

# Alleinlebende verkraften die Pandemie erstaunlich gut

von Theresa Entringer und Magdalena Krieger

Zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie verabschiedete die Bundesregierung zwischen März und Juli 2020 weitreichende Maßnahmen. So wurden beispielsweise zu Beginn die Kontakte der Haushalte begrenzt und Kitas und Schulen geschlossen. Auch wenn viele der Maßnahmen im Laufe der Zeit gelockert wurden, haben sie insgesamt dazu geführt, dass die Menschen hierzulande mehr Zeit zu Hause verbracht haben. Forschungsergebnisse auf Basis der SOEP-CoV-Daten zeigen, dass dies zu psychischen Belastungen geführt hat, zum Beispiel zu vermehrten Gefühlen von Einsamkeit.<sup>1</sup> Je nach Konstellation ihres Haushalts könnten die Menschen die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie jedoch unterschiedlich erlebt haben: Während Alleinlebende durch die Kontaktbeschränkungen weitestgehend auf sich selbst gestellt waren, mussten Eltern verstärkt ihre Kinder zu Hause betreuen. Forschungsergebnisse auf Basis der SOEP-CoV-Daten haben bereits belegt, dass die Zufriedenheit mit dem Familienleben in Einpersonenhaushalten während der Pandemie stärker sank als in Mehrpersonenhaushalten.<sup>2</sup> In der vorliegenden Studie wird dieses Phänomen differenzierter analysiert. Die Forscherinnen untersuchen, wie sich die Einsamkeit, das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit von in verschiedenen Haushaltstypen lebenden Menschen in Deutschland von April bis Juli 2020 verändert hat.

## Wie erleben Alleinlebende, Alleinerziehende, Paare mit und ohne Kinder die Pandemie?

Dabei unterscheiden sie zwischen vier Haushaltstypen: (1) Alleinlebende, (2) Alleinerziehende, (3) Paare ohne Kinder und (4) Paare mit Kindern. In den Haushalten mit Kindern (Alleinerziehende sowie Paare mit Kindern) lebt jeweils mindestens ein Kind, welches das sechzehnte Lebensjahr noch nicht erreicht hat. Darüber hinaus betrachten sie die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie in drei Phasen, nämlich (1) Lockdown, (2) Relaxation und (3) Re-Opening, wobei die Maßnahmen im Laufe der drei Phasen kontinuierlich gelockert wurden.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Entringer, T. M., & Kröger, H. (2020). Einsam, aber resilient: Die Menschen haben den Lockdown besser verkraftet als vermutet. *DIW Aktuell*, 46.

<sup>2</sup> Liebig, S. (2020). Familienleben im Lockdown. *Spotlights of the SOEP-CoV Study* (2).

<sup>3</sup> Während des „Lockdown“ (30.03.2020 bis 19.04. 2020) waren Geschäfte, Kindertagesstätten und Schulen geschlossen und es galten Kontaktbeschränkungen. In der Phase der „Relaxation“ (20.04.2020 bis 31.05.2020) durften Geschäfte teilweise öffnen und einige Bundesländer eröffneten den Schulbetrieb. In der Phase des „Re-Opening“ (ab 01.06.2020) traten weitere Lockerungen in Kraft.

Als Datengrundlage dient die SOEP-CoV Studie<sup>4</sup>, eine Sonderbefragung des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP).<sup>5</sup> Im Rahmen dieser Befragung wurden zwischen April und Juli 2020 knapp 7,000 Haushalte einmalig telefonisch zu ihrem Leben in der Pandemie befragt. Da das SOEP Haushalte über lange Zeiträume und teilweise seit 1984 befragt, erlaubt die Stichprobe die Berichte zur Pandemie in Bezug zu Erfahrungen in Vorjahren zu setzen.<sup>6</sup>

