



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Einsamkeits- barometer 2025

***Einsamkeitsfokusanalyse zu
LSBTIQ*-Personen: Lebenslagen
und Resilienzfaktoren***

Vorwort

Liebe Leser*innen,

das vorliegende Einsamkeitsbarometer 2025 ist ein wichtiger Teil einer umfassenden Berichterstattung über das Einsamkeitserleben in der deutschen Bevölkerung. Der vorliegende Bericht, der im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend vom Kompetenznetz Einsamkeit, angesiedelt am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., erstellt wurde, beleuchtet die Entwicklung von Einsamkeit in unserer Gesellschaft.

Das Einsamkeitsbarometer spielt dabei eine zentrale Rolle in der Umsetzung der Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit, indem es neues Wissen über das Ausmaß und die Verbreitung von Einsamkeit in Deutschland erhebt. Mit der Fokusanalyse zu LSBTIQ*-Personen wird eine bestimmte Gruppe in den Blick genommen und ausgewählte Fragestellungen detailliert untersucht, die mit den Daten des Sozio-oekonomischen Panels nicht ausreichend analysiert werden können.

Der Bericht zeigt: LSBTIQ*-Personen stellen eine Gruppe mit erhöhter Vulnerabilität für Einsamkeitsbelastungen dar. Dabei gibt es innerhalb der Gruppe der LSBTIQ*-Personen Unterschiede in den Einsamkeitsbelastungen.

Für das Entgegenwirken benötigt es verschiedene Akteur*innen in unterschiedlichen Bereichen. Dazu gehören auch der Ausbau der Wissensbasis zu Lebensumständen der Zielgruppe, Maßnahmen zur Bekämpfung von Diskriminierung sowie die Schaffung und Stärkung spezifischer Unterstützungsstrukturen und Präventionsmaßnahmen.

Mit freundlichen Grüßen
Die Autor*innenschaft

Inhalt

Vorwort	2
Zusammenfassung	6
Zielstellung und methodisches Design des Einsamkeitsbarometers 2025	6
Ausgewählte Ergebnisse der Einsamkeitsfokusanalyse	6
Ausgewählte Handlungsempfehlungen der Einsamkeitsfokusanalyse	7
1 Einführung	9
1.1 Einleitung	9
1.2 Einsamkeit und LSBTIQ*– eine Begriffsbestimmung	10
1.3 Datengrundlage und Methode	11
1.4 Aufbau und Inhalt der Einsamkeitsfokusanalyse	14
2 Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen – Erklärungsansätze	15
2.1 LSBTIQ*-Personen und soziale Einbindung	15
2.2 LSBTIQ*-Personen und Minderheitenstress	16
2.3 LSBTIQ*-Personen und Diskriminierungserfahrungen	17
3 Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen	20
4 Lebenslagen von LSBTIQ*-Personen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen	23
4.1 Sozioökonomischer Status	23
4.2 Gesundheit	24
4.3 Diskriminierung	25
5 Resilienzquellen gegen Einsamkeit: soziale und gesellschaftliche Teilhabe	28
5.1 Familie, Partner*innenschaft und soziales Netzwerk	28
5.2 Teilhabe am gesellschaftlichen Leben	34

6 Fazit: Einsamkeit unter LSBTIQ*-Personen in Deutschland	37
Einsamkeitsbelastung von LSBTIQ*-Personen in Deutschland	37
Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen als gesamtgesellschaftliche Aufgabe – Handlungsempfehlungen	38
Literaturverzeichnis	40

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 3.1:	Einsamkeitsbelastungen nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren	20
Abbildung 3.2:	Einsamkeitsbelastungen nach Geschlechtsidentität, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren	21
Abbildung 3.3:	Einsamkeitsbelastungen nach sexueller Orientierung, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren	22
Abbildung 4.1:	Physische Gesundheit nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren	24
Abbildung 4.2:	Depressivität nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren	25
Abbildung 4.3:	Frequenz der Diskriminierungserfahrung aufgrund der Geschlechtsidentität oder der sexuellen Orientierung nach Einsamkeitsbelastung, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren	26
Abbildung 5.1:	Zufriedenheit mit dem Familienleben nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren	29
Abbildung 5.2:	Zufriedenheit mit dem Freundeskreis nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren	29
Abbildung 5.3:	Frequenz des Kontakts zur Familie nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren	30
Abbildung 5.4:	Einsamkeitsbelastung nach Frequenz des Kontakts zur Familie, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren	30
Abbildung 5.5:	Frequenz des Kontakts zum Freundeskreis nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren	31
Abbildung 5.6:	Frequenz des Kontakts zum Freundeskreis nach Einsamkeitsbelastung, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren	31
Abbildung 5.7:	Anteil von Personen in einer festen Partner*innenschaft nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren	32
Abbildung 5.8:	Einsamkeitsbelastungen nach fester Partner*innenschaft, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren	33
Abbildung 5.9:	Diskriminierungserfahrungen nach Geschlechtsidentität innerhalb der LSBTIQ*-Community, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren	33
Abbildung 5.10:	Ehrenamtliche Tätigkeit nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren	35
Abbildung 5.11:	Ausübung sportlicher Aktivitäten nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren	35
Abbildung 5.12:	Ausübung künstlerischer Tätigkeiten nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren	36

Zusammenfassung

Zielstellung und methodisches Design des Einsamkeitsbarometers 2025

Mit dem vorliegenden Einsamkeitsbarometer 2025 erfolgt eine Untersuchung der Einsamkeitsbelastungen von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, trans*, inter* sowie queeren Menschen (LSBTIQ*) (18 Jahre und älter) in Deutschland auf Basis repräsentativer Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) sowie der Daten der LGBielefeld-Studie. Dabei werden sowohl LSBTIQ*-Personen mit Personen, die nicht LSBTIQ* sind, verglichen, als auch Unterschiede innerhalb der Gruppe der LSBTIQ*-Personen untersucht. Konkret soll die Einsamkeitsfokusanalyse:

- die Einsamkeitsbelastung von LSBTIQ*-Personen und Unterschiede innerhalb dieser Personengruppe untersuchen,
- Erklärungsansätze dafür liefern, warum Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen und Personen, die nicht LSBTIQ* sind, geben,
- die Lebenslagen von LSBTIQ*-Personen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen darstellen sowie
- Resilienzquellen gegen Einsamkeit beleuchten.

Ausgewählte Ergebnisse der Einsamkeitsfokusanalyse

Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen

LSBTIQ*-Personen haben eine höhere Einsamkeitsbelastung als Personen, die nicht LSBTIQ* sind. Während 16,1 Prozent der LSBTIQ*-Personen eine erhöhte Einsamkeit aufweisen, sind es bei cisgeschlechtlichen¹ und zugleich heterosexuellen Personen 10,7 Prozent.

Es gibt Unterschiede in den Einsamkeitsbelastungen innerhalb der Gruppe der LSBTIQ*-Personen. Sowohl die sexuelle Orientierung als auch die geschlechtliche Identität haben einen deutlichen Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden. Einige Gruppen aus der LSBTIQ*-Community sind eher von erhöhter Einsamkeitsbelastung betroffen. So weisen trans* Personen und Befragte, die sich einem anderen Geschlecht als den Antwortmöglichkeiten zugehörig sehen, eher erhöhte Einsamkeitsbelastungen auf. Am stärksten betroffen sind nicht-binäre Personen: In dieser Gruppe ist mehr als die Hälfte der befragten Personen von einer erhöhten Einsamkeitsbelastung betroffen.

1 Für eine Bestimmung dieser und weiterer Begriffe siehe Kapitel 1.2.

Lebenslagen von LSBTIQ*-Personen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung

LSBTIQ*-Personen weisen eine höhere Depressivität als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen auf. Während 18,2 Prozent der LSBTIQ*-Personen eine eher hohe Depressivität aufweisen, sind es bei den cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen lediglich 11,7 Prozent. Gesundheit und Einsamkeit bedingen einander: Eine erhöhte Einsamkeitsbelastung kann zu einer schlechteren Gesundheit führen, eine schlechte Gesundheit kann ebenso zu einer erhöhten Einsamkeitsbelastung führen.

LSBTIQ*-Personen erfahren regelmäßig Diskriminierung: 40,1 Prozent der LSBTIQ*-Personen berichten über eher regelmäßige Diskriminierungserfahrungen. Dabei erfahren einsame LSBTIQ*-Personen mit 55,7 Prozent deutlich häufiger Diskriminierung als nicht einsame LSBTIQ*-Personen mit 32,9 Prozent.

Resilienzquellen gegen Einsamkeit: soziale und gesellschaftliche Teilhabe

LSBTIQ*-Personen weisen eine hohe Zufriedenheit mit ihrem Familienleben und ihrer Freund*innenschaft auf. Trotz des hohen Niveaus der Zufriedenheit sind LSBTIQ*-Personen mit 75,7 Prozent etwas unzufriedener mit ihrem Familienleben als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen mit 83,3 Prozent. Demgegenüber sind LSBTIQ*-Personen mit 80,8 Prozent etwas zufriedener mit ihrem Freundeskreis als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen mit 79,5 Prozent.

Eine feste Partner*innenschaft schützt vor erhöhter Einsamkeitsbelastung. LSBTIQ*-Personen, die angeben, in einer festen Partner*innenschaft zu sein, sind mit 19,9 Prozent deutlich seltener von Einsamkeit betroffen als LSBTIQ*-Personen, die in keiner festen Partner*innenschaft sind, mit 46,5 Prozent.

Auch gesellschaftliche Teilhabe schützt vor einer erhöhten Einsamkeitsbelastung. LSBTIQ*-Personen haben eine stärkere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen. Dies gilt für ehrenamtliche Tätigkeiten (19,7 Prozent der LSBTIQ*-Personen versus 17,1 Prozent der cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen), sportliche Aktivitäten (62,9 Prozent der LSBTIQ*-Personen versus 59,1 Prozent der cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen)

sowie künstlerische Tätigkeiten (37,4 Prozent der LSBTIQ*-Personen versus 23,5 Prozent der cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen).

Ausgewählte Handlungsempfehlungen der Einsamkeitsfokusanalyse

- Das Thema der Prävention und Linderung von Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen sollte als **ressortübergreifende Aufgabe** verstanden werden. Es betrifft gesetzliche Regelungen, Gesundheits-, Sozial- und Gleichstellungspolitik, aber beispielsweise auch Stadtplanung und Forschung.
- **Ausbau der Wissensbasis:** Aus methodischer Sicht ist die aktuelle Datenlage zu den Lebensumständen von LSBTIQ*-Personen in Deutschland unzureichend, um die Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen in Deutschland nach sexueller Orientierung, nach Geschlechtsidentität oder etwa auch nach räumlichen Faktoren feingliedrig aufzuschlüsseln. Eine entsprechende Datenbasis ist gleichwohl für eine evidenzbasierte Entwicklung neuer beziehungsweise eine Anpassung vorhandener Maßnahmen und Strukturen notwendig, um Risikofaktoren und Resilienzquellen identifizieren zu können und darauf aufbauend geeignete Maßnahmen evidenzbasiert ableiten zu können.
- Bei LSBTIQ*-Personen übernimmt der Freundeskreis oftmals eine Schutzfunktion, die die Familie bei cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen hat (Stichwort Wahlfamilie). Somit erhalten Maßnahmen zur **Stärkung von Beziehungen außerhalb der Kernfamilie**, auch im rechtlichen Sinne, eine besondere Bedeutung.
- Menschen mit **Diskriminierungserfahrung** fühlen sich häufiger einsam als Menschen, die keine Diskriminierung erleben. Auf LSBTIQ*-Personen trifft das in besonderem Maße zu. **Maßnahmen zum Abbau von Diskriminierung** können dabei auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen: Politische Maßnahmen zur Bekämpfung von Hass aufgrund der sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität sollten flächendeckend in allen Ländern umgesetzt werden. Zusätzlich sollten homo- und transfeindliche Motive ausdrücklich in den Straftatbeständen zu Hasskriminalität, Hassrede, den Grundsätzen der Strafzumessung sowie dem Tatbestand der Volksverhetzung erwähnt werden.

- Eine besondere Aufmerksamkeit kommt dem Thema „**Aufklärung und Sensibilisierung**“ zu, und das auf mehreren Ebenen:
 - Auf einer gesamtgesellschaftlichen Ebene ist es wichtig, grundsätzlich auf eine Enttabuisierung von Einsamkeit hinzuwirken. Dabei sollten auch Minderheiten wie LSBTIQ*-Personen in den Blick genommen werden.
 - Darüber hinaus ist es wichtig, durch gezielte Maßnahmen in der Community selbst für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren.
 - Ein weiterer Aspekt sind die Sensibilisierung und Aufklärung von Fachkräften und Multiplikator*innen über zielgruppenspezifisches Wissen zu Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen.
- Schaffung und Stärkung von **Maßnahmen zur Prävention und Linderung von Einsamkeit** bei LSBTIQ*-Personen. Das betrifft die Schaffung von zielgruppenspezifischen Maßnahmen, die sich explizit an LSBTIQ*-Personen richten, die Sensibilisierung innerhalb allgemeiner Maßnahmen sowie die Stärkung von Unterstützungs- und Selbsthilfestrukturen in der LSBTIQ*-Community.

1 Einführung

Die Einsamkeitsfokusanalysen sollen zuverlässige Aussagen über die Einsamkeitsbelastungen ausgewählter gesellschaftlicher Gruppen in Deutschland ermöglichen. Die Einleitung beschreibt die Ziele und Datengrundlage des Einsamkeitsbarometers 2025, nimmt eine Begriffsbestimmung von Einsamkeit vor und weist auf wesentliche Unterscheidungen hinsichtlich sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität hin, die für die Fokusanalyse von Relevanz sind.

1.1 Einleitung

Einsamkeit ist ein weitverbreitetes Phänomen, das sich in den letzten Jahren zunehmend als gesellschaftliche Herausforderung manifestiert hat. Das im Mai 2024 veröffentlichte Einsamkeitsbarometer hat gezeigt, dass Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen mit mehrfachen Ungleichheiten zu kämpfen haben (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend [BMFSFJ], 2024): Ihre Gesundheit ist schlechter, sie verfügen über weniger persönliche Ressourcen wie Bildung oder Arbeit, sie partizipieren weniger an der allgemeinen Wohlfühlentwicklung, ihre politische Partizipation ist verringert und ihr Vertrauen in demokratische Institutionen ist häufiger geschwächt. Dessen ungeachtet stellen Menschen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung keine homogene Gruppe dar. Besonders bei marginalisierten Gruppen können zudem grundlegende Abweichungen in den gruppenspezifischen Risikofaktoren und Resilienzquellen bestehen.

Mit dieser Einsamkeitsfokusanalyse soll ein erster explorativer Blick auf die Einsamkeitsbelastungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans*, inter* sowie queeren Personen (im Folgenden mit LSBTIQ* abgekürzt) gerichtet werden, die als vulnerable Gruppe der Bevölkerung einem besonderen Risiko für erhöhte Einsamkeitsbelastungen ausgesetzt sind und in der aktuellen Forschungslandschaft kaum berücksichtigt werden. Trotz wachsender Akzeptanz und rechtlicher Fortschritte erleben viele LSBTIQ*-Personen immer noch soziale Isolation, Diskriminierung und ein Gefühl gesellschaftlicher Entfremdung, was zu einer erhöhten Anfälligkeit für Einsamkeit führen kann.

In der Forschung zu LSBTIQ*-Personen wurde das Thema Einsamkeit bislang kaum adressiert. Studien zeigen, dass die Einsamkeitsbelastung von LSBTIQ*-Personen vor der Coronapandemie doppelt so hoch wie in der Gesamtbevölkerung war (Fischer, 2022a; Kasproski et al., 2021; Rauh et al., 2025). Auch wenn die Forschungslage zur Einsamkeitsentwicklung während der Coronapandemie noch sehr dünn ist, deuten erste Forschungsergebnisse darauf hin, dass Einsamkeit unter LSBTIQ*-Personen stark zugenommen hat und sich zudem ein deutlicher Zusammenhang mit depressiven Symptomen gezeigt hat (Herrmann et al., 2023). Eine differenzierte Betrachtung verschiedener Lebenslagen findet bislang kaum statt. Da sie bereits vor der Pandemie zu einer vulnerablen Gruppe gehörten, ist anzunehmen, dass diese Personen ein erhöhtes Risiko für Einsamkeitsbelastungen haben (Fischer, 2022a; Rauh et al., 2025; Vries & Zindel, 2025).

Die vorliegende Einsamkeitsfokusanalyse zielt darauf ab, das Ausmaß und die spezifischen Ursachen von Einsamkeit innerhalb dieser Community zu untersuchen. Die Ergebnisse dieser Studie bieten nicht nur Einblicke in die Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen, sondern dienen auch als Grundlage für die Entwicklung gezielter Handlungsempfehlungen. Dieser Bericht soll sowohl politische Entscheidungsträger*innen als auch Praktiker*innen in sozialen und gesundheitlichen Bereichen dabei unterstützen, wirksame Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit und zur Förderung des Wohlbefindens von LSBTIQ*-Personen zu entwickeln und umzusetzen.

1.2 Einsamkeit und LSBTIQ* – eine Begriffsbestimmung

Der Einsamkeitsfokusanalyse liegt dieselbe Begriffsbestimmung von Einsamkeit zugrunde wie im Einsamkeitsbarometer 2024 (BMFSFJ, 2024). Diese lautet wie folgt:

Einsamkeit beschreibt die „unangenehme Erfahrung, bei der die eigenen sozialen Beziehungen entweder quantitativ oder qualitativ als unzureichend empfunden werden“ (Perlman & Peplau, 1981).

