

Armut als Risikofaktor für Einsamkeit

Armut gilt als ein zentraler Faktor, der das Risiko von Einsamkeit erhöht und soziale Teilhabe erschwert. Forschungsergebnisse zeigen übereinstimmend, dass finanzielle Einschränkungen soziale Netzwerke schwächen und die Möglichkeiten reduzieren, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Mit wachsendem Armutsgrad sinken sowohl die Zahl der sozialen Kontakte als auch das Gefühl, zur Gemeinschaft dazugehören. Hinzu kommt, dass Menschen in Armut häufiger Stigmatisierung erleben, was zu Rückzug und Isolation führen kann. Die zugrunde liegenden Mechanismen sind vielfältig: u.a. erschweren begrenzte finanzielle Spielräume Teilhabe an Aktivitäten, der Verlust von Erwerbsarbeit entzieht eine wichtige soziale Ressource, Schamgefühle und soziale Ängste wirken hemmend, mentale Belastungen wie Pessimismus beeinträchtigen den Zugang zu Kontakten zusätzlich. Insgesamt entsteht ein komplexes Wechselspiel zwischen materieller Not, fehlenden sozialen Ressourcen und wachsender Isolation – ein Kreislauf, der sich verstärken kann, aber durch stabile soziale Netzwerke auch abgemildert werden kann.

Lebenslagen mit erhöhtem Einsamkeitsrisiko

Armut erhöht in allen Lebensphasen das Risiko von Einsamkeit und sozialer Isolation. Besonders betroffen sind Kinder und Jugendliche aus armutsgefährdeten Familien. Sie erleben häufig sozialen Rückzug, eingeschränkte Teilhabe und ein belastetes Selbstwertgefühl. Durch zusätzliche Verantwortung, etwa durch Care-Arbeit oder Nebenjobs, bleibt ihnen weniger Zeit, soziale Kontakte zu pflegen oder aufzubauen. In der Lebensmitte wirkt finanzielle Unsicherheit ebenfalls stark auf das Einsamkeitserleben. Besonders Menschen mit geringem Einkommen berichten häufiger von sozialem Rückzug und fehlender Unterstützung. Erwerbslosigkeit kann diesen Effekt verstärken, da der Wegfall beruflicher Kontakte und Strukturen zusätzlich Isolation begünstigt. Auch ältere Menschen sind von den Folgen materieller Benachteiligung betroffen: Einkommensarme Personen in der zweiten Lebenshälfte zeigen höhere Einsamkeitswerte als Gleichaltrige mit mittleren oder hohen Einkommen, was neben sozialen auch gesundheitliche Nachteile mit sich bringen kann.

Insgesamt zeigt sich, dass Armut die soziale Teilhabe in allen Altersgruppen einschränkt und langfristig die Qualität sozialer Bindungen mindern kann.

Was kann helfen?

Einsamkeit bei armutsbetroffenen Menschen lässt sich nicht allein durch finanzielle Unterstützung bekämpfen. Wichtig ist zudem, soziale Teilhabe zu fördern – zum Beispiel durch niedrigschwellige Angebote vor Ort wie Schulsozialarbeit, Familienzentren oder konsumfreie Treffpunkte im Quartier. Solche Strukturen ermöglichen es, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu pflegen und stabile Beziehungen aufzubauen.

Der Austausch mit Gleichbetroffenen kann zusätzlich das Gefühl von Verbundenheit stärken und die Isolation verringern. Letztlich braucht es Strukturen, die Resilienz fördern, Selbstwirksamkeit stärken und Betroffene darin bestärken, sich als Teil der Gemeinschaft wahrzunehmen. Auch ältere Menschen, die armutsgefährdet sind, profitieren von niedrigschwelligen Angeboten und der Förderung sozialer Teilhabe, da diese Isolation reduzieren und den Zugang zu sozialen Netzwerken stärken.

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.
Projekt: Kompetenznetz Einsamkeit
Stand: Dezember 2025 | Autorin: Lea Möller
info@kompetenznetz-einsamkeit.de



Quellen

Dittmann, Jörg; Goebel, Jan (2022): Einsamkeit und Armut. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 5). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/>, zuletzt geprüft am 03.11.2022.

Franz, Marie-Christine; Stuth, Stefan; Huxhold, Oliver (2025): Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte. Vorkommen, Verteilung und die Rolle des Erwerbsstatus. In: dza aktuell 03-2025. DOI: 10.60922/e2ef-ct55.

Huxhold, Oliver; Bünning, Mareike; Simonson, Julia (2023): Der Zusammenhang zwischen sozialer Ungleichheit im Einkommen und sozialer Integration in der zweiten Lebenshälfte. Hg. v. Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA) (DZA-Fact Sheet). Online verfügbar unter https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Fact_Sheets/DZA-Fact_Sheet_Der_Zusammenhang_zwischen_sozialer_Ungleichheit_im_Einkommen_und_sozialer_Integration_in_der_zweiten_Lebenshaelfte.pdf.

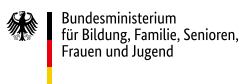
Schobin, Janosch; Arriagada, Céline; Gibson-Kunze, Martin (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Berlin. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>.

Sthamer, Evelyn; Möller, Lea; Wind, Charlotte; Höfer, Lisa (2025): Ich war viel alleine – Einsamkeit und Armut bei Kindern und Jugendlichen. Frankfurt/Main (KNE Forschung 01/2025). Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-forschung/kne-forschung-01-2025-ich-war-viel-allein>

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.
Projekt: Kompetenznetz Einsamkeit
Stand: Dezember 2025 | Autorin: Lea Möller
info@kompetenznetz-einsamkeit.de