## **Vor der Pandemie ging es zusammenlebenden Paaren besser als Alleinlebenden und Alleinerziehenden**

Vor Beginn der Covid-19 Pandemie ging es Paarhaushalten mit und ohne Kinder aus psychologischer Sicht besser als Alleinlebenden und Alleinerziehenden: Sie fühlten sich weniger einsam<sup>7,8</sup> berichteten ein höheres Wohlbefinden<sup>9</sup> und waren mit ihrem Leben insgesamt zufriedener<sup>10</sup> als Alleinlebende und Alleinerziehende (siehe Abbildungen 1, 2 und 3). Beispielsweise berichteten Paarhaushalte mit und ohne Kinder im Jahr 2017 eine durchschnittliche Einsamkeit von  $M=2,75$  [2,71; 2,80]<sup>11</sup> bzw.  $M=2,88$  [2,84; 2,92]. Dagegen gaben Alleinlebende und Alleinerziehende an deutlich einsamer zu sein: sie berichteten im Jahr

---

<sup>4</sup> Das Projekt SOEP-CoV wird als Verbundprojekt zwischen der Universität Bielefeld und dem SOEP am DIW Berlin vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Rahmen des Förderaufrufs zur Erforschung von COVID-19 im Zuge des Ausbruchs von Sars-CoV-2 gefördert (Förderkennzeichen 01KI2087B).

<sup>5</sup> Das SOEP ist eine repräsentative jährliche Wiederholungsbefragung privater Haushalte, die seit 1984 durchgeführt wird (vgl. Goebel et al., 2019). Das SOEP enthält eine Vielzahl an Informationen zu den Befragten – auf Individual- und Haushaltsebene. Hierzu zählen neben sozio-demografischen Charakteristika (Haushaltszusammensetzung, Wohnort, Alter- und Geschlecht der Haushaltsmitglieder, Einkommen, etc.), Informationen zum Erwerbsstatus sowie Fragen zu Gesundheit, Sorgen oder Lebenszufriedenheit.

<sup>6</sup> Im Rahmen der SOEP-CoV Stichprobe wurden Haushalte, die bereits in Vorjahren an der SOEP Befragung teilgenommen haben, zwischen April und Juli 2020 einmalig telefonisch zu ihrem Leben in der Pandemie befragt. Für den vorliegenden Bericht wurden insgesamt 5,529 Interviews der SOEP-Cov Stichprobe (Lockdown = 2,172, Relaxation = 2,369, Re-Opening = 988) analysiert.

<sup>7</sup> Im Rahmen der SOEP und der SOEP-CoV-Befragung werden die Befragten gebeten, drei Fragen zu ihrer Einsamkeit mithilfe einer fünfstufigen Antwortskala ("Nie" = 0 bis "Sehr oft" = 4) zu beantworten. Die Antworten auf die drei Fragen werden dann zu einem Einsamkeitsindex aufsummiert. Die drei Fragen lauten wie folgt:

1. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?
2. Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?
3. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sozial isoliert sind?

<sup>8</sup> Im Gegensatz zu Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit, wird Einsamkeit im Rahmen der Befragungen des SOEP nicht jedes Jahr erfragt, sondern in einem Vier-Jahres-Rhythmus. Daher stellt Abbildung 1 die Angaben zu Einsamkeit im Jahr 2020 den Jahren 2013 und 2017 gegenüber.

<sup>9</sup> Um das Wohlbefinden zu analysieren, werden die Befragten gebeten anzugeben, wie häufig Sie die folgenden Gefühle in den letzten vier Wochen erlebt haben: (1) ärgerlich, (2) wütend, (3) glücklich, (4) traurig. Den Teilnehmenden steht zur Beantwortung der Fragen eine fünfstufige Skala von "sehr selten" (1) bis "sehr oft" (5) zur Verfügung. Die Antworten auf die Frage nach der Erlebenshäufigkeit von negativen Emotionen (Ärger, Wut, Trauer) werden für die Analysen umgekehrt, so dass hohe Werte einer niedrigen Zahl entsprachen. Die Antworten der Teilnehmenden wurden im Anschluss zu einem Summenwert zusammengefasst (mögliche Werte zwischen 4 und 20, höhere Werte entsprechen größerem Wohlbefinden).