Es handelt sich hierbei also um eine subjektive Wahrnehmung, eine Empfindung der betroffenen Personen. Einsamkeit entsteht in der Diskrepanz zwischen den Erwartungen an soziale Beziehungen und den tatsächlich vorhandenen Beziehungen. Darüber hinaus kann sich der empfundene Mangel sowohl auf die Anzahl an sozialen Kontakten (Quantität) als auch auf deren Qualität beziehen. Bei der Betrachtung von Einsamkeit ist es wichtig, diese von anderen Konzepten wie „soziale Isolation“ oder „Alleinsein“ zu differenzieren. Einsamkeit, Alleinsein und soziale Isolation beschreiben unterschiedliche Zustände und Empfindungen. Einsamkeit ist, wie die oben genannte Definition zeigt, eine subjektive Mangelempfindung. Subjektive Empfindungen entsprechen jedoch nicht unbedingt den objektiven Lebensumständen, auf die sie sich beziehen. Personen, die einsam sind, sind deshalb nicht zwangsläufig sozial isoliert. Umgekehrt sind sozial isolierte Personen nicht automatisch einsam. Unter sozialer Isolation wird dabei – im Gegensatz zur Einsamkeit – ein von außen erfassbarer Sachverhalt verstanden: Der Begriff beschreibt den objektiven Umstand, bei dem ein Mensch gemessen an einem Referenzwert sehr wenig sozialen Kontakt zu Nahpersonen hat. Umgangssprachlich

ausgedrückt: Sozial isoliert ist eine Person, die gewollt oder ungewollt die meiste Zeit allein ist. Anzumerken ist hier jedoch, dass es aktuell keinen wissenschaftlichen Konsens darüber gibt, welcher Referenzwert an sozialem Kontakt als sehr gering angesehen werden muss (Luhmann, 2022).²

Von Einsamkeit sind verschiedene soziale Gruppen unterschiedlich stark betroffen (BMFSFJ, 2024). Personengruppen wie lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* sowie andere queere Menschen wurden in Forschungen zum Thema Einsamkeit bisher kaum beachtet. Die folgende Analyse nimmt daher die Einsamkeitsbelastung von LSBTIQ*-Personen in den Blick, denen sich zunächst begrifflich angenähert werden soll. LSBTIQ* umfasst verschiedene sexuelle Orientierungen und geschlechtliche Identitäten.



Die **sexuelle Orientierung** einer Person beschreibt, zu welchem Geschlecht sie sich emotional und/oder sexuell hingezogen fühlt (Queerulant_in, 2020). Es lassen sich mehrere sexuelle Orientierungen unterscheiden:

unterscheiden:

- **Heterosexualität** bezieht sich in Abgrenzung zu Homosexualität auf die Zuneigung zum anderen Geschlecht. Heterosexuelle Frauen begehren demnach Männer und vice versa. In vielen Gesellschaften gilt die Heterosexualität als präskriptive Norm, also als die erwünschte Form von sexueller Orientierung (Queerulant_in, 2020).
- **Homosexualität** umfasst ein romantisches/sexuelles Interesse ausschließlich für das gleiche Geschlecht. Wenn eine Frau eine Frau begehrt, wird dies als **lesbisch** bezeichnet. Verliebt sich ein Mann in einen Mann, nennt sich dies **schwul** (Queerulant_in, 2020).
- **Bisexuelle** Personen fühlen sich romantisch und/oder sexuell zu mehr als einem Geschlecht hingezogen. Dabei können in der Form und Intensität der Zuneigung Unterschiede bestehen (Queerulant_in, 2020).
- **Pansexuelle** Menschen fühlen sich unabhängig vom Geschlecht oder der Geschlechtsidentität zu einer anderen Person sexuell hingezogen. Der Unterschied zu Bisexualität besteht darin, dass für pansexuelle Menschen die sexuelle Anziehung auf zwischenmenschlicher Ebene unabhängig vom Geschlecht

² Für eine detaillierte Auseinandersetzung mit diesen Konzepten von Einsamkeit, deren Messung und Zusammenhang siehe Huxhold et al. (2022); Kaspar et al. (2022); Luhmann (2022); Mund (2022); Neu & Müller (2020); Schobin et al. (2021).

oder der Geschlechtsidentität der anderen Person besteht (Queerulant_in, 2020).

- **Asexuelle** Menschen verspüren wenig oder gar keine sexuelle Anziehung zu und/oder Interesse an sexuellen Interaktionen mit anderen Personen. Dabei kann das Bedürfnis nach Intimität, Zärtlichkeit oder romantischer Bindung bei asexuellen Menschen jedoch ebenso vorhanden sein wie bei Menschen mit anderen sexuellen Orientierungen (Queerulant_in, 2020).



Die **geschlechtliche Identität** ist „das tief empfundene innere und persönliche Gefühl der Zugehörigkeit zu einem Geschlecht (gender), das mit dem Geschlecht (sex), das de[m] betroffene[n]

Mensch[en] bei seiner Geburt zugewiesen wurde, übereinstimmt oder nicht übereinstimmt“ (Hirschfeld-Eddy-Stiftung, 2008, Seite 13). Dabei lassen sich verschiedene Geschlechtsidentitäten unterscheiden:

- Bei **cisgeschlechtlichen** Personen stimmt „deren geschlechtliche Verortung mit dem Geschlecht überein [...], das ihnen bei Geburt zugewiesen wurde“ (Dionisius, 2020, Seite 80). So ist ein Mädchen oder eine Frau cisgeschlechtlich, wenn ihr bei der Geburt ein weibliches Geschlecht zugewiesen wurde und ihre Geschlechtsidentität weiblich ist.
- **Trans*** bezieht sich auf Personen, die sich nicht oder nicht ausschließlich mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Personen, die bei der Geburt beispielsweise dem weiblichen Geschlecht zugewiesen werden, aber im Laufe des Lebens feststellen, dass sie ein Junge/Mann sind, werden als trans* bezeichnet. Hierbei ist das persönliche Empfinden entscheidend (Queerulant_in, 2020).
- Der Begriff **inter*** steht für Personen mit Variationen der Geschlechtsmerkmale. Inter* Personen können sowohl cisgeschlechtlich als auch trans* sein und sich mit jedem Geschlecht identifizieren (Queerulant_in, 2020).
- **Nicht-binär** ist „ein Überbegriff für alle Geschlechter, die nicht rein männlich oder rein weiblich sind. [...] Ausschlaggebend für die Identität als nichtbinär ist aber nur das eigene Empfinden“ (Queerulant_in, 2020, Seite 35 f.).



Queer ist ein „Sammelbegriff für alle nicht-heteronormativen und cisgeschlechtlichen Lebensweisen und Identitäten. Manche verstehen unter Queer einen politischen Begriff, der sich gegen Normen und Normalitäten richtet. Queer kann auch als Identitätsbegriff verwendet werden“ (Queerulant_in, 2020, Seite 39).

1.3 Datengrundlage und Methode

1.3.1 Datengrundlage

Zunächst ist festzuhalten, dass die Datengrundlage zu LSBTIQ*-Personen im Vergleich zu anderen Risikogruppen von Einsamkeitsbelastungen insgesamt eher unzureichend ist. Repräsentative Daten, die es gestatten würden, die Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen in Deutschland feingliedrig nach sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität aufzuschlüsseln, sind derzeit nicht vorhanden. Die besten verfügbaren repräsentativen Daten stammen hier aus dem Sozio-oekonomischen Panel (SOEP), für das im Jahr 2019 eine Zusatzstichprobe von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans*, inter* und queeren Menschen (SOEP-Q) gezogen wurde und das seit 2021 Cisgeschlechtlichkeit erfasst. Insgesamt werden im SOEP 2021 die Einsamkeitsbelastungen von 946 LSBTIQ*-Personen vorgehalten („nicht heterosexuell/wahrscheinlich nicht heterosexuell“ oder „nicht cisgeschlechtlich“).

Umfangreichere nicht repräsentative Daten zu Einsamkeitsbelastungen sowie zu Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung, die sich feiner nach Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung aufschlüsseln lassen, liefert dagegen die Studie LGBielefeld (Zindel et al., 2023). Die Studie untersuchte die Lebensbedingungen und Alltagserfahrungen von LSBTIQ*-Personen in Deutschland in den Jahren 2019 und 2021 im wiederholten Querschnitt. Im Jahr 2021 wurden hier bei insgesamt 3.672 Personen ab 18 Jahren im Rahmen einer anonymen Online-Umfrage neben der sexuellen Orientierung und der Geschlechtsidentität auch die Einsamkeitsbelastungen mit dem gleichen Messinstrument wie im SOEP 2021 erfasst (siehe Kapitel 1.3.2).

Dies gestattet es, die SOEP-Daten 2021 mit der LGBielefeld-Studie 2021 zu kombinieren und wechselseitig zu ergänzen. Das SOEP wird dabei in der vorliegenden Fokusanalyse genutzt, um repräsentative Einblicke in die Einsamkeitsbelastungen und Resilienzquellen von LSBTIQ*-Personen im Vergleich zu Personen, die nicht LSBTIQ* sind, in Deutschland zu erhalten, während die Daten der LGBielefeld-Studie 2021 verwendet werden, um Differenzen in den Einsamkeitsbelastungen und Resilienzquellen zwischen unterschiedlichen Gruppen von LSBTIQ*-Personen, wie cisgeschlechtlichen und nicht cisgeschlechtlichen Menschen, oder zwischen homosexuellen, bisexuellen, pansexuellen und asexuellen Menschen in den Blick zu nehmen.

1.3.2 Messung der Einsamkeitsbelastungen

Für die Erfassung von Einsamkeit verwendet sowohl das SOEP 2021 als auch die LGBielefeld-Studie 2021 die 3-Item Version der University of California at Los Angeles Loneliness Scale (UCLA-LS), welche aus den drei folgenden Fragen besteht:

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?

Die Antwort erfolgt auf Grundlage einer fünfstufigen Antwortskala („nie“ = 1 bis „sehr oft“ = 5). Aus den drei Items wurde eine gemittelte Summenskala gebildet. Zur Vereinfachung der Darstellung wurde diese Skala zweigeteilt: Werte über drei (>3) wurden der Kategorie „Erhöhte Einsamkeitsbelastung“ zugeordnet. Semantisch entspricht dies der Gruppe von Menschen, die sich häufiger als „manchmal“ einsam fühlen. Werte gleich oder kleiner drei (≤3) wurden dagegen in die Kategorie „Keine erhöhte Einsamkeitsbelastung“ gruppiert. Semantisch entspricht dies der Gruppe von Menschen, die sich nur „manchmal“ oder seltener als „manchmal“ einsam fühlen. Dies entspricht der Messung von Einsamkeitsbelastungen im Einsamkeitsbarometer 2024.³

1.3.3 Erfassung der sexuellen Orientierung und der Geschlechtsidentität

Seit 2021 wird in allen Teilstichproben des SOEP auch die Geschlechtskategorie „Divers“ im Fragebogen angezeigt. Ferner wird seit 2021 die Übereinstimmung zwischen dem bei der Geburt eingetragenen Geschlecht und dem aktuellen Geschlechtseintrag erfasst, sodass für dieses Jahr die Kategorie „Nicht cisgeschlechtlich“ gebildet werden kann. Allerdings sind die Fallzahlen im SOEP aktuell sehr gering (N=31). Auch ist die individuelle Geschlechtsidentität im SOEP so nicht vollständig abbildbar. So werden beispielsweise trans* Personen, die keine Änderung ihres Geschlechtseintrags vorgenommen haben, oder andere Geschlechtsidentitäten, wie „nicht-binär“ oder „inter*“, nicht erfasst.

Ähnliche Grauzonen bestehen bei der Erfassung der sexuellen Orientierung, die im SOEP durch die Kombination verschiedener Datenquellen abgebildet wird. Seit 2016 etwa wird eine direkte Frage zur sexuellen Orientierung bei der Erstbefragung gestellt, welche 2019 in abgewandelter Form wiederholt wurde, während Informationen zum Familienstand, die zwischen gleich- und verschiedengeschlechtlichen Partner*innenschaften unterscheiden, seit dem Jahr 2002 in verschiedenen Teilbefragungen erhoben werden. Eine weitere Quelle sind Daten, die der Haushaltsvorstand seit 1984 zum Geschlecht und Familienstand der Haushaltsmitglieder angibt. Da sich bisexuelle Personen durch Partner*innenschaftsdaten oft schwer eindeutig identifizieren lassen, werden Befragte mit mindestens einer gleichgeschlechtlichen Partner*innenschaft als homo-/bisexuell codiert. Personen mit langfristigen verschiedengeschlechtlichen Partner*innenschaften werden im SOEP daher als heterosexuell eingeordnet, wobei bisexuelle Personen in stabilen verschiedengeschlechtlichen Partner*innenschaften als „wahrscheinlich heterosexuell“ gekennzeichnet werden, um potenzielle Fehler zu berücksichtigen. Pan- oder Asexualität können zudem nicht systematisch im SOEP unterschieden werden. Es ist daher nicht möglich, die Daten des SOEP präzise nach unterschiedlichen nicht heterosexuellen Orientierungen aufzuschlüsseln. Einzig eine grobe Unterscheidung in „heterosexuell/wahrscheinlich heterosexuell“ (N=15.601; 2021) und „nicht heterosexuell/wahrscheinlich nicht heterosexuell“ (N=756; 2021)

3 Für eine ausführliche Darstellung der Messung von Einsamkeitsbelastungen für diese Studie vergleiche Schobin et al. (2024). Für die grafische Darstellung durch Likert-Plots wurde die Skala hier zudem noch einmal in vier Kategorien unterteilt: „Selten oder nie“, „Häufiger als selten bis manchmal“, „Häufiger als manchmal bis oft“ und „Häufiger als oft bis sehr oft“.

ist im Jahr 2021 möglich. Ferner variieren die Qualität und Quantität der Informationen zur sexuellen Orientierung über die unterschiedlichen Teilstichproben und Jahre so stark, dass eine längsschnittliche Betrachtung nicht mit ausreichender methodischer Genauigkeit durchgeführt werden kann. Zuletzt ist anzunehmen, dass Befragte, die Teil der SOEP-Q-Stichprobe sind (N=451; 2021) in die Gruppe der LSBTIQ* fallen. Für die vorliegende Studie kann daher ein Indikator „Wahrscheinlich LSBTIQ*“ (N=880; 2021) gebildet werden, der sich aus der logischen Summe der Daten zur Geschlechtsidentität (cisgeschlechtlich/nicht cisgeschlechtlich), den Daten zur sexuellen Orientierung (wahrscheinlich heterosexuell/wahrscheinlich homo- oder bisexuell) und der Zugehörigkeit zur SOEP-Q-Stichprobe ergibt. Auf Basis dieser Kategorie können repräsentative Einsichten in die Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen in Deutschland gewonnen werden (Vries & Zindel, 2025).

Während die LGBielefeld-Studie aufgrund des Stichprobendesigns keine Rückschlüsse auf die Gesamtbevölkerung zulässt, hat sie bei der Erfassung der sexuellen Orientierung und der Geschlechtsidentität Vorteile: Beide werden genauer erfasst als im SOEP. So erfragt die LGBielefeld-Studie nicht nur Cisgeschlechtlichkeit auf die gleiche Weise wie das SOEP, sondern darüber hinaus die Geschlechtsidentität, also etwa ob eine Person sich als „nicht-binär“ oder als „trans*“ oder als „queer“ oder auch ganz anders begreift. Ferner wird die sexuelle Orientierung umfassender abgefragt, sodass neben Hetero-, Homo- und Bisexualität auch Orientierungen wie Pansexualität und Asexualität, aber auch selbst definierte sexuelle Orientierungen berücksichtigt werden. Die genauen Fallstichprobengrößen können im statistischen Anhang unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2025-264868> nachgelesen werden (Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend [BMBFSFJ], 2025).

1.3.4 Statistische Methodik

Sowohl das SOEP als auch die LGBielefeld-Studie sind zwar wiederholte Querschnittsstudien, allerdings können nur für das Jahr 2021 in beiden Studien sowohl Einsamkeit als auch die Zugehörigkeit zur Gruppe der LSBTIQ*-Personen abgebildet werden. Für die vorliegende Studie werden die beiden Studien daher als Querschnittsstudien behandelt. Das SOEP achtet im Rahmen der Entwicklung seiner Querschnittsgewichtung darauf, dass die Stichprobe in jedem Jahr repräsen-

tativ auf die Bevölkerung der Bundesrepublik hochgerechnet werden kann. Durch die Gewichtung werden bestimmte Gruppen stärker berücksichtigt, um Verzerrungen zu korrigieren, die durch das komplexe Stichprobendesign des SOEP entstehen. Die vorliegende Analyse verwendet bei der Schätzung von prozentualen Anteilen und Durchschnittswerten dabei diese Querschnittsgewichtung. Für die LGBielefeld-Studie liegt dagegen eine sogenannte Pseudo-Design-Gewichtung vor, die die ungleiche Wahrscheinlichkeit korrigiert, aufgrund des Stichprobendesigns in die Stichprobe zu gelangen. Diese wurde in einem zweiten Schritt an die Randverteilungen der SOEP-Q Stichprobe angeglichen, um eine Pseudo-Poststratifizierungsgewichtung zu erzeugen.

