

Factsheet – Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen



Was ist über die Einsamkeitsbelastung von LSBTIQ*-Personen bekannt?

Zentrale Erkenntnisse

- **Lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* und queere (LSBTIQ*) Personen sind eher von Einsamkeitsbelastungen betroffen als nicht LSBTIQ*-Personen.** Dies entspricht auch den Ergebnissen anderer Studien.
- **Es gibt Unterschiede in den Einsamkeitsbelastungen innerhalb der Gruppe der LSBTIQ*-Personen. Einige Gruppen aus der LSBTIQ*-Community sind eher von erhöhter Einsamkeitsbelastung betroffen.** Besonders betroffen sind in Bezug auf die Geschlechtsidentität transgeschlechtliche Personen sowie Befragte, die sich einem „anderen Geschlecht“ als männlich oder weiblich zuordnen (nicht-binäre Personen). Bezogen auf die sexuelle Orientierung sind besonders bi-, pan- und asexuelle LSBTIQ*-Personen sowie heterosexuelle trans-, intergeschlechtliche und non-binäre Personen von erhöhten Einsamkeitsbelastungen betroffen.

Risikofaktoren

- **LSBTIQ*-Personen weisen eine erhöhte Depressivität im Vergleich zu cis-hetero Personen auf.** Gesundheit und Einsamkeit bedingen einander: Einsamkeit kann krank machen, Krankheit kann ebenso zu Einsamkeit führen.
- **LSBTIQ*-Personen erfahren regelmäßig Diskriminierung.** Dabei erfahren einsame LSBTIQ*-Personen deutlich häufiger Diskriminierung als nicht einsame LSBTIQ*-Personen.

Resilienzquellen

- **LSBTIQ*-Personen weisen eine hohe Zufriedenheit mit ihrem Familienleben und ihrem Freundeskreis auf.** Trotz des hohen Niveaus der Zufriedenheit sind LSBTIQ*-Personen etwas unzufriedener mit ihrem Familienleben als cis-hetero. Demgegenüber sind LSBTIQ*-Personen etwas zufriedener mit ihrem Freundeskreis als cis-hetero.
- **Eine feste Partnerschaft schützt vor erhöhter Einsamkeitsbelastung.** LSBTIQ*-Personen, die in einer festen Partnerschaft leben, weisen im Vergleich zu nicht gebundenen LSBTIQ*-Personen eine etwa halb so hohe Einsamkeitsbelastung auf.
- **Auch gesellschaftliche Teilhabe schützt vor einer erhöhten Einsamkeitsbelastung.** LSBTIQ*-Personen haben eine höhere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben als cis-hetero Personen. Dies gilt für ehrenamtliche Tätigkeiten, sportliche Aktivitäten sowie künstlerische Tätigkeiten.

¹ Alle Informationen stammen aus: Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) (Hrsg.) (2025): Einsamkeitsbarometer 2025: Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen: Lebenslagen und Resilienzfaktoren. Berlin. www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2025-264868

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Stand: Juni 2025
Autorin: Céline Arriagada

Weitere Informationen: www.kompetenznetz-einsamkeit.de



Factsheet – Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen



Warum sind LSBTIQ*-Personen eher von Einsamkeitsbelastungen betroffen als nicht LSBTIQ*-Personen?

Es gibt verschiedene Erklärungsansätze, die sich damit beschäftigen warum einige Personengruppen, wie LSBTIQ*-Personen, stärker von Einsamkeit betroffen sind als andere.

LSBTIQ*-Personen und soziale Einbindung

LSBTIQ*-Personen erleben oft stärkere Einsamkeitsbelastungen, weil sie im Vergleich weniger Zugang zu stabilen Partnerschaften und familiären Beziehungen haben und gesellschaftlicher Diskriminierung ausgesetzt sind, was ihre sozialen Bindungen schwächt. Ihre Beziehungen zur Herkunftsfamilie sind häufiger belastet, was zu einem früheren und geografisch weiter entfernten Auszug sowie zu Risiken wie Wohnungslosigkeit führt. Häufig bauen sie jedoch kompensierende Netzwerke durch Freundschaften oder Wahlfamilien auf. Der Zugang zu solchen Netzwerken und die wahrgenommene soziale Unterstützung hängen jedoch von regionalen Gegebenheiten und individuellen Erfahrungen mit Minderheitenstress und Ausgrenzung ab.

LSBTIQ*-Personen und Minderheitenstress

Das Minderheitenstressmodell erklärt die Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen durch Stress, der aus Vorurteilen und Stigmatisierungen resultiert, wobei äußere Faktoren wie Diskriminierung und Gewalt sowie innere Stressquellen wie internalisierte Selbstablehnung eine Rolle spielen. Äußere Stressquellen umfassen diskriminierende Gesetze, stereotype Mediendarstellungen und fehlende Schutzräume, während innere Stressquellen zu negativen Selbstwertgefühlen, Verheimlichung der Identität und geschwächten sozialen Bindungen führen. Beide Stressmechanismen verstärken soziale Isolation und erschweren den Aufbau qualitativer Beziehungen, was die Einsamkeit der Betroffenen weiter stabilisiert.

LSBTIQ*-Personen und Mehrfachdiskriminierung

Diskriminierung, insbesondere Mehrfachdiskriminierung, wird bereits in beiden vorangehenden Erklärungsansätzen als distale Ursache von Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen hervorgehoben, wobei zwischen strukturellen und lebensweltlichen Formen unterschieden wird. Trotz eines hohen rechtlichen Schutzniveaus in Deutschland, das sich durch Fortschritte wie das Selbstbestimmungsgesetz und stärkere Sanktionen bei Hassverbrechen zeigt, erleben LSBTIQ*-Personen weiterhin subtile und offensichtliche Diskriminierung, z. B. am Arbeitsplatz oder durch Hasskriminalität. Solche Erfahrungen erhöhen Stress, soziale Isolation und psychische Belastungen, die Einsamkeit fördern, während weitere politische Maßnahmen erforderlich sind, um Diskriminierung umfassend zu bekämpfen.

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Stand: Juni 2025
Autorin: Céline Arriagada

Weitere Informationen: www.kompetenznetz-einsamkeit.de