<sup>10</sup> Um die Lebenszufriedenheit zu analysieren, wurden die Befragten gebeten, folgende Frage zu beantworten "Wie zufrieden sind Sie gegenwärtig, alles in allem, mit Ihrem Leben?". Die Befragten konnten auf einer Skala von 0 ("ganz und gar unzufrieden") bis 10 ("ganz und gar zufrieden") antworten.

<sup>11</sup> M steht für Mittelwert. In eckigen Klammern sind die 95% Konfidenzintervalle dieses angegeben.

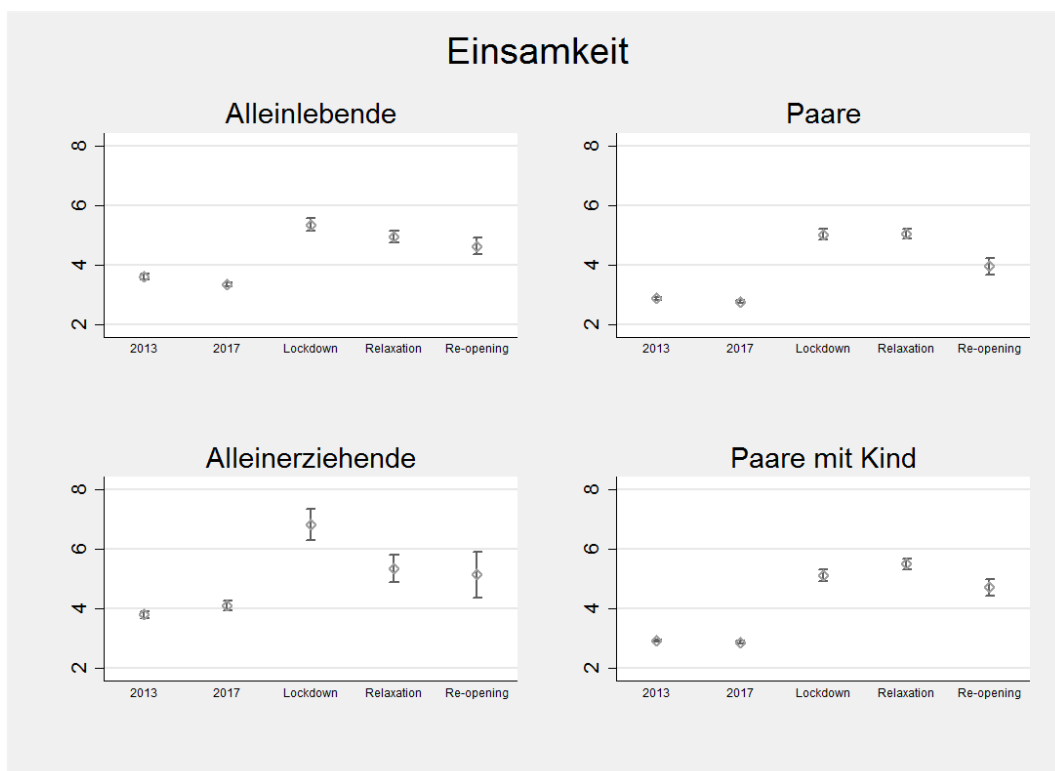
2017 eine durchschnittliche Einsamkeit von  $M=3,33$  [3,25; 3,41] bzw.  $M=4,10$  [3,93; 4,26]. Aus diesen Zahlen lässt sich zudem schließen, dass sich Alleinerziehende unter den betrachteten Haushaltstypen vor der Pandemie am einsamsten fühlten.

Ähnliche Muster zeigen sich mit Blick auf das Wohlbefinden sowie die Lebenszufriedenheit der verschiedenen Haushaltstypen vor Beginn der Covid-19 Pandemie (siehe Abbildungen 2 und 3). Paare mit und ohne Kinder fühlten sich im Jahr 2019 wohler und waren zufriedener mit ihrem Leben als Alleinlebende und Alleinerziehende. Dabei berichteten Alleinerziehende mit einem durchschnittlichen Wohlbefinden von  $M=13,73$  [13,52; 13,94] und einer durchschnittlichen Lebenszufriedenheit von  $M=7,07$  [6,94; 7,21] die geringsten Werte. Paaren mit Kindern ging es dagegen vor der Pandemie signifikant besser (Wohlbefinden:  $M=14,98$  [14,92; 15,05] und Lebenszufriedenheit  $M=7,74$  [7,70; 7,78]).

### Im Vergleich zu Paaren mit Kindern meistern Alleinlebende die Covid-19-Krise erstaunlich gut

Die Daten zeigen jedoch auch: Von der Covid-19 Pandemie sind Paare mit Kindern besonders betroffen, Alleinlebende hingegen meistern die Krise erstaunlich gut.

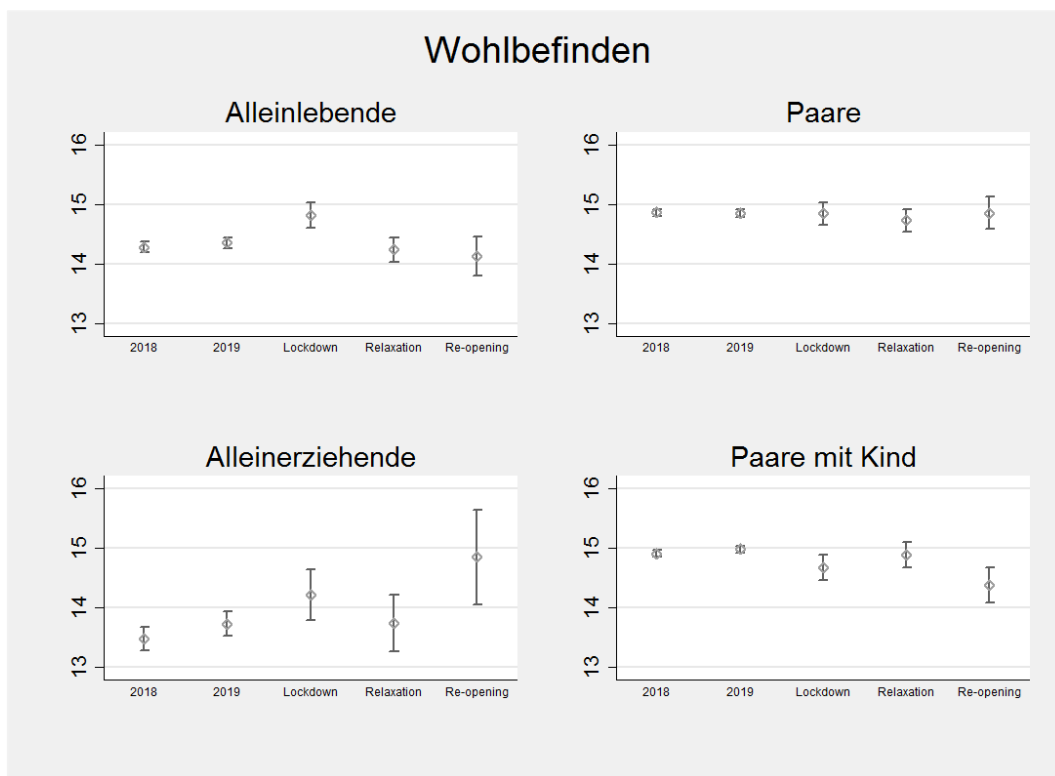
**Abbildung 1.** Durchschnittliche Einsamkeit nach Haushaltstyp zwischen 2013 und 2020



Anmerkung: Mittelwerte mit 95% Konfidenzintervallen.

