

# Einsamkeit im Kontext von Armut – Herausforderungen für die Gesellschaft

**SCHWERPUNKT** Das Thema Einsamkeit hat in den vergangenen Jahren in der Öffentlichkeit, in der Politik und in Fachkreisen in der Schweiz deutlich an Aufmerksamkeit gewonnen. Dass Menschen in Armut überdurchschnittlich häufig von Einsamkeit betroffen sind, findet hingegen nach wie vor nur wenig Beachtung. Die Forschung hat sich nun damit befasst, um die Zusammenhänge von Armut und Einsamkeit zu verstehen und den Handlungsbedarf zu klären.

Sind die eigenen Bedürfnisse nach sozialen Beziehungen und Kontakten quantitativ oder qualitativ nicht oder nicht ausreichend erfüllt, entstehen belastende Einsamkeitsgefühle. Maike Luhmann, eine der führenden Einsamkeitsforschenden beschreibt Einsamkeit als Ergebnis eines Abgleichs, wonach die eigenen Ansprüche an sozialen Beziehungen nicht der Wirklichkeit entsprechen. Davon ist die existenzielle Einsamkeit zu unterscheiden, die sich auf den subjektiv empfundenen fehlenden Sinn im Leben bezieht.

Während vorübergehende Gefühle der Einsamkeit als normale Erfahrungen gelten, die nahezu alle Menschen machen, ist dies bei chronischer, d. h. mehrere Monate oder Jahre dauernder Einsamkeit anders, da sie die Lebensqualität und das Wohlbefinden substantiell einschränkt und die Gesundheit belastet.

## Ausmass von Einsamkeit

Der Anteil der Menschen in der Schweiz, die sich einsam fühlen, stieg gemäss dem Bundesamt für Statistik von 39 Prozent im Jahr 2017 auf 42 Prozent im Jahr 2022. Eine Differenzierung der nationalen Befragung nach den vorgegebenen Antwortkategorien zeigt, dass sich lediglich 2 Prozent aller Befragten sehr häufig (2017: 2%) und 4 Prozent (2017: 3%) ziemlich häufig einsam fühlen, während sich 36 Prozent «manchmal» (2017: 34%) einsam fühlen. Die nationale Studie bestätigt die internationalen Ergebnisse, wonach Frauen sich häufiger einsam fühlen als Männer. Mit einem Anteil von 72 Prozent sind Einsamkeitsgefühle bei den Mädchen und jungen Frauen im Alter zwischen 15 und 19 Jahren besonders stark ausgeprägt (15–19-jährige Männer: 46%). Als Gründe dafür können genderspezifische Entwicklungen im Erwachsenwerden genannt werden.

Hochaltrige Personen gehören zu den Altersgruppen mit ebenfalls überdurchschnittlichen Einsamkeitswerten. Als Erklärungen werden eine nachlassende körperliche Gesundheit sowie damit einhergehende Einschränkungen der gesellschaftlichen Teilhabe als mögliche Einflussfaktoren für verstärkte Einsamkeit diskutiert. Hinzu kommen kritische Ereignisse, die Ältere häufiger erleben, wie der Verlust nahestehender Personen. Bei jüngeren Erwachsenen hingegen werden Lebensübergänge als Erklärung herangezogen, z. B. fehlende Orientierung im Leben oder die Anpassung an neue soziale Rollen, die mit dem Erwachsenwerden an die jungen Menschen herangetragen werden.

Auch Erfahrungen der fehlenden Integration und der sozialen Ausgrenzung, z. B. in Form von Mobbing und Diskriminierung, werden als Erklärungen für Einsamkeit herangezogen, da sie zu sozialem Rückzug führen können. Weitere Erklärungsansätze fokussieren sich u. a. auf die Ausgestaltung sozialer Beziehungen im familiären, arbeits- und freizeitbezogenen Kontext.

Zudem richtet sich der Blick auf spezifische Bevölkerungsgruppen, z. B. Zugewanderte oder Geflüchtete, bei denen aufgrund mangelnder Sprachkenntnis die soziale Integration erschwert ist. Im Migrationskontext zeigt sich, dass finanzielle Notlagen die Einsamkeit verstärken können, was auf die besondere Bedeutung von Armut für Einsamkeit hinweist.

## Armut und Einsamkeit

Die internationale Forschung bestätigt seit Längerem, dass das Aufwachsen in Armut mit Einsamkeit verknüpft ist. Als Haupterklärung wird die eingeschränkte Teilhabe armutsbetroffener Menschen am sozialen Leben herangezogen. Etwa sind der Besuch von kulturellen Veranstaltungen und die Pflege von Hobbys und Ausflügen durch den finanziellen Mangel deutlich eingeschränkt. Dies betrifft Kinder, Jugendliche und Erwachsene in den unterschiedlichen Lebensphasen.

Armutslagen manifestieren sich bei Erwachsenen häufig in der Erwerbslosigkeit, was nicht nur finanzielle Einbussen, sondern auch Verlust von sinnstiftendem Handeln und sozialen Kontakten bedeutet.

Zudem begründet sich die Einsamkeit durch Schamgefühle, die durch ein Leben in Armut ausgelöst werden können. Stigmatisierungserfahrungen von Armutsbetroffenen können den Rückzug aus dem sozialen Leben und der Gesellschaft ebenfalls verstärken. Internationale Studien zeigen, dass mit zunehmender Armut nicht nur die Anzahl sozialer Kontakte sinkt, sondern auch Gefühle des Überflüssigseins, der Exklusion aus der Gesellschaft verstärkt auftreten und das Zugehörigkeitsgefühl zur Gemeinschaft abnimmt, was eine existenzielle Einsamkeit auslösen kann.

Wenn Personen über mehrere Jahre untersucht werden, können Interaktionen zwischen, Armut, Gesundheitsproblemen und sozialer Isolation nachgewiesen werden. Kritische Lebensereignisse wie



Der Anteil der Menschen in der Schweiz, die sich einsam fühlen, stieg gemäss dem Bundesamt für Statistik von 39 Prozent im Jahr 2017 auf 42 Prozent im Jahr 2022.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Krankheit, Trennung oder Arbeitslosigkeit wirken dabei als Einsamkeit erhöhende Faktoren.

Die Forschung untersucht schliesslich auch, inwieweit Einsamkeit selbst ein Armutsrisiko darstellt. In diesem Sinne verstärkt Einsamkeit den sozialen Rückzug, senkt fehlendes Sozialkapital, wodurch Bildungs- und Erwerbskarrieren belastet werden. Demnach erhöhen sich die Phasen der Arbeitssuche und finanziellen Armut durch Einsamkeit und sozialen Rückzug.

### Handlungsbedarf

Aus den bisherigen Ausführungen sind drei Erkenntnisse zentral. 1. Einsamkeit ist ein in der Schweiz weitverbreitetes Phänomen, deren Problematik zunimmt, je länger und intensiver Einsamkeit in ihren verschiedenen Facetten, d. h. als existenzielle Einsamkeit, als nicht befriedigtes Bedürfnis nach sozialen Kontakten oder als unerfüllte soziale Erwartung erlebt wird. 2. Die Ursachen für Einsamkeit liegen nicht allein in den Verfasstheiten der Individuen. Vielmehr geben die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen Bedingungen vor, in denen sich Menschen als soziale Wesen erfahren können. 3. Armut gehört zu den belastenden Lebensbedingungen, die Einsamkeit erhöhen können.

Daraus ergibt sich erheblicher Handlungsbedarf mit daraus abzuleitenden Massnahmen. Dies mit dem Ziel, dass Einsamkeit insbesondere bei von Armut betroffenen Personen verhindert und gemildert werden kann. Eine Reihe von Beispielen für Handlungsfelder und Massnahmen sind folgende:

**Teilhabe als gesamtgesellschaftliche Aufgabe:** Seit Längerem werden der Zugang zu ökonomischen Ressourcen (z. B. Arbeitsmarkt) und strukturellen Gütern der Gesellschaft (z. B. sozialen und gesundheitsbezogenen Diensten) sowie die Teilhabe am politischen, kulturellen und sozialen Leben als zentrale Voraussetzungen für die Bekämpfung von Armut und für die Milderung von Armutsfolgen wie Einsamkeit bewertet. In dieser Breite ist Teilhabe eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und richtet sich sowohl an die Gesellschaft als Ganzes als auch an ihre Funktionssysteme, d. h. das Bildungs-, Familien-, Politik-, Wirtschafts- und Gesundheitssystem.

**Ermöglichungsräume vor Ort und adressat:innengerecht schaffen:** Die unmittelbare Umgebung ist zentraler Orte der Teilhabe. Es stellt sich die Frage, welche kostenfreien, niedrigschwelli-

gen und lebensphasen- und lebenslagensensiblen Aktivitäten, Anlässe und Angebote in den Wohn- bzw. wohnortnahen Gebieten dazu beitragen, damit Teilhabe ermöglicht und soziale Kontakte aufgebaut, gestaltet und aufrechterhalten werden können.

**Einsamkeit und Armut aus den Lebensbezügen der Betroffenen bearbeiten:** Die Betrachtung von Einsamkeit und Armut im Zusammenspiel mit weiteren Aspekten wie dem sozialen Nahraum, der Nachbarschaft, der Erwerbsarbeit, der Gesundheit etc. ist notwendig, um differenziert einzuschätzen, welche Bedürfnisse und Herausforderungen für die Betroffenen bestehen, um darauf aufbauend Hilfen auszugestalten.

**Alltagswelt der Betroffenen aufsuchen:** Für Menschen, die bereits länger arm und einsam sind oder zurückgezogen leben, sind auch niedrigschwellige und kostenlose Angebote wie Treffpunkte in der unmittelbaren Umgebung oftmals schwer wahrzunehmen. Basierend auf internationalen Erkenntnissen, etwa zu «caring communities», können Einrichtungen und Orte, die von den betroffenen Menschen für den täglichen Bedarf aufgesucht werden (z. B. öffentlicher Raum, Geschäfte, Arztpraxen, Kiosk, soziale Dienste) als Vermittelnde bedeutsam sein. Dabei kann die aufsuchende Soziale Arbeit eine wichtige vermittelnde Funktion einnehmen.

**Vergemeinschaftung von Betroffenen:** Für Armutsbetroffene und vereinsamte Menschen ist es wichtig, dass sie mit ihrer Lebenssituation nicht allein sind. Der Austausch mit anderen Betroffenen und die gemeinschaftliche Auseinandersetzung erleichtern die Bewältigung des Problems. Zahlreiche Peer-Ansätze betonen die positiven Auswirkungen von Selbsthilfeprojekten, in denen Personen als Peers involviert sind, die selbst Erfahrungen mit Armut bzw. damit zusammenhängenden Aspekten wie Einsamkeit gemacht haben.

**Über Einsamkeit und Armut als soziales Problem sprechen:** Die Erkenntnis, dass Armut und Einsamkeit mit gesellschaftlichen Strukturen zusammenhängt, ist sowohl für die Wahrnehmung der Bevölkerung gegenüber diesen sozialen Problemen als auch für die Betroffenen von grosser Bedeutung. Die Enttabuisierung von Armut und Einsamkeit, z. B. durch öffentlichkeitswirksame Kampagnen, wären wichtige Massnahmen.

**Rahmenbedingungen für persönlichen Kontakt mit Betroffenen stärken:** Auch in Zeit knapper Kassen ist es wichtig, die in sozialen, gesundheits- und freizeitbezogenen Sektoren tätigen

Institutionen mit genug Ressourcen für den direkten Kontakt mit Adressatinnen und Adressaten auszustatten, um zu informieren, zu beraten und zu betreuen.

### Die Sozialpolitik ist in der Pflicht

Verantwortungsträger in der Sozialpolitik tragen eine besondere Verpflichtung, dem sozialen Problem Armut und Einsamkeit mit wirksamen Massnahmen und einer sensiblen Gestaltung der Rahmenbedingungen zu begegnen. Auf nationaler Ebene sind aktuell keine Aktivitäten in Bezug auf Ansätze zur Bekämpfung von Einsamkeit bei Menschen mit Armutserfahrungen erkennbar. Die nationale Armutsstrategie bzw. die Plattform gegen Armut haben das

Thema Einsamkeit nicht gesondert adressiert und weder in den Handlungsfeldern der Massnahmen der Armutsprävention 2019 bis 2024 noch in dem für Mitte 2027 bis 2030 geplanten Arbeitsprogramm explizit gemacht.

Diejenigen Kantone, die Konzepte und Strategien zur Verhinderung und Bekämpfung von Armut entwickelt haben, heben nach jetzigem Kenntnisstand die Thematik Einsamkeit nicht gesondert hervor. In diesem Sinne erschliesst sich auf kantonaler und nationaler Ebene eine thematische Lücke. Empirisch nicht geprüft ist, ob auf der Ebene der Gemeinden die Einsamkeit von armutsbetroffenen Menschen verstärkt bearbeitet wird.

Einsamkeit stellt ein grundlegendes menschliches Phänomen dar, das die Gesamtgesellschaft dazu auffordert, immer wieder über ihre Rahmenbedingungen und ihre Kulturen der Vergemeinschaftung und der Ausgestaltung sozialer Kontakte in den verschiedenen Lebensbereichen, d. h. Wohnen, Arbeit und Ausbildung, Familie, Freizeit etc., nachzudenken, damit sich Menschen als soziale Wesen erfahren können.

### LITERATUR

Dittmann, J., und Goebel, J. [2022]. Einsamkeit und Armut. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-05-dittmann-goebel>.

Luhmann, M. [2022]. Definition und Formen der Einsamkeit. KNE-Expertise 01 – Kompetenznetz Einsamkeit. Bundesministerium für Familie, Senioren und Jugend.

Lim, M. H., Eres, R., und Vasan, S. [2020]. Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55[7], 793–810. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7> Siva, N. [2020].

Prof. Jörg Dittmann  
FHNW Soziale Arbeit



Dieter Widmer

## Fachkurs Sozialversicherungen

14. Oktober bis 18. November 2026, in Bern an zentraler Lage.

Aktualisieren und vertiefen Sie Ihr Fachwissen über die Leistungen und Anspruchsvoraussetzungen der Sozialversicherungen!

Modul 1: Invalidenversicherung (2 Tage)

Modul 2: Berufliche Vorsorge und Ergänzungsleistungen

Modul 3: Krankentaggeld, Unfallversicherung, Koordination

Modul 4: Arbeitslosenversicherung, Überbrückungsleistung, Familienzulagen

Der Fachkurs Sozialversicherungen ist von einem hohen Praxisbezug geprägt. Dazu gehört auch die Möglichkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, eigene Fälle einzubringen.

Kursgeld: CHF 1500 (inkl. der im September 2025 erschienenen 15. Auflage des Buches «Die Sozialversicherung in der Schweiz»)

[dieter-widmer.ch](https://dieter-widmer.ch)