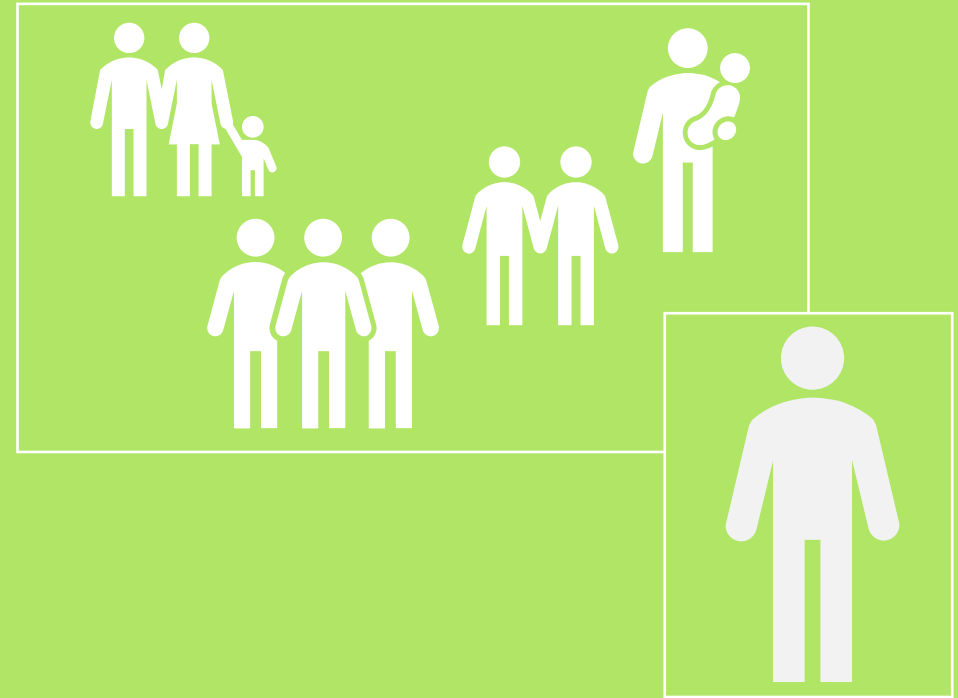


Einsamkeit im 21. Jahrhundert

Eine gesellschaftliche Bestandsaufnahme



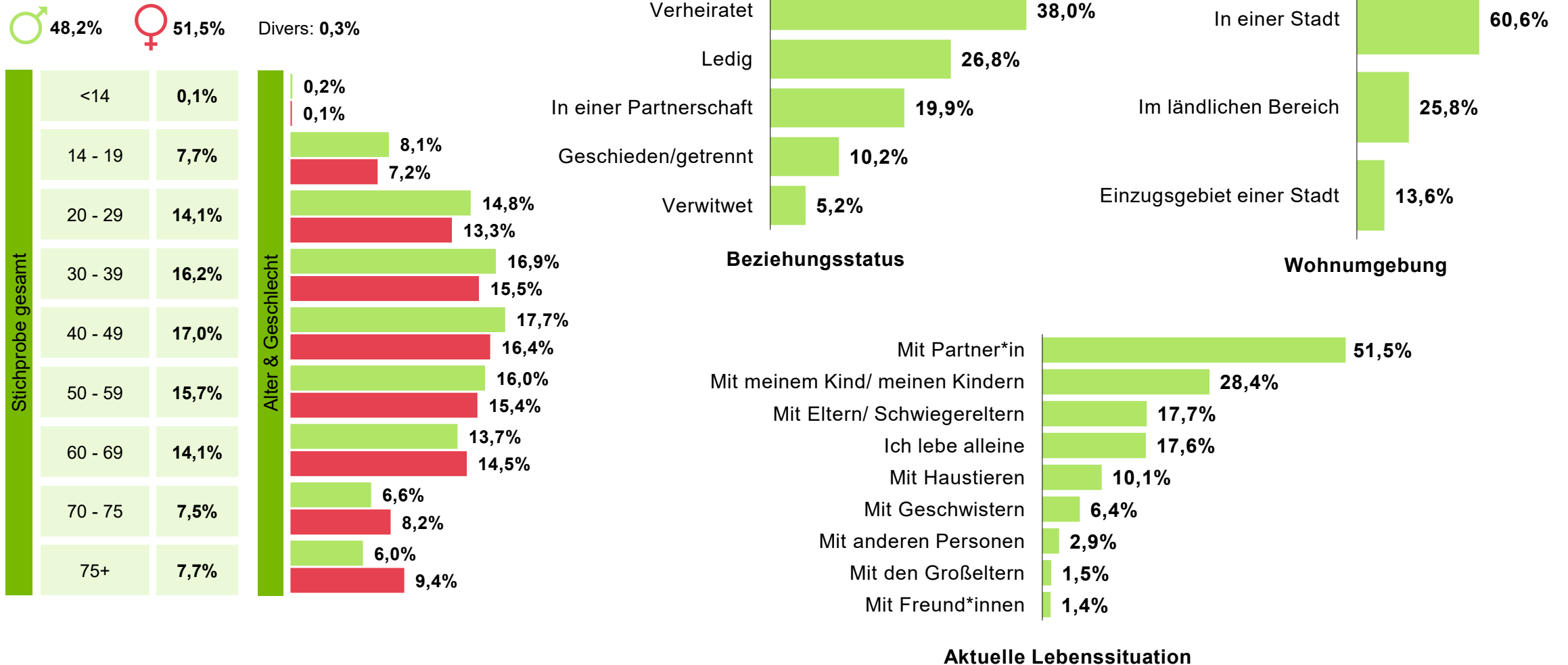
September 2025

marketagent.

Umfrage-Basics | Studiensteckbrief

Auftraggeber	Eigenstudie
Methode	CAWI Marketagent Online Access Panel
Sample-Größe	14 Länder n = 30.674 Netto-Interviews gesamt Österreich: n = 4.931
Länder	Österreich, Bulgarien, Kroatien, Tschechische Republik, Frankreich, Deutschland, Ungarn, Italien, Polen, Slowakei, Slowenien, Spanien, Schweiz, Türkei
Respondent*innen	Besucher der Website www.marketagent.com
Quotensteuerung	Anfallende Stichprobe Sample repräsentativ gewichtet
Feldzeit	17.07.2024 - 18.07.2025
Studienumfang	17 Fragen

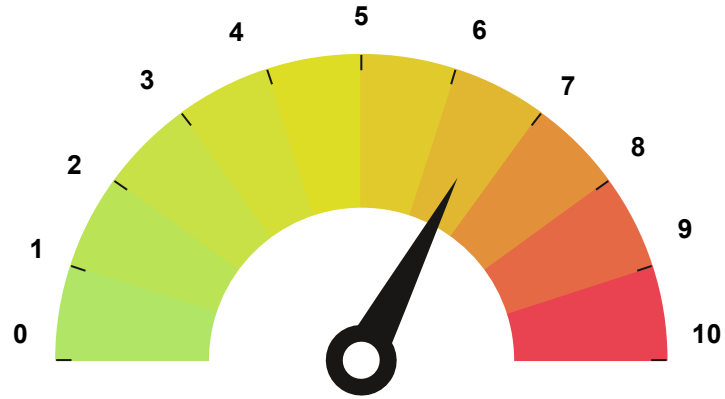
Zusammensetzung des Samples | n = 30.674



Quick-Reader

- **Glücksniveau:** 19% bezeichnen sich im Allgemeinen als (sehr) glücklich, die Österreicher*innen liegen mit 21% knapp über dem Durchschnitt. Auf dem letzten Platz: Ungarn mit 15%.
- **Allein, aber nicht einsam:** Fast die Hälfte (44%) verbringt (sehr) oft Zeit allein. Allen voran in Österreich genießt man diese Zeit für sich (72%, Europa-Auswahl: 66%).
- **Einsamkeit im Ländervergleich:** Jede*r Fünfte (19%) fühlt sich oft oder (fast) immer einsam. Hierzulande trifft das nur auf 13% zu - der niedrigste Wert aller Länder.
- **Lebensqualität leidet:** Ein Drittel (32%) fühlt sich durch Einsamkeit in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt.
- **Ursachen und Auslöser:** Ein Mangel an Freundschaften (21%), einer Partnerschaft (17%) und Zeit, um Kontakte zu pflegen (16%) tragen am stärksten zu Einsamkeit bei. Im Winter fühlen sich 36% besonders allein, 45% merken keinen Einfluss der Jahreszeiten.
- **Social Media als umstrittenes Hilfsmittel:** Soziale Medien werden von knapp einem Drittel aktiv gegen Einsamkeit eingesetzt (29%) und erleichtern den Kontakt zu Freund*innen und Bekannten (32%). Durch die Digitalisierung wird jedoch auch ein Rückgang echter Kontakte wahrgenommen (37%), welche durch digitale Interaktionen nicht ersetzt werden können (45%).
- **Angst vor zunehmender Einsamkeit:** Jede*r Zweite (56%) nimmt eine Zunahme von Einsamkeit in der Gesellschaft wahr. Europaweit hat fast die Hälfte (46%) Angst davor, im Alter einsam zu sein, in Österreich sind es 35%.