Abbildung 1 zeigt zunächst, dass sich alle Befragten, unabhängig ihres Haushaltstyps, während des Lockdowns deutlich einsamer fühlen als zuvor: So berichten Befragte aller Haushaltstypen im Zuge der Pandemie Einsamkeitswerte von 5 bis 6 auf einer Skala von 0 bis 12. Zur Erinnerung: Vor der Pandemie, im Jahr 2017, bewegten sich die noch zwischen circa 3 und 4. Dies ist besonders bei Alleinerziehenden der Fall, die während des Lockdowns eine durchschnittliche Einsamkeit von  $M=6,83$  [6,30; 7,35] berichten und somit einen Anstieg von rund 2,7 Skalenpunkten im Vergleich zum Jahr 2017. Doch auch Paare mit und ohne Kinder erleben den Lockdown als einsam, ihre Einsamkeit liegt im Lockdown bei  $M=5,02$  [4,84; 5,19] bzw.  $M=5,12$  [4,91; 5,33], was einen Anstieg um 2,3 Skalenpunkte zur vorherigen Messung impliziert. Die Steigerung der Einsamkeitsgefühle fällt bei Alleinlebenden mit 2 Skalenpunkten dagegen geringer aus. Es lässt sich vermuten, dass dies unter anderem darin begründet ist, dass Menschen, die als einzige Erwachsene in einem Haushalt leben, eher an das Alleinsein gewöhnt sind als andere. In der Re-Opening Phase, also der Phase in der die Maßnahmen gelockert wurden, lässt sich allerdings bereits ein leichter Trend zurück zu dem Niveau der Vorjahre, 2013 und 2017, beobachten.

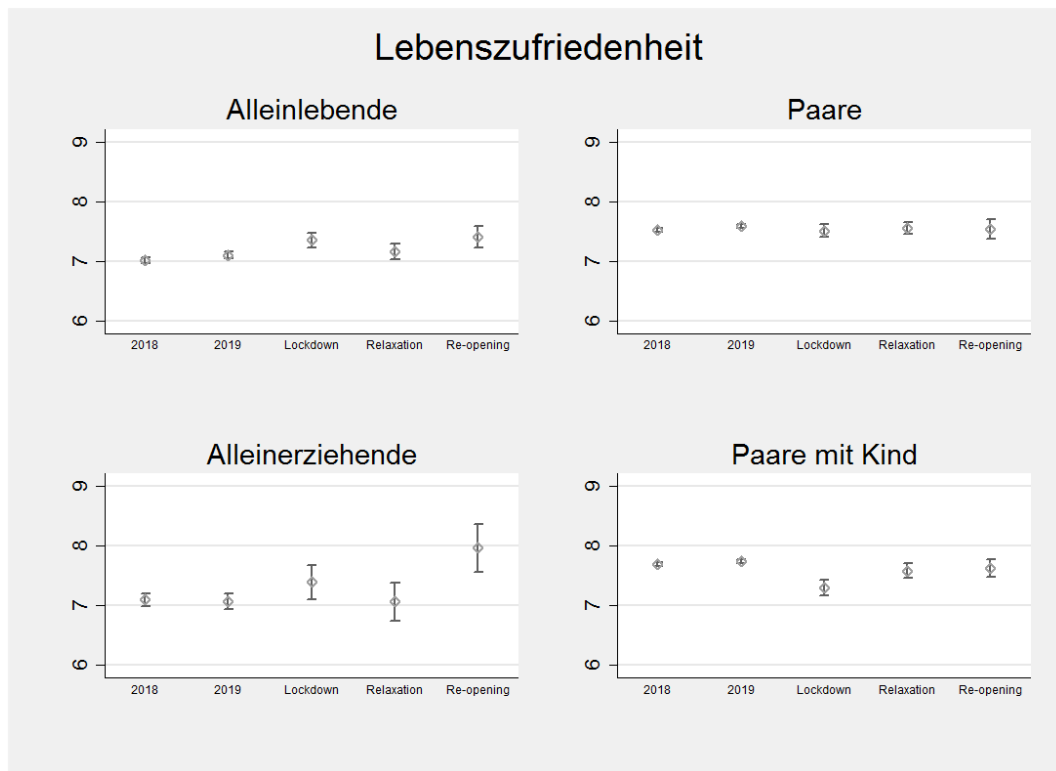
**Abbildung 2.** Durchschnittliches Wohlbefinden nach Haushaltstyp zwischen 2018 und 2020



Anmerkung: Mittelwerte mit 95% Konfidenzintervallen.

Abbildung 2 zeigt, dass sich das Wohlbefinden von Paarhaushalten ohne Kinder und Alleinerziehenden während der Covid-19 Pandemie in 2020 nicht signifikant verändert haben (M in 2019 = 14,85 [14,78; 14,91] und 13,73 [13,52; 13,94] versus M im Lockdown = 14,83 [14,65; 15,02] und 14,22 [13,79; 14,65]). Für Alleinlebende lässt sich jedoch ein leichter Anstieg im Wohlbefinden von 0,5 Skaleneinheiten feststellen. So berichten Alleinlebende im Jahr 2019 ein durchschnittliches Wohlbefinden von  $M=14,34$  [14,26; 14,44], während des Lockdowns steigt dieser Wert auf  $M=14,82$  [14,61; 15,03] an, sinkt jedoch in der folgenden Phase der Pandemieeindämmung wieder. Im Gegensatz dazu fühlen sich Paare mit Kindern im Lockdown weniger wohl als zuvor: Ihr durchschnittliches Wohlbefinden sinkt während des Lockdowns signifikant um 0,3 Skaleneinheiten von  $M=14,98$  [14,92; 15,05] im Jahr 2019.

**Abbildung 3.** Durchschnittliche Lebenszufriedenheit nach Haushaltstyp zwischen 2018 und 2020



Anmerkung: Mittelwerte mit 95% Konfidenzintervallen.

Eine vergleichbare Dynamik zeigt auch Abbildung 3, welche die Entwicklung der Lebenszufriedenheit seit 2018 aufzeigt. So zeigt sich auch hier, dass die Lebenszufriedenheit von Paarhaushalten ohne Kinder und von Alleinerziehenden während der Covid-19 Pandemie in 2020 sich nicht signifikant verändert, die Zufriedenheit der Alleinlebenden jedoch ansteigt, insbesondere in den ersten Phase der Pandemieeindämmung. Beispielsweise berichten Alleinlebende im Jahr 2019 eine durchschnittliche Lebenszufriedenheit von  $M=7,09$  [7,04;

7,15], während des Lockdowns steigt dieser Wert auf  $M=7,35$  [7,23; 7,47] an und sinkt insignifikant, auf  $M=7,16$  [7,03; 7,29], in der Relaxation-Phase. Paare mit Kindern büßen in der Phase des Lockdowns jedoch Lebenszufriedenheit ein. Berichten sie im Jahr 2019 noch eine Lebenszufriedenheit von  $M=7,74$  [7,70; 7,78], sinkt ihre Zufriedenheit auf  $M=7,30$  [7,17; 7,43] im Lockdown. Wiederum zeigt sich mit den Lockerungen der Maßnahmen jedoch auch hier für Paare mit Kindern eine Rückkehr zu den Mustern, die vor der Covid-19 Pandemie zu beobachten waren.

**Fazit: Alleinlebende verkraften die Pandemie erstaunlich gut. Gleichzeitig leiden Alleinerziehende stärker unter Einsamkeit als zuvor.**

Alleinlebende meistern die Pandemie erstaunlich gut. Im Vergleich zu Vorjahren, berichten sie während des Lockdowns eine höhere Lebenszufriedenheit, größeres Wohlbefinden und verzeichnen den geringsten Anstieg ihrer Einsamkeit.

Anders sieht es bei Paaren mit Kindern aus: Sie empfinden die Pandemie als belastend: Im Gegensatz zu anderen berichten sie während des Lockdowns ein geringeres Wohlbefinden und eine geringere Lebenszufriedenheit als noch in Vorjahren.

Unter Einsamkeit leiden während des Lockdowns vor allem die Alleinerziehenden. Schon vor der Krise berichteten sie häufiger über Einsamkeit und der Lockdown hat dieses Gefühl noch weiter verstärkt.