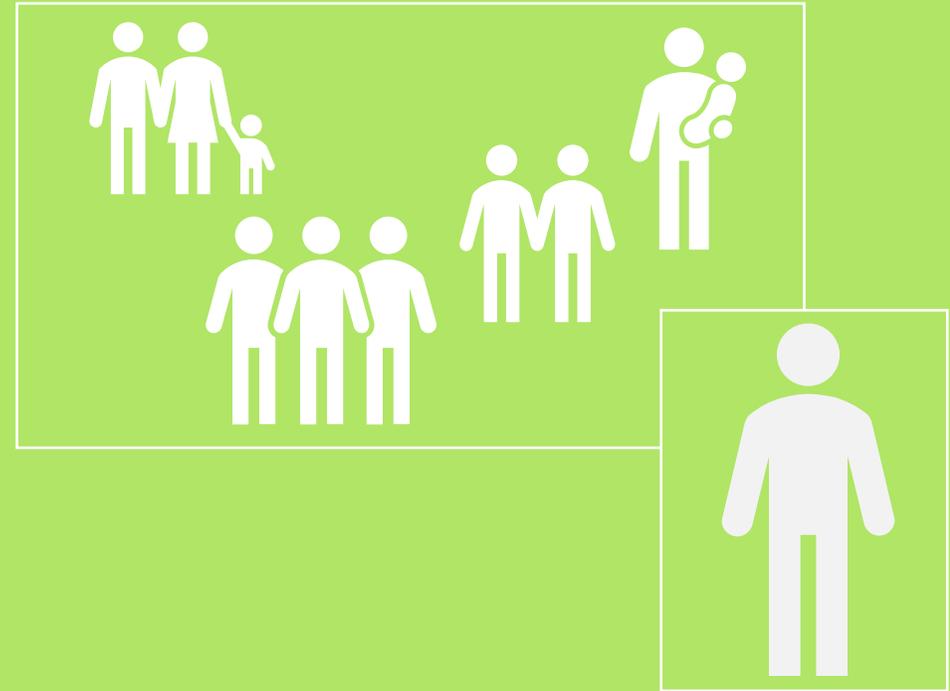


Einsamkeit im 21. Jahrhundert

Eine gesellschaftliche Bestandsaufnahme



September 2025

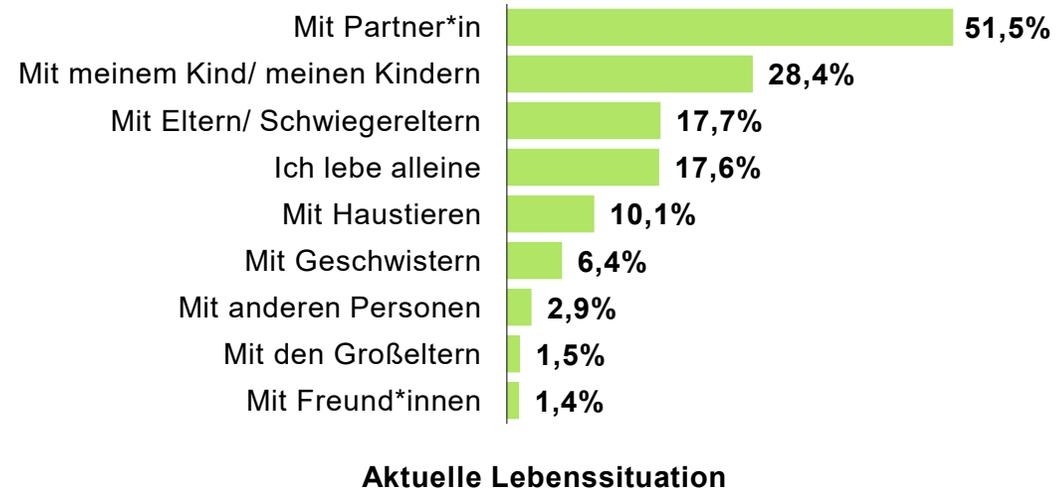
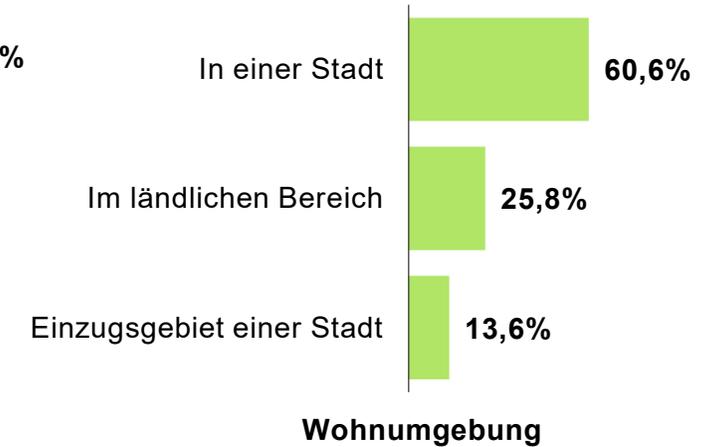
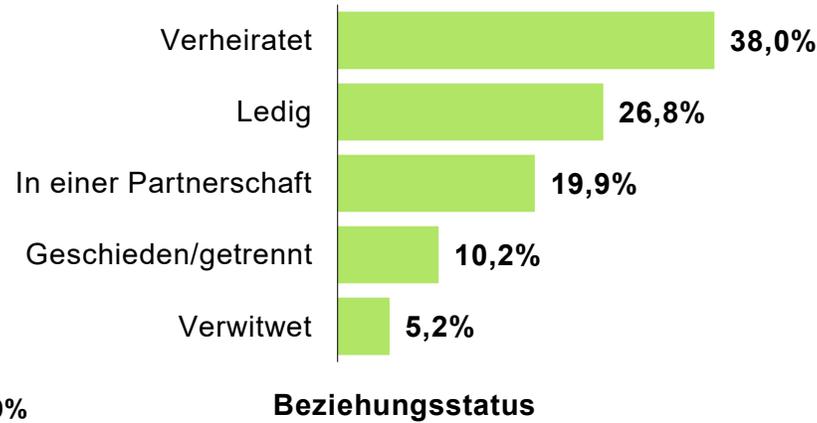
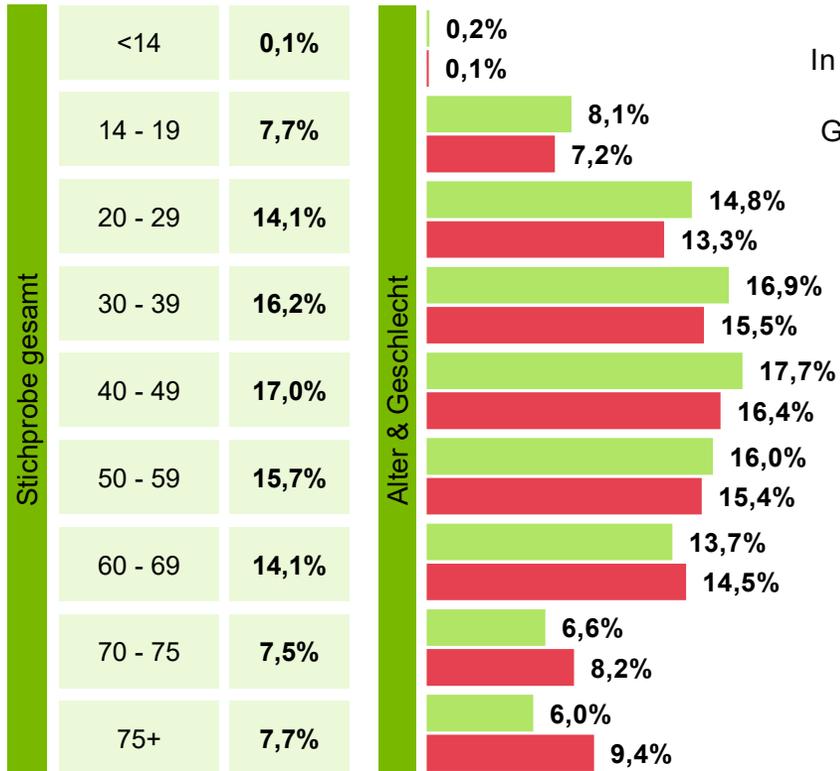
marketagent.

Umfrage-Basics | Studiensteckbrief

Auftraggeber	Eigenstudie
Methode	CAWI Marketagent Online Access Panel
Sample-Größe	14 Länder n = 30.674 Netto-Interviews gesamt Schweiz: n = 1.122
Länder	Schweiz, Österreich, Bulgarien, Kroatien, Tschechische Republik, Frankreich, Deutschland, Ungarn, Italien, Polen, Slowakei, Slowenien, Spanien, 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

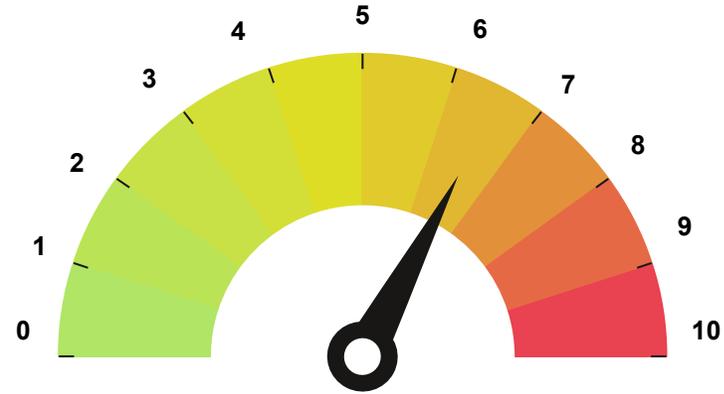
♂ 48,2% ♀ 51,5% Divers: 0,3%



Quick-Reader

- **Glücksniveau:** 19% bezeichnen sich im Allgemeinen als (sehr) glücklich, die Schweizer*innen liegen mit 22% 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 der Schweiz genießt man diese Zeit für sich (74%, Europa-Auswahl: 66%).
- **Einsamkeit im Ländervergleich:** Jede*r Fünfte (19%) fühlt sich oft oder (fast) immer einsam. Hierzulande trifft das nur auf 16% zu.
- **Lebensqualität leidet:** Ein Drittel (32%) fühlt sich durch Einsamkeit in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt – in der Schweiz liegt der Anteil mit 25% etwas niedriger.
- **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 der Schweiz sind es 37%.

Allgemeines Glücksniveau

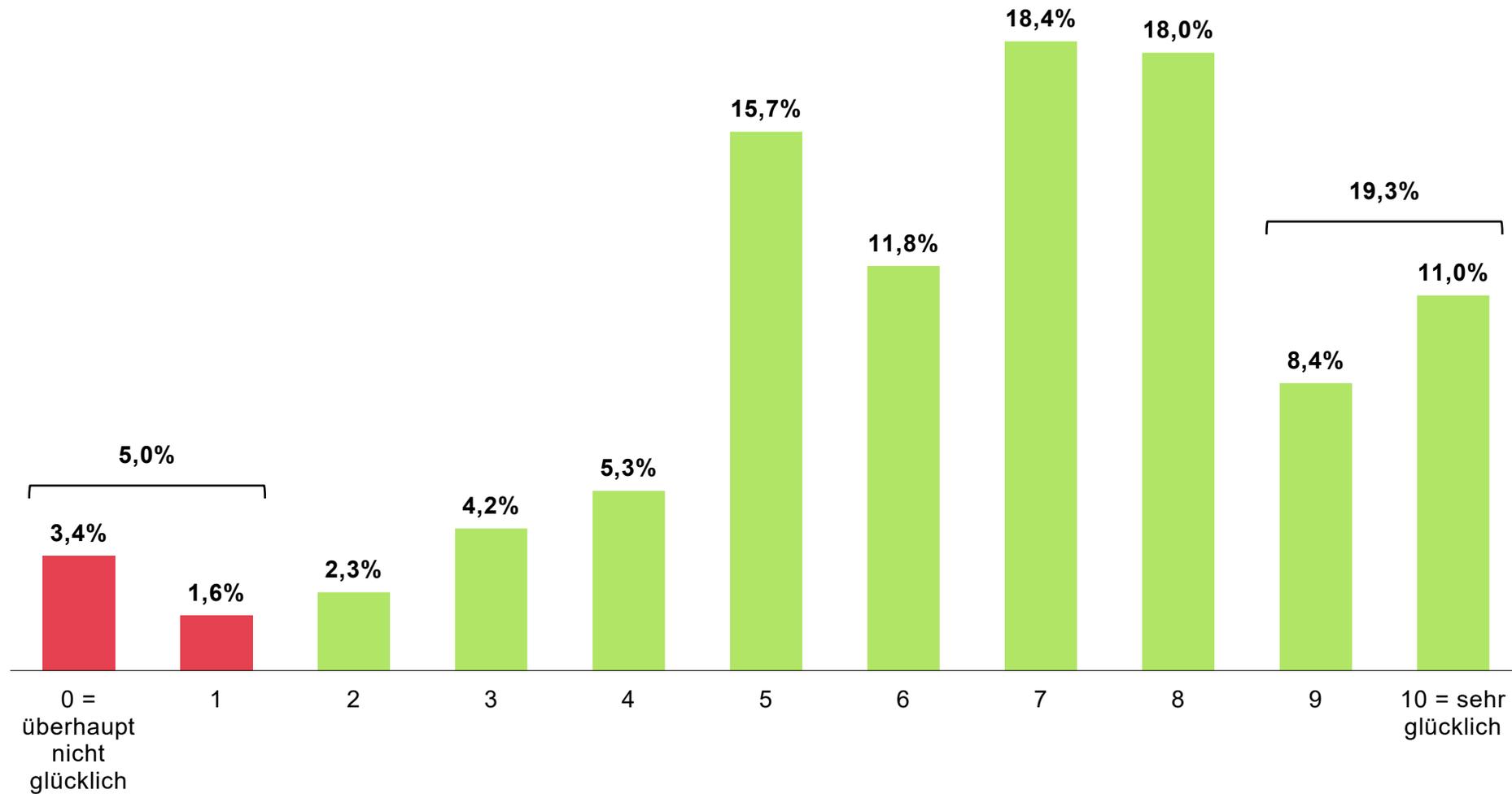


6,5

ist das durchschnittliche **persönliche
Glücksempfinden**

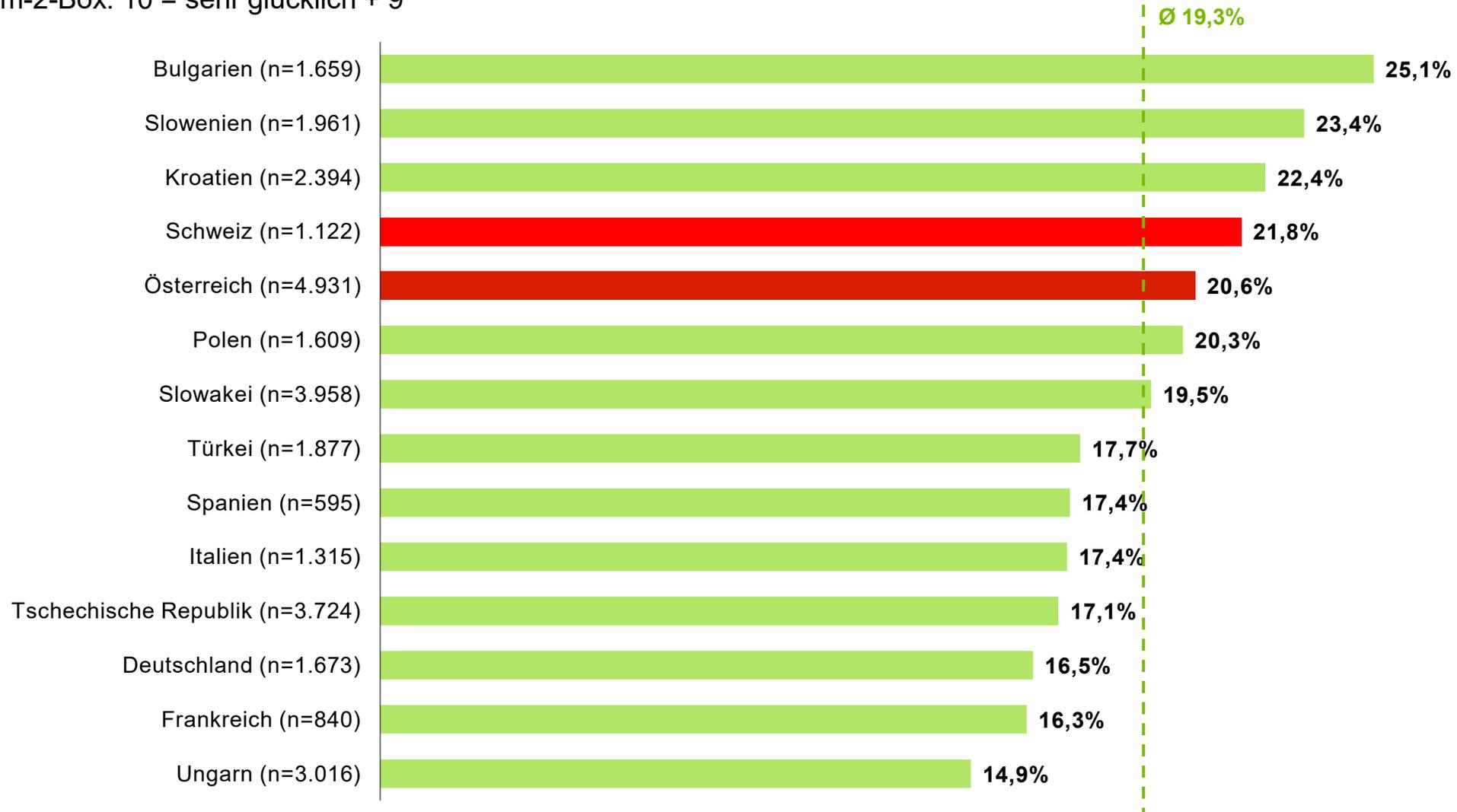
(bewertet auf einer Skala von 0 - „überhaupt nicht glücklich“ bis 10 - „sehr glücklich“)

Allgemeines Glücksniveau

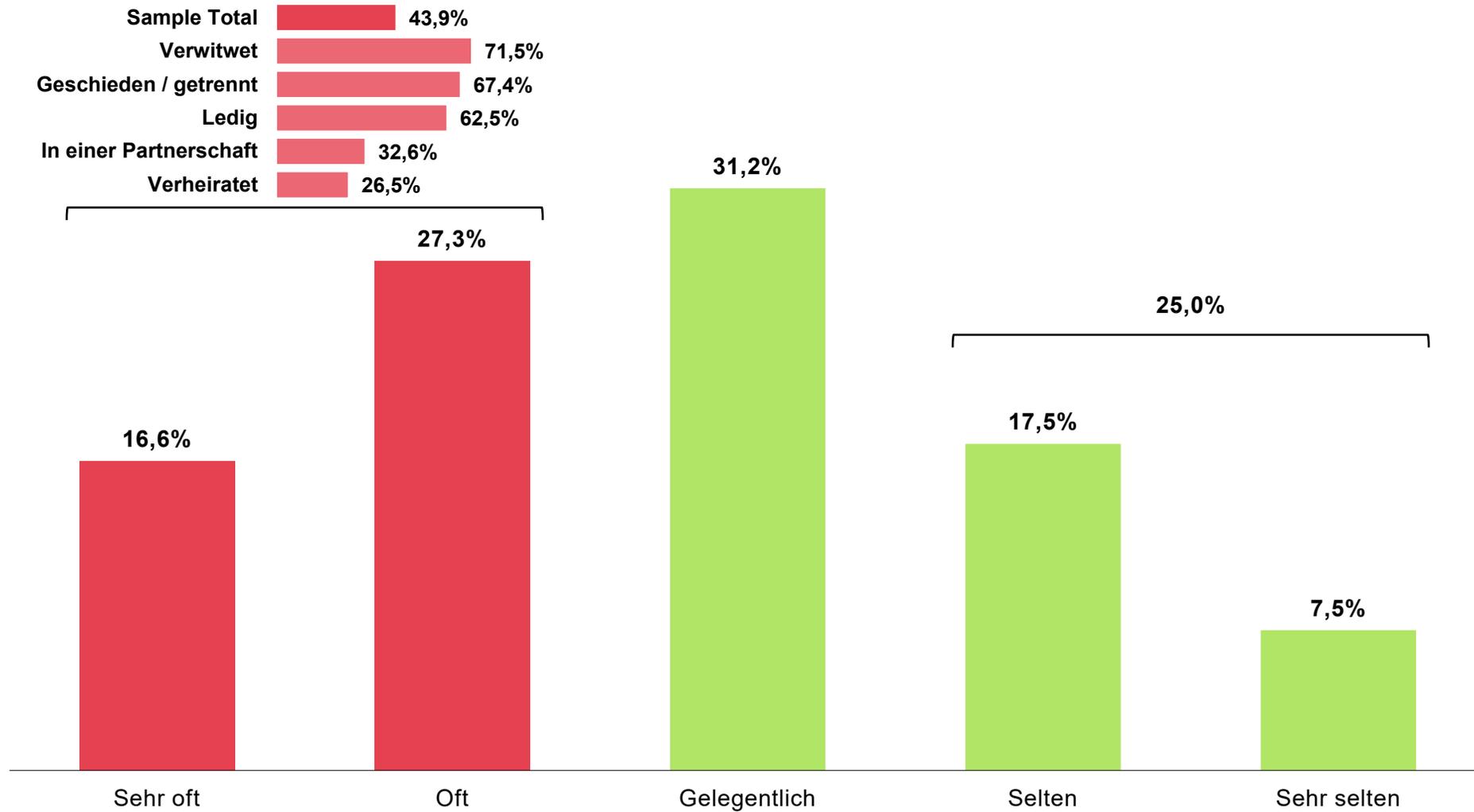


Sehr glücklich: Länder im Detail

Bottom-2-Box: 10 = sehr glücklich + 9

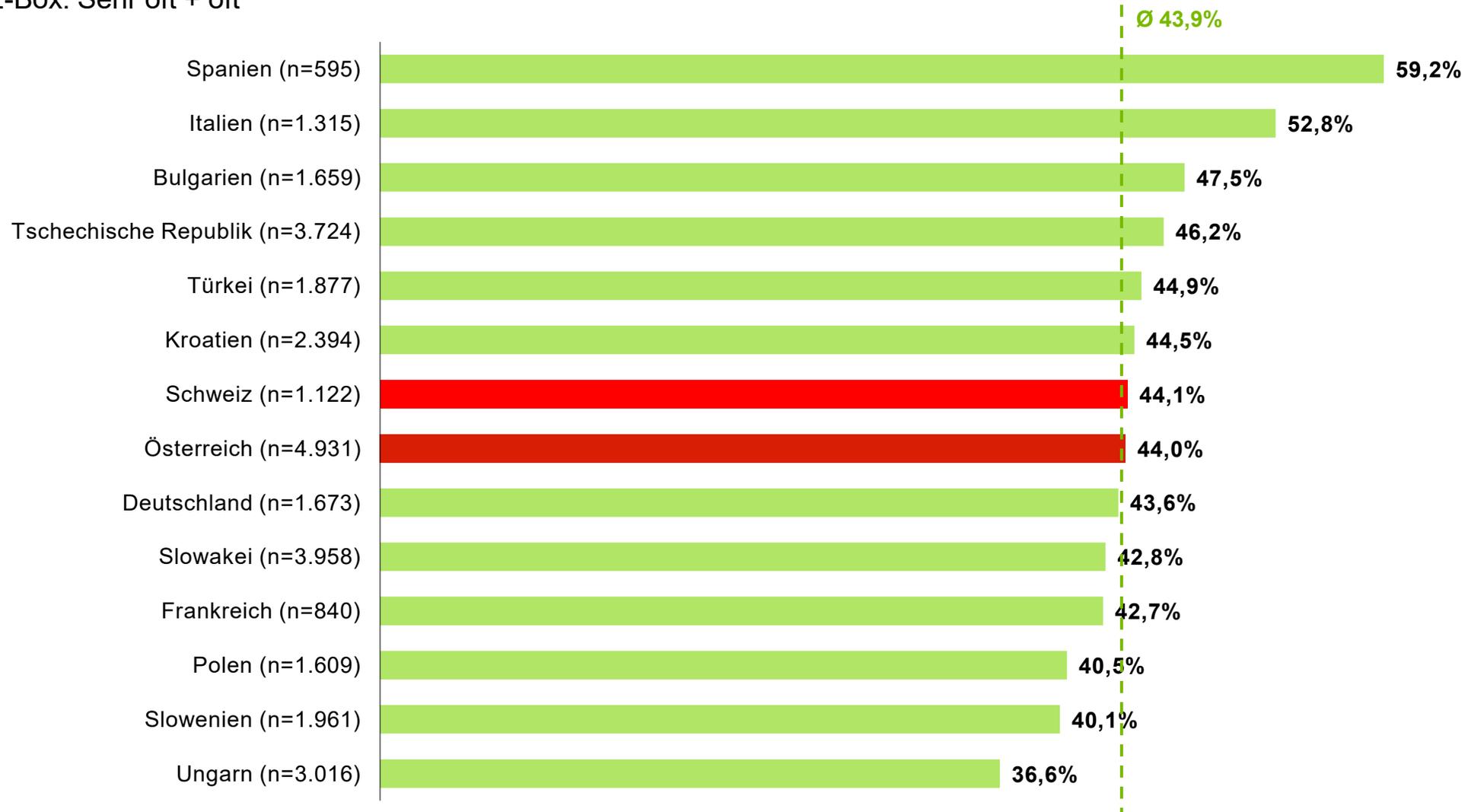


Häufigkeit von allein verbrachter Zeit

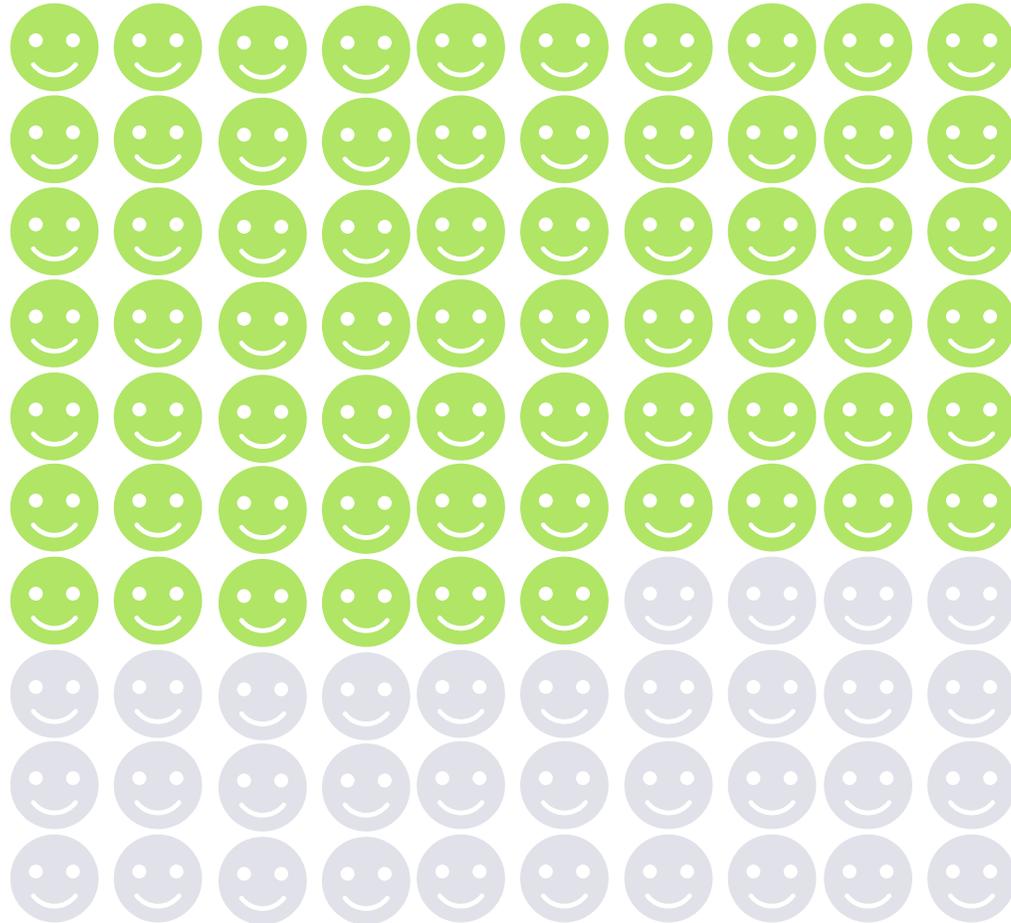


Häufig allein verbrachte Zeit: Länder im Detail

Top-2-Box: Sehr oft + oft



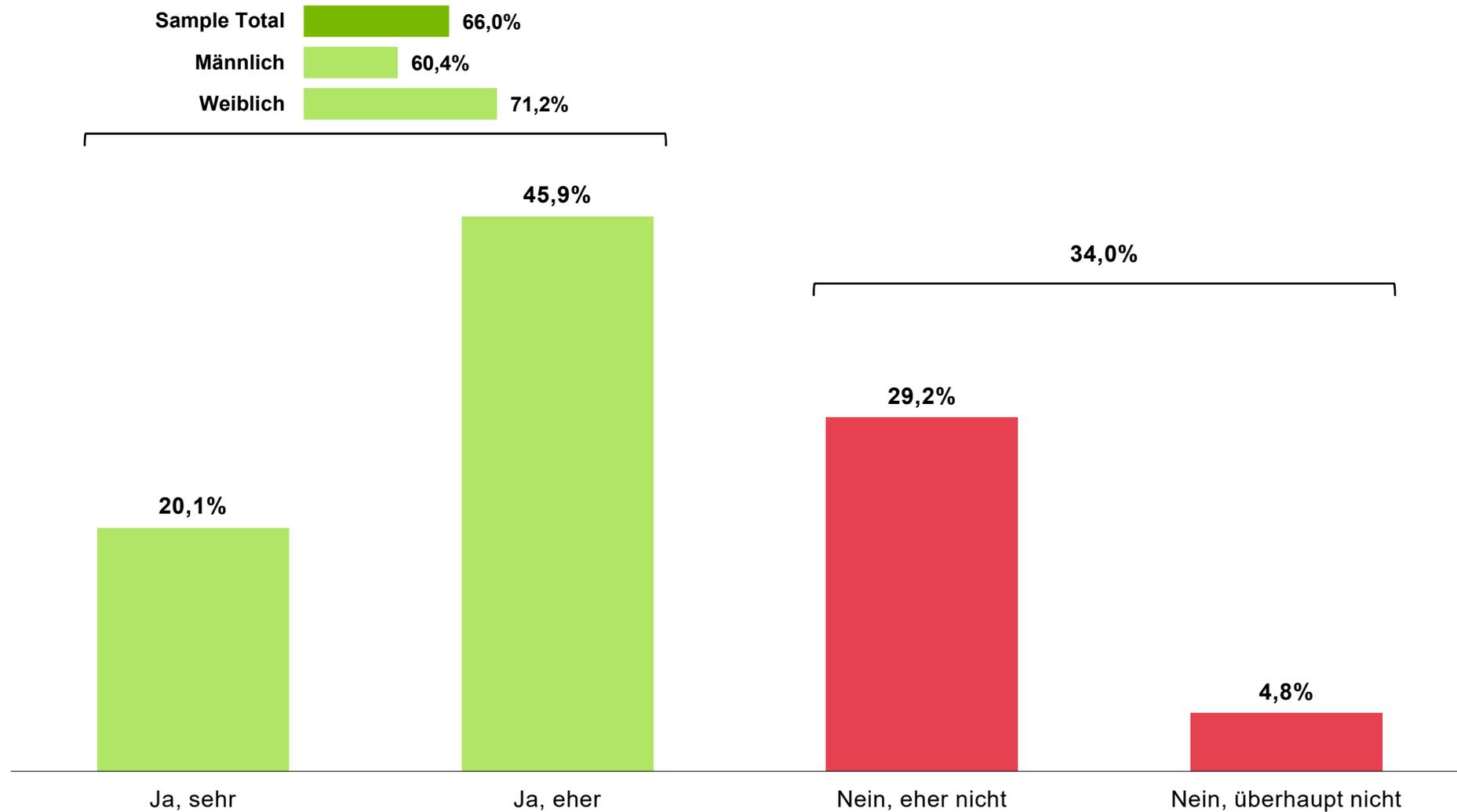
Einstellung zum Alleinsein



66%

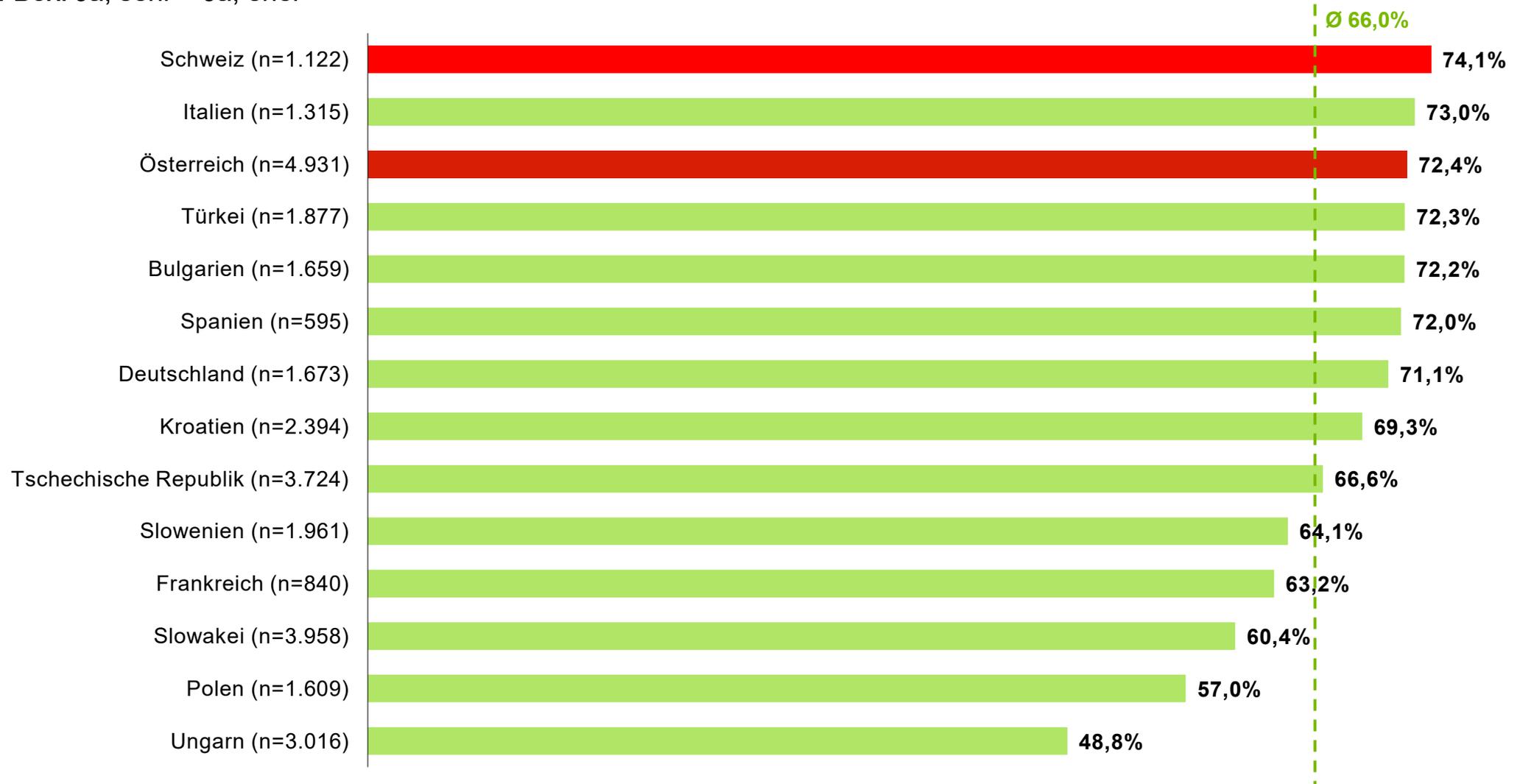
verbringen (eher)
gern Zeit alleine

Einstellung zum Alleinsein

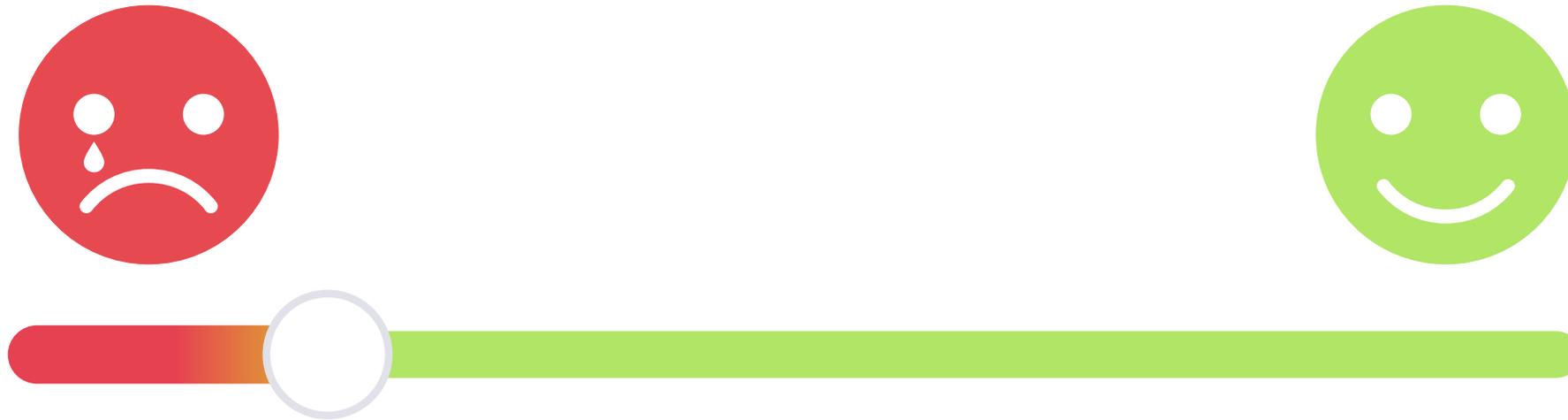


Verbringen gerne Zeit alleine: Länder im Detail

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

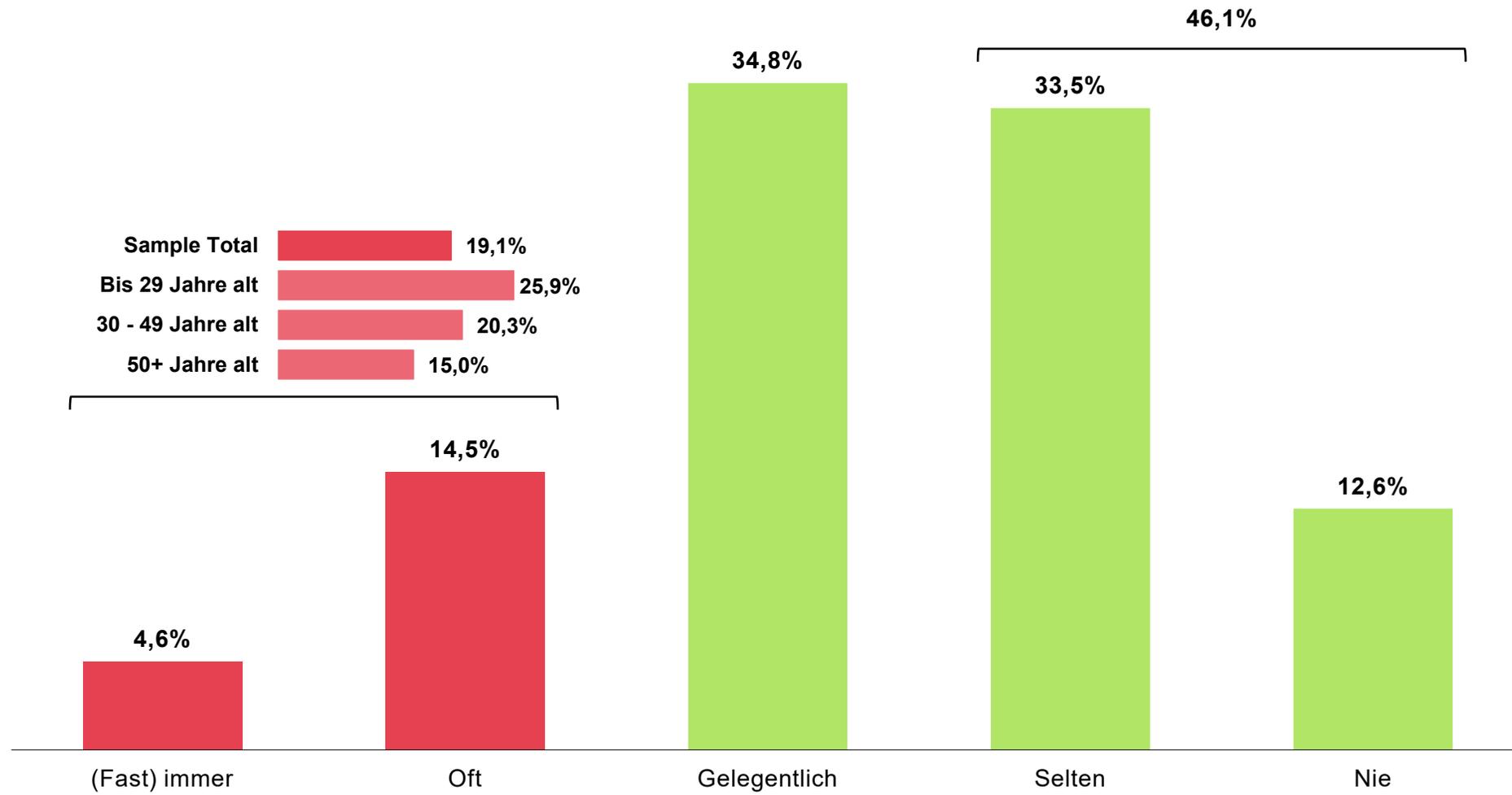


Häufigkeit von Einsamkeit



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

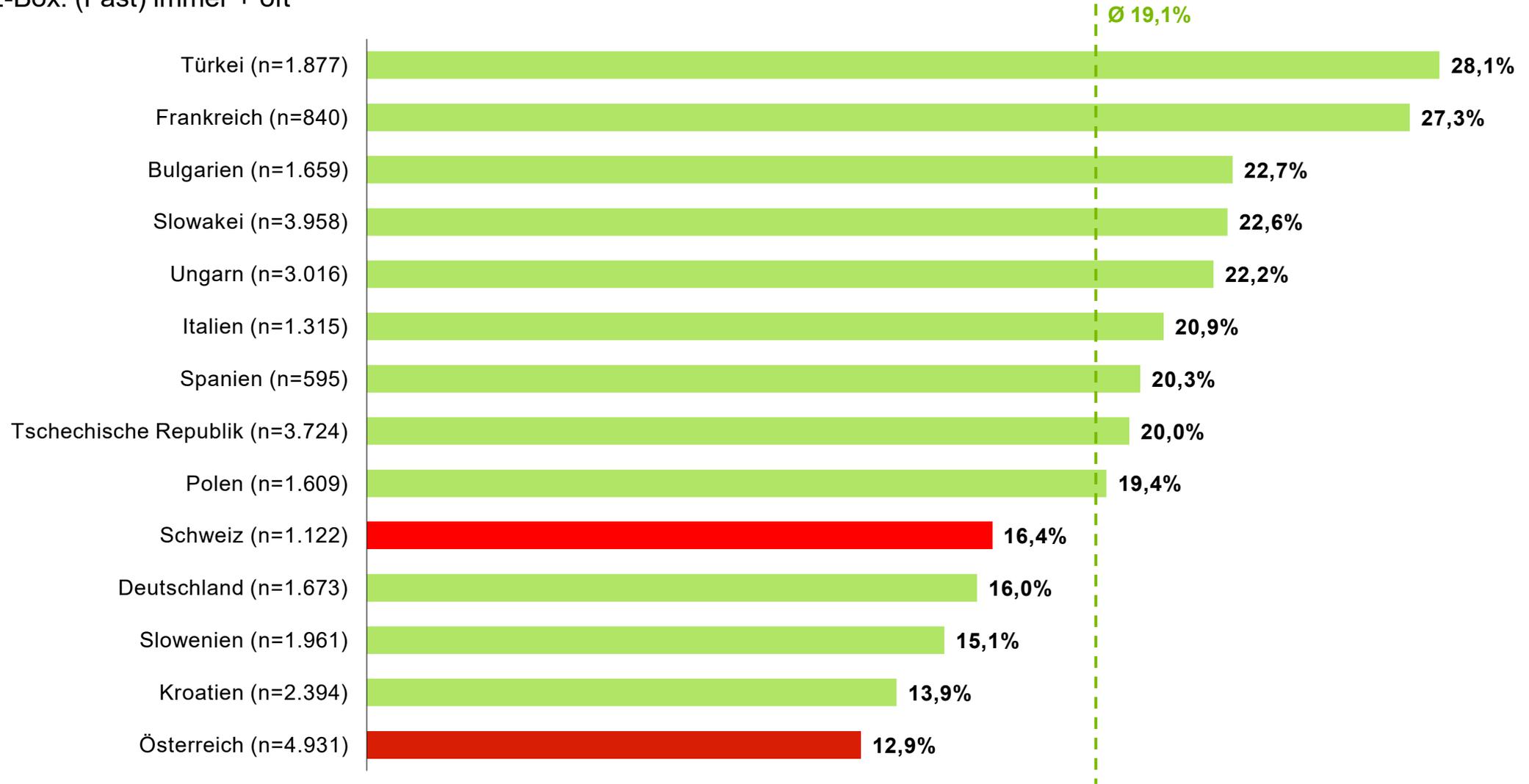
Häufigkeit von Einsamkeit



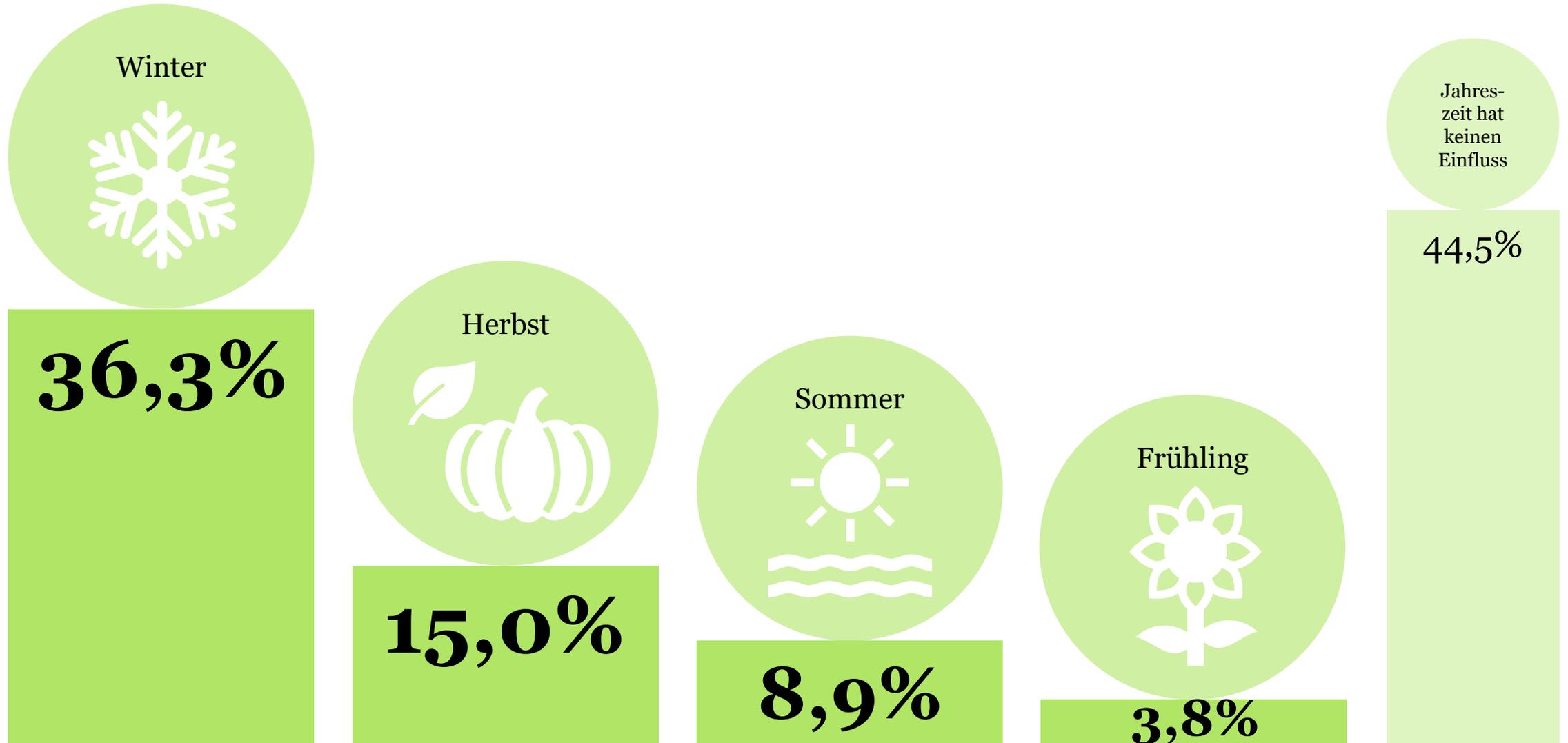
Wie häufig haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer Menschen fehlt, d.h. wie häufig fühlen Sie sich einsam? || n=30.674

Häufiges Gefühl von Einsamkeit: Länder im Detail

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

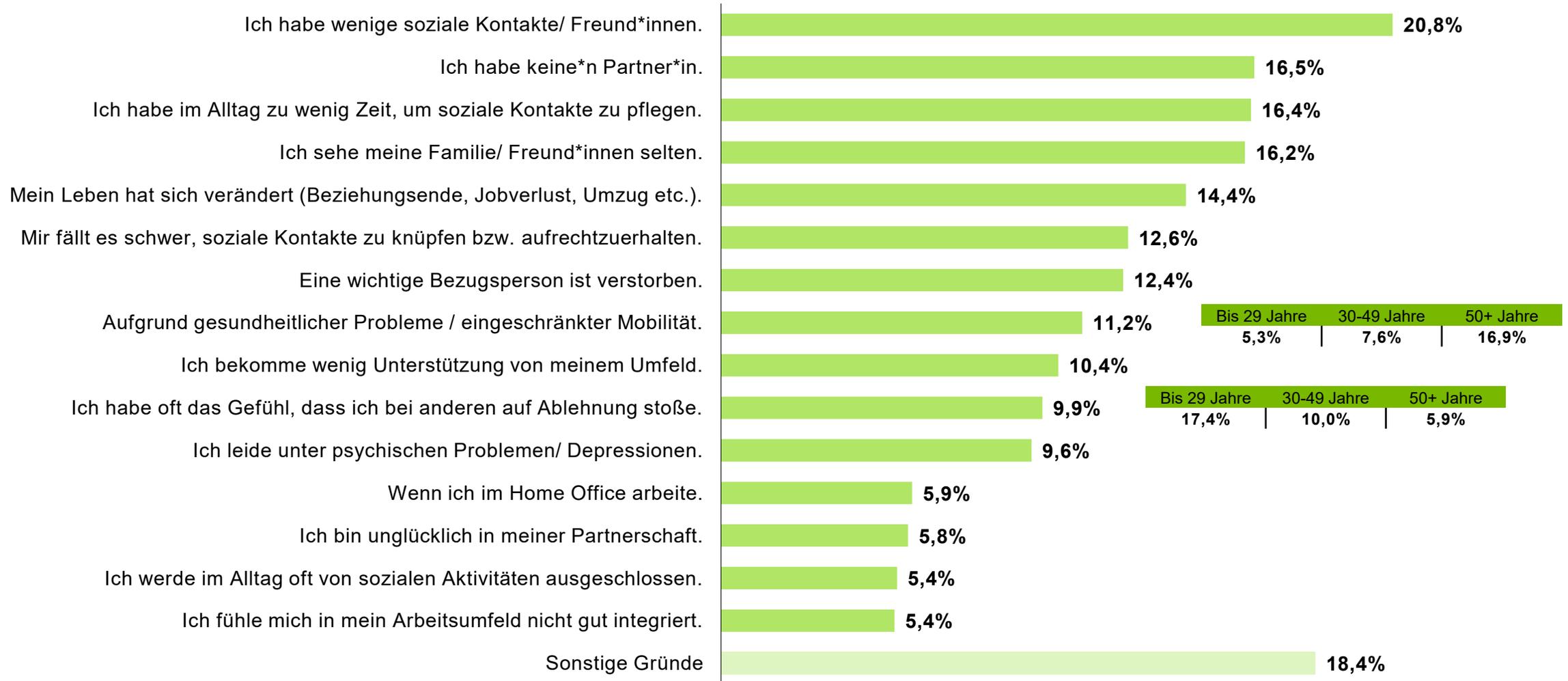


Einsamkeit nach Jahreszeiten



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

Gründe für Einsamkeit



Aus welchen Gründen fühlen Sie sich fallweise einsam? || Basis: Fühlen sich zumindest manchmal einsam || n=26.810 || Mehrfach-Nennung möglich

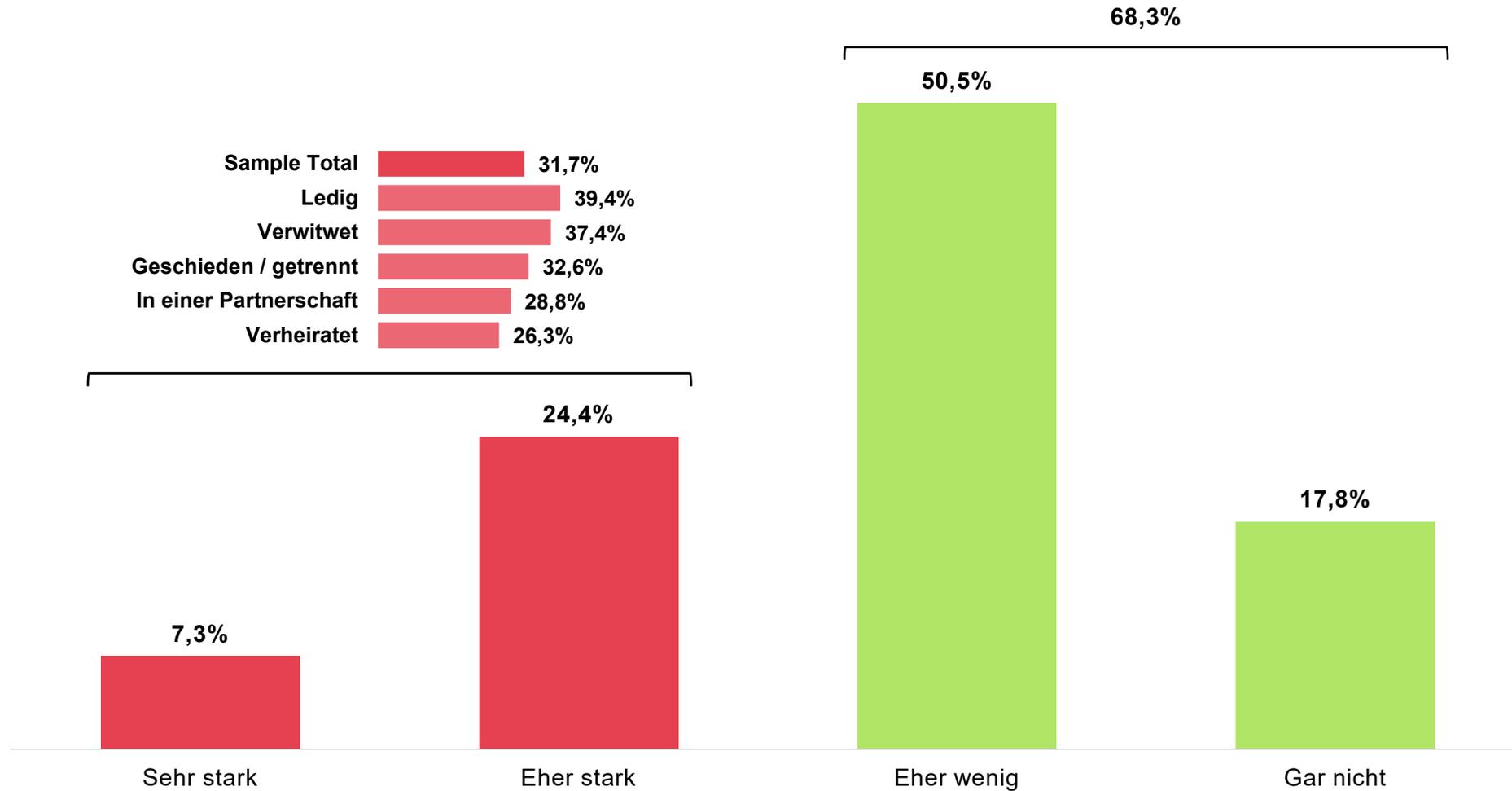
Beeinträchtigung der Lebensqualität durch Einsamkeit



32%

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

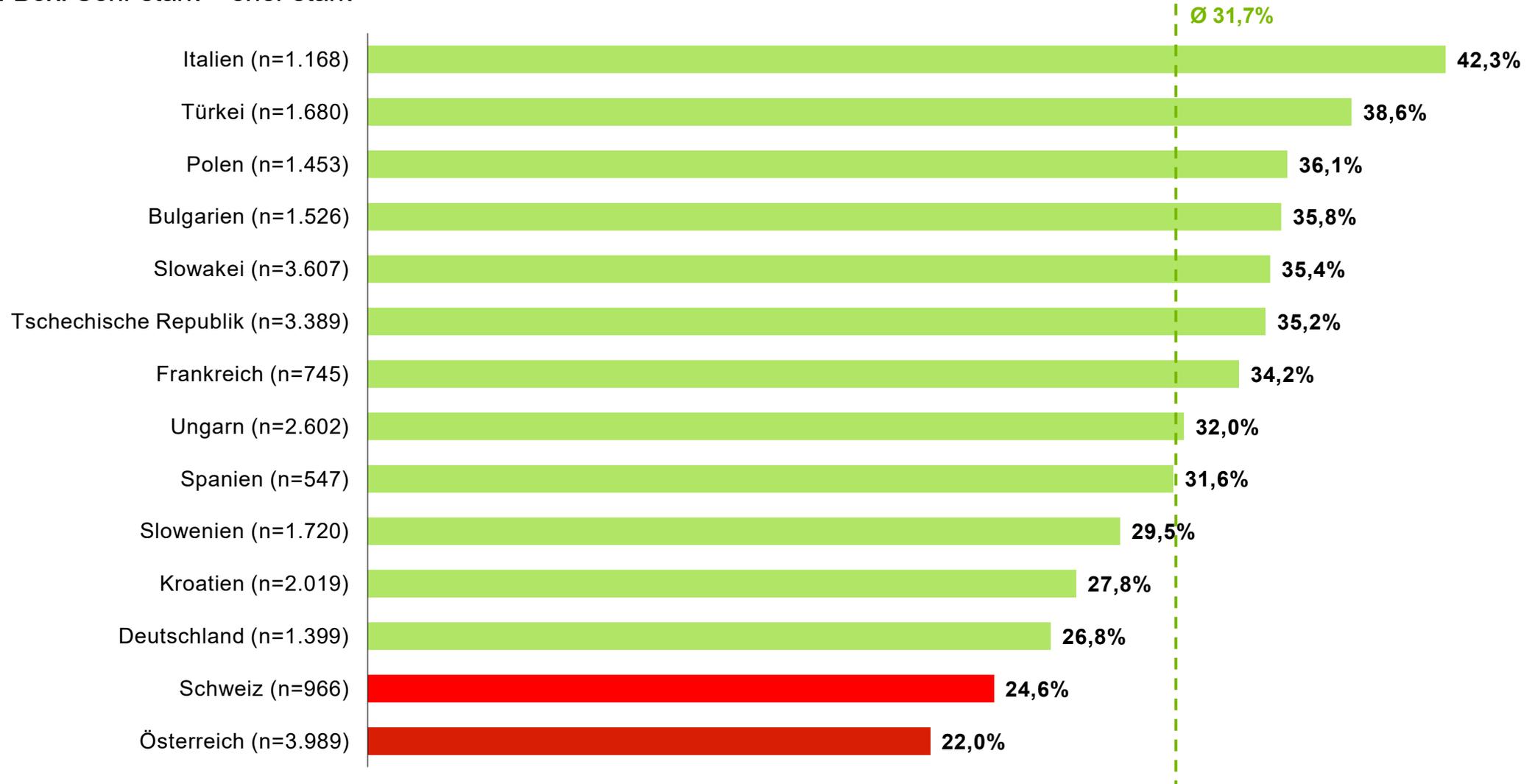
Beeinträchtigung der Lebensqualität durch Einsamkeit



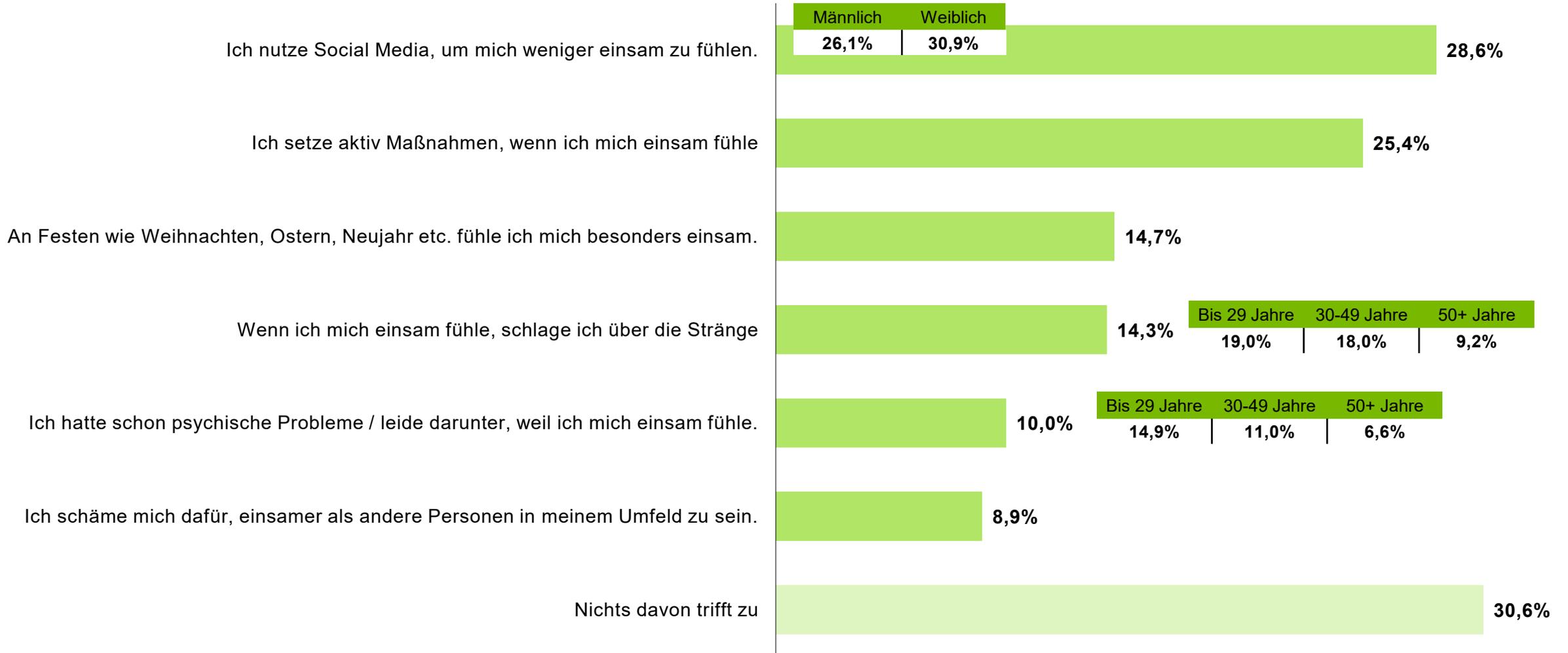
Wie sehr belastet die Einsamkeit Ihre Lebensqualität? || Basis: Fühlen sich zumindest manchmal einsam || n=26.810 || MW 2,8 (Skala von "1 = Sehr stark" bis "4 = Gar nicht")

(Eher) starke Beeinträchtigung der Lebensqualität: Länder im Detail

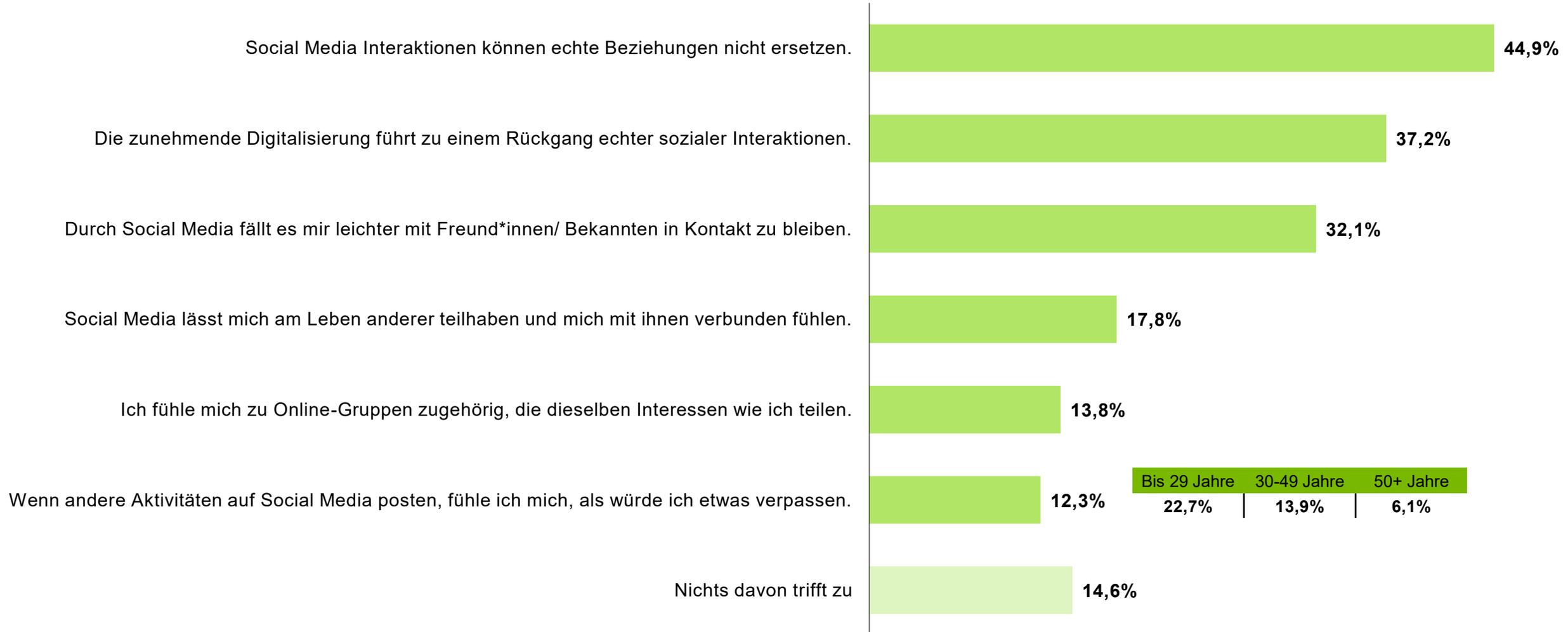
Top-2-Box: Sehr stark + eher stark



Zutreffende Aussagen zum Thema Einsamkeit



Social Media und Social Connections



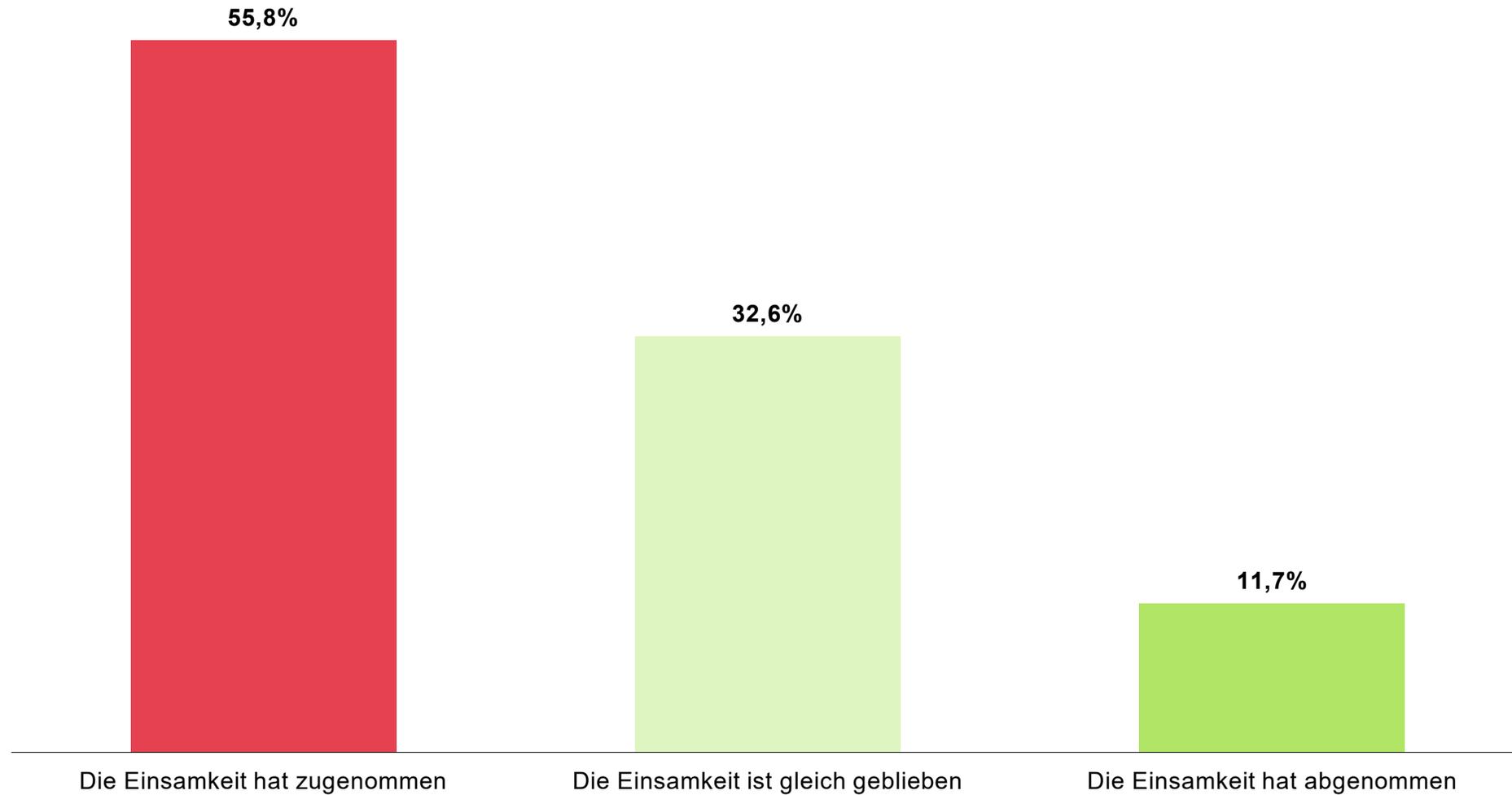


© Roland Zeindler

Unsere Ergebnisse zeigen deutlich: Alleinsein bedeutet nicht automatisch Einsamkeit – gerade in der Schweiz wird die Zeit für sich selbst besonders geschätzt. Gleichzeitig dürfen wir jedoch nicht übersehen, dass Einsamkeit ein wachsendes gesellschaftliches Problem bleibt, das vor allem Jüngere und Alleinstehende trifft. Auch wenn die Schweiz insgesamt besser dasteht als viele andere Länder, besteht Handlungsbedarf, um Isolation im Alter und dem schleichenden Rückzug sozialer Kontakte frühzeitig entgegenzuwirken.

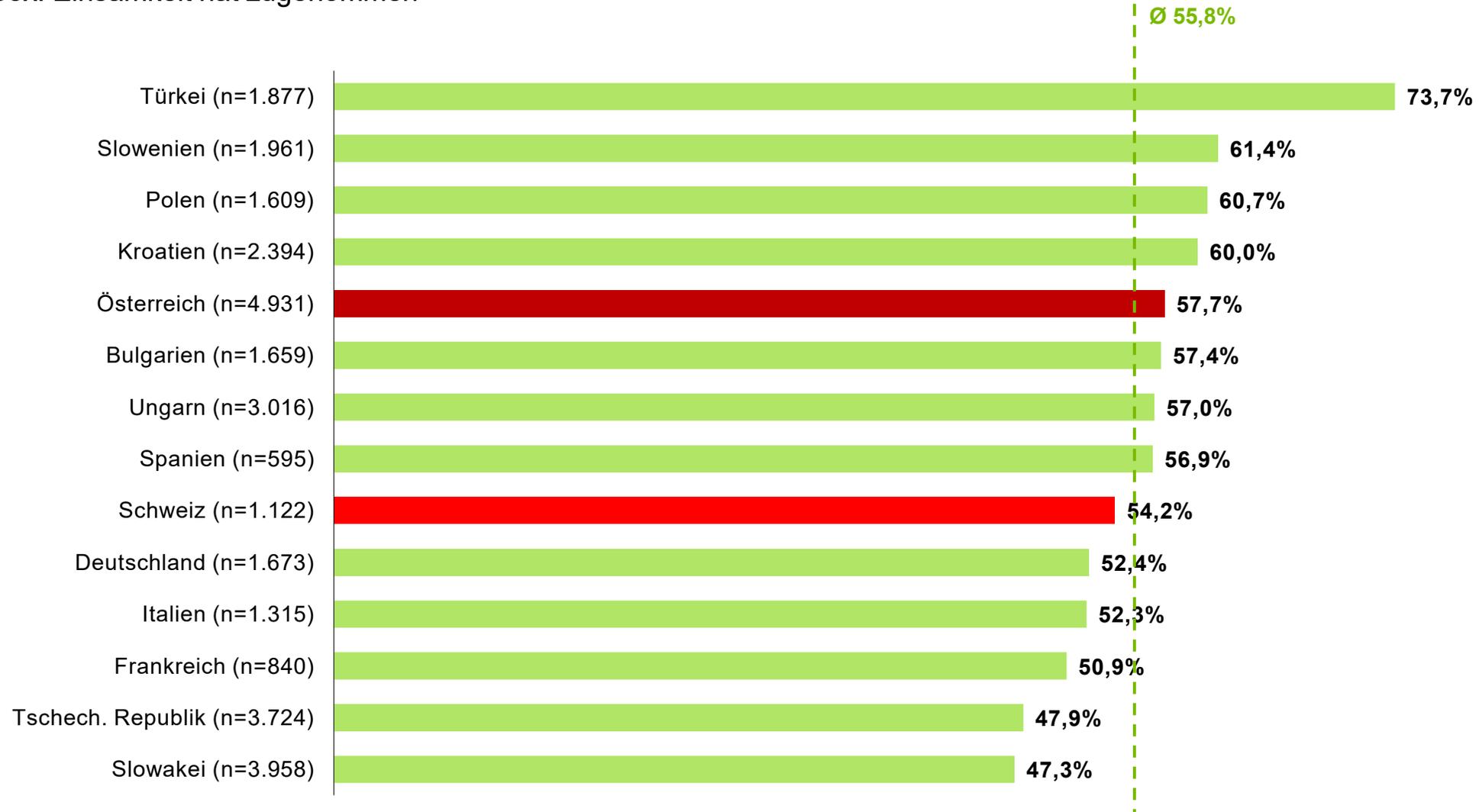
— Roland Zeindler, Geschäftsführer der Marketagent Schweiz AG

Veränderung der Einsamkeit in der Gesellschaft

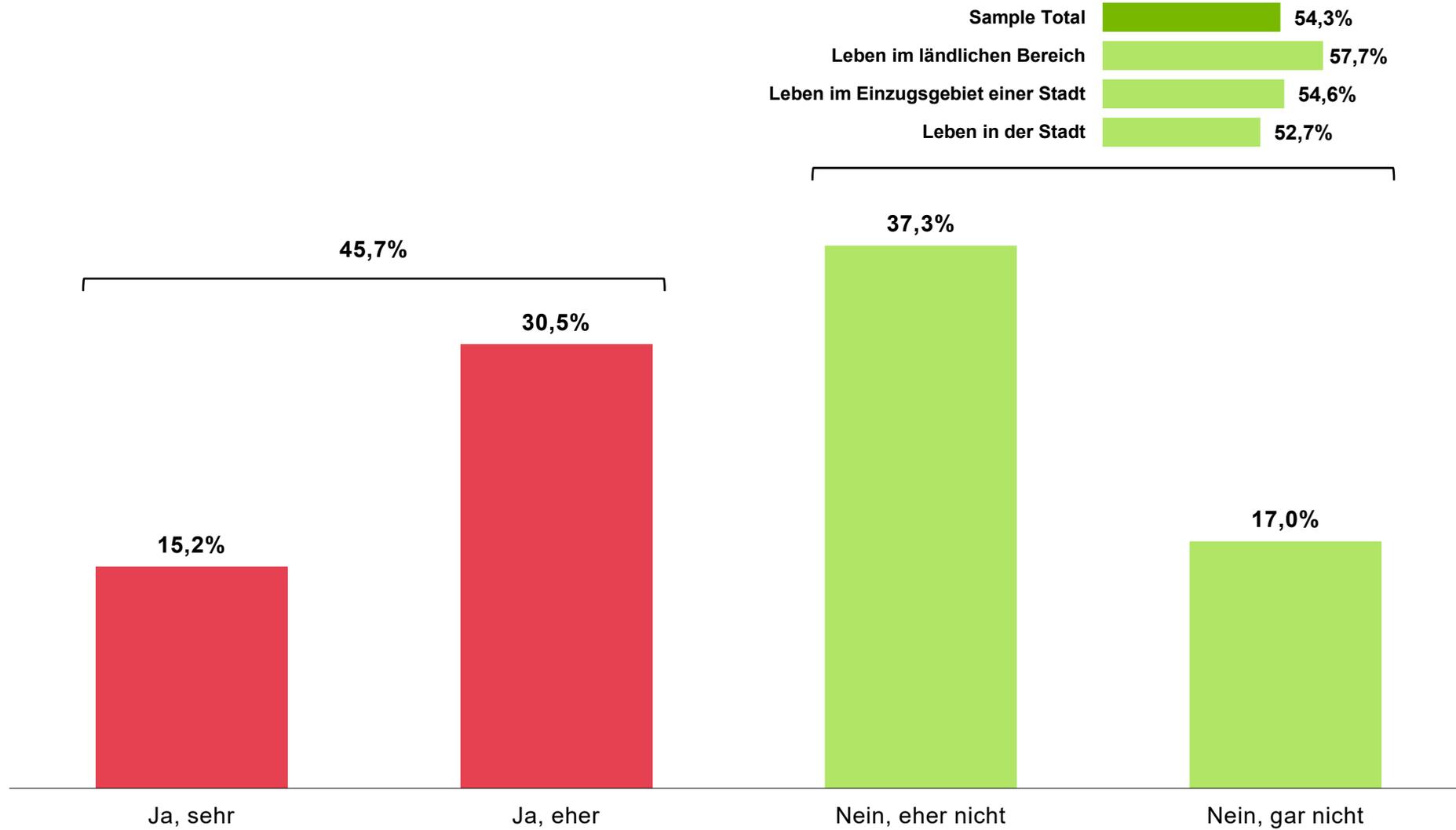


Zunahme der Einsamkeit in der Gesellschaft: Länder im Detail

Top-Box: Einsamkeit hat zugenommen

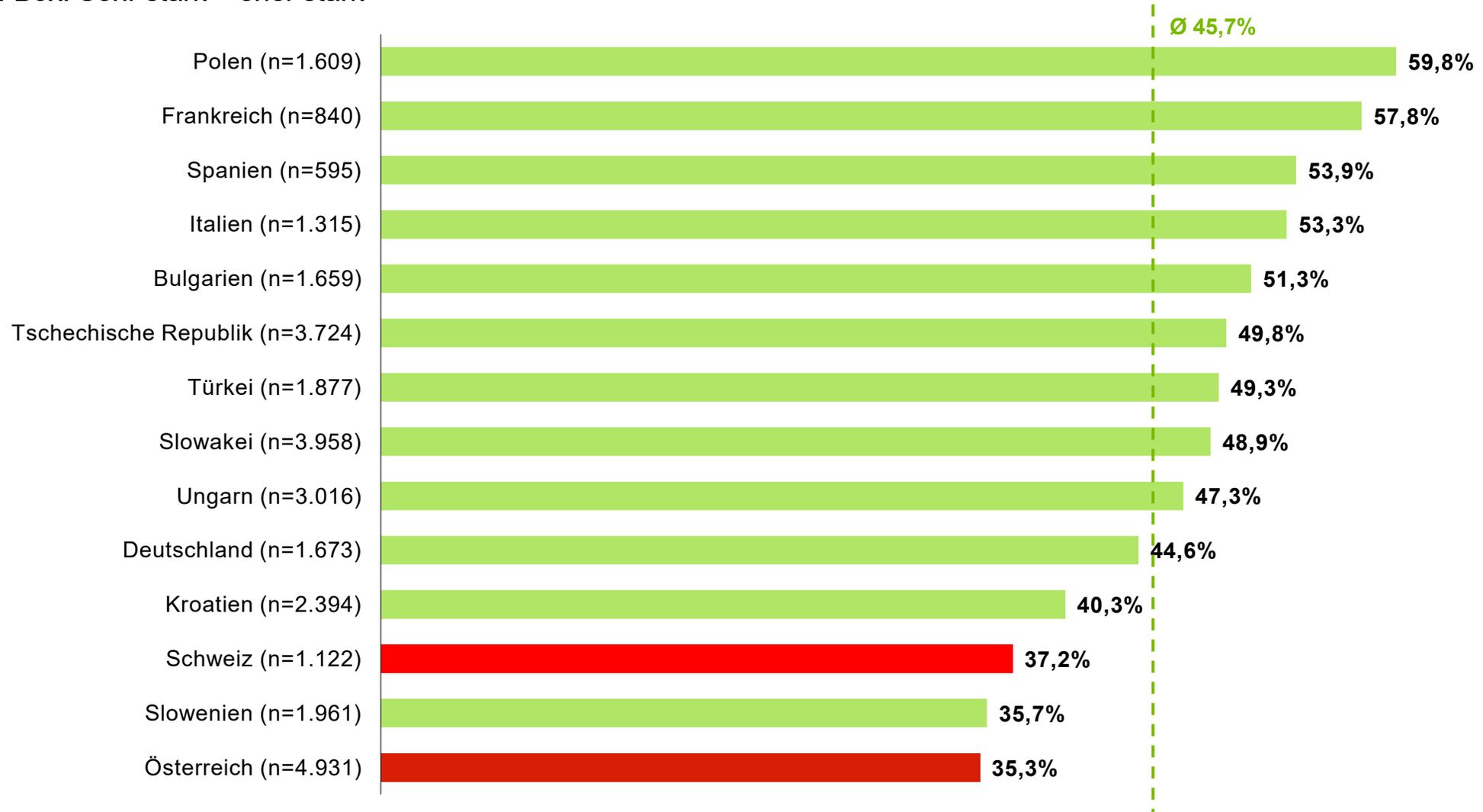


Angst vor Einsamkeit im Alter



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

Top-2-Box: Sehr stark + eher stark



**professionell
schnell
individuell**

Roland Zeindler

Geschäftsführer

+41 (0)43 555 06 51

r.zeindler@marketagent.com

Mag. Andrea Berger

Research & Communications

a.berger@marketagent.com

marketagent-schweiz.ch

Market and Social
Research by

SWISS INSIGHTS

marketagent.