Allgemeines Glücksniveau

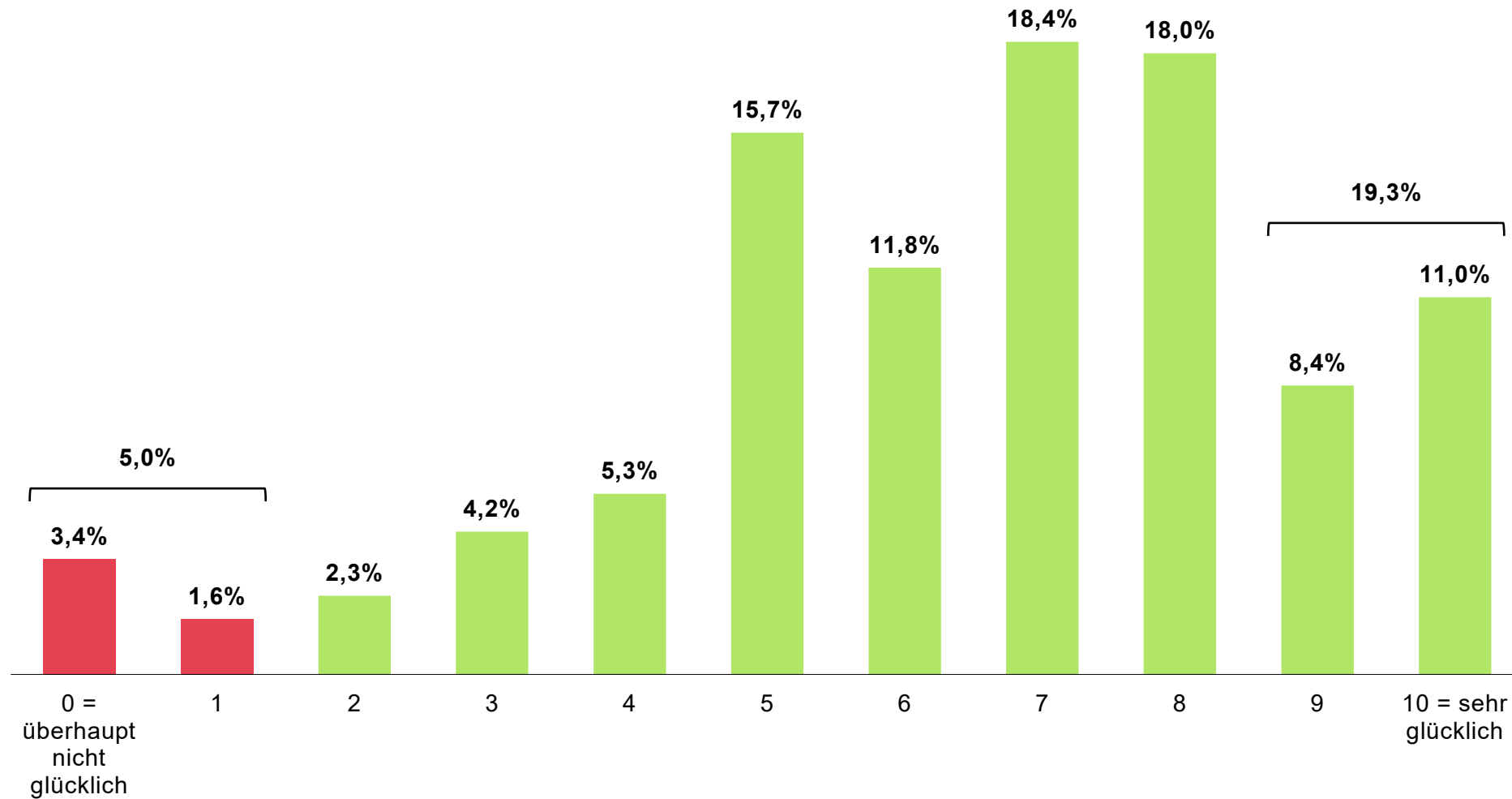


6,5

ist das durchschnittliche **persönliche
Glücksempfinden**

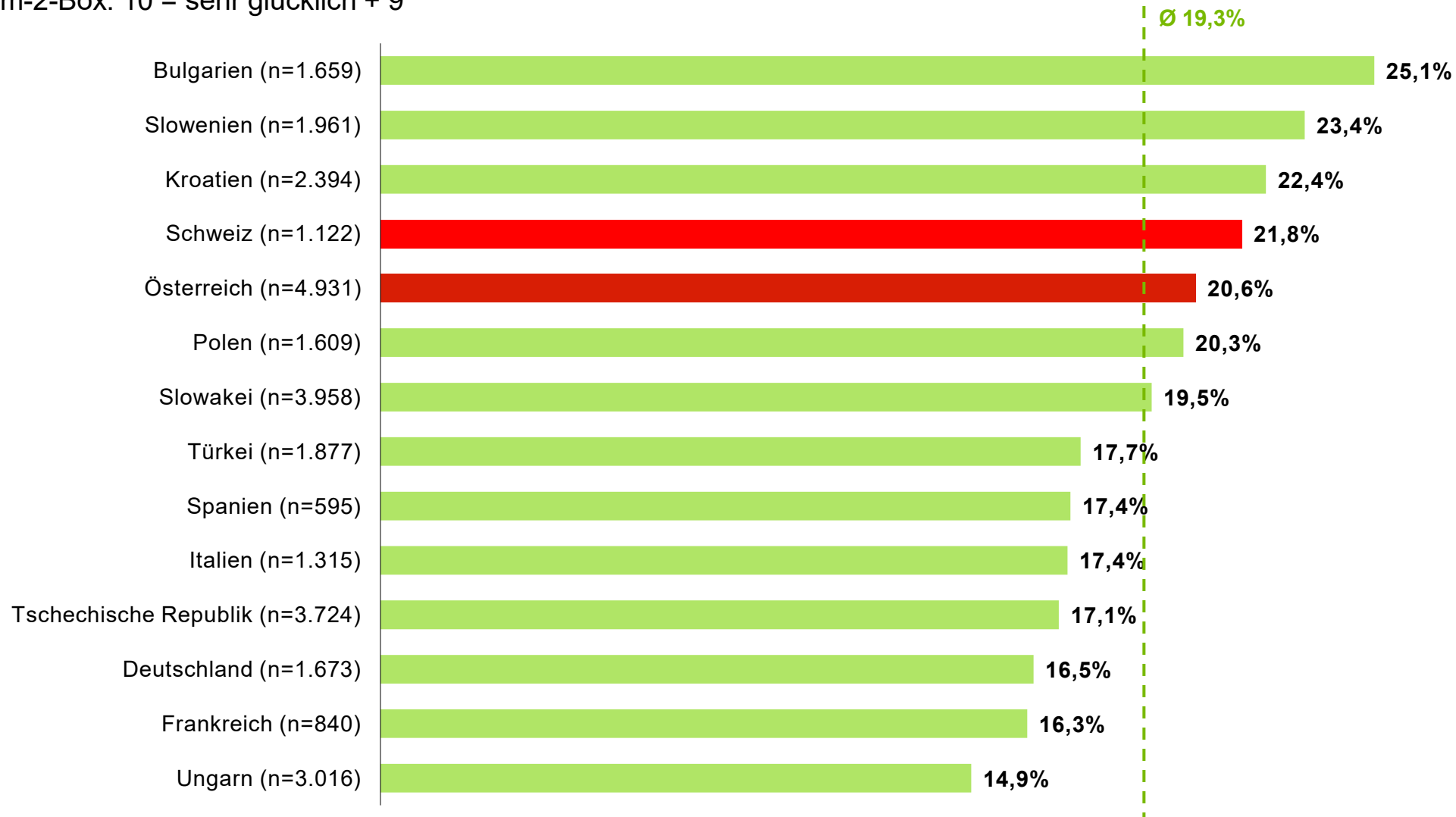
(bewertet auf einer Skala von 0 - „überhaupt nicht glücklich" bis 10 - „sehr glücklich")

Allgemeines Glücksniveau

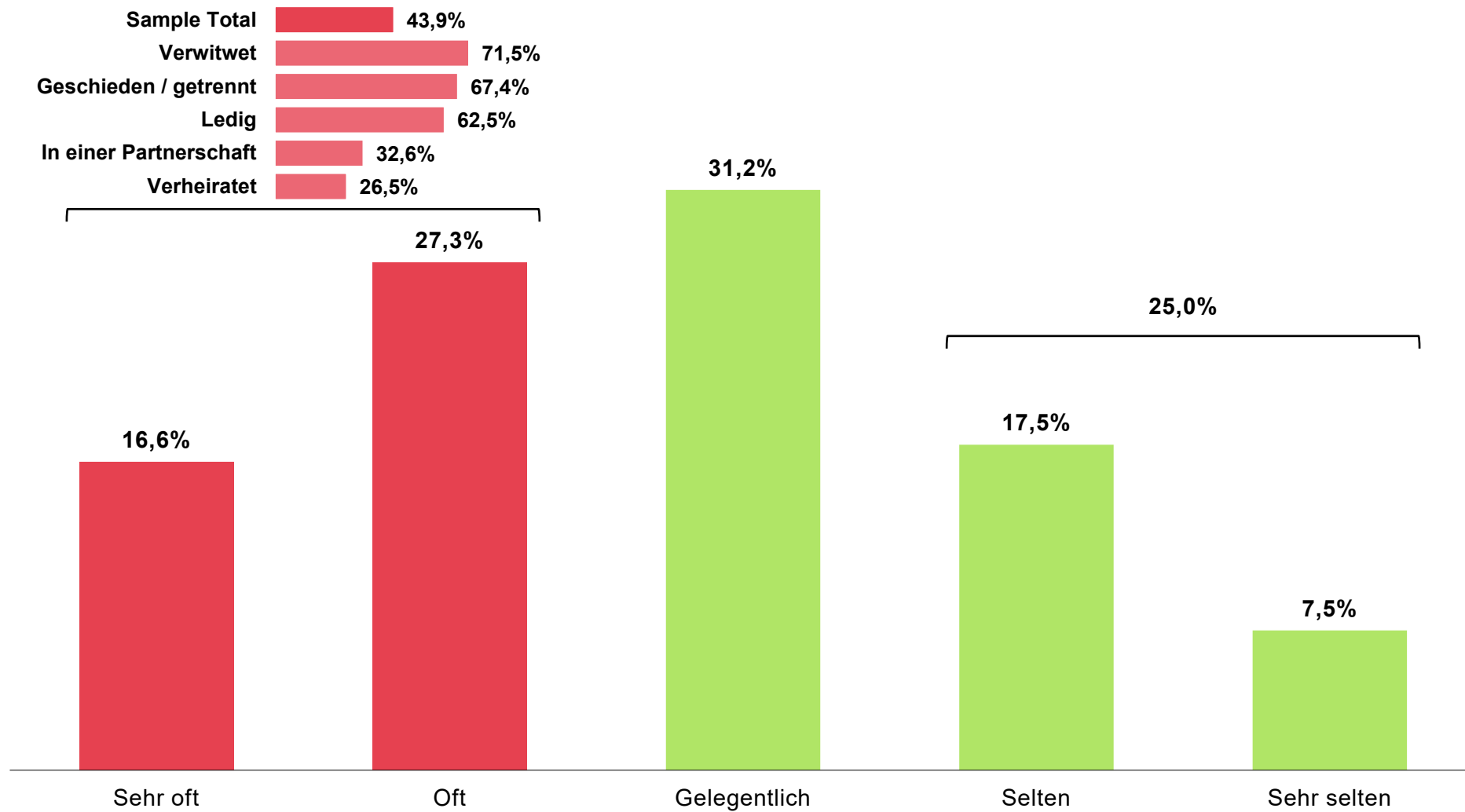


Sehr glücklich: Länder im Detail

Bottom-2-Box: 10 = sehr glücklich + 9

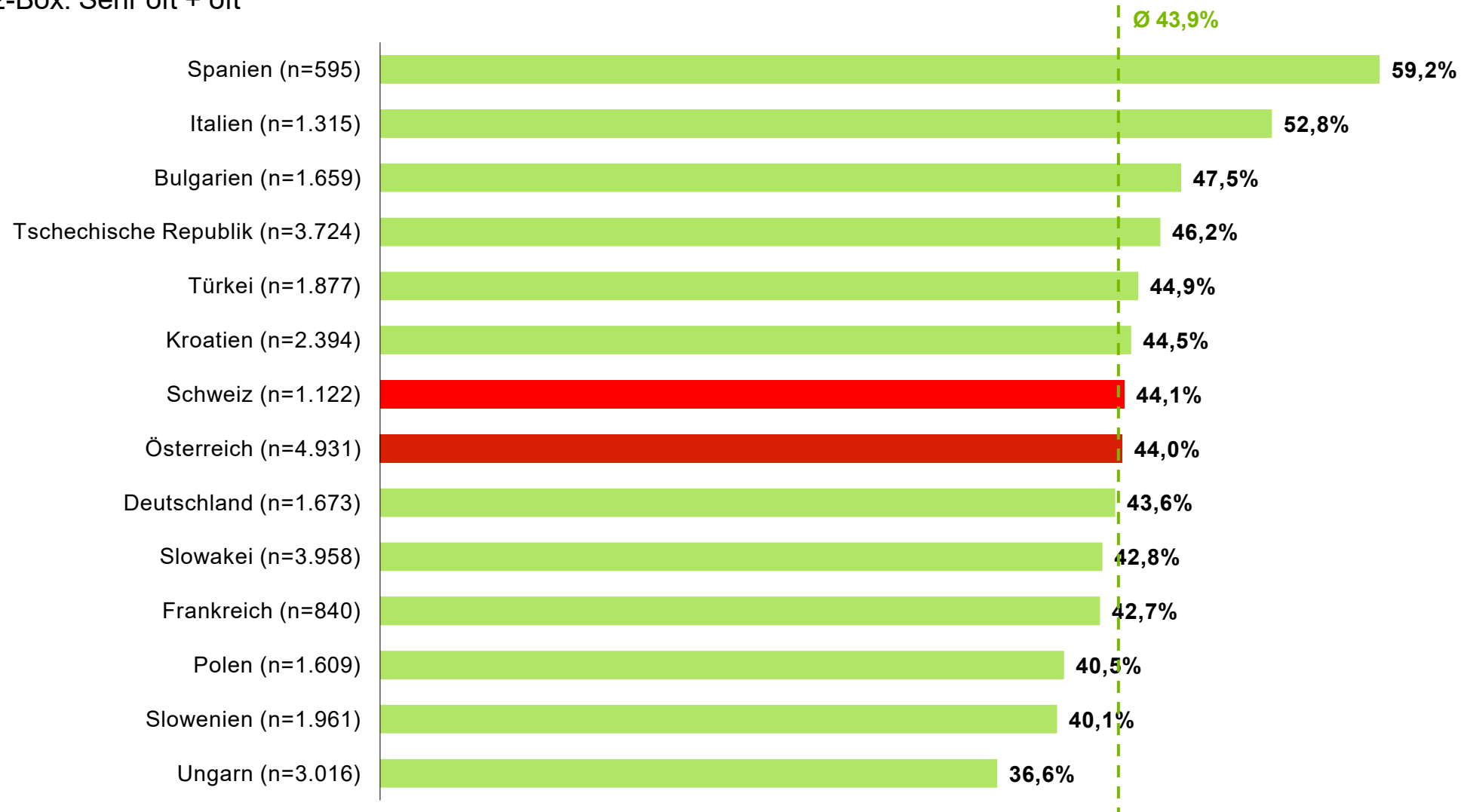


Häufigkeit von allein verbrachter Zeit

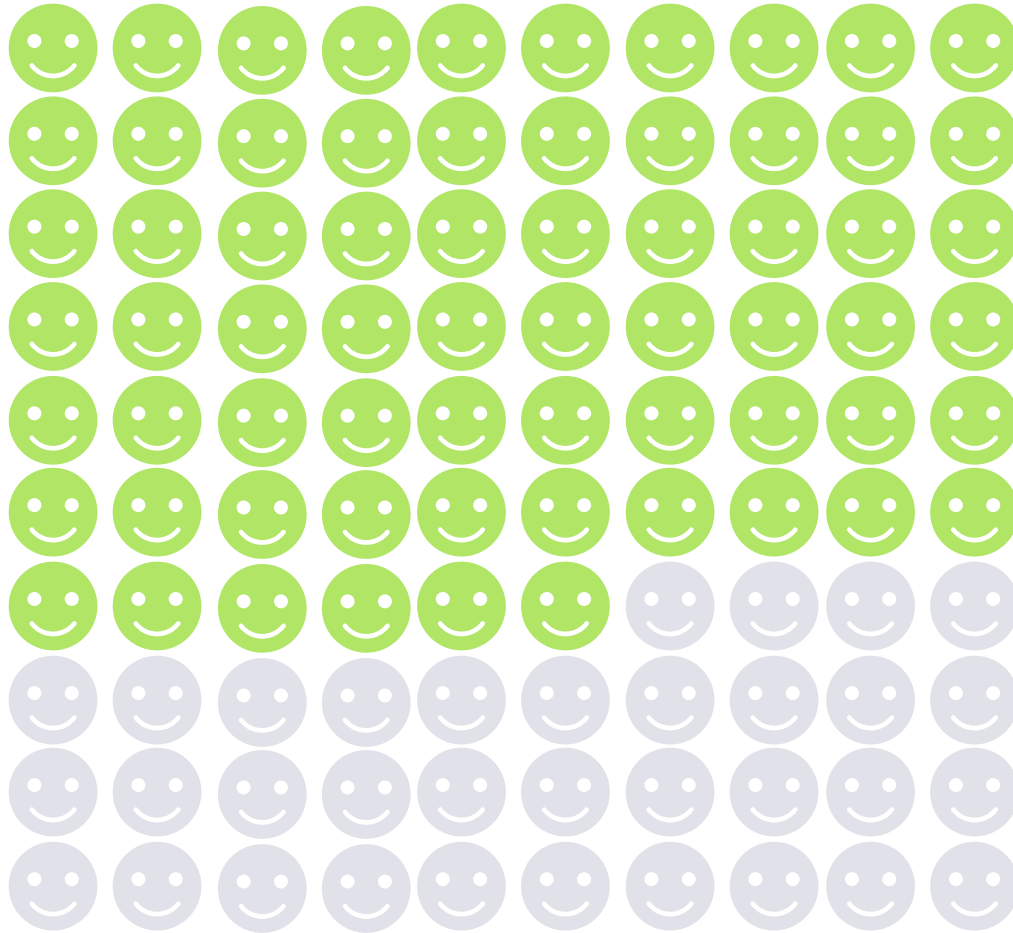


Häufig allein verbrachte Zeit: Länder im Detail

Top-2-Box: Sehr oft + oft



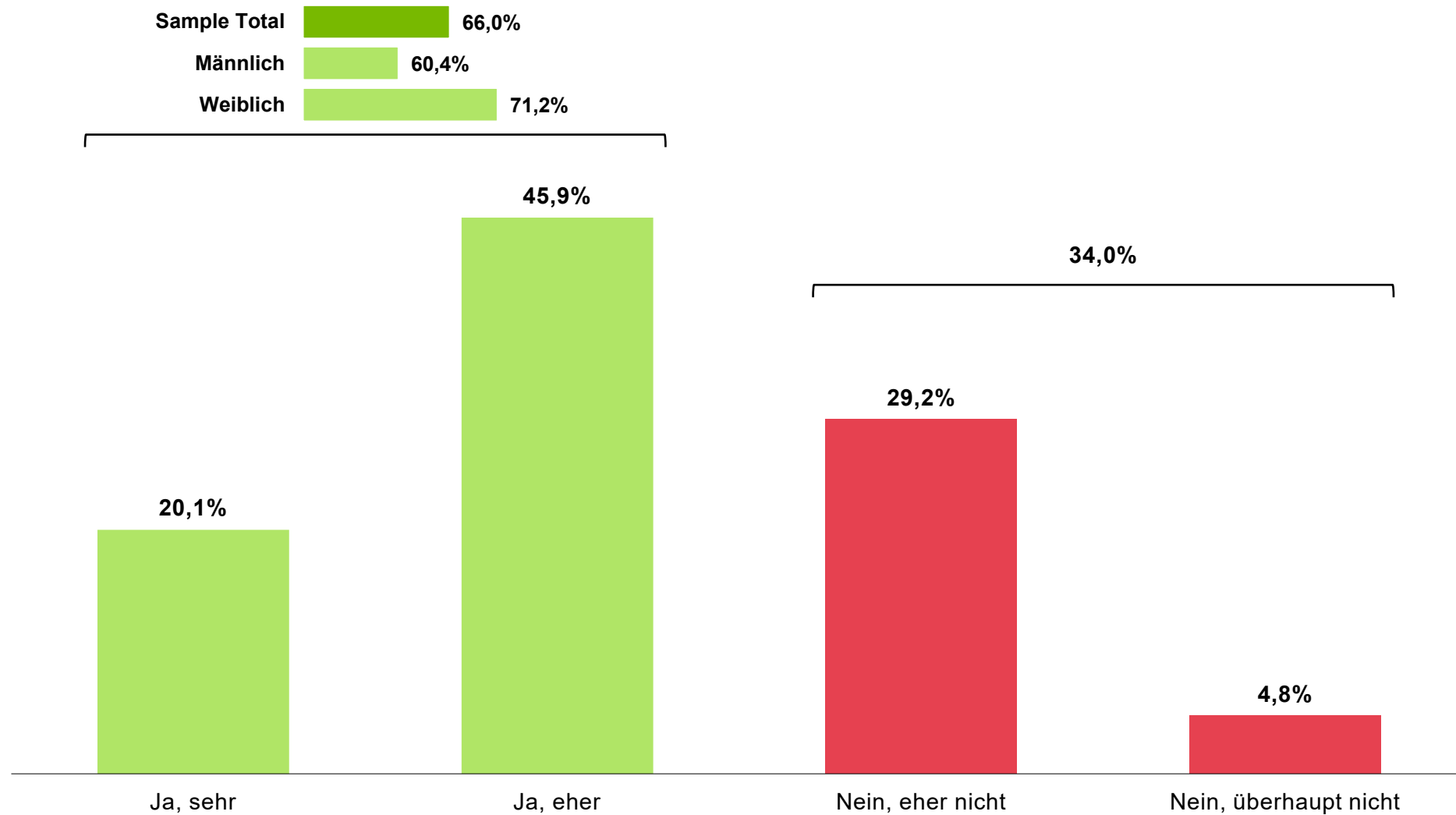
Einstellung zum Alleinsein



66%

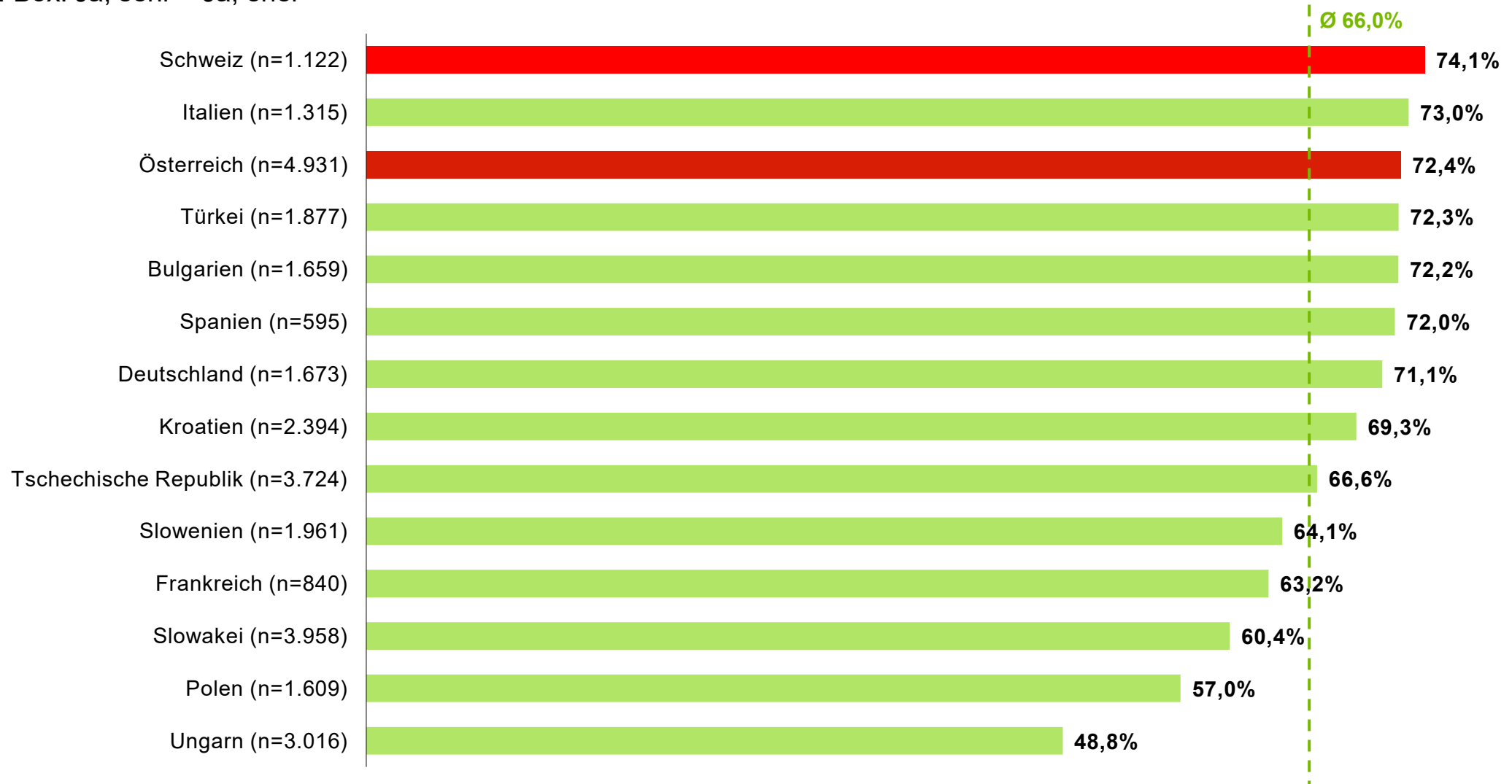
verbringen (eher)
gern Zeit alleine

Einstellung zum Alleinsein

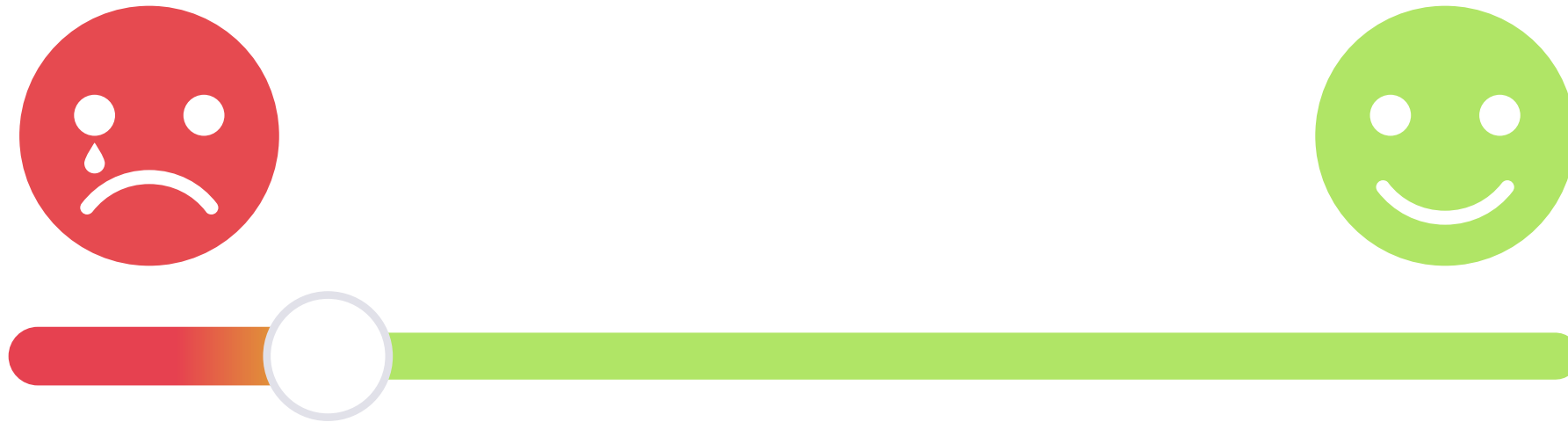


Verbringen gerne Zeit alleine: Länder im Detail

Top-2-Box: Ja, sehr + Ja, eher

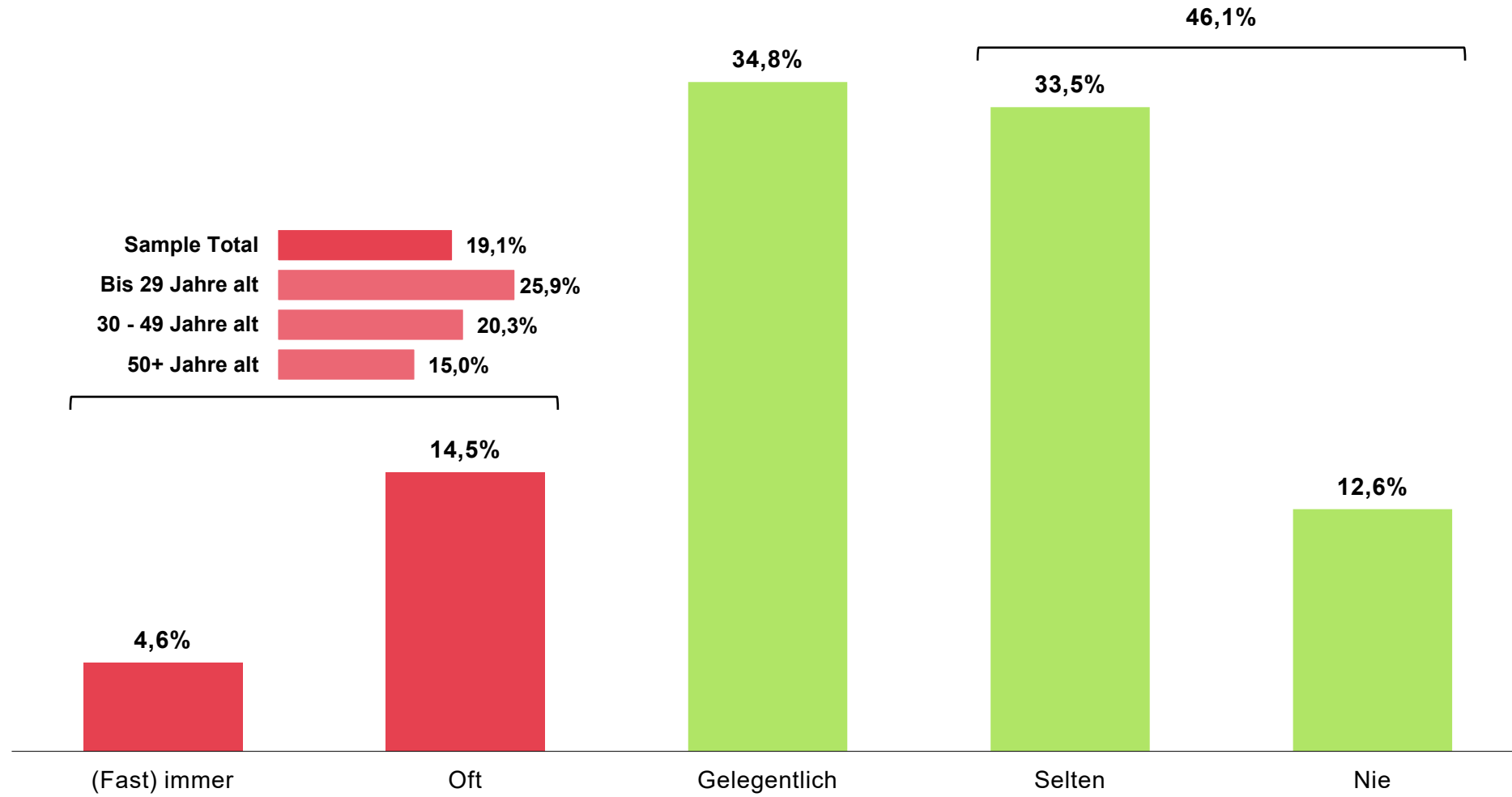


Häufigkeit von Einsamkeit



19,1%
fühlen Sie sich oft
oder (fast) immer
einsam

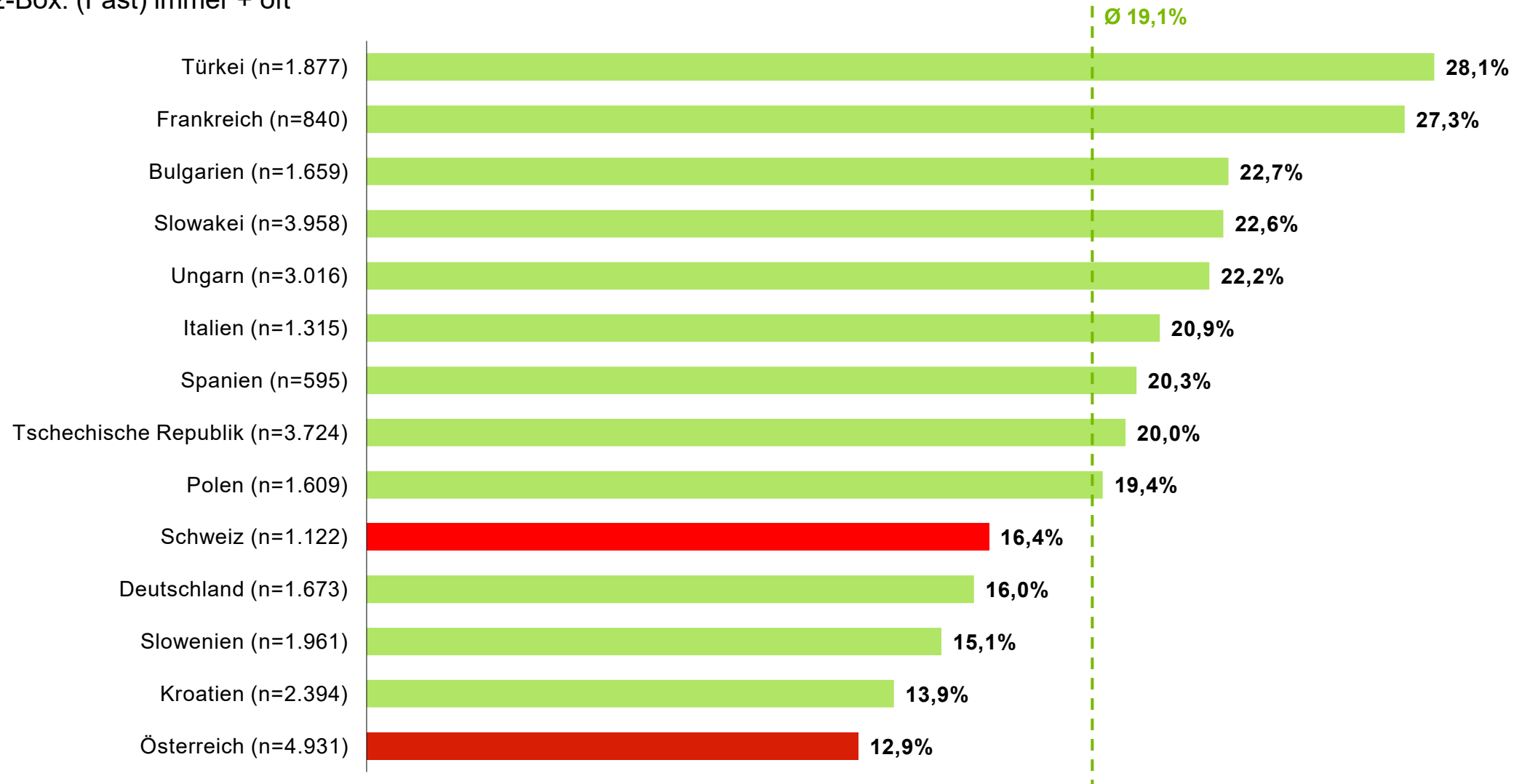
Häufigkeit von Einsamkeit



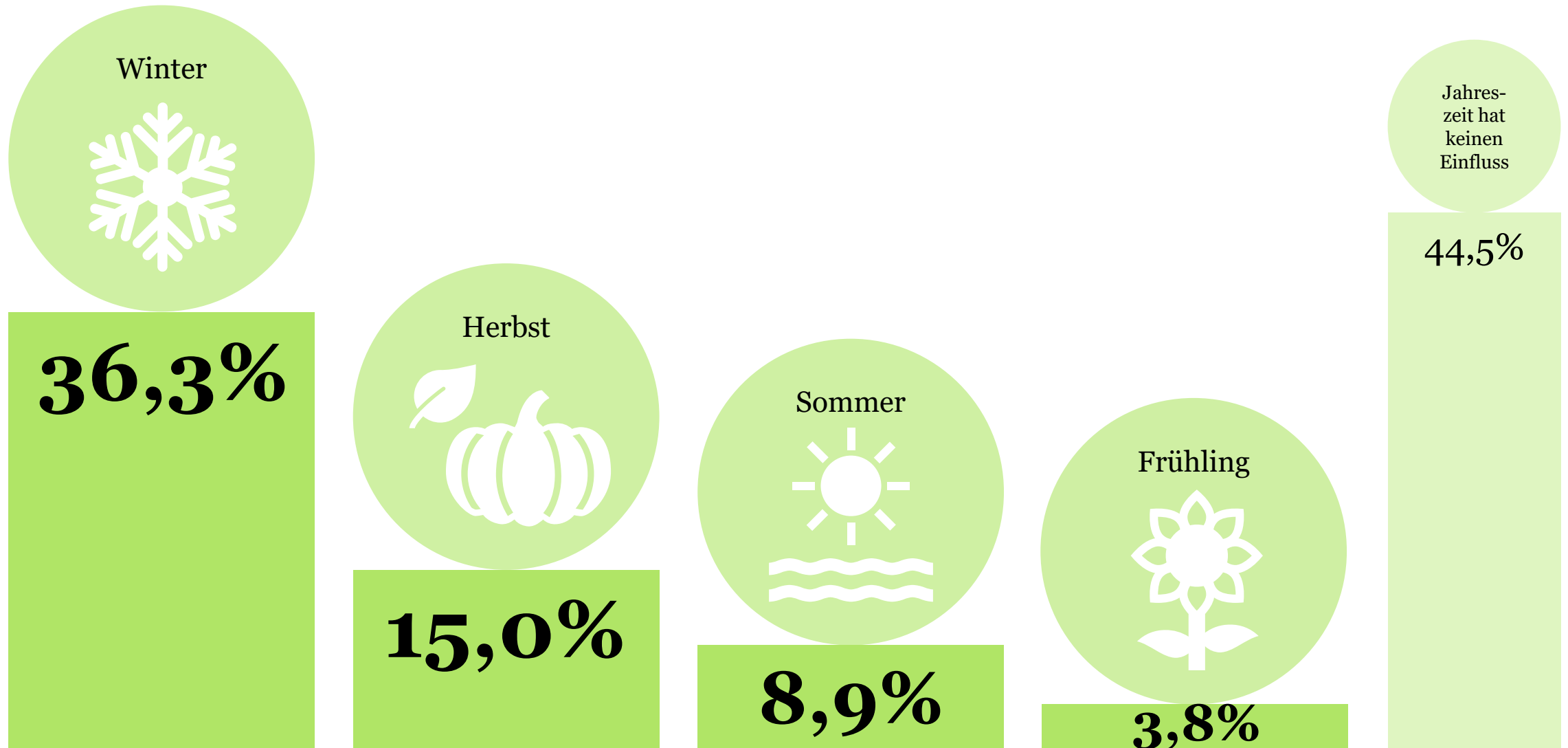
Wie häufig haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer Menschen fehlt, d.h. wie häufig fühlen Sie sich einsam? || n=30.674

Häufiges Gefühl von Einsamkeit: Länder im Detail

Top-2-Box: (Fast) immer + oft

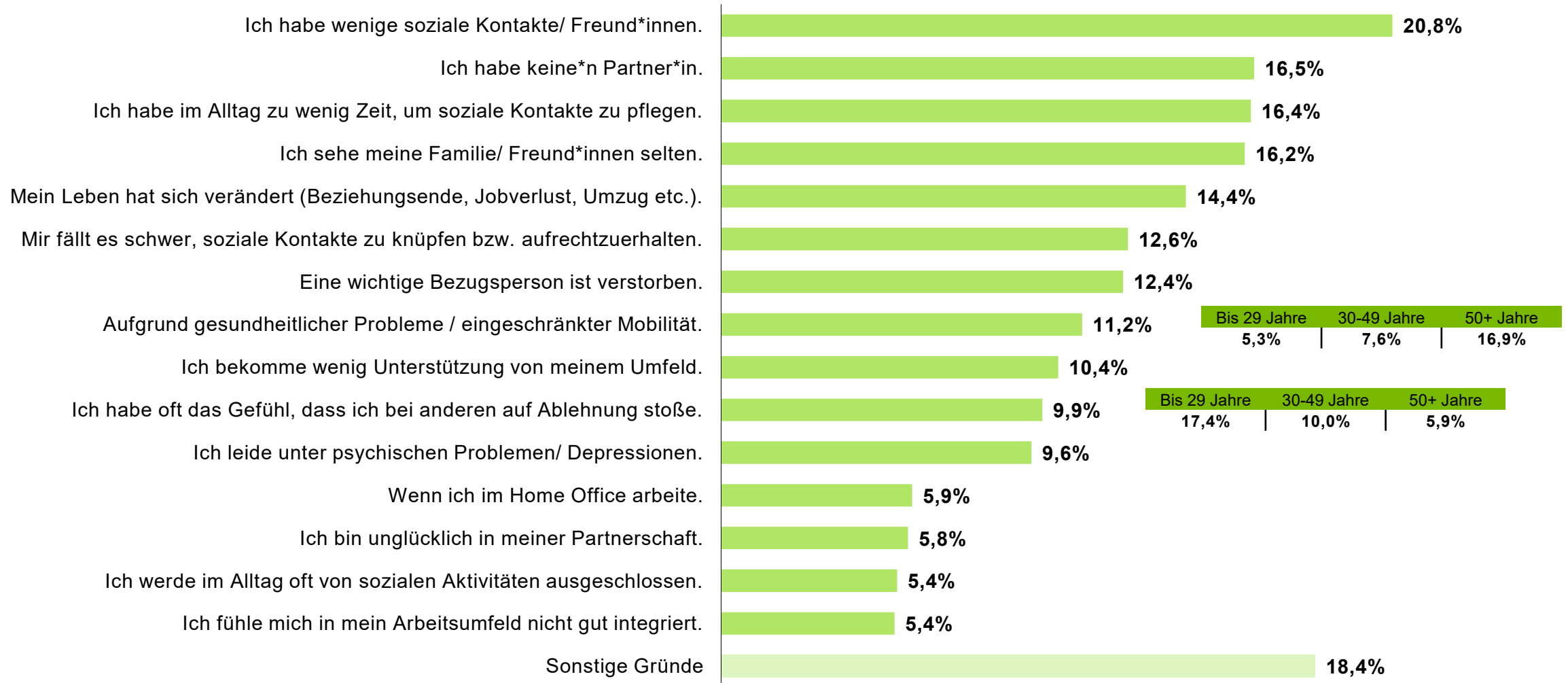


Einsamkeit nach Jahreszeiten



In welchen Jahreszeiten fühlen Sie sich besonders häufig einsam? || Basis: Fühlen sich zumindest manchmal einsam || n=26.810 || Mehrfach-Nennung möglich

Gründe für Einsamkeit



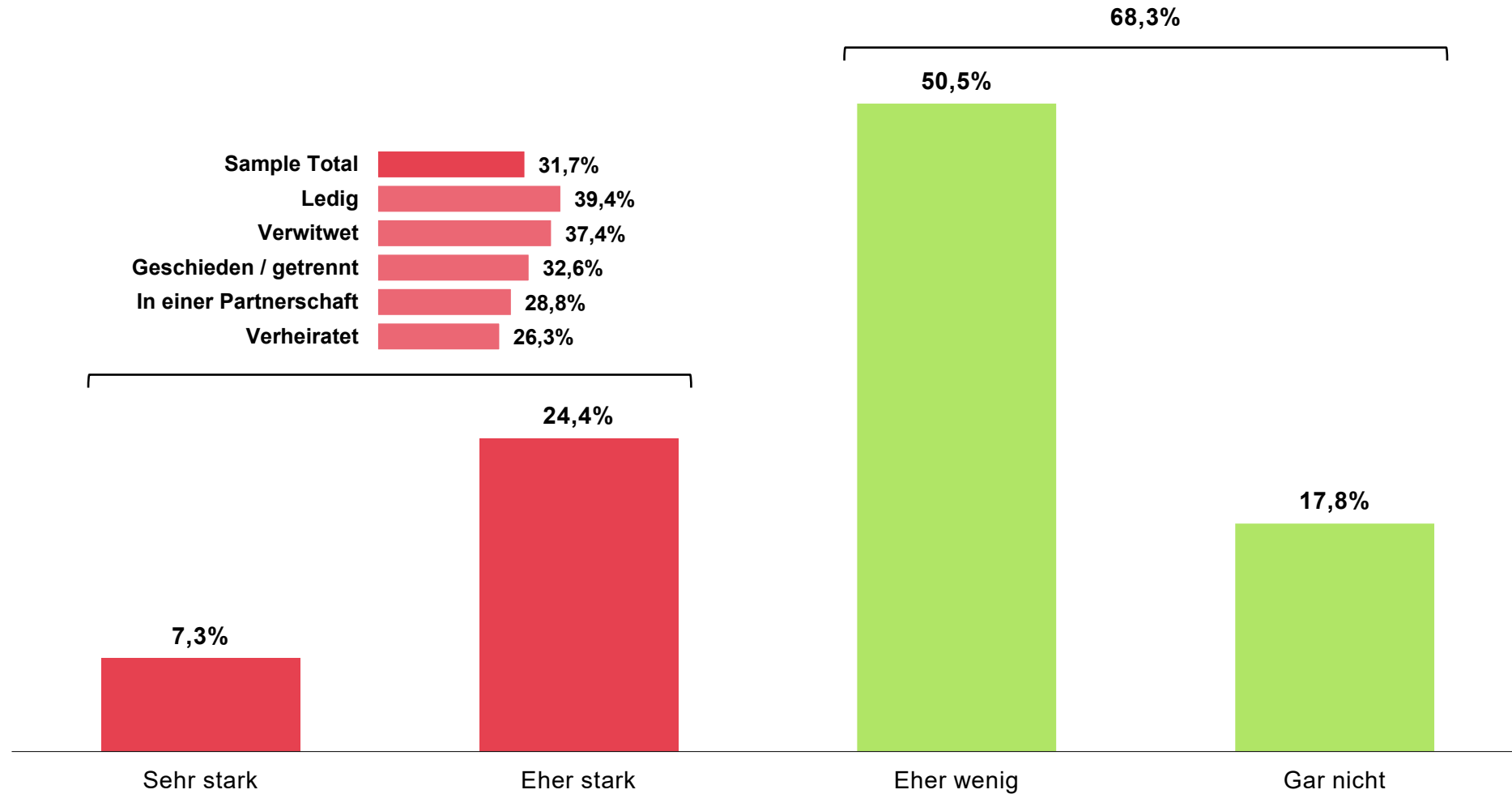
Beeinträchtigung der Lebensqualität durch Einsamkeit



32%

der Befragten geben an,
dass **Einsamkeit ihre
Lebensqualität** (sehr)
stark beeinträchtigt

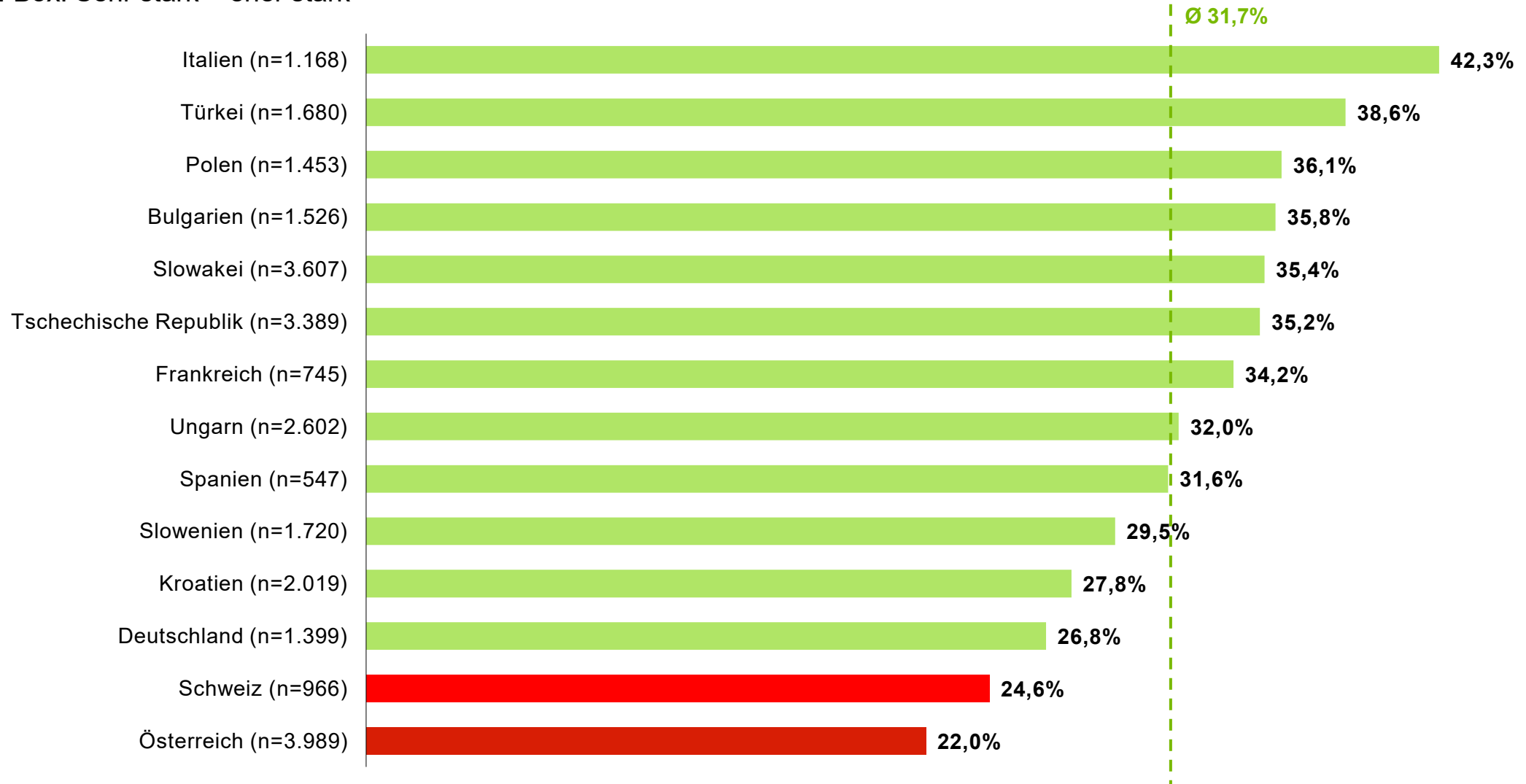
Beeinträchtigung der Lebensqualität durch Einsamkeit



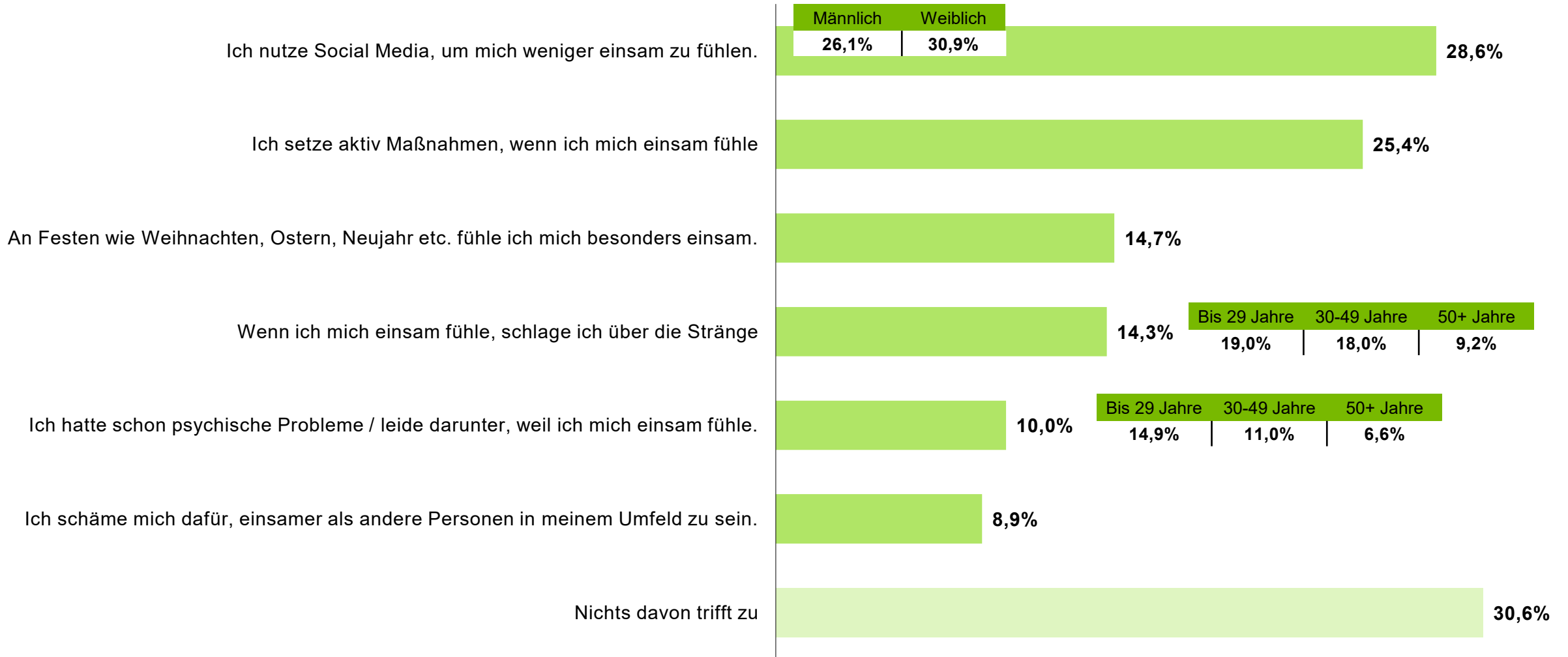
Wie sehr belastet die Einsamkeit Ihre Lebensqualität? || Basis: Fühlen sich zumindest manchmal einsam || n=26.810 || MW 2,8 (Skala von "1 = Sehr stark" bis "4 = Gar nicht")

(Eher) starke Beeinträchtigung der Lebensqualität: Länder im Detail

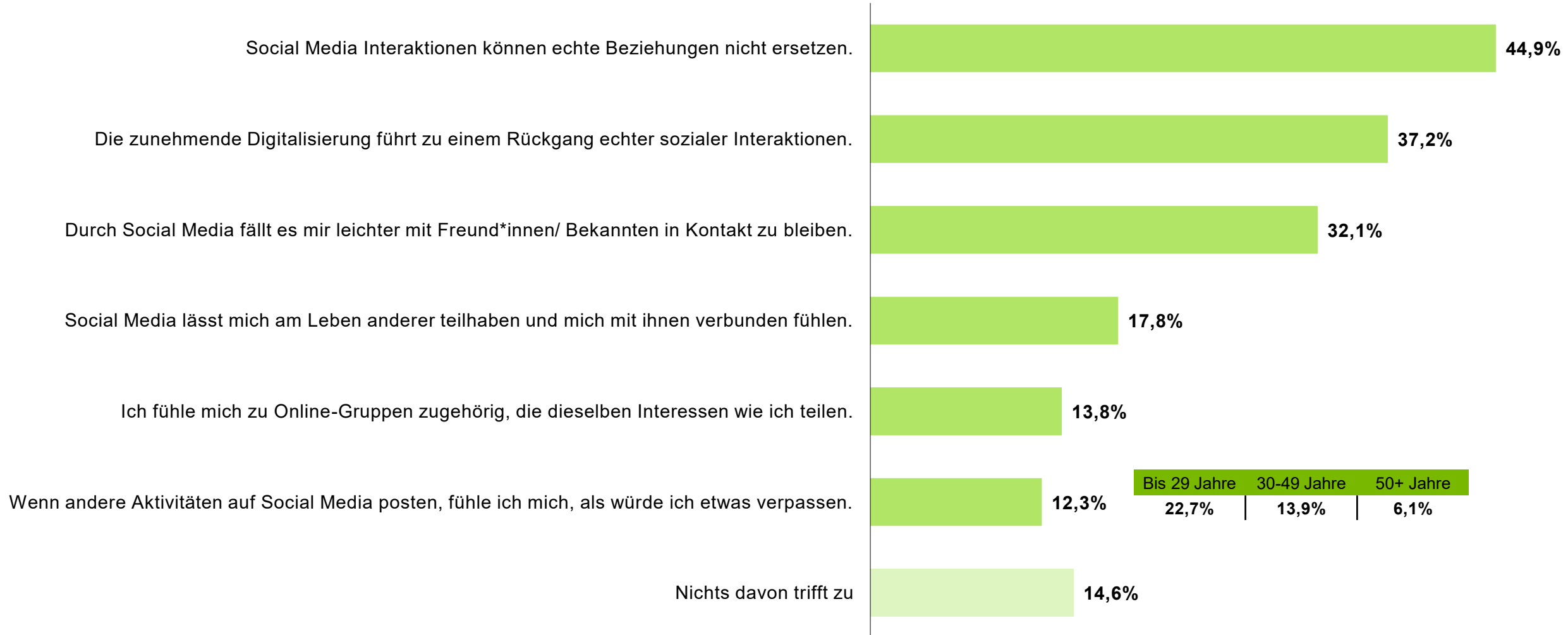
Top-2-Box: Sehr stark + eher stark



Zutreffende Aussagen zum Thema Einsamkeit



Social Media und Social Connections



“

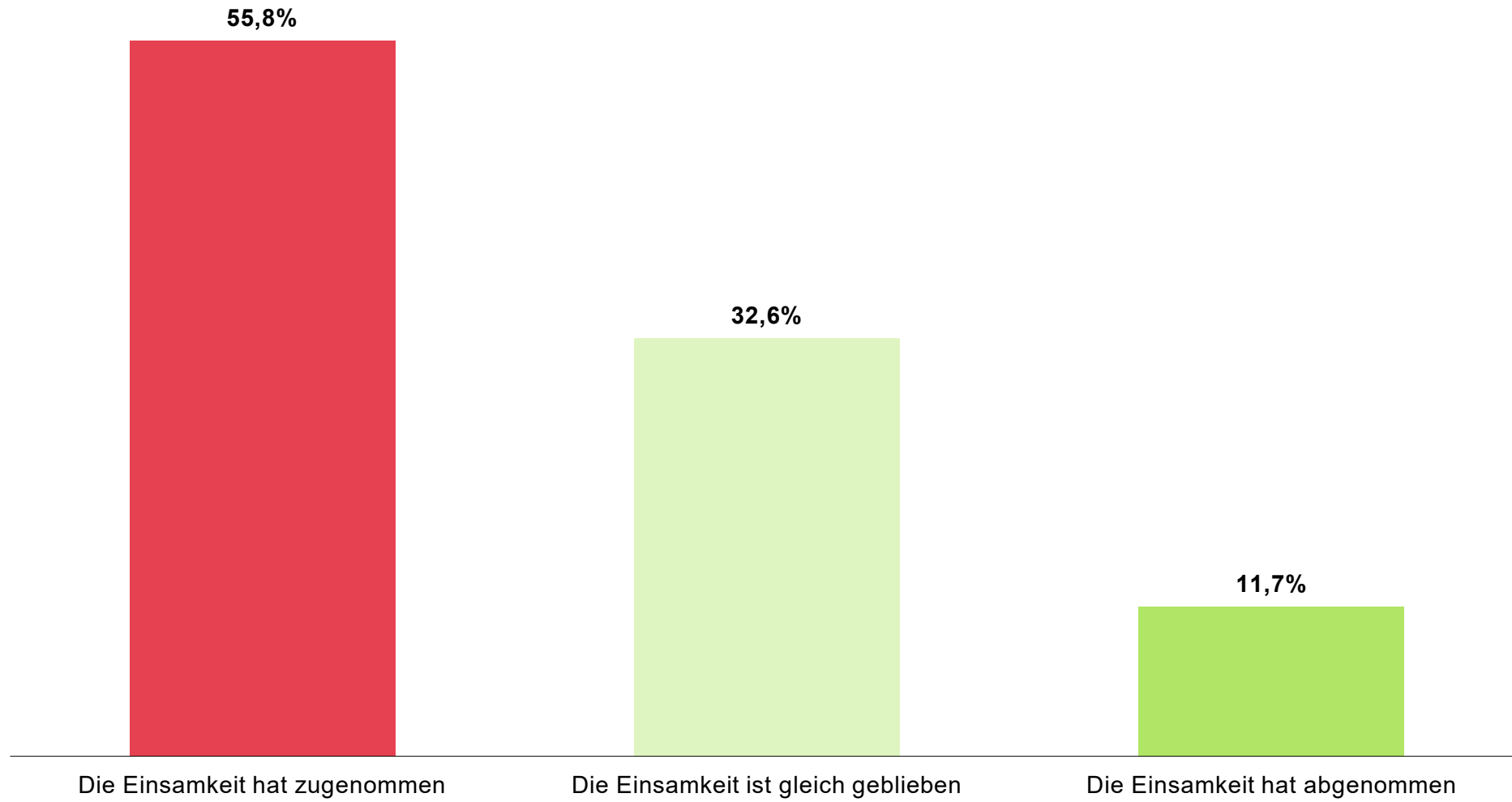


© Katharina Axmann

Einsamkeit ist ein wachsendes gesellschaftliches Problem, das vor allem Jüngere und Alleinstehende trifft – unabhängig davon, wie digital vernetzt wir sind. Virtuelle Kontakte können persönliche Begegnungen nicht ersetzen und tragen in manchen Fällen sogar dazu bei, das Gefühl des Abgeschnitten-Seins zu verstärken.

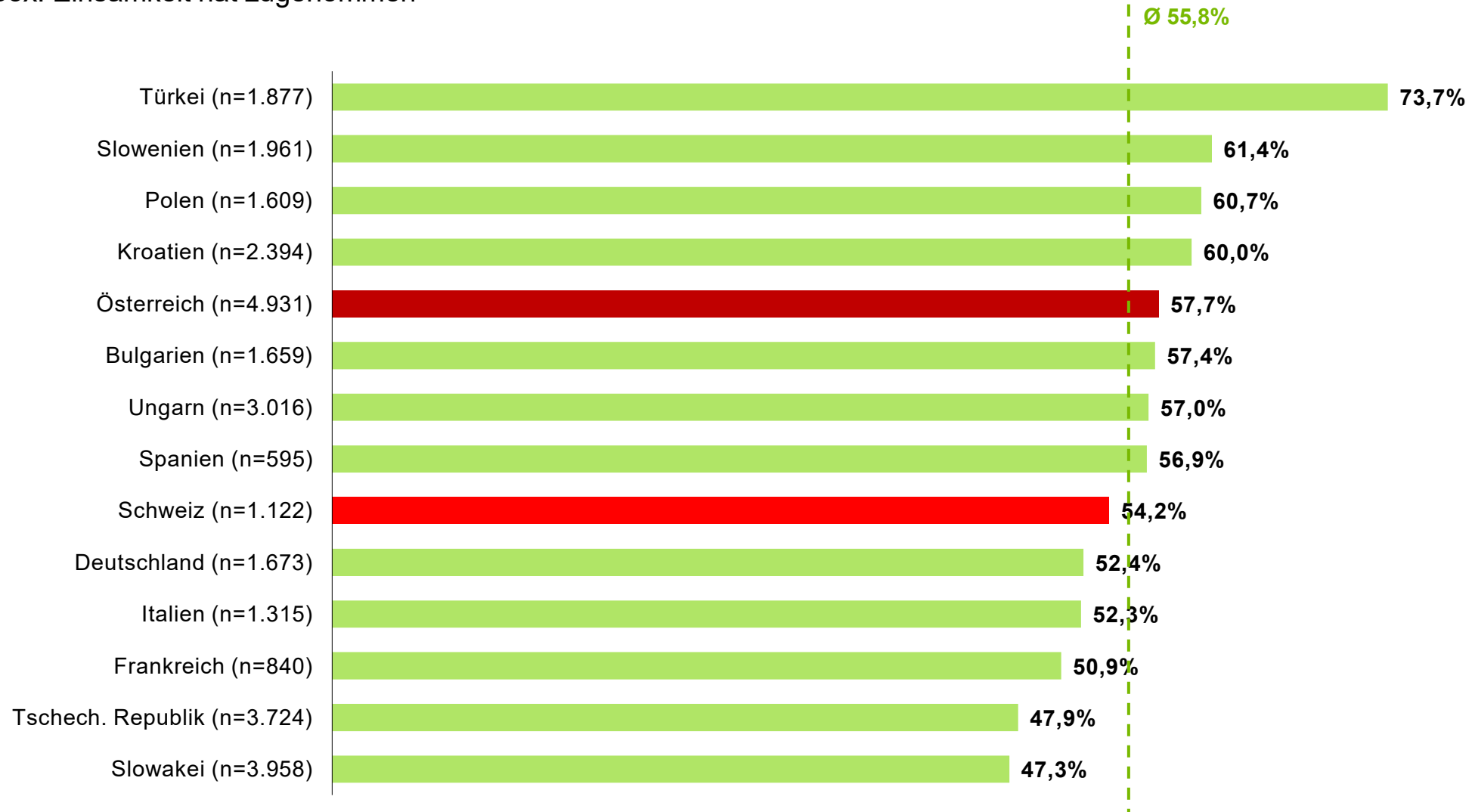
— Thomas Schwabl, Gründer und Geschäftsführer von Marketagent

Veränderung der Einsamkeit in der Gesellschaft

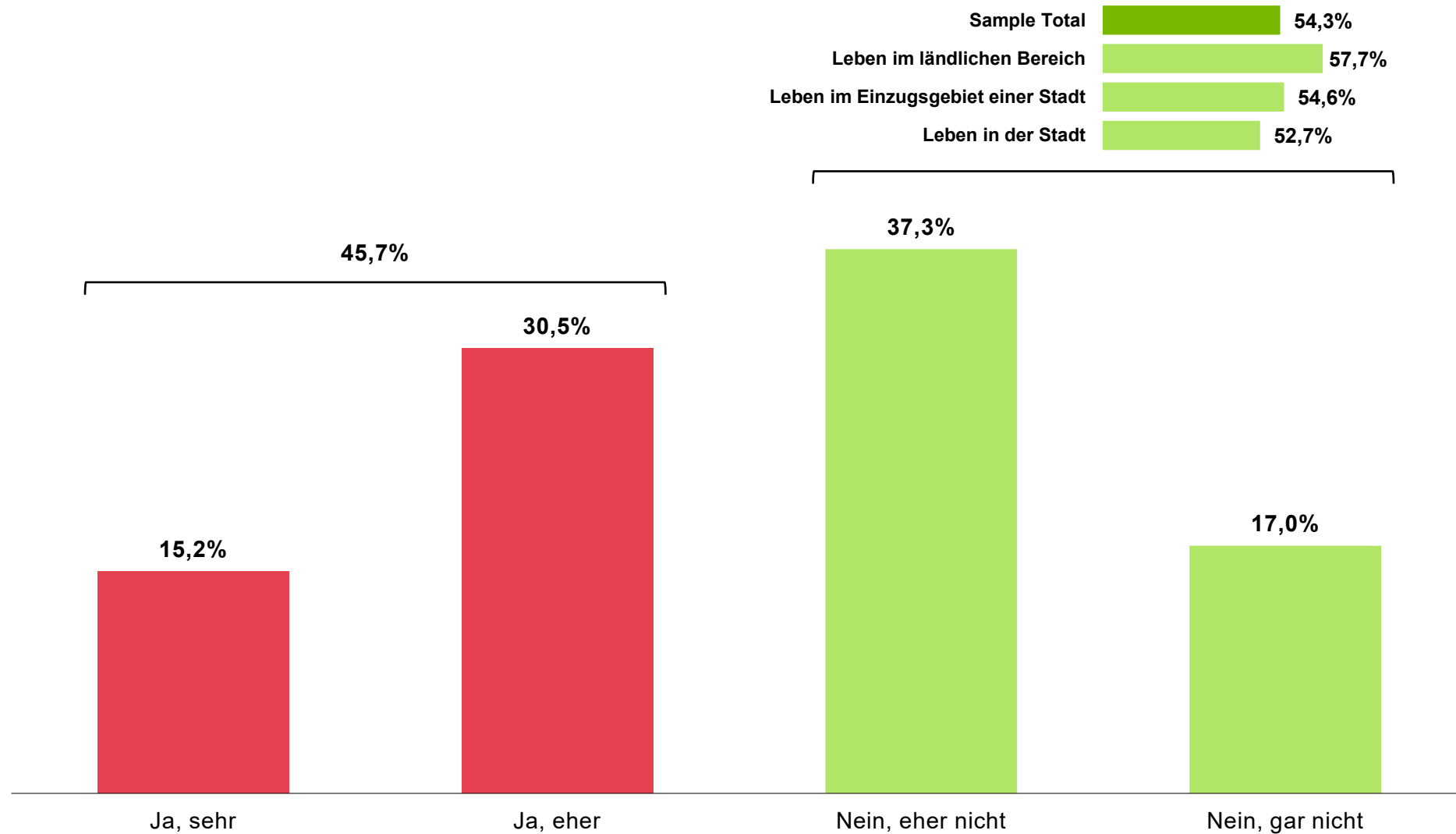


Zunahme der Einsamkeit in der Gesellschaft: Länder im Detail

Top-Box: Einsamkeit hat zugenommen

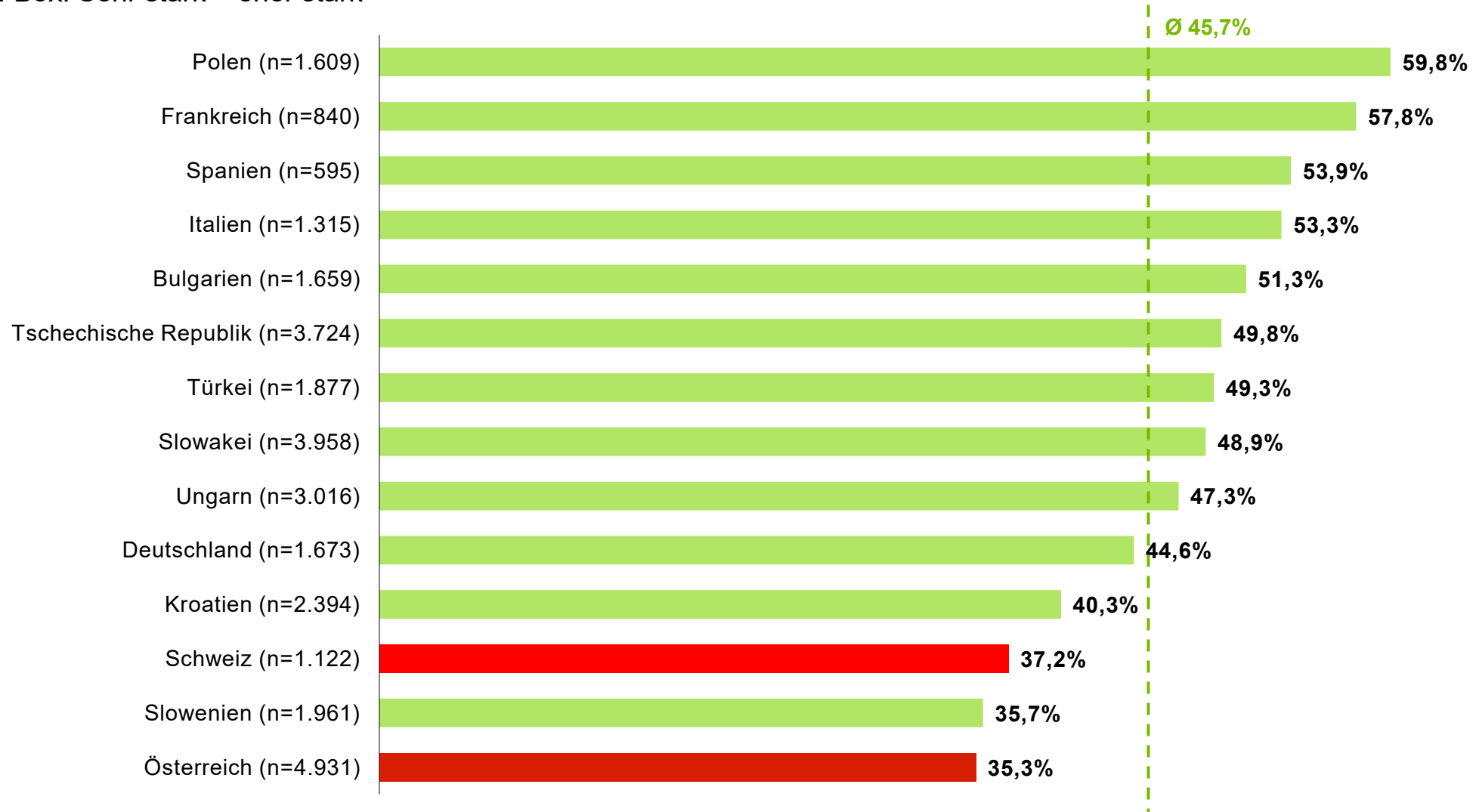


Angst vor Einsamkeit im Alter



(Eher) starke Angst vor Einsamkeit im Alter: Länder im Detail

Top-2-Box: Sehr stark + eher stark



**einfach
schnell
fragen.**

Mag. Andrea Berger
Research & Communications

a.berger@marketagent.com
02252 909 009 25

Mühlgasse 59
2500 Baden

www.marketagent.com



marketagent.