Darüber hinaus wird für den vorliegenden Bericht allgemein ein Signifikanzniveau von $\alpha \leq 5$ Prozent angenommen, um über die statistische Signifikanz von Unterschieden oder Teststatistiken zu entscheiden. Bei der Berechnung der Standardfehler von Konfidenzintervallen und Teststatistiken wird dabei für die Streuung der Gewichte im SOEP korrigiert. Im Fall der LGBielefeld-Studie wird nur die Pseudo-Poststratifizierungsgewichtung beachtet. Alle prozentualen Anteile, Konfidenzintervalle und Teststatistiken (etwa für Regressionsanalysen oder T-Tests) wurden mittels des R-Pakets „Survey“ berechnet (Lumley, 2010).

Um den Zusammenhang zwischen der Zugehörigkeit zur Gruppe der LSBTIQ*-Personen und dem Einsamkeitsempfinden exakt beziffern zu können, müsste die Wahrscheinlichkeit, in die Stichprobe des SOEP zu gelangen, für LSBTIQ*-Personen unabhängig von Faktoren sein, die deren Einsamkeitsbelastungen bedingen können. Dies ist im SOEP jedoch nur eingeschränkt der Fall. Etwa sind die LSBTIQ*-Personen (44,2 Jahre Durchschnittsalter) im SOEP signifikant jünger als Personen, die nicht LSBTIQ* sind (53 Jahre Durchschnittsalter). Die Bevölkerungsgewichtung kann den Altersunterschied nicht vollständig ausgleichen. In der LGBielefeld-Studie sind die Befragten mit durchschnittlich 39,1 Jahren sogar noch jünger. Beide Gruppen (LSBTIQ* versus nicht LSBTIQ*) unterscheiden sich maßgeblich hinsichtlich wichtiger Hintergrundvariablen wie des sozioökonomischen Status oder der Gesundheit, die als distale (entfernte oder indirekte) Ursachen sowohl Einsamkeitsbelastungen bedingen als auch die Teilnahme am SOEP vorhersagen. Aus diesem Grund wird zur Überprüfung der Robustizität der statistischen Tests im Fall der Daten des SOEP ein

Propensity-Score-Matching-Verfahren eingesetzt. Bei diesem wird durch einen iterativen mathematischen Prozess jeder LSBTIQ*-Person im Sample eine Person, die nicht LSBTIQ* ist, zugeordnet, die der LSBTIQ*-Person hinsichtlich der zentralen Hintergrundvariablen von Alter und Geschlecht möglichst stark ähnelt. Dieses Sample (N=1.752) wird im Text als altersangepasste Vergleichsgruppe bezeichnet.⁴

Das Propensity-Score-Matching der SOEP-Daten wurde mittels des Pakets „MatchIt“ (Ho et al., 2011) im Rahmen eines sogenannten „optimalen Matchings“ nach Hansen und Klopfer (2006) durchgeführt. Genauere Angaben über die statistische Methodik können im statistischen Anhang unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2025-264868> nachgelesen werden (BMBFSFJ, 2025).

1.4 Aufbau und Inhalt der Einsamkeitsfokusanalyse

Die vorliegende Einsamkeitsfokusanalyse ist Bestandteil einer umfassenden Berichterstattung zum Einsamkeits erleben der Bevölkerung in Deutschland. Das Einsamkeitsbarometer ist ein zentraler Bestandteil der Umsetzung der „Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“ hinsichtlich der Erhebung von neuem Wissen zum Ausmaß und der Verbreitung von Einsamkeit in der deutschen Bevölkerung (BMFSFJ, 2023a). Diese Berichterstattung setzt sich aus den beiden Modulen (I.) Einsamkeitsmonitoring und (II.) Einsamkeitsfokusanalysen zusammen:

I. Einsamkeitsmonitoring

Das Barometer nutzt die Daten des SOEP, um die Langzeitentwicklung in Deutschland zu beschreiben. Es

untersucht unter anderem Veränderungen des Risikoprofils für Einsamkeitsbelastungen, die Entwicklung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in Deutschland, die Entwicklung der ökonomischen und sozialen Lage von Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen und die Entwicklung der politischen Partizipation von Menschen in Einsamkeitslagen. Das erste Einsamkeitsmonitoring wurde im Mai 2024 veröffentlicht (BMFSFJ, 2024).

II. Einsamkeitsfokusanalysen

Ergänzt wird diese Analyse der Einsamkeitsbelastungen der Bevölkerung in Deutschland durch Fokusanalysen, bei denen ausgewählte Fragestellungen detailliert untersucht werden. Die Fokusanalysen nehmen Themen und Gruppen in den Blick, die mit den Daten des SOEP nicht ausreichend analysiert werden können.

Die vorliegende – erste – Fokusanalyse widmet sich dem Thema Einsamkeitsbelastung von LSBTIQ*-Personen. Sie ist wie folgt aufgebaut: Nach einer Einleitung inklusive der Beschreibung der zugrunde liegenden Methodik erfolgen in Kapitel 2 eine ausführliche Beschreibung und Diskussion gängiger Erklärungsansätze für die erhöhten Einsamkeitsbelastungen innerhalb der LSBTIQ*-Community im Vergleich zur Gesamtbevölkerung. Kapitel 3 stellt die Ergebnisse dieser Studie hinsichtlich der Einsamkeitsbelastung differenziert nach Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung dar. Im Anschluss werden in Kapitel 4 unterschiedliche Lebenslagen von LSBTIQ*-Personen in den Blick genommen. Abschließend erfolgt eine Darstellung von Resilienzfaktoren gegen Einsamkeit von LSBTIQ*-Personen. Im Fazit werden die Ergebnisse zusammengefasst und Handlungsempfehlungen abgeleitet.

⁴ Hier fallen weitere vier Fälle von LSBTIQ* aus, weil Daten zu Geschlecht oder Alter fehlen.

2 Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen – Erklärungsansätze

Die aktuelle Forschung deutet darauf hin, dass die Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen deutlich höher sind als die von Personen, die nicht LSBTIQ* sind. Unterschiedliche Erklärungsansätze können helfen, diesen Sachverhalt aufzuklären. Sie sind wichtig, um effektive Strategien zu entwickeln, die Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen mildern und vorbeugen können.

Einsamkeit wird als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den Beziehungsbedürfnissen einer Person und der Quantität und/oder Qualität der Beziehungen definiert, die diese Person tatsächlich hat. Die Ursachen von Einsamkeitsempfindungen können daher sowohl in den tatsächlichen Beziehungsquantitäten und -qualitäten als auch in der kognitiven Verarbeitung und Wahrnehmung von Beziehungen liegen. Beide „Ursachenhälften“ können direkt oder indirekt durch soziale und gesellschaftliche Umstände beeinflusst werden. Aus diesem Grund werden in der Forschung distale (entfernte) von proximalen (nahe gelegenen) Risiko- und Schutzfaktoren unterschieden. Proximale Faktoren, wie schlechte Beziehungen etwa, wirken direkt und sind unmittelbare Ursachen von Einsamkeitsbelastungen, während distale Faktoren das Einsamkeitsrisiko nur indirekt über ihren Einfluss auf proximale Faktoren erhöhen. So steigert etwa Arbeitslosigkeit nicht direkt die Einsamkeit, kann aber durch negative Auswirkungen auf soziale Beziehungen das Einsamkeitsrisiko erhöhen (Luhmann & Hawkley, 2016). Warum bestimmte Gruppen mit erhöhter Vulnerabilität wie LSBTIQ*-Personen häufiger erhöhte Einsamkeitsbelastungen aufweisen, kann daher sehr unterschiedlich gedeutet und erklärt werden, je nachdem, ob die Ursachen eher als distal oder proximal und eher auf der Seite der kognitiven Verarbeitung oder auf der Seite der tatsächlichen Beziehungsquantitäten und -qualitäten verortet werden. Die nachfolgenden Absätze zeigen drei aktuelle Erklärungsansätze auf, die sich gegenseitig ergänzen.

2.1 LSBTIQ*-Personen und soziale Einbindung

Ein erster Erklärungsansatz für die höhere Belastung durch Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen ist eine schwächere soziale Bindung und geringere gesellschaftliche Teilhabe. Es wird vermutet, dass sie weniger Zugang zu unterstützenden Nahbeziehungen wie Partner*innenschaften oder Familienbeziehungen haben und über weniger Ressourcen verfügen, um diese Beziehungen gut zu pflegen. Auch der Zugang zu gesellschaftlichen und kulturellen Teilhabemöglichkeiten ist möglicherweise oft erschwert. Diese Faktoren können dazu führen, dass LSBTIQ*-Personen ihre sozialen Netzwerke als unzureichend empfinden, was sich wiederum in emotionaler und sozialer Einsamkeit äußern kann (Ehlke et al., 2020; Factor & Rothblum, 2007; Fischer, 2022a, 2022b).

Die Ursachen geschwächter sozialer Bindungen und einer geringeren gesellschaftlichen Teilhabe können dabei sowohl auf gesellschaftlicher als auch auf individueller Ebene liegen. Auf gesellschaftlicher Ebene etwa können sich mangelnde soziale Bindungen als fehlende Akzeptanz oder Ablehnung von Personen artikulieren, die nicht cisgeschlechtlich und/oder nicht heterosexuell sind. Auf individueller Ebene manifestieren sich Mängel der zwischenmenschlichen Beziehungen wiederum durch das Fehlen stabiler Partner*innenschaften, den Abbruch oder den Rückzug aus Familienbeziehungen und durch geschwächte Beziehungen zu Freund*innen sowie sozialen Netzwerken.

Die gesellschaftliche Diskriminierung von LSBTIQ*-Personen (weitere Ausführung siehe Kapitel 2.3) stellt, so die These, eine direkte Hürde für das Suchen, Eingehen und Aufrechterhalten von als besonders qualitativ hochwertig wahrgenommenen Beziehungen dar. Für diese Annahme spricht, dass LSBTIQ*-Personen überdurchschnittlich häufig aus familiären, privaten und Arbeitsnetzwerken ausgegrenzt werden. Insbesondere die Beziehung zur Herkunftsfamilie wird häufiger als problematisch empfunden. So belegen Studien, dass es bei LSBTIQ*-Personen häufiger zu Ausgrenzungserfahrungen durch die Herkunftsfamilie kommt. Hinter diesem Befund stehen prozessuale Dynamiken, die mit der Offenbarung der sexuellen Orientierung und/oder der Geschlechtsidentität verzahnt sind. Beispielsweise kommt es oft zu Konflikten im Rahmen des Coming-outs (Waldner & Magruder, 1999), in dessen Verlauf sich die Beziehungen zur Herkunftsfamilie sehr unterschiedlich weiterentwickeln können. In einigen Fällen bleibt die Beziehung dauerhaft belastet oder der Kontakt bricht endgültig ab, in anderen steigt die Beziehungsqualität durch Erfahrungen des Rückhalts und der Akzeptanz (Nordqvist & Smart, 2014; Zhou et al., 2021). Es ist davon auszugehen, dass diese Verlaufsformen durch den Grad der gesellschaftlichen Ablehnung von LSBTIQ*-Personen moderiert werden (siehe Kapitel 2.3).

Dabei ist im statistischen Mittel aktuell davon auszugehen, dass die Beziehungen zur Herkunftsfamilie bei LSBTIQ*-Personen häufiger belastet oder zerrüttet sind als in der Mehrheitsbevölkerung. Dies äußert sich beispielsweise darin, dass LSBTIQ*-Personen im Schnitt früher und weiter weg aus dem Elternhaus ausziehen. Das frühe Ausziehen, das häufig eintritt, bevor eine finanzielle Unabhängigkeit erreicht werden kann, führt unter anderem zu einem erhöhten Risiko, wohnungslos zu werden, und trägt so distal zu weiteren Faktoren wie Armut bei, die das Risiko von Einsamkeitsbelastungen erhöhen (Dittmann & Goebel, 2022; Factor & Rothblum, 2007; Fischer, 2022a; Fischer & Kalmijn, 2020; Morton et al., 2018).

Mit Blick auf die sozialen Bindungen von LSBTIQ*-Personen in Freund*innenschaften und weiteren Netzwerken verweist dagegen die internationale Literatur darauf, dass diese besser sind. Es wird davon ausgegangen, dass sich LSBTIQ*-Personen häufiger ein dichtes Netzwerk aus Freund*innen oder eine sogenannte Wahlfamilie (Chosen Family) oder queere Verwandtschaft (Queer Kinship) bauen (Riggs & Peel, 2016;

Weston, 1997). Dies wird oft als Kompensationsmechanismus gedeutet: Die Netzwerke schließen die Lücke, die durch Ausgrenzung durch andere soziale Gruppen geschaffen wird (Dewaele et al., 2011; Fischer, 2022a; Fischer & Kalmijn, 2020). Allerdings haben nicht alle LSBTIQ*-Personen gleichermaßen Zugang zu LSBTIQ*-Community-Strukturen, zum Beispiel weil diese in verschiedenen Regionen unterschiedlich stark vertreten sind, sodass es für einige LSBTIQ*-Personen erheblich schwerer ist, ein entsprechendes Netzwerk aufzubauen, als für andere LSBTIQ*-Personen (Fischer, 2022a). Der empfundene Grad an sozialer Unterstützung kann auch davon beeinflusst werden, wie stark der Minderheitenstress (siehe Kapitel 2.2) von der jeweiligen betroffenen Person erlebt wird. So berichten LSBTIQ*-Personen, die in der Vergangenheit mehr Ausgrenzungs- oder Diskriminierungserfahrungen gemacht haben, auch von geringerer sozialer Unterstützung (Ehlke et al., 2020). Dies leitet über zum zweiten Erklärungsmodell.

2.2 LSBTIQ*-Personen und Minderheitenstress

Ein zweiter Erklärungsansatz für die erhöhten Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen ist das Minderheitenstressmodell von Meyer (1995), das 2015 auf minorisierte Geschlechteridentitäten angepasst wurde (Testa et al., 2015). Minderheitenstress unterscheidet sich von anderen Stressformen durch den Ursprung des Stresses in Vorurteilen und Stigmatisierungen. Damit wird die Nichtbestätigung des Geschlechts besonders für trans* und nicht-binäre Menschen als besonderer und zudem starker Stressor beschrieben (Frost & Meyer, 2023).

In dem Modell werden zwei Wirkungsrichtungen der Stressursachen unterschieden: äußere und innere Stressquellen. Äußerliche Mechanismen umfassen Stressoren, die von Menschen oder Institutionen ausgehen. So erhöhen diskriminierende Gesetze, fehlende Schutzräume oder erschwerte Zugänge zu Netzwerken (siehe Kapitel 2.3) den chronischen Stress. Auch eine stereotype Darstellung in Medien, in denen LSBTIQ*-Personen als „anders“ porträtiert werden und somit von der gesellschaftlichen Mehrheitskultur ausgeschlossen werden, sogenannte „Othering“-Mechanismen, tragen zum Minderheitenstress bei (Ayoub & Garretson, 2017). Eine eindimensionale Darstellung in Medien, einhergehend mit einer erhöhten Sichtbarkeit

durch „Othering“-Mechanismen, erhöht zudem das Risiko von Gewalt- und Diskriminierungserfahrungen. LSBTIQ*-Personen sind in besonderer Weise Diskriminierung und Hasskriminalität ausgesetzt (Ayoub & Garretson, 2017). Minderheitenstress erzeugt demnach Einsamkeitsbelastungen, indem der Stress als distale Ursache zu einer Zunahme der sozialen Isolation und einer Reduktion der gesellschaftlichen Teilhabe von LSBTIQ*-Personen beiträgt. In diesem Aspekt ähnelt das Minderheitenstressmodell dem ersten Erklärungsansatz. Es geht jedoch von einem zweiten Wirkmechanismus aus, der über innere Stressquellen Einsamkeitsbelastungen hervorruft. Im Rahmen des Minderheitenstresses kommt es zu einer internalisierten Selbstablehnung, die sich beispielsweise durch ein negatives Selbstwertgefühl, verinnerlichte Vorurteile gegen die eigene sexuelle Orientierung und/oder Geschlechtsidentität, aber auch in der Verheimlichung der sexuellen Orientierung und/oder der Geschlechtsidentität artikuliert. Ursachen dafür können auch hier in der Angst vor Stigmatisierung, aber auch in faktischen Diskriminierungserfahrungen und Hassgewalt gesehen werden. Die internalisierte Ablehnung, aber auch die Coping-Mechanismen wie das Verheimlichen der sexuellen Orientierung und/oder der Geschlechtsidentität schwächen die protektiven Wirkungen bestehender sozialer Beziehungen. Im ersten Fall, weil sie mit negativen Sozialkognitionen einhergehen, die Einsamkeitsempfindungen stabilisieren, indem sie negative Beziehungswahrnehmungen verstärken. Im zweiten Fall, weil das Verheimlichen der sexuellen Orientierung und/oder der Geschlechtsidentität es erschwert, qualitativ hochwertige Beziehungen mit Menschen einzugehen, in denen die Person volle Anerkennung und Akzeptanz erfahren kann (Elmer et al., 2024; Frost & Meyer, 2023; Hughes et al., 2023; Stemmer et al., 2024).

2.3 LSBTIQ*-Personen und Diskriminierungserfahrungen

Diskriminierung und besonders Mehrfachdiskriminierung spielt in beiden bisher vorgestellten Erklärungsansätzen als gruppenspezifische, distale Ursache von Einsamkeitsempfindungen eine zentrale Rolle. Sowohl im Fall des ersten Modells, das die erhöhten Einsamkeitsbelastungen direkt auf Mängel der sozialen Bin-

dungen und der gesellschaftlichen Teilhabe von LSBTIQ*-Personen zurückführt, als auch im Fall des Minderheitenstressmodells ist Diskriminierung eine Ursache, die indirekt Einsamkeitsbelastungen wahrscheinlicher macht, indem sie sich auf die Wahrnehmung von Beziehungen, aber auch auf deren Quantität und Qualität derselben auswirkt. Aus diesem Grund wird hier auf den Zusammenhang von (Mehrfach-) Diskriminierung von LSBTIQ*-Personen noch einmal gesondert eingegangen.

Dabei kann zunächst grob zwischen struktureller und lebensweltlicher Diskriminierung unterschieden werden. Eine wichtige Rolle für die strukturellen Diskriminierungserfahrungen von LSBTIQ*-Personen spielt dabei der Rechtsstaat mit seinen Institutionen und ausführenden Organen. Dieser kann beispielsweise über Gesetze die Rechte von LSBTIQ*-Personen explizit schützen und dadurch signalisieren, dass die Gesellschaft deren Existenz anerkennt. Umgekehrt können kriminalisierende Gesetze anzeigen, dass LSBTIQ*-Personen gesellschaftlich nicht akzeptiert sind und dass ihre Existenz nicht schützenswert ist. Besonders die rechtliche Diskriminierung führt dabei zu einem Gefühl der gesellschaftlichen Entfremdung bei LSBTIQ*-Personen (Fischer, 2022a; Mendos & Rohaizad, 2024; Pöge et al., 2020). Fischer et al. (2016) konnten zeigen, dass eine offene Einstellung gegenüber sexueller Vielfalt und eine gute rechtliche Lage in einem Land die Diskrepanz der Einsamkeitsempfindungen zwischen Personen in gleichgeschlechtlichen Beziehungen und Personen in verschiedengeschlechtlichen Beziehungen verringern. Positive Veränderungen der Gesetzeslage haben einen messbaren Einfluss auf die mentale Gesundheit von LSBTIQ*-Personen (Riggle et al., 2017). Polarisierende Debatten über gesetzliche Gleichstellung bergen dagegen eher emotionale Belastungen für LSBTIQ*-Personen (Rostosky et al., 2010).

In Deutschland ist das Verbot der Diskriminierung von Personen aufgrund ihres Geschlechts sowohl im Grundgesetz als auch im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz verankert. Als weitere wichtige Meilensteine wurden 2001 die eingetragene Lebenspartner*innenschaft eingeführt und 2017 die Ehe auch für gleichgeschlechtliche Paare geöffnet. Mit der Öffnung der Ehe für alle wurde die Adoption nichtleiblicher Kinder für gleichgeschlechtliche Paare ermöglicht (Pöge et al., 2020). Die International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans

and Intersex Association (ILGA) World Database⁵ bündelt Informationen zu internationalen Gesetzeslagen und -änderungen, Menschenrechtsorganisationen, Interessenvertretungen sowie Nachrichten im Zusammenhang mit der sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität. Für den Zeitraum ihres letzten Berichts von Januar 2023 bis April 2024 berichtet sie von drei rechtlichen Entwicklungen in Deutschland, die das Schutz- und Akzeptanzniveau von LSBTIQ*-Personen erhöhen: (1) Seit August 2023 können Verbrechen aufgrund der sexuellen Orientierung des Opfers härter bestraft werden (Artikel 1 Absatz 4 „Gesetz zur Überarbeitung des Sanktionenrechts – Ersatzfreiheitsstrafe, Strafzumessung, Auflagen und Weisungen sowie Unterbringung in einer Entziehungsanstalt“). (2) Im November 2023 wurde ein Gesetzesentwurf zum Völkerstrafrecht angekündigt, welcher die „sexuelle Ausrichtung“ zu den verbotenen Gründen des „internationalen Verfolgungsverbrechens“ zählt. Gesetze wie diese sollen LSBTIQ*-Personen besser vor Hassverbrechen schützen. (3) In Bezug auf die gesetzliche Geschlechtsanerkennung wurde im April 2024 das Gesetz über die Selbstbestimmung in Bezug auf den Geschlechtseintrag (SBGG) verabschiedet, welches im November 2024 in Kraft getreten ist und damit das 1981 in Kraft getretene Transsexuellengesetz (TSG)⁶ abgelöst hat (Mendos & Rohaizad, 2024). Das SBGG erleichtert die Namensänderung sowie die Änderung des Geschlechtseintrags für trans*, inter* und nicht-binäre Personen. So genügt jetzt eine Erklärung gegenüber dem Standesamt, wo das TSG noch eine gerichtliche Entscheidung auf Grundlage zweier Gutachten verlangte⁷ (Pöge et al., 2020). Diese Erleichterung der Anpassung des Namens sowie des Geschlechtseintrags ist ein wichtiges Signal an trans*, inter* und nicht-binäre Personen, dass der Staat ihre Existenz anerkennt und schützt. Die Verabschiedung solcher Gesetze rückt die Belange von LSBTIQ*-Personen in den Fokus und kann durch die erhöhte Sichtbarkeit in der Gesellschaft gleichzeitig zu einer erhöhten Akzeptanz führen. In diesem Kontext

kam es jedoch auch zu zahlreichen transfeindlichen Diskursen, die den Prozess der Anerkennung und Anpassung von Geschlechtsidentität und Namensänderungen begleiten. Diese Diskurse, die oft von Ablehnung und Misstrauen geprägt sind, fördern ein gesellschaftliches Klima, in dem trans*, inter* und nicht-binäre Personen weiterhin mit Stigmatisierung und Diskriminierung konfrontiert sind. Solche Diskurse sollten in der Auseinandersetzung mit Gesetzgebungsprozessen ebenfalls mitbedacht werden, da sie das Bewusstsein verstärken, dass betroffene Personen oft noch mit der Wahrnehmung kämpfen, „nicht dazuzugehören“.

Das Niveau der rechtlichen Anerkennung und des rechtlichen Schutzes von LSBTIQ*-Personen ist demnach in der Bundesrepublik gegenwärtig als komparativ hoch anzusehen und hat sich im letzten Jahrzehnt noch einmal deutlich gesteigert. Zudem ist in Deutschland die strukturelle Stigmatisierung von LSBTIQ*-Personen weniger stark ausgeprägt als in vielen anderen Ländern (Bränström et al., 2023; Pöge et al., 2020).

Dessen ungeachtet können oft subtilere Formen der strukturellen Diskriminierung etwa am Arbeitsplatz fortbestehen, ebenso wie interpersonale Diskriminierungen. Dies liegt daran, dass effektive Durchsetzungsmechanismen für die Rechte von LSBTIQ*-Personen fehlen⁸ (Naik, 2023). Trotz relativ niedriger struktureller Stigmatisierung wird auch in Deutschland von Viktimisierungserfahrungen etwa durch Hasskriminalität berichtet (Bränström et al., 2023). Im Alltag erleben LSBTIQ*-Personen, trotz des hohen rechtlichen Schutzniveaus in der Bundesrepublik, verschiedene Formen von Hasskriminalität.

In den letzten Jahren stieg die Zahl der registrierten Fälle von Hasskriminalität gegen LSBTIQ*-Personen an. Im Jahr 2023 wurden 1.499 Straftaten im Themenfeld „Sexuelle Orientierung“ erfasst. Dies entspricht einem Anstieg von 49,15 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Im

5 <https://database.ilga.org/en>, letzter Zugriff am 15.11.2024

6 Das Transsexuellengesetz (TSG) ermöglichte die Änderung von Vornamen und Personenstand im Rahmen der freiwilligen Gerichtsbarkeit. Ein Antrag wurde jedoch nur genehmigt, wenn der Antragsteller oder die Antragstellerin sich aufgrund der transsexuellen Identität dem im Geburtenregister eingetragenen Geschlecht nicht zugehörig fühlte und seit mindestens drei Jahren entsprechend der Geschlechtsidentität lebte. Nach § 4 Absatz 3 TSG waren zwei Gutachten von Psychiaterinnen oder Psychiatern erforderlich, was das Selbstbestimmungsrecht von trans* Personen einschränkte (Silva, 2021).

7 <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/selbstbestimmungsgesetz-2215426> sowie <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/queerpolitik-und-geschlechtliche-vielfalt/gesetz-ueber-die-selbstbestimmung-in-bezug-auf-den-geschlechtseintrag-sbgg--199332>, letzter Zugriff am 15.11.2024

8 So fehlt in Artikel 3 des Grundgesetzes die sexuelle Identität als explizite Schutzkategorie, obwohl der Artikel Diskriminierungen aufgrund von Geschlecht, Abstammung, Rasse, Sprache, Herkunft, Glauben und Weltanschauung verbietet. Zudem fehlt es beispielsweise an Landesantidiskriminierungsgesetzen, die einen wirksamen Schutz im Bereich des staatlichen Handelns sicherstellen. Darüber hinaus sind die bestehenden Möglichkeiten der Rechtsdurchsetzung im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz stark beschränkt, etwa aufgrund der Fristenregelung oder von Ausnahmetatbeständen wie dem kirchlichen Arbeitsrecht.

Themenfeld „Sexuelle Orientierung“ wurden 288 Gewaltdelikte und in 449 Fällen Beleidigungen registriert (Bundesministerium des Innern und für Heimat – Bundeskriminalamt, 2024). 2022 wurden 227 Gewaltdelikte aufgrund der sexuellen Orientierung und 417 Straftaten im Unterthemenfeld „Geschlechtliche Diversität“, von denen 82 Gewaltdelikte waren, erfasst (Bundesministerium des Innern und für Heimat – Bundeskriminalamt, 2023; BMFSFJ, 2023). Auch in den Unterthemenfeldern ist ein Anstieg der Zahl der Straftaten erkennbar. Auch online sind LSBTIQ*-Personen Gewalt in besonderer Weise ausgesetzt. Abreu und Kenny (2018) zeigen in ihrer Studie, dass LSBTIQ*-Personen überproportional von Online-Mobbing betroffen sind, was häufig zu psychischen Gesundheitsproblemen führt.

„Hasskriminalität gegen LSBTIQ-Personen ist die massivste Ausdrucksform von Homo- und Transfeindlichkeit und auch in Deutschland sowohl im öffentlichen als auch im privaten Raum keine Seltenheit. Für die Betroffenen bedeutet dies eine erhebliche Belastung sowie Einschränkung von Freiheit und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.“
(Molter, 2022, Seite 2)*

Im europäischen Vergleich liegt Deutschland unter den ersten fünf Ländern, in denen gesetzliche Regelungen zum Schutz vor Hasskriminalität und Hassrede gegen LSBTIQ*-Personen vorliegen (ILGA-Europe – International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association, 2024b). Darunter fallen Gesetze, die die sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität und Geschlechtsmerkmale als erschwerende Faktoren in die Gesetzgebung zu Hassverbrechen und Hassreden aufnehmen. Die Kategorie berücksichtigt auch die wiederkehrenden und kontinuierlichen Maßnahmen zur Bekämpfung von Hasskriminalität. Doch trotz des hohen Scores in

der Prävention von Hasskriminalität zeigen sich auch in Deutschland weitere Handlungsbedarfe (ILGA-Europe – International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association, 2024a). So sind politische Maßnahmen zur Bekämpfung von Hass aufgrund der sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität noch nicht flächendeckend in allen Bundesländern umgesetzt. Zusätzlich werden in den Straftatbeständen zu Hasskriminalität und dem Tatbestand der Volksverhetzung (§ 130 StGB) homo- und transfeindliche Motive nicht ausdrücklich erwähnt. Auch im Zusammenhang mit Hassrede werden LSBTIQ*-feindliche Motive, insbesondere hinsichtlich sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität, in der Gesetzgebung nicht als strafscharfende Umstände aufgeführt (Molter, 2022).

In diesem Kontext ist hervorzuheben, dass Hassverbrechen tiefgreifende Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Betroffenen haben. Rückblickend leiden betroffene LSBTIQ*-Personen unter erhöhtem Stress, Angst und Depressionen. Das Gefühl einer ständigen Bedrohung und sowohl Misstrauen als auch Angst vor anderen können dazu führen, dass sich Betroffene sozial isolieren, um sich vor weiteren Übergriffen zu schützen, was wiederum – siehe oben – Einsamkeitsbelastungen wahrscheinlicher macht (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Stemmer et al., 2024).

Hassverbrechen sind eine besonders extreme Form der lebensweltlichen Diskriminierung und Ausgrenzung von LSBTIQ*-Personen. Weniger offensichtliche Formen sind demnach als prävalenter anzunehmen. International vergleichende Studien zeigen hier durchgängig, dass LSBTIQ*-Personen häufiger im Alltag als andere Gruppen Diskriminierungserfahrungen machen – und dies selbst in Ländern wie Deutschland, die ihnen ein hohes rechtliches Schutzniveau bieten.⁹ Insgesamt ist daher festzuhalten, dass das Niveau der lebensweltlichen Diskriminierung von LSBTIQ*-Personen vom Grad ihrer strukturellen Diskriminierung abweichen kann. Die erlebte Diskriminierung ist daher auch – trotz des komparativ hohen rechtlichen Schutzniveaus – als eine zentrale distale Ursache der Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen in Deutschland anzunehmen.

9 Die Wahrnehmung von Diskriminierungserfahrungen ist auch abhängig vom Empowerment einer Community, da stärkere Gemeinschaften tendenziell besser in der Lage sind, Diskriminierung zu erkennen und zu bekämpfen (Sue, 2010).

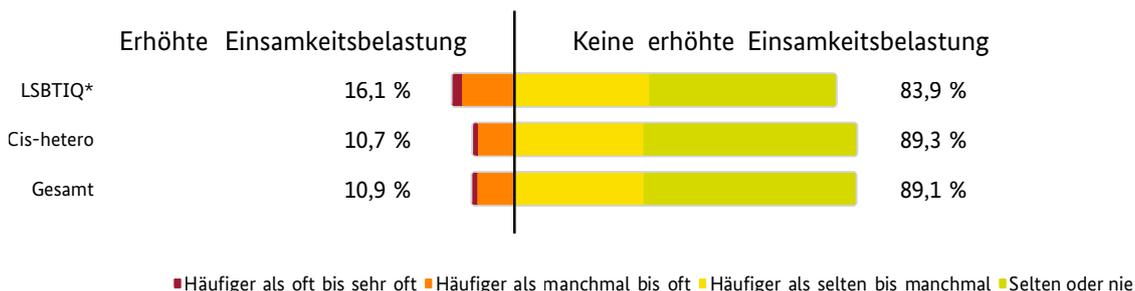
3 Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen

Eine effektive Politik gegen Einsamkeit erfordert ein tiefgehendes Verständnis über die Einsamkeitsbelastungen unterschiedlicher Personengruppen. Sind LSBTIQ*-Personen einsamer als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen? Gibt es bei LSBTIQ*-Personen Unterschiede in der Einsamkeitsbelastung für verschiedene sexuelle Orientierungen oder geschlechtliche Identitäten?

Bestehende Studien zur Einsamkeitsbelastung von LSBTIQ*-Personen in Deutschland beziehen sich zu einem Großteil auf homosexuelle Personen und

klammern Menschen mit weiteren sexuellen Orientierungen und verschiedenen Geschlechtsidentitäten aus (Factor & Rothblum, 2007).

Abbildung 3.1: Einsamkeitsbelastungen nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren



Datenquelle SOEP 2021, N=16.357¹⁰

Allgemein lässt sich sagen, dass die Einsamkeitsbelastungen in der deutschen Bevölkerung im europäischen Vergleich vor der Pandemie eher niedrig waren (Schobin, 2018; Yang & Victor, 2011). Durch die Pandemie kam es im Jahr 2020 jedoch zu einem starken Anstieg der Einsamkeitsbelastungen, besonders bei jüngeren Menschen oder bei Frauen (BMFSFJ, 2024). Dieser Effekt ist in den Daten des SOEP von 2021 noch nicht vollständig auf das Vorpandemieniveau gesunken (BMFSFJ, 2024). In der hier betrachteten Stichprobe für 2021 lag der Anteil der Menschen mit erhöhten Einsamkeits-

belastungen bei 10,9 Prozent. Während 16,1 Prozent der LSBTIQ*-Personen von eher erhöhten Einsamkeitsbelastungen berichten, sind es bei den cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen lediglich 10,7 Prozent (siehe Abbildung 3.1). Dies entspricht einem signifikanten Unterschied von 5,4 Prozentpunkten. Anzumerken ist in diesem Zusammenhang jedoch, dass der Unterschied in einer altersangepassten Vergleichsgruppe nicht signifikant ist (BMFSFJ, 2025).

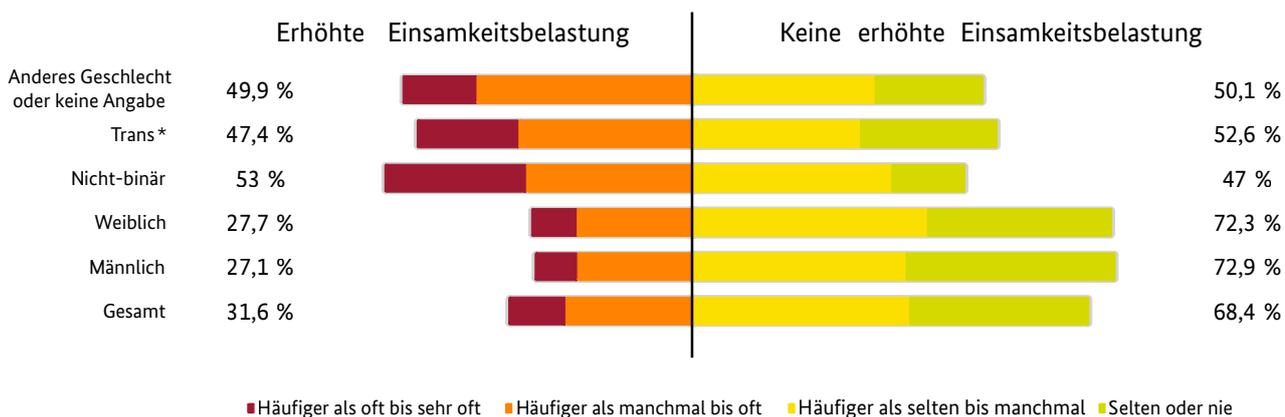
10 Zur Wahrung der Übersichtlichkeit wird in den Grafiken die Abkürzung „cis-hetero“ für „cisgeschlechtlich und zugleich heterosexuell“ verwendet.

LSBTIQ*-Personen weisen höhere Einsamkeitsbelastungen auf als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen.

Da die betrachteten LSBTIQ*-Personen wesentlich jünger als der Durchschnitt der cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen sind (siehe hierzu auch Kapitel 1.3.4), könnte es demnach sein, dass die Differenz in den Einsamkeitsbelastungen primär mit dem Altersprofil der Befragten zusammenhängt.

Dessen ungeachtet können große Unterschiede zwischen unterschiedlichen Gruppen von LSBTIQ*-Personen bestehen. Hier sind die Fallzahlen im SOEP 2021 allerdings so gering, dass entsprechende Differenzierungen sich nicht statistisch absichern lassen. Auf Basis der LGBielefeld-Studie ist es jedoch möglich, Unterschiede zwischen Menschen mit unterschiedlichen Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierung zu betrachten.

Abbildung 3.2: Einsamkeitsbelastungen nach Geschlechtsidentität, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren



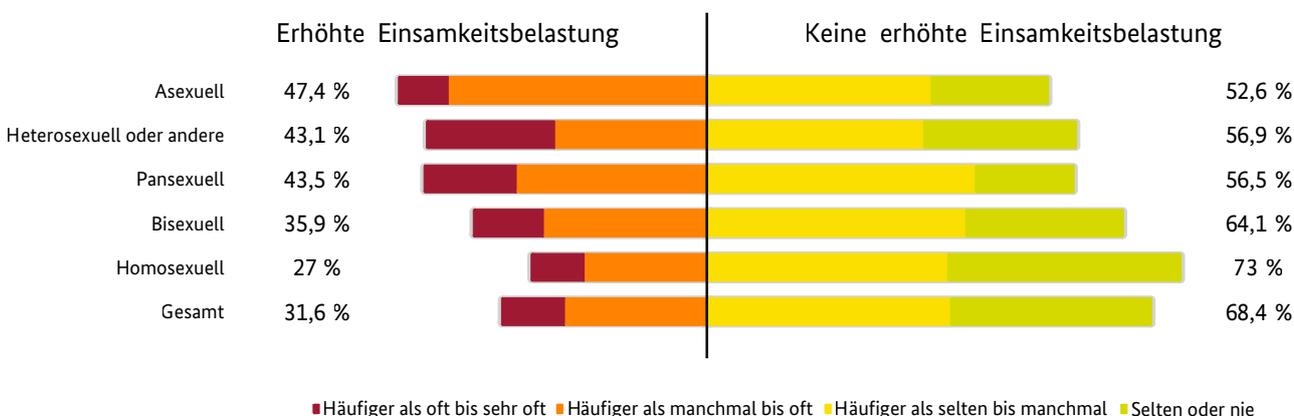
Datenquelle LGBielefeld 2021, N=3.672

Abbildung 3.2 zeigt die Einsamkeitsbelastung nach Geschlechtsidentität. Dabei haben sich die befragten Personen selbst in die Kategorien eingeordnet.¹¹ Die Statistik zeigt hier deutliche Unterschiede in der Einsamkeitsbelastung von Menschen mit verschiedenen Geschlechtsidentitäten auf. Personen, die sich selbst als Männer (27,1 Prozent) oder Frauen (27,7 Prozent) verstehen, sind deutlich seltener von einer erhöhten Einsamkeitsbelastung betroffen als trans* Personen (47,4 Prozent) und Befragte, die sich einem anderen Geschlecht als den Antwortmöglichkeiten zugehörig

sehen (49,9 Prozent). Am stärksten betroffen sind nicht-binäre Personen: In dieser Gruppe ist mit 53 Prozent mehr als die Hälfte der befragten Personen von einer erhöhten Einsamkeitsbelastung betroffen. Dieses Ergebnis entspricht dem Bild, dass Personen außerhalb der Cis-Norm vergleichsweise hohe Einsamkeitsbelastungen aufweisen. Da die Stichprobe der LGBielefeld-Studie ausschließlich aus LSBTIQ*-Personen besteht, können heterosexuelle Personen in dieser Gruppe in der Regel als nicht cisgeschlechtlich betrachtet werden.

11 Zu beachten ist hier, dass die Kategorien „Weiblich“ und „Männlich“ sowohl cisgeschlechtliche als auch trans* und inter* Personen umfassen können, die sich selbst eindeutig einem der beiden Geschlechter zuordnen.

Abbildung 3.3: Einsamkeitsbelastungen nach sexueller Orientierung, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren



Datenquelle LGBielefeld 2021, N=3.672

Auch die Unterscheidung nach sexueller Orientierung zeigt signifikante Unterschiede in den Einsamkeitsbelastungen an. Die niedrigste Einsamkeitsbelastung hat hier die Gruppe der homosexuellen Personen mit 27 Prozent. Sie liegt signifikant unter dem Durchschnitt der LSBTIQ*-Personen (31,6 Prozent). Stärker von eher erhöhter Einsamkeitsbelastung betroffen sind dagegen bisexuelle (35,9 Prozent), heterosexuelle (43,1 Prozent), pansexuelle (43,5 Prozent) und asexuelle (47,4 Prozent) Menschen. Es kann kontraintuitiv wirken, dass heterosexuelle Menschen stärker von Einsamkeit betroffen sind als homosexuelle oder bisexuelle Personen. Da es sich bei der Stichprobe der LGBielefeld-Studie allerdings nur um LSBTIQ*-Personen handelt, sind heterosexuelle Personen aus dieser Gruppe in der Regel nicht cisgeschlechtlich. Dass nicht-binäre Personen, trans* Personen und Personen, die sich einem anderen Geschlecht als den Antwortmöglichkeiten zugehörig fühlen, von einer sehr hohen Einsamkeitsbelastung betroffen sind, zeigt bereits Abbildung 3.2.

Die Ergebnisse zeigen insgesamt, dass LSBTIQ*-Personen in Deutschland signifikant häufiger unter Einsamkeit leiden als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen. Besonders betroffen sind trans* (47,4 Prozent) und nicht-binäre Personen (53 Prozent), während homosexuelle Personen geringere Einsamkeitsbelastungen aufweisen. Diese Befunde stimmen mit der bestehenden Forschung (Frost & Meyer, 2023) überein, die darauf hinweist, dass nicht-cisnormative Geschlechtsidentitäten und/oder nicht-heteronormative sexuelle Orientierungen mit höherer Einsamkeit verbunden sind.

4 Lebenslagen von LSBTIQ*-Personen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen

Einsamkeitsbelastungen werden stark von individuellen Lebenslagen geprägt. Dazu zählen etwa eine schlechte Gesundheit, Armut oder traumatische Erfahrungen wie Diskriminierung. Die Berücksichtigung solcher Mehrfachbelastungen ist wichtig bei der effektiven Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit.

4.1 Sozioökonomischer Status

Wie bereits im Einsamkeitsbarometer 2024 ausführlich dargelegt wurde, ist Armut eine der zentralen distalen Ursachen für Einsamkeitsbelastungen (BMFSFJ, 2024; Dittmann & Goebel, 2022). Für von Armut betroffene oder gefährdete Menschen sind soziale Teilhabechancen oftmals stark eingeschränkt. Aus diesem Grund ist es von hohem Interesse, Schwächen im sozioökonomischen Status von LSBTIQ*-Personen zu erkennen, die zu Armut führen können, die wiederum indirekt Einsamkeitsbelastungen wahrscheinlicher macht.

Hier weisen die SOEP-Daten jedoch nicht auf größere Disparitäten hin. So haben im SOEP circa 35,4 Prozent der LSBTIQ*-Personen ein tertiäres Bildungsniveau (sie haben also mindestens eine Fachhochschule, eine Berufsakademie oder eine ähnlich hohe Bildungseinrichtung besucht), während es bei cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen 35,9 Prozent sind. Vergleicht man LSBTIQ*-Personen dagegen mit einer altersgematchten Vergleichsgruppe, sind sie sogar signifikant gebildeter als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen ($p < 0,01$, ordinale Regression). Dies deckt sich auch mit dem Forschungsstand, dass LSBTIQ*-Personen ein etwas höheres

Bildungsniveau aufweisen als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen¹² (Valfort, 2024; Vries & Zindel, 2025). Auch mit Blick auf die Arbeitslosigkeit zeigt sich ein ähnliches Bild. Etwa 4,6 Prozent der LSBTIQ*-Personen im SOEP waren 2021 arbeitslos, im Gegensatz zu 3,4 Prozent der cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen. Die Differenz ist nicht statistisch signifikant und auch in einer altersgematchten Vergleichsgruppe sind keine statistisch signifikanten Differenzen erkennbar, was unter anderem mit den Ergebnissen von Vries et al. (2020) übereinstimmt. Die Äquivalenzeinkommen von LSBTIQ*-Personen lagen im Durchschnitt (1.935 Euro im Monat) sogar signifikant ($p < 0,05$, lineare Regression) über den Einkommen von cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen (1.806 Euro im Monat). Diese Differenz bleibt auch dann bestehen, wenn eine altersangepasste Vergleichsgruppe herangezogen wird.¹³ Insgesamt sind in den Daten des SOEP daher keine größeren Disparitäten im Zugang zu Bildung, Arbeit und Einkommen bei LSBTIQ*-Personen zu erkennen, die eine erhöhte Prävalenz von Einsamkeitsbelastungen erklären könnten. Allerdings müssen insgesamt potenzielle Auswahlverzerrungen als mögliche Fehlerquelle in Betracht gezogen werden.

12 LSBTIQ*-Personen streben tendenziell höhere Bildungsabschlüsse an als ihre heterosexuelle Vergleichsgruppe, was durch die „Queer-Habitus“-Hypothese erklärt wird, die eine Reflexion des heterosexuellen Habitus aufgrund der queeren Identität postuliert, was zu einer „Klassenflucht“ durch Bildung führe und als Strategie zur Vermeidung von Diskriminierung interpretiert wird. Diese Bildungsgewinne variieren jedoch je nach Identität, Geschlecht und Land, was auf unterschiedliche Mechanismen der sozialen Mobilität hinweist (Boertien et al., 2024; Kasprowski & Boertien, 2024; Kasprowski, 2024).

13 Die Ergebnisse stehen damit im Einklang mit bestehenden Forschungen (Vries & Zindel, 2025). Dennoch sei angemerkt, dass verschiedene Studien einen „Sexuality Pay Gap“ identifiziert haben, der zeigt, dass besonders homo- und bisexuelle Männer im Durchschnitt weniger verdienen als heterosexuelle Männer (Kroh et al., 2017).

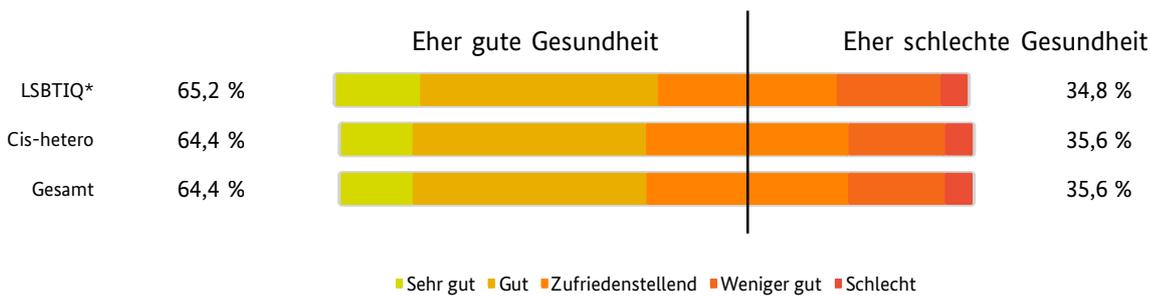
Die Analyse zeigt, dass es im sozioökonomischen Status von LSBTIQ*-Personen keine signifikanten Unterschiede zu cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen gibt, die eine erhöhte Prävalenz von Armuts- oder Einsamkeitsbelastungen erklären könnten. Die Bildungsniveaus, Arbeitslosenraten und Äquivalenzeinkommen von LSBTIQ*-Personen sind mit denen von cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen weitgehend vergleichbar, wobei LSBTIQ*-Personen sogar etwas höher gebildet sind und ein durchschnittlich höheres Einkommen aufweisen. Diese Ergebnisse widersprechen teilweise den Annahmen in der bestehenden Forschung, die Einkommensnachteile aufgrund sexueller Orientierung aufzeigt und tendenziell von höheren Armutsrisiken und sozialer Ausgrenzung für LSBTIQ*-Personen ausgeht (BMFSFJ, 2024; Dittmann & Goebel, 2022; Kroh et al., 2017). Allerdings

müssen mögliche Auswahlverzerrungen in der Stichprobe berücksichtigt werden, die die Ergebnisse beeinflussen könnten.

4.2 Gesundheit

LSBTIQ*-Personen erfahren in verschiedenen Lebensbereichen, einschließlich des Arbeitslebens (Vries et al., 2020), häufig Diskriminierung. Internationale, aber auch deutsche Forschungsergebnisse deuten dabei darauf hin, dass diese Erfahrungen sowie die durch die Erwartung von Ablehnung und Feindseligkeit bedingte ständige Wachsamkeit negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben können (Kasprowski et al., 2021; Lewis, 2009).

Abbildung 4.1: Physische Gesundheit nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren

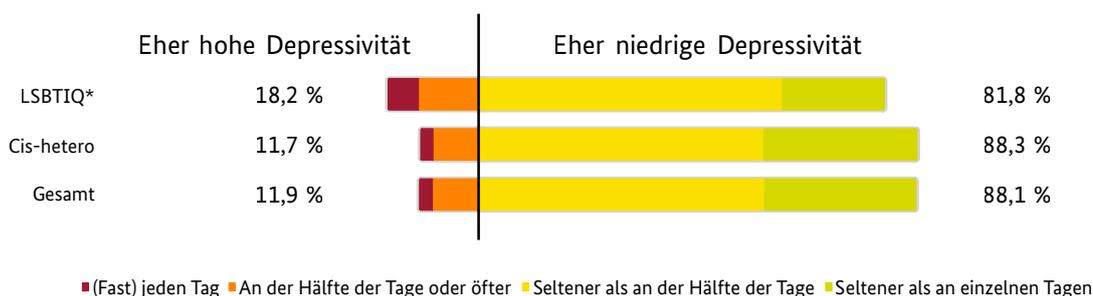


Datenquelle SOEP 2021, N=16.348

Die subjektive physische Gesundheit von LSBTIQ*-Personen erscheint in den aktuellen Daten etwas besser als die von cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen. Hier schätzen 13,3 Prozent der LSBTIQ*-Personen ihre physische Gesundheit als sehr gut und 37,7 Prozent als gut ein, während es bei den cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen lediglich 11,3 Prozent und 37 Prozent sind (siehe statistischen Anhang). Dieses Ergebnis widerspricht früheren Studien, die zeigen, dass LSBTIQ*-Personen im

Durchschnitt eine schlechtere Gesundheit aufweisen als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen (Buspavanich et al., 2021; Kasprowski et al., 2021; Lewis, 2009; Vries & Zindel, 2025). Vergleicht man LSBTIQ*-Personen jedoch mit einer Gruppe gleicher Altersstruktur, ist ihre subjektive Gesundheit signifikant schlechter ($p < 0,002$, ordinale Regression) als die von cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen.

Abbildung 4.2: Depressivität nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren



Datenquelle SOEP 2021, N=16.329

Im Hinblick auf die psychische Gesundheit können Kasprowski et al. (2021) zeigen, dass LSBTIQ*-Menschen drei- bis viermal so häufig von psychischen Erkrankungen betroffen sind wie cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen. 2021 wurde im SOEP in diesem Kontext mittels des Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4) Depressivität erfasst. Das PHQ-4 ist ein kurzes Screening-Instrument, das entwickelt wurde, um die Hauptsymptome von Depressionen und Angststörungen zu erfassen (Kroenke et al., 2009). Hier zeigen die Daten, dass LSBTIQ*-Personen mit 18,2 Prozent signifikant häufiger von einer eher hohen Depressivität betroffen sind als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen, bei denen 11,7 Prozent der Befragten eine eher hohe Depressivität aufweisen (siehe Abbildung 4.2). Vergleicht man LSBTIQ*-Personen jedoch mit einer altersangepassten Vergleichsgruppe, ist der Unterschied nicht statistisch signifikant. Das überrascht, zumal der Umstand, dass LSBTIQ*-Personen über eine schlechtere mentale Gesundheit verfügen und einem höheren Risiko für psychiatrische Diagnosen ausgesetzt sind als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Menschen, nicht nur in der deutschen, sondern auch in der internationalen Forschung gut belegt ist (King et al., 2008; Marshal et al., 2011; Wittgens et al., 2022). Daraus folgt, dass eine robustere Datengrundlage wünschenswert wäre, um besser beurteilen zu können, ob es sich um eine echte Differenz oder ein methodisches Artefakt handelt.

LSBTIQ*-Personen – das zeigt die vorliegende Analyse – schätzen ihre subjektive physische Gesundheit insgesamt besser ein als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen, zeigen jedoch höhere Raten an psychischen Belastungen. Unter dem Vorbehalt, dass dies mit einer altersangepassten Vergleichsgruppe nicht der Fall ist, tritt besonders Depressivität bei LSBTIQ*-Personen häufiger auf, was auf Diskriminierung und ständige Ablehnungsangst zurückzuführen sein könnte.

Psychosoziale Anpassungsstörungen können sowohl als Auslöser als auch als Katalysator oder Folge von Einsamkeitsbelastungen angesehen werden (Heinrich & Gullone, 2006). So erschweren beispielsweise psychosoziale Anpassungsstörungen den Betroffenen den Aufbau von sozialen Kontakten. Oft haben Menschen mit Depressionen das Gefühl, eine Belastung für das soziale Umfeld zu sein, was Einsamkeitsgefühle verstärken kann und das Suizidrisiko unter jungen LSBTIQ*-Personen bedeutend erhöht (Baams et al., 2015; Stemmer et al., 2024). Dass eine altersangepasste Vergleichsgruppe ähnlich oft eine eher hohe Depressivität aufweist, kann möglicherweise auf die Folgen der Coronapandemie zurückgeführt werden: Die Pandemie hat die psychische Gesundheit jüngerer Menschen besonders stark belastet (Langmeyer et al., 2020; Schütz & Bilz, 2023, 2024; Thomas, 2022), sodass es zu einer Angleichung zwischen den relativ jungen LSBTIQ*-Personen im SOEP und jungen cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen gekommen sein könnte.

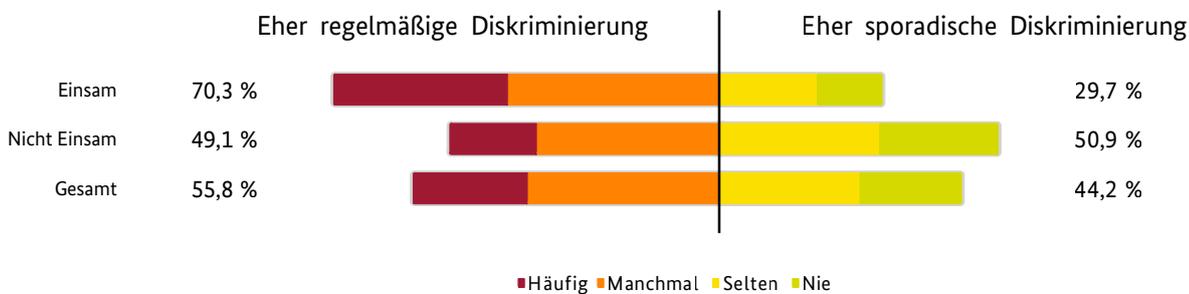
4.3 Diskriminierung

Ein besonderer Aspekt der Lebenslage von LSBTIQ*-Personen ist, dass sie aufgrund ihrer sexuellen Orientierung oder ihrer Geschlechtsidentität häufiger Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen machen. Mit Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen steigt in besonderem Maße auch das Risiko für erhöhtes Einsamkeitsempfinden (siehe Kapitel 2.3). Eine Auswertung der European Union Agency for Fundamental Rights (FRA) zeigt, dass 38 Prozent der in Deutschland lebenden LSBTIQ*-Befragten in den letzten zwölf Monaten Diskriminierungserfahrungen gemacht haben (European Union Agency for Fundamental Rights [FRA], 2024). 16 Prozent der Befragten gaben an, in den letzten fünf Jahren Gewalterfahrungen ausgesetzt gewesen zu sein, und die Mehrheit (57 Prozent) gab zusätzlich an, in

den letzten zwölf Monaten Belästigungen aufgrund der LSBTIQ*-Identität erlebt zu haben (FRA, 2024). Werden die genannten Erfahrungen weiter nach der sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität aufgeteilt, zeigen sich höhere Ausprägungen für marginalisierte Gruppen innerhalb der LSBTIQ*-Gemeinschaft: Besonders trans* und nicht-binäre Personen erfahren in hohem Maße Diskriminierung und Gewalt. Auch online sehen sich diese Gruppen einer höheren Wahrscheinlichkeit ausgesetzt, beispielsweise Opfer von Beleidigungen und Anfeindungen zu werden (Powell et al., 2020). Für die

Betroffenen bedeuten Hass- und Gewalterfahrungen eine erhebliche psychische Belastung und gleichzeitig wird die Freiheit und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben eingeschränkt. Viele Personen vermeiden es, ihre LSBTIQ*-Identität in der Öffentlichkeit zu leben beziehungsweise offen zu zeigen, da sie mit möglichen Diskriminierungen rechnen. Neben dem Meiden von bestimmten Orten wird auch die sexuelle Orientierung in vielen gesellschaftlichen Bereichen (unter anderem am Arbeitsplatz) verborgen (FRA, 2024).

Abbildung 4.3: Frequenz der Diskriminierungserfahrung aufgrund der Geschlechtsidentität oder der sexuellen Orientierung nach Einsamkeitsbelastung, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren



Datenquelle: LGBielefeld 2021, N=3.650

Die LGBielefeld-Studie erfasst Diskriminierungserfahrung in ihrem Fragebogen. Gefragt wird hier, wie häufig die befragte Person aufgrund verschiedener persönlicher Merkmale in den letzten fünf Jahren diskriminiert wurde. Die Antwortoptionen reichen von „häufig“ über „manchmal“ und „selten“ bis „nie“. Zu den abgefragten Diskriminierungsmerkmalen zählen neben der Geschlechtsidentität und der sexuellen Orientierung unter anderem Alter, Einkommen, Bildungsgrad, Beruf, Religion oder Weltanschauung, rassistische Gründe oder ethnische Herkunft, Behinderungen und chronische Krankheiten (Fischer, 2022a). Die Frage dient dazu, unterschiedliche Diskriminierungserfahrungen zu erfassen.

Im Folgenden werden nur die Diskriminierungserfahrungen aufgrund von Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung ausgewertet.

Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Diskriminierungserfahrungen aufgrund der Geschlechtsidentität oder der sexuellen Orientierung und der Einsamkeitsbelastung.

Die Daten zeigen hier einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Diskriminierungserfahrungen aufgrund der Geschlechtsidentität oder der sexuellen Orientierung und der Einsamkeitsbelastung an. Allgemein lässt sich sagen, dass LSBTIQ*-Personen, die an der LGBielefeld-Studie teilnehmen, mit 55,8 Prozent aufgrund ihrer Geschlechtsidentität oder sexuellen Orientierung eher regelmäßiger Diskriminierungserfahrungen ausgesetzt sind. Personen, die nicht von erhöhten Einsamkeitsbelastungen betroffen sind, berichten zu 49,1 Prozent von regelmäßigen Diskriminierungserfahrungen, bei Personen, die von erhöhten Einsamkeitsbelastungen betroffen sind, sind es 70,3 Prozent. Im Fall der Diskriminierung aufgrund der sexuellen Orientierung oder aufgrund der Geschlechtsidentität besteht daher ein enger statistischer Zusammenhang mit Einsamkeitsempfindungen. Die Erklärungsmodelle (siehe Abschnitt 2) legen nahe, dass zumindest ein Teil dieses Zusammenhangs durch die Diskriminierungs-

erfahrung selbst erzeugt wird, weil erlebte Diskriminierung das Gefühl fehlender sozialer Zugehörigkeit verstärken und negative soziale Kognitionen begünstigen kann. Die Reaktionen auf Diskriminierungserfahrungen sind vielschichtig: Viele Personen reagieren mit sozialem Rückzug und der Einschränkung von sozialen Kontakten (Bartsch & Aalders, 2024). Besonders LSBTIQ*-Personen und in besonderem Maße trans*, inter* und nicht-binäre Personen ziehen sich aus sozialen Interaktionen zurück (Bartsch & Aalders, 2024). Dies kann ein Grund dafür sein, warum LSBTIQ*-Menschen Gefühle der Entfremdung entwickeln und damit einem erhöhten Risiko für Einsamkeit ausgesetzt sind. Besonders die höheren Einsamkeitsbelastungen von trans* und asexuellen, pansexuellen, bisexuellen oder homosexuellen Personen als von cisgeschlechtlichen und/oder heterosexuellen Personen (siehe Abbildung 3.2 und 3.3) fallen dabei auf (Fischer, 2022a).

5 Resilienzquellen gegen Einsamkeit: soziale und gesellschaftliche Teilhabe

Im Fokus dieses Kapitels stehen Faktoren, denen eine Schutzwirkung vor Einsamkeit zugesprochen wird. Hierzu werden unterschiedliche Resilienzquellen in den Blick genommen. Dazu gehören insbesondere Familie, Partner*innenschaft, soziale Netzwerke, Freund*innenschaften und die gesellschaftliche Teilhabe. Das Wissen über Resilienz-faktoren gegen Einsamkeit ist wichtig, um Maßnahmen gezielt darauf auszurichten, diese Schutzfaktoren zu stärken.

5.1 Familie, Partner*innenschaft und soziales Netzwerk

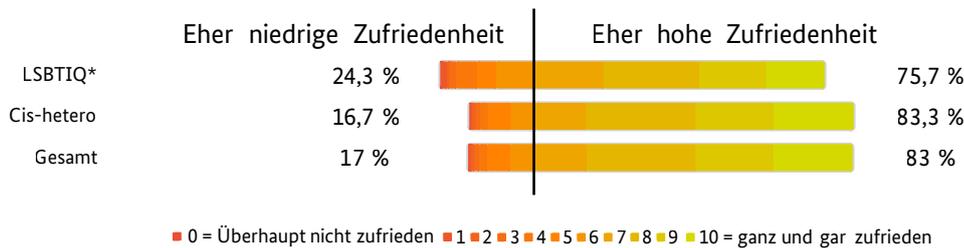
Studien zeigen, dass marginalisierte Personengruppen, unter anderem LSBTIQ*-Personen, häufiger soziale Ausgrenzung aus familiären, privaten und Arbeitsnetzwerken erfahren als nicht marginalisierte Bevölkerungsgruppen (Fischer, 2022b; Fischer & Kalmijn, 2020). Damit einher geht ein frühes Verlassen des Elternhauses, oftmals ohne finanzielle Absicherung (Morton et al., 2018). Im Verlauf ihres Lebens sind LSBTIQ*-Personen tendenziell stärker von Armut betroffen als die Mehrheitsgesellschaft (Badgett et al., 2021; Schneebaum & Badgett, 2019), was mit einem erhöhten Risiko für Einsamkeit verbunden ist (Peplau & Perlman, 1982). Internationale Forschungen haben gezeigt, dass LSBTIQ*-Personen häufig ein Gefühl des Mangels an sozialer Unterstützung erleben (Ehlke et al., 2020; Frost et al., 2016; Grossman et al., 2000). Doch gerade soziale Netzwerke sowie ein positives, schützendes soziales Umfeld sind wichtige Grundbausteine, um Einsamkeitsbelastungen entgegenzuwirken.¹⁴

Die vorliegenden Analysen bestätigen die Ergebnisse bestehender Forschung, dass in Deutschland insgesamt eine hohe Zufriedenheit mit dem Familienleben sowie mit Freund*innenschaften und dem Bekanntenkreis vorherrscht (BMFSFJ, 2024). Die Zufriedenheit wurde im SOEP auf einer Skala von null bis zehn Punkten erfasst. Als eher zufrieden wurde hier eine Person eingestuft, die einen Wert von sieben oder höher angegeben hat.

Cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen sind mit ihrem Familienleben signifikant zufriedener als LSBTIQ*-Personen.

¹⁴ Hierbei soll angemerkt werden, dass nicht alle LSBTIQ*-Personen denselben Zugang zu communityspezifischen Strukturen haben. Innerhalb von LSBTIQ*-Gemeinschaften bestehen deutliche Unterschiede: Personen, die cisgeschlechtlich, weiß, ohne Behinderung und Teil der Mittel- oder Oberschicht sind, haben signifikant besseren Zugang zu allgemeinen Community-Ressourcen als andere Mitglieder der LSBTIQ*-Gemeinschaft (Barrett & Pollack, 2005; Frost & Meyer, 2012; Grey et al., 2015; Rothblum, 2010).

Abbildung 5.1: Zufriedenheit mit dem Familienleben nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren



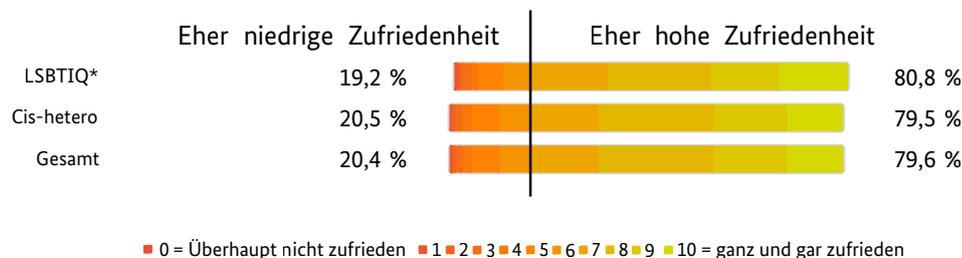
Datenquelle SOEP 2021, N=16.163

Die hohe Zufriedenheit mit dem Familienleben ist in der deutschen Bevölkerung mit 83 Prozent „eher hoher Zufriedenheit“ weitverbreitet.

Von den Menschen, die eher eine hohe Zufriedenheit mit dem Familienleben haben, sind cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen mit 83,3 Prozent signifikant zufriedener als LSBTIQ*-Personen mit 75,7 Prozent. Der Vergleich mit einer altersangepassten Vergleichsgruppe bestätigt dieses Bild. Dessen ungeachtet ist aus einer komparativen Perspektive die Zufriedenheit mit dem Familienleben auch bei LSBTIQ*-Per-

sonen als insgesamt hoch einzuschätzen. Die Zufriedenheit mit dem Familienleben ist in Deutschland seit Anfang der 2000er-Jahre kontinuierlich gestiegen – darauf hat auch das Einsamkeitsbarometer 2024 hingewiesen (BMFSFJ, 2024). Bei LSBTIQ*-Personen entspricht sie 2021 in etwa der Zufriedenheit mit dem Familienleben, die 2006 in der Gesamtbevölkerung üblich war. So gesehen besteht hier zwar etwas mehr als ein Jahrzehnt Aufholbedarf, dessen ungeachtet bot die Qualität der Familienbeziehung in Deutschland jedoch schon Anfang der 2000er ein solides Fundament, um gegen Einsamkeitsbelastungen Schutz zu bieten.

Abbildung 5.2: Zufriedenheit mit dem Freundeskreis nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren



Datenquelle SOEP 2021, N=16.266

Ähnlich weitverbreitet ist in der Bevölkerung eine hohe Zufriedenheit mit dem Freundeskreis mit 79,6 Prozent. Hier sind LSBTIQ*-Personen mit 80,8 Prozent mit einer eher hohen Zufriedenheit mit ihrem **Freundeskreis** etwas zufriedener als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen mit 79,5 Prozent.¹⁵ Diese Differenz ist jedoch nicht statistisch signifikant. Auch

ein Vergleich mit einer altersangepassten Gruppe zeigt keinen signifikanten Unterschied.

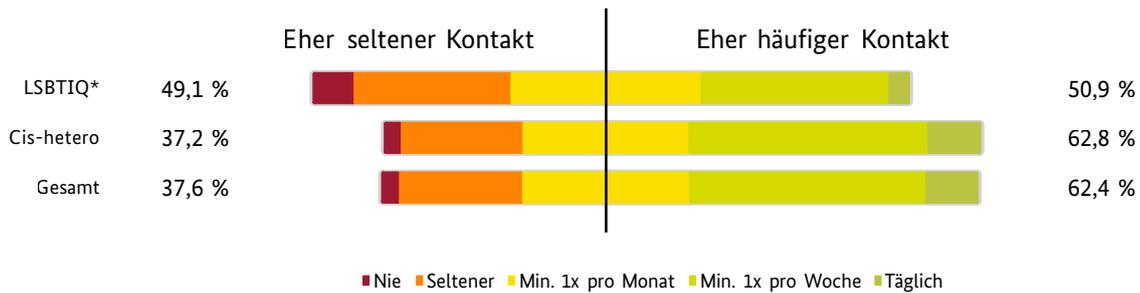
Die Frequenz des Kontakts zu Familie und Freund*innen außerhalb des eigenen Haushalts wird im SOEP 2021 durch die Frequenz von gegenseitigen Besuchen von Nachbar*innen, Freund*innen oder Bekannten

15 Mit Rückgriff auf das Einsamkeitsbarometer 2024 und die Expertise von Vries und Zindel (2025) lassen sich jedoch Unterschiede in den Zufriedenheiten mit der Familie und dem Freundeskreis zwischen unterschiedlichen Gruppen feststellen. Beide Studien kommen zu dem Ergebnis, dass (cis-)weibliche Personen eher mit ihrem Freundeskreis zufrieden sind, während (cis-)männliche Personen eine höhere Zufriedenheit mit dem Familienleben aufweisen.

sowie von Familienangehörigen oder Verwandten erfasst. Zur Auswahl stehen dabei die Kategorien „Täglich“, „Mindestens einmal pro Woche“, „Mindestens einmal pro Monat“, „Seltener“ und „Nie“. Für die nachfolgende Darstellung wurde die mittlere Kategorie „Mindestens einmal pro Woche“ in der Mitte aufgeteilt,

um zwischen dem Anteil der Personen mit einem eher regelmäßigen Kontakt und dem Anteil mit einem eher sporadischen Kontakt zu Nachbar*innen, Freund*innen oder Bekannten beziehungsweise zu Familienangehörigen oder Verwandten zu unterscheiden.

Abbildung 5.3: Frequenz des Kontakts zur Familie nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren

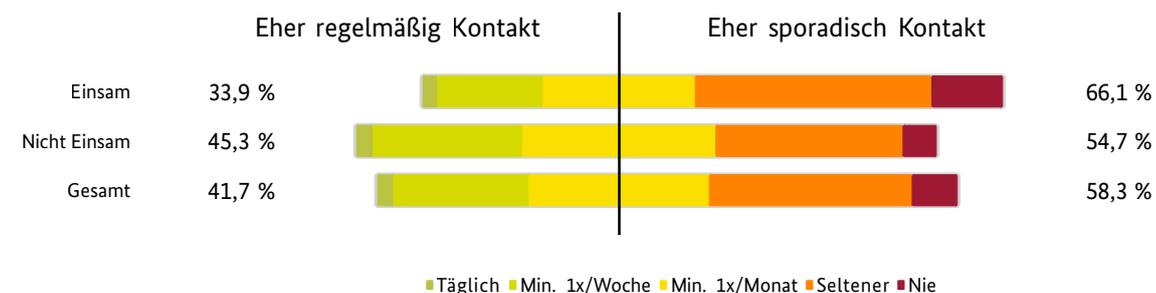


Datenquelle SOEP 2021, N=16.340

LSBTIQ*-Personen haben weniger Kontakt zur Familie als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen.

Dabei zeigt sich zunächst, dass passend zur hohen Zufriedenheit mit dem Familienleben die deutsche Bevölkerung eher häufig Kontakt zur Familie (62,4 Prozent) hat. Auch hier ist die Frequenz des Kontakts zur Familie bei cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen (62,8 Prozent eher häufiger Kontakt) höher als bei LSBTIQ*-Personen (50,9 Prozent eher häufiger Kontakt), was die Ergebnisse hinsichtlich des empfundenen Mangels an sozialer Unterstützung bei LSBTIQ*-Personen stützt. In einer altersangepassten Vergleichsgruppe ist dieser Unterschied jedoch nicht statistisch signifikant. Er ist daher möglicherweise vor allem darauf zurückzuführen, dass die LSBTIQ*-Personen im SOEP 2021 im Durchschnitt wesentlich jünger sind.

Abbildung 5.4: Einsamkeitsbelastung nach Frequenz des Kontakts zur Familie, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren

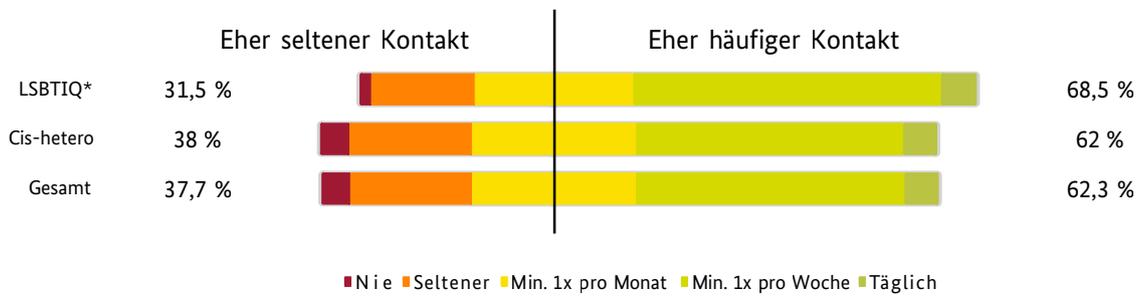


Datenquelle LGBIefeld 2021, N=3.667

LSBTIQ*-Personen haben häufiger Kontakt zum Freundeskreis als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen.

Die vorliegenden Daten weisen auch auf einen Zusammenhang zwischen einem regelmäßigen Kontakt zur Familie und Einsamkeitsbelastung hin. Personen, die von einer erhöhten Einsamkeitsbelastung betroffen sind, stehen mit ihrer Familie mit 33,9 Prozent eher in regelmäßigem Kontakt und somit seltener als Personen, die nicht von erhöhter Einsamkeitsbelastung betroffen sind (45,3 Prozent). Insgesamt ist daher davon auszugehen, dass die relativ hohe Frequenz des Kontakts zur Familie Einsamkeitsbelastungen vorbeugt, zumal die Qualität der Familienbeziehungen im Durchschnitt hoch ist (siehe Abbildung 5.1).

Abbildung 5.5: Frequenz des Kontakts zum Freundeskreis nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren



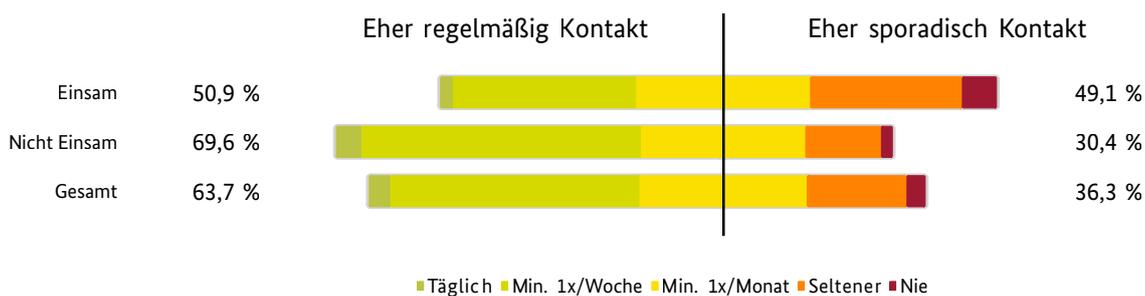
Datenquelle SOEP 2021, N=16.339

Ebenso im Einklang mit der hohen Zufriedenheit mit dem Freundeskreis ist die Frequenz des Kontakts zu Freund*innen in Deutschland eher häufig (62,3 Prozent).

Die Frequenz des Kontakts zum Freundeskreis ist bei LSBTIQ*-Personen (68,5 Prozent eher häufiger Kontakt) dabei höher als bei cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuelle Personen (62 Prozent eher häufiger Kontakt). Dies entspricht den Ergebnissen bisheriger Studien, die belegen, dass Freund*innenschaftsnetz-

werke eine wesentliche Rolle im Leben von LSBTQI*-Personen einnehmen, während die familiären Bindungen im traditionellen Sinn weniger ausgeprägt sind (Vries & Zindel, 2025). Verglichen mit einer altersangepassten Vergleichsgruppe ist jedoch kein statistisch signifikanter Unterschied zu erkennen. Der Befund ist daher wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass die befragten LSBTIQ*-Personen im SOEP 2021 wesentlich jünger sind als die cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen.

Abbildung 5.6: Frequenz des Kontakts zum Freundeskreis nach Einsamkeitsbelastung, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren



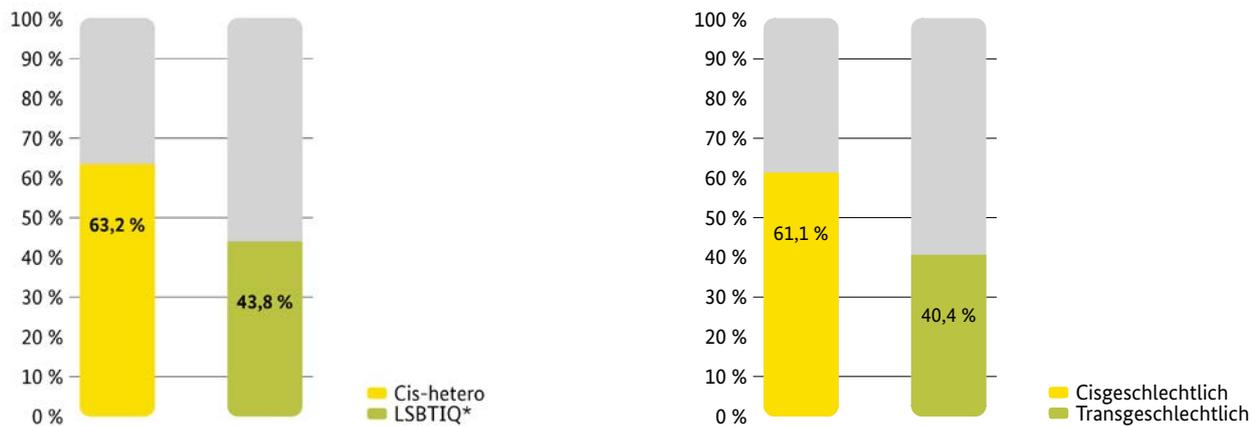
Datenquelle LGBielefeld 2021, N=3.671

Der Zusammenhang zwischen der Frequenz des Kontakts zu Freund*innen und erhöhten Einsamkeitsbelastungen ist enger als der zwischen der Frequenz des Kontakts zur Familie und Einsamkeitsbelastungen. Von Einsamkeit betroffene Menschen sehen ihre Freund*innen mit 50,9 Prozent eher regelmäßigem Kontakt deutlich seltener als Personen, die nicht von Einsamkeit betroffen sind, mit 69,6 Prozent eher regelmäßigem Kontakt.

Diese Ergebnisse werden auch durch weitere Studien bestätigt. Dabei ist hervorzuheben, dass der Aufbau gemeinschaftsspezifischer Unterstützungsnetzwerke

außerhalb der Familie bei LSBTIQ* eine größere Bedeutung hat. Die sozialen Netzwerke von LSBTIQ*-Personen weisen tendenziell eine geringere Anzahl an Beziehungen zur Herkunftsfamilie und eine größere Anzahl an Beziehungen zu Freund*innen und Wahlfamilien auf (Dewaele et al., 2011; Fischer, 2022b). Die fehlenden oder negativen Beziehungen zur Herkunftsfamilie werden durch den Aufbau von Wahlfamilien kompensiert (Chosen-Family-Hypothese) (Dewaele et al., 2011; Fischer, 2022b). Neben den Freund*innen- und Wahlfamilienbeziehungen spielen auch Partner*innenschaften eine wichtige Rolle im sozialen Netzwerk von LSBTIQ*-Personen.

Abbildung 5.7: Anteil von Personen in einer festen Partner*innenschaft nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren

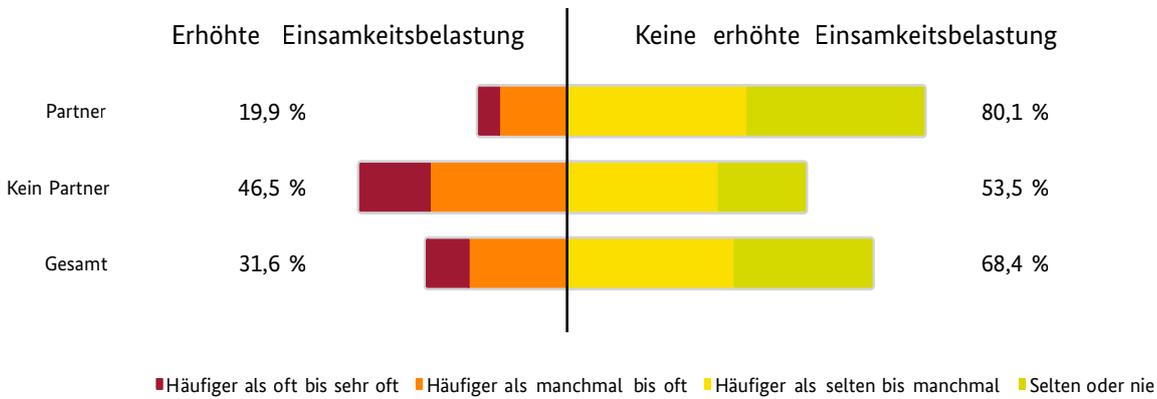


Datenquellen SOEP 2021, N=16.343, und LGBielefeld 2021, N=3.660

Die Daten des SOEP 2021 zeigen, dass deutlich mehr cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen in einer festen Partner*innenschaft sind (63,2 Prozent) als LSBTIQ*-Personen (43,8 Prozent) (siehe Abbildung 5.7). Dieser Unterschied bleibt auch dann signifikant bestehen, wenn der Vergleich mit einer altersangepassten Vergleichsgruppe erfolgt. Auf Basis des SOEP ist daher zu vermuten, dass Partner*innen-

losigkeit unter LSBTIQ*-Personen häufiger anzutreffen ist als bei cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen, was im Einklang mit der bisherigen Forschung steht. Auch eine weitere Aufgliederung der Geschlechtsidentität mithilfe der LGBielefeld-Daten zeigt, dass cisgeschlechtliche Personen mit 61,1 Prozent häufiger in festen Partner*innenschaften leben als trans* Personen (40,4 Prozent).

Abbildung 5.8: Einsamkeitsbelastungen nach fester Partner*innenschaft, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren



Datenquelle LGBielefeld 2021, N=3.672

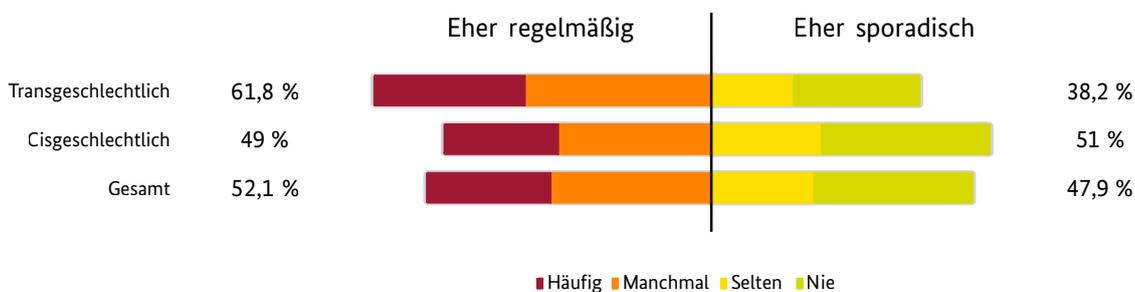
Neben engen Freund*innen und Familienbeziehungen ist eine **feste Partner*innenschaft** einer der wichtigsten Schutzfaktoren vor Einsamkeit. Hierauf weisen auch die Daten der LGBielefeld-Studie 2021 hin: Sie zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen einer festen Partner*innenschaft und der Einsamkeitsbelastung von LSBTIQ*-Personen. Lediglich 19,9 Prozent der LSBTIQ*-Personen in festen Partner*innenschaften sind von einer erhöhten Einsamkeitsbelastung betroffen, während es bei den Personen ohne feste Partner*innenschaft 46,5 Prozent sind.

Dass LSBTIQ*-Personen seltener in festen Partner*innenschaften sein könnten, kann unterschiedliche Ursachen haben. Prinzipiell wird in Studien zu Partner*innenschaftsmärkten zwischen Bedürfnissen, Präferenzen und Gelegenheiten zu Partner*innenschaften unterschieden. Diese Faktoren sind stark von

kulturellen und geschlechtsspezifischen Normen geprägt und variieren individuell sowie zwischen Gesellschaften über Zeit und Raum (Schneider & Kreyenfeld, 2021).

Ein wichtiger Aspekt bei der Erklärung der selteneren festen Partner*innenschaften von LSBTIQ*-Personen sind demnach kulturelle Normen. Diese Normen prägen nicht nur die individuellen Bedürfnisse und Präferenzen, sondern auch die sozialen Gelegenheiten, in denen Partner*innenschaften entstehen können, und die gesellschaftliche Akzeptanz und Anerkennung bestehender Partner*innenschaften. In diesem Zusammenhang haben kulturelle Normen auch Einfluss auf die Diskriminierung innerhalb der LSBTIQ*-Community, was wiederum die Partner*innenschaftserfahrungen dieser Personen beeinflussen kann.

Abbildung 5.9: Diskriminierungserfahrungen nach Geschlechtsidentität innerhalb der LSBTIQ*-Community, LSBTIQ*-Personen ab 18 Jahren



Datenquelle LGBielefeld 2021, N=3.660

In der LGBielefeld-Studie wurde unter anderem untersucht, wie oft sich Befragte innerhalb der LSBTIQ*-Community aufgrund verschiedener Merkmale diskriminiert oder ausgeschlossen fühlten. Zu den abgefragten Gründen gehören Alter, vermeintliches Dicksein, Abweichungen vom männlichen oder weiblichen Körperideal, Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung, Religion oder Weltanschauung, rassistische Gründe beziehungsweise ethnische Herkunft, Behinderung oder chronische Krankheit, Einkommen, Bildungsgrad, Beruf sowie andere Gründe. Die Antwortoptionen reichen von „häufig“ über „manchmal“ und „selten“ bis „nie“. Im Ergebnis fühlen sich trans* Personen signifikant häufiger eher regelmäßig in der LSBTIQ*-Community diskriminiert oder ausgeschlossen als cisgeschlechtliche Personen (61,8 Prozent versus 49 Prozent). Die meistgenannten Gründe, warum sich LSBTIQ*-Personen in der Community häufig diskriminiert oder ausgeschlossen fühlen, betreffen dabei die Körpnormen (vermeintliches Dicksein sowie die Abweichungen vom männlichen oder weiblichen Körperideal). Gleichzeitig besteht ein signifikanter statistischer Zusammenhang zwischen der Diskriminierung durch die Community und den Einsamkeitsbelastungen: Je häufiger die Diskriminierung erfahren wird, umso höher ist der Anteil derer, die eine erhöhte Einsamkeitsbelastung aufweisen (siehe statistischen Anhang unter 5.13, BMBFSFJ, 2025).

Die Analyse bestätigt wesentliche Ergebnisse der bestehenden Forschung zur sozialen Integration von LSBTIQ*-Personen und ihrer Einsamkeitsbelastung. Obwohl die Zufriedenheit mit Familien- und Freundesbeziehungen in der deutschen Bevölkerung insgesamt hoch ist, zeigen sich Unterschiede zwischen cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen und LSBTIQ*-Personen. Letztere erleben tendenziell weniger regelmäßigen Kontakt zu ihrer Herkunftsfamilie, was in Einklang mit der Forschung steht, die einen höheren Mangel an sozialer Unterstützung bei LSBTIQ*-Personen dokumentiert. Dennoch sind die familiären Bindungen von LSBTIQ*-Personen auch insgesamt von guter Qualität und können Einsamkeit potenziell mindern. Die größere Zufriedenheit und der häufigere Kontakt zu Freundeskreisen bei LSBTIQ*-Personen sowie die Bedeutung von „Wahlfamilien“ unter-

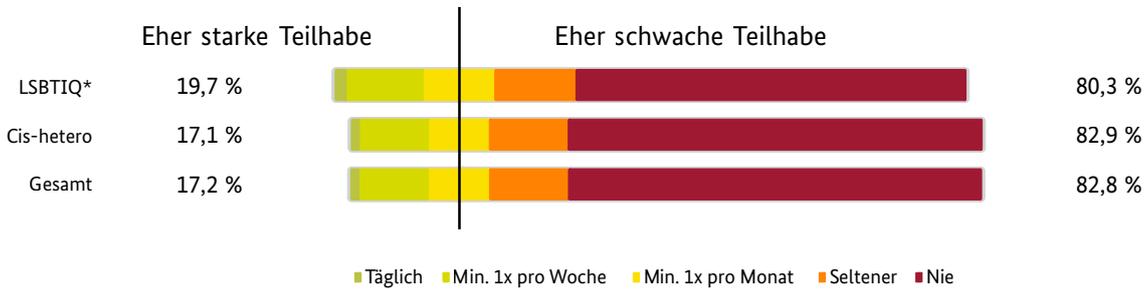
streichen, dass alternative soziale Netzwerke eine zentrale Rolle beim Umgang mit Einsamkeit spielen. Des Weiteren zeigt sich, dass eine feste Partner*innen-schaft signifikant vor Einsamkeit schützt, wobei LSBTIQ*-Personen weniger häufig in Partner*innenschaften sind als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen. Eine mögliche Erklärung liegt in einem verminderten Zugang zu Partner*innenschaftsmärkten durch kulturelle Normen und diskriminierende Strukturen, aber auch in fehlender Akzeptanz und Anerkennung der Partner*innenschaften. Die Forschung verdeutlicht, dass die strukturellen Herausforderungen, denen insbesondere Nicht-cis-Personen begegnen, zu einem schwierigeren Zugang zu passenden Partner*innen führen kann, was wiederum die Einsamkeitsbelastung verstärken kann.

5.2 Teilhabe am gesellschaftlichen Leben

Die Möglichkeit, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, ist wichtig, um Formen von Einsamkeit vorzubeugen, die nach Weiss (1973) als „soziale Einsamkeit“ bezeichnet werden können. Darunter wird das subjektive Gefühl des Mangels der Einbettung in Sekundärgruppenbeziehungen (Nachbarschaften, Bekanntschaften, Vereinsleben, religiöse Gemeinschaften, kulturelles Leben, Ehrenamt et cetera) verstanden. Sie wird gegen die „emotionale Einsamkeit“ abgegrenzt, die als subjektives Gefühl des Mangels an und in Primärgruppenbeziehungen verstanden wird. Das SOEP 2021 bietet die Möglichkeit, die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben durch drei Indikatoren abzubilden: ehrenamtliche Tätigkeiten¹⁶, sportliche Betätigung und künstlerische und musische Tätigkeiten, die zwar nicht die ganze Breite des gesellschaftlichen Lebens erfassen, aber einen guten Einblick in die Teilhabechancen von LSBTIQ*-Personen geben. Dem liegen zwei Annahmen zugrunde: Erstens finden diese Aktivitäten oftmals in Gemeinschaft statt, beispielsweise in Form von Volkshochschulkursen. Zweitens geht mit diesen Tätigkeiten die Erfüllung gesellschaftlicher Normen und Erwartungen einher, auch wenn diese allein stattfinden, wodurch eine gemeinschaftliche Identitätsstiftung gefördert wird. Beides kann als Resilienzquelle gegen Einsamkeit angesehen werden.

16 Hier wird einzig die ehrenamtliche Tätigkeit in Vereinen und Verbänden betrachtet. Das freiwillige Engagement wird dadurch nur in Teilen erfasst. Eine komplexere Darstellung der Entwicklung des freiwilligen Engagements erfolgt beispielsweise im Rahmen der Berichterstattung zum Deutschen Freiwilligen-survey (FWS).

Abbildung 5.10: Ehrenamtliche Tätigkeit nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren

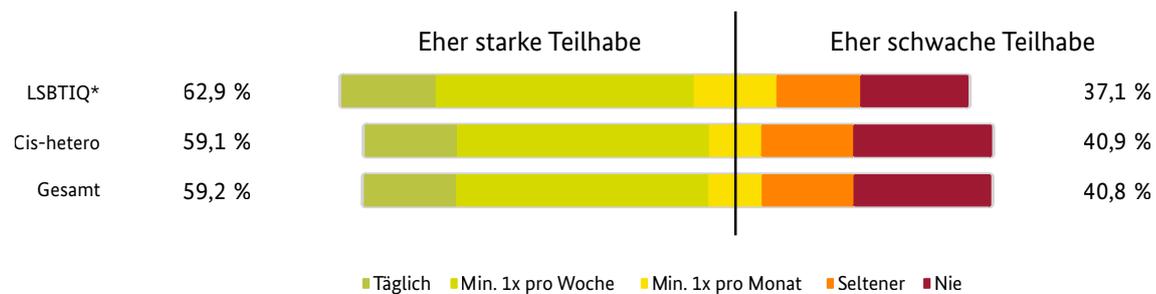


Datenquelle SOEP 2021, N=16.339

Ehrenamtliche Tätigkeiten werden mit 17,2 Prozent nicht sehr häufig ausgeübt. LSBTIQ*-Personen tun dies aber etwas häufiger (19,7 Prozent eher starke Teilhabe) als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen (17,1 Prozent eher starke Teilhabe). Dieser Unterschied ist im Vergleich mit einer altersangepassten Vergleichsgruppe statistisch signifikant, nicht aber im Vergleich mit einer Vergleichsgruppe, die auf die Bevölkerung hochgerechnet wird. Die Daten sprechen demnach dafür, dass LSBTIQ*-Personen verglichen mit Menschen ihres Alters stärker in ehrenamtlichen

Tätigkeiten engagiert sind. Auch wenn aufgrund der geringen Fallzahlen keine vertiefenden Vergleiche innerhalb der Gruppe der LSBTIQ*-Personen durchgeführt werden können, zeigt sich mithilfe des Einsamkeitsbarometers 2024, dass Männer eher ehrenamtlichen Tätigkeiten nachgehen (25,1 Prozent) als Frauen (19,2 Prozent) (BMFSFJ, 2024). Dieser Zusammenhang kann demnach auch für cisgeschlechtliche Frauen innerhalb der LSBTIQ*-Community angenommen werden.

Abbildung 5.11: Ausübung sportlicher Aktivitäten nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren

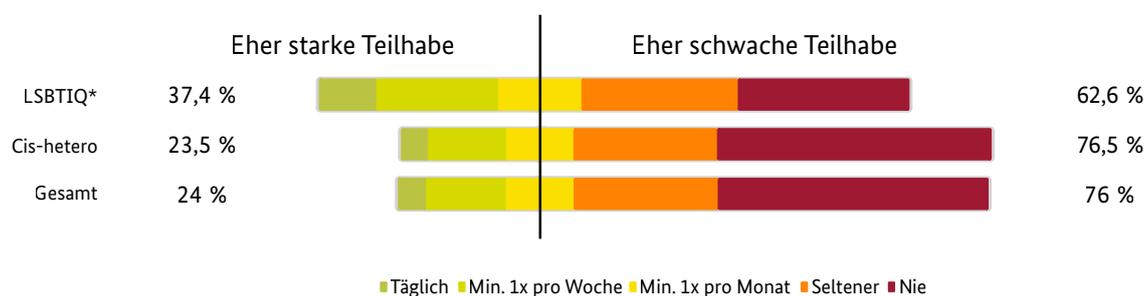


Datenquelle SOEP 2021, N=16.345

Die am weitesten verbreitete hier dargestellte Form gesellschaftlicher Teilhabe ist mit 59,2 Prozent die aktive Ausübung von sportlichen Aktivitäten. Auch diese Form gesellschaftlicher Teilhabe wird häufiger von LSBTIQ*-Personen (62,9 Prozent eher starke Teilhabe) ausgeübt

als von cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen (59,1 Prozent eher starke Teilhabe). Der Vergleich mit einer altersangepassten Vergleichsgruppe bestätigt dieses Bild.

Abbildung 5.12: Ausübung künstlerischer Tätigkeiten nach LSBTIQ*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren



Datenquelle SOEP 2021, N=16.336

Etwa ein Viertel (24 Prozent) der befragten Personen üben eher häufig eine künstlerische Tätigkeit aus. Hier ist der Unterschied zwischen LSBTIQ*- und cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen am größten, aber auch hier wird diese Form der gesellschaftlichen Teilhabe eher von LSBTIQ*-Personen (37,4 Prozent eher starke Teilhabe) ausgeübt als von cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen (23,5 Prozent eher starke Teilhabe). Dieser Unterschied ist auch in einer altersangepassten Vergleichsgruppe zu sehen. Ähnlich den ehrenamtlichen Tätigkeiten zeigen sich mit Rückgriff auf das Einsamkeitsbarometer 2024 deutliche Unterschiede zwischen Männern (26,9 Prozent) und Frauen (33,1 Prozent) in der Ausübung künstlerischer Tätigkeiten (BMFSFJ, 2024). Ähnliche Tendenzen lassen sich demnach auch für cisgeschlechtliche Männer und Frauen innerhalb der LSBTIQ*-Community vermuten.

Die Daten zeigen, dass LSBTIQ*-Personen in verschiedenen Bereichen gesellschaftlicher Teilhabe stärker engagiert sind als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen. Dies könnte als Schutzfaktor gegen Einsamkeit interpretiert werden, da die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben eine wichtige Rolle bei der Vermeidung von Einsamkeit spielt. Auch wenn diese Formen der Teilhabe nicht alle Aspekte des gesellschaftlichen Lebens abdecken, verdeutlichen sie, dass LSBTIQ*-Personen insgesamt ein höheres Engagement in den analysierten sozialen Aktivitäten aufweisen. Diese Ergebnisse überraschen im Hinblick auf die gängigen Ergebnisse und die zuvor skizzierten Erklärungsansätze in Kapitel 2.1.

6 Fazit: Einsamkeit unter LSBTIQ*-Personen in Deutschland

Das Einsamkeitsbarometer 2025 hat mit seiner Fokusanalyse einen explorativen Blick auf die Einsamkeitsbelastungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans*, inter* sowie queeren Personen in Deutschland gelegt.

LSBTIQ*-Personen haben ein höheres Risiko, unter Einsamkeit zu leiden, als Personen, die nicht LSBTIQ* sind, und die Gründe dafür sind vielfältig. Auch wenn die gesellschaftliche und rechtliche Gleichstellung von LSBTIQ*-Personen in einigen Bereichen fortgeschritten ist, wirken sich bestehende Diskriminierungs- und Hassserfahrungen sehr negativ auf das Wohlbefinden von LSBTIQ*-Personen aus. Das erschwert die gesellschaftliche Teilhabe für LSBTIQ*-Personen erheblich. Auf Grundlage der Datensätze des Sozio-oekonomischen Panels sowie der LGBielefeld-Studie können vielschichtige Erkenntnisse zur Einsamkeitsbelastung von LSBTIQ*-Personen in Deutschland gewonnen werden, auch wenn die Datenlage insgesamt noch viele Fragen unbeantwortet lässt.

Einsamkeitsbelastung von LSBTIQ*-Personen in Deutschland

Die vorliegende Analyse hat gezeigt, dass LSBTIQ*-Personen eine höhere Einsamkeitsbelastung haben als Personen, die nicht LSBTIQ* sind. Während 16,1 Prozent der LSBTIQ*-Personen eine erhöhte Einsamkeit aufweisen, sind es bei cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen lediglich 10,7 Prozent. Dabei gibt es Unterschiede in den Einsamkeitsbelastungen innerhalb der Gruppe der LSBTIQ*-Menschen. Analysen entlang des Geschlechts und entlang der sexuellen Orientierung machen dies deutlich: Die geringsten Einsamkeitsbelastungen weisen Personen auf, die sich dem weiblichen oder männlichen Geschlecht zugehörig fühlen, sowie homosexuelle Menschen.

Im Hinblick auf die **Lebenslagen** hat die Einsamkeitsfokusanalyse gezeigt, dass LSBTIQ*-Personen eine eher hohe Depressivität im Vergleich zu cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen aufweisen. Während 16,3 Prozent der LSBTIQ*-Personen eine eher hohe Depressivität aufweisen, sind es bei den cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen lediglich 11,7 Prozent. Gesundheit und Einsamkeit bedingen einander: Eine erhöhte Einsamkeitsbelastung kann zu einer schlechteren Gesundheit führen, eine schlechte Gesundheit kann ebenso zu einer erhöhten Einsamkeitsbelastung führen. Darüber hinaus erfahren LSBTIQ*-Personen regelmäßig Diskriminierung: 40,1 Prozent der LSBTIQ*-Personen berichten über eher regelmäßige Diskriminierungserfahrungen. Dabei erfahren einsame LSBTIQ*-Personen mit 55,7 Prozent deutlich häufiger Diskriminierung als nicht einsame LSBTIQ*-Personen mit 32,9 Prozent. Mit Blick auf die **Resilienzquellen** gegen Einsamkeit weisen LSBTIQ*-Personen grundsätzlich eine hohe Zufriedenheit mit ihrem Familienleben und ihrem Freundeskreis auf. Trotz des hohen Niveaus der Zufriedenheit sind LSBTIQ*-Personen mit 78,5 Prozent „eher hoher Zufriedenheit“ etwas unzufriedener mit ihrem Familienleben als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen mit 83,2 Prozent. Demgegenüber sind LSBTIQ*-Personen mit 81,8 Prozent etwas zufriedener mit ihrem Freundeskreis als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen mit 79,5 Prozent.

Eine feste Partner*innenschaft schützt vor erhöhter Einsamkeitsbelastung. LSBTIQ*-Personen, die angeben, in einer festen Partner*innenschaft zu sein, sind mit 19,9 Prozent erhöhter Einsamkeitsbelastung deutlich seltener von Einsamkeit betroffen als LSBTIQ*-Perso-

nen, die in keiner festen Partner*innenschaft sind, mit 46,5 Prozent. Auch gesellschaftliche Teilhabe schützt vor einer erhöhten Einsamkeitsbelastung. LSBTIQ*-Personen haben eine stärkere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben als cisgeschlechtliche und zugleich heterosexuelle Personen. Dies gilt für ehrenamtliche Tätigkeiten (19,6 Prozent der LSBTIQ*-Personen versus 16,1 Prozent der cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen), sportliche Aktivitäten (64,2 Prozent der LSBTIQ*-Personen versus 59 Prozent der cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen) sowie künstlerische Tätigkeiten (36,8 Prozent der LSBTIQ*-Personen versus 23,5 Prozent der cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen).

Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen als gesamtgesellschaftliche Aufgabe – Handlungsempfehlungen

Einsamkeit ist ein Querschnittsthema und ebenso muss das Thema der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit bei LSBTIQ*-Personen als ressortübergreifende Aufgabe verstanden werden. Es betrifft gesetzliche Regelungen, Gesundheits-, Sozial- und Gleichstellungspolitik, aber beispielsweise auch Stadtplanung und Forschung.

Für die evidenzbasierte Entwicklung neuer beziehungsweise die Anpassung vorhandener Maßnahmen und Strukturen ist der **Ausbau der Wissensbasis** zu den Lebensumständen von LSBTIQ*-Personen eine wesentliche Voraussetzung. Dabei ist festzuhalten, dass es die aktuelle Datengrundlage zu LSBTIQ*-Personen nicht gestattet, die Einsamkeitsbelastungen von LSBTIQ*-Personen in Deutschland repräsentativ nach sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität oder etwa auch nach räumlichen Faktoren feingliedrig aufