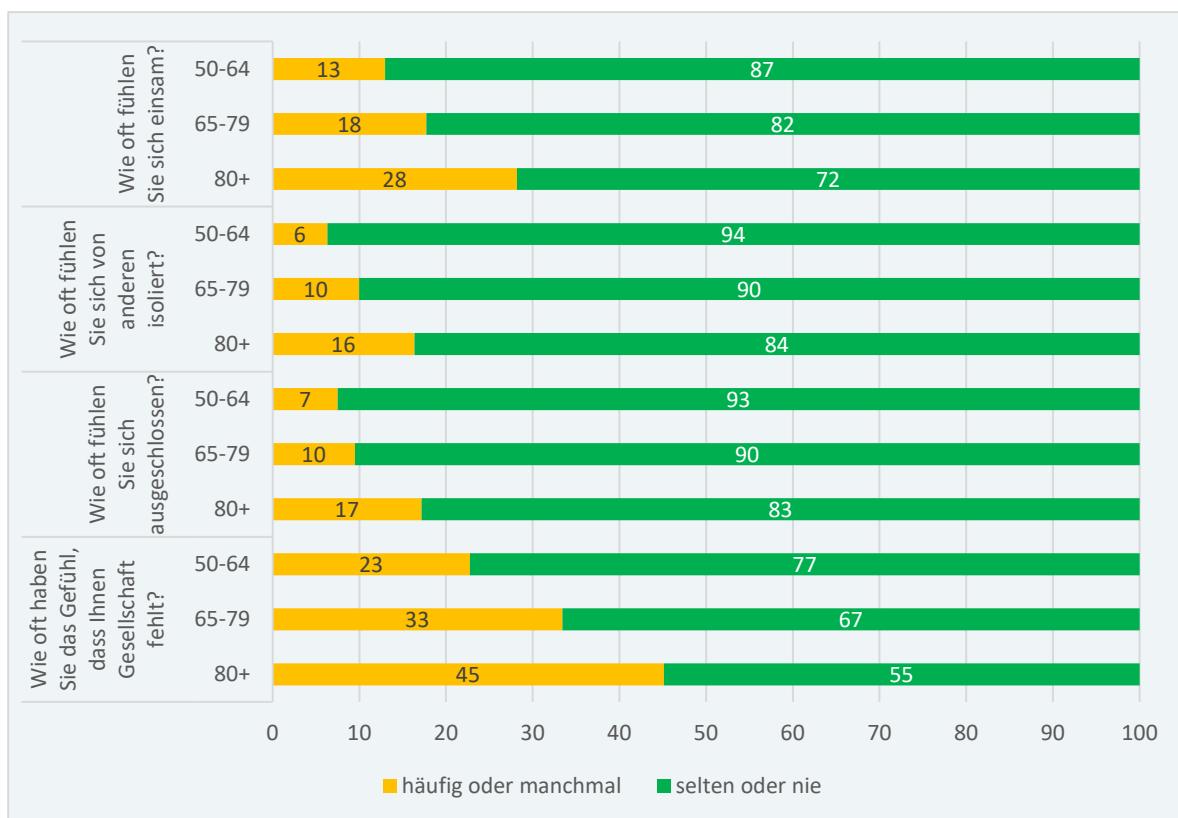
Die SHARE-Daten zeigen deutlich, dass das Risiko für Einsamkeit mit dem Alter zunimmt. Während in der Altersgruppe der 50- bis 64-Jährigen nur rund 13 % angaben, sich „häufig“ oder „manchmal“ einsam⁸ zu fühlen, steigt dieser Anteil bei den 65- bis 79-Jährigen auf 18 % und erreicht bei den über 80-Jährigen 28 %. Während die Zahl der Personen im Alter von 50 bis 64 Jahren, die angaben, „häufig“ einsam zu sein, zu klein war, um eine belastbare Aussage für die Bevölkerung in diesem Alter zu treffen, gaben in der Altersgruppe von 65 bis 79 Jahren 3 % an häufig einsam zu sein und unter den 80 Jahre und älteren Personen 6 %. Ähnliche Muster zeigen sich bei den Fragen nach Isolation⁹ und sozialem Ausschluss¹⁰: Während sich in der Gruppe der 50 bis 64-jährigen rund 6-7% „manchmal“ oder „häufig“ isoliert oder ausgeschlossen fühlen, sind es bei den über 80-Jährigen bereits 15-16 %.

⁸ Fragenwortlaut: Wie häufig fühlen Sie sich einsam? (Häufig/manchmal/selten oder nie)

⁹ Wie oft fühlen Sie sich von anderen isoliert? (Häufig/manchmal/selten oder nie)

¹⁰ Wie oft fühlen Sie sich ausgeschlossen? (Häufig/manchmal/selten oder nie)

Abbildung 8: Einsamkeitsempfinden nach Altersgruppen – in Prozent



Quelle: The Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) - Austria (Welle 9: 2021/2022).
N (Bevölkerung in Privathaushalten im Alter ab 50 Jahren) = 3.258 - 3.262 (Personen, die auf die jeweilige Frage mit „weiß nicht“ oder „keine Angabe“ antworteten, wurden für die Auswertung ausgeschlossen). Gewichtete Ergebnisse. Aufgrund der geringen Fallzahlen (unter 20 bzw. unter 50 der ungewichteten Fälle) werden die Kategorien „häufig“ und „manchmal“ nicht getrennt ausgegeben.

Noch deutlicher wird die Altersdynamik beim Gefühl, dass Gesellschaft¹¹ fehlt: In der Gruppe 50 bis 64 gaben 23 % an, dieses Gefühl „häufig“ oder „manchmal“ zu haben, bei den 65 bis 79-Jährigen sind es 34 %, und bei den über 80-Jährigen sogar 45 %. Damit bestätigt sich, was die Zeitverwendungserhebung bereits nahegelegt hat: Mit zunehmendem Alter steigt nicht nur die objektive Alleinzeit, sondern auch die subjektive Wahrnehmung von fehlender Gesellschaft.

Hinzu kommt, dass emotionale Belastungen im Alter zunehmen: Mehr als die Hälfte der über 80-Jährigen (53 %) berichtet, im letzten Monat traurig oder deprimiert gewesen zu sein, gegenüber rund 41 % in der Altersgruppe 50 bis 64. Diese Ergebnisse verdeutlichen,

¹¹ Wie oft haben Sie das Gefühlt, dass Ihnen Gesellschaft fehlt? (Häufig/manchmal/selten oder nie)

dass Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter ein ernstzunehmendes Problem darstellen, auch wenn die Mehrheit weiterhin angibt, selten oder nie einsam zu sein. Die Befunde unterstreichen die Notwendigkeit gezielter Maßnahmen zur Förderung sozialer Teilhabe und emotionaler Unterstützung für die ältesten Bevölkerungsgruppen.

Neben dem Alter spielt auch die gesundheitliche Situation eine zentrale Rolle für das Einsamkeitsempfinden älterer Menschen. Die SHARE-Daten zeigen, dass Personen ab 50 Jahren mit gesundheitlichen Einschränkungen¹² deutlich häufiger von Einsamkeit betroffen sind als jene ohne Einschränkungen. Während in der Gruppe mit Behinderung rund 25 % zumindest manchmal angaben, sich einsam zu fühlen (6 % „oft“, 19 % „manchmal“), sind es bei Personen ohne Behinderung lediglich 10 % (1 % „oft“, 9 % „manchmal“). Damit ist der Anteil derjenigen, die sich zumindest gelegentlich einsam fühlen, bei gesundheitlich eingeschränkten Personen mehr als doppelt so hoch. Der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Gesundheit kann dabei in beide Richtungen wirken: Einsamkeit kann das Risiko für gesundheitliche Probleme erhöhen, während umgekehrt gesundheitliche Einschränkungen die Wahrscheinlichkeit von Einsamkeit steigern können. Diese Ergebnisse ergänzen die bisherigen Befunde aus „So geht's uns heute“, die bereits gezeigt haben, dass gesundheitliche Einschränkungen ein wesentlicher Risikofaktor für Einsamkeit sind. Sie verdeutlichen, dass neben dem Alter auch die körperliche Verfassung entscheidend für die soziale Teilhabe und das subjektive Wohlbefinden ist.

Hinsichtlich der Geschlechtsunterschiede zeigen die SHARE-Daten zumindest unter den Personen, die sich „häufig“ einsam fühlen, keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Sowohl unter den Männern als auch den Frauen gaben rund 3 % an, sich „häufig“ einsam zu fühlen. Unterschiede zeigen sich jedoch bei gelegentlicher Einsamkeit: 16 % der Frauen berichteten, sich „manchmal“ einsam zu fühlen, gegenüber 10 % der Männer. Umgekehrt ist der Anteil derjenigen, die sich „selten oder nie“ einsam fühlen, bei Männern mit 87 % höher als bei Frauen (80 %). Diese Ergebnisse bestätigen die Tendenz aus früheren Analysen, dass Frauen insgesamt häufiger von Einsamkeit betroffen sind.

¹² Personen, die angaben, seit mindestens sechs Monaten bei Tätigkeiten des normalen Alltags gesundheitsbedingt etwas oder stark eingeschränkt zu sein, mittels Global Activity Limitation Indicators (GALI) erhoben: Haben Sie selbst irgendwelche langwierige gesundheitliche oder psychische Probleme, Krankheiten, Behinderungen oder Gebrechen? – Ja) und In welchem Maße sind Sie wegen eines gesundheitlichen Problems in den letzten 6 Monaten bei alltäglichen Tätigkeiten eingeschränkt gewesen? - Stark eingeschränkt oder eingeschränkt, aber nicht stark

Fazit

Die Analysen zeigen, dass Einsamkeit in Österreich ein verbreitetes Phänomen ist. Im zweiten Quartal 2025 gaben rund 28 % der Bevölkerung – hochgerechnet 1.832.000 Personen – an, sich in den letzten vier Wochen zumindest gelegentlich einsam gefühlt zu haben, während 8 % „immer“ oder „meistens“ einsam waren. Sowohl junge als auch ältere Menschen sind betroffen, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß. Die Daten aus der Befragung „So geht's uns heute“ zeigen, dass sich rund 12 % der jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 34 „immer“ oder „meistens“ einsam fühlen und damit stärker betroffen sind als der Durchschnitt der Gesamtbevölkerung. Die SHARE-Daten bieten eine differenzierte Sicht auf die Situation im hohen Alter: Bei den über 80-Jährigen gaben 26 % an, sich „häufig“ oder „manchmal“ einsam zu fühlen, und 45 % berichteten, dass ihnen Gesellschaft fehlt.

Gesundheitliche Einschränkungen sind ein deutlicher Risikofaktor: 13 % der Personen mit chronischen Einschränkungen gaben in der „So geht's uns heute“ Befragung im zweiten Quartal 2025 an, sich in den vergangenen vier Wochen „immer“ oder „meistens“ einsam gefühlt zu haben, gegenüber 6 % ohne Einschränkungen. Regionale Unterschiede sind erkennbar: In urbanen Gemeinden liegt der Anteil häufiger Einsamkeit bei 11 %, in ländlichen Regionen bei 6 %. Haushaltsform und Herkunft spielen ebenfalls eine Rolle: Alleinlebende (19 %) und Alleinerziehende (12 %) sind überdurchschnittlich betroffen, ebenso im Ausland Geborene (13 % gegenüber 6 % bei in Österreich Geborenen). Finanzielle Schwierigkeiten verstärken das Risiko: Personen aus Haushalten mit Arbeitslosigkeit (17 %) oder niedrigem Einkommen (16 %) berichten besonders häufig von Einsamkeit. Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Empfinden, sondern ein gesellschaftliches Phänomen, das eng mit der ökonomischen Ausstattung und den Teilhabechancen verbunden ist. Wer über weniger finanzielle Ressourcen verfügt, hat oft eingeschränkte Möglichkeiten, soziale Kontakte zu pflegen und an gemeinschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen. Damit wird deutlich, dass Einsamkeit nicht allein durch persönliche Faktoren erklärbar ist, sondern auch strukturelle Bedingungen eine zentrale Rolle spielen.

Die Entwicklung über die Zeit zeigt ein stabiles Niveau: Seit Ende 2021 bewegt sich der Anteil der „immer“ oder „meistens“ Einsamen zwischen 7 % und 10 %. Eine Analyse der Längsschnittdaten aus der Befragung „So geht's uns heute“ verdeutlicht dabei, dass

Einsamkeit für die stark Betroffenen sehr persistent ist – wer einmal stark einsam ist, bleibt häufig über längere Zeiträume in dieser Situation. Die Zeitverwendungserhebung bestätigt objektive Unterschiede: Personen ab 65 Jahren verbringen durchschnittlich über sechseinhalb Stunden pro Tag allein, während Jugendliche nur rund dreieinhalb Stunden allein sind.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Einsamkeit in den letzten 4 Wochen nach gesundheitlicher Einschränkung – in Prozent	14
--	----

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Einsam in den letzten 4 Wochen – Personen 18 bis 74 Jahre in Prozent.....	11
Abbildung 2: Einsamkeit in den letzten 4 Wochen – nach Altersgruppen in Prozent	13
Abbildung 3: Einsamkeitsempfinden in den letzten 4 Wochen nach vulnerablen Gruppen – in Prozent	18
Abbildung 4: Entwicklung des Einsamkeitsempfinden in den letzten 4 Wochen (Q4/2021 bis Q2/2025).....	20
Abbildung 5: Längsschnittanalyse des Einsamkeitsempfindens	21
Abbildung 6: Durchschnittliche Zeit pro Tag, die allein oder mit anderen verbracht wird nach Alter – in Stunden und Minuten.....	24
Abbildung 7: Durchschnittliche Zeit pro Tag für unterschiedliche Bereiche der sozialen Interaktion nach Alter – in Stunden und Minuten	25
Abbildung 8: Einsamkeitsempfinden nach Altersgruppen – in Prozent	29

Literaturverzeichnis

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Hg.):

Sozialbericht 2024. Band II: Sozialpolitische Analysen. Wien: BMSGPK 2024.

https://www.sozialministerium.gv.at/dam/jcr:5c52548c-54ab-413e-aec2-f48500c32a83/BMSGPK_Sozialbericht2024_Band-II_pdfUA.pdf

Entringer, T. M./Buchinger, L./Gebhardt, I.: Einsamkeit. In: Statistisches Bundesamt (Destatis)/Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB)/Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) (Hg.): Sozialbericht 2024. Ein Datenreport für Deutschland. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung 2024, S. 288–293. <https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/sozialbericht-2024/553245/einsamkeit/>

Eurostat: Statistics explained. Glossar: Schwerer Anteil an materieller und soziale Entbehrungsquote (SMSD). Eurostat 2022. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Severe material and social deprivation rate \(SMSD\)](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Severe%20material%20and%20social%20deprivation%20(SMSD))

Long, E./Thomson, M./Milicev, J./Goodfellow, C./Letina, S./Bradley, S./McCann, M.: Loneliness, social support, and social networks: urban–rural variation and links to wellbeing in Scotland. In: Journal of Public Health. 2024. DOI: 10.1007/s10389-024-02236-9

Lyu, Y., & Forsyth, A.: Planning, aging, and loneliness: Reviewing evidence about built environment effects. In Journal of Planning Literature. DOI: 10.1177/08854122211035131.

Morrish, N./Medina-Lara, A.: Does unemployment lead to greater levels of loneliness? A systematic review. In: Social Science & Medicine. 2021, Bd. 287, 114339. DOI: 10.1016/j.socscimed.2021.114339

OECD: Social Connections and Loneliness in OECD Countries. Paris: OECD Publishing 2025. DOI: 10.1787/9789264959942-en

Schnepf, S. V./d'Hombres, B./Mauri, C.: Loneliness in Europe: Determinants, Risks and Interventions. Cham: Springer Nature Switzerland AG 2024. DOI: 10.1007/978-3-031-66582-0

Statistik Austria (Hg.): So geht's uns heute. Die sozialen Krisenfolgen im ersten Quartal 2025 – Schwerpunkt: Belastung durch Erwerbsarbeit. Wien: Statistik Austria 2025.
<https://www.statistik.at/services/tools/services/publikationen/detail/2196>

Statistik Austria (Hg.): Standarddokumentation zur Zeitverwendungserhebung 2021/22. Wien: Statistik Austria 2022. <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/zeitverwendung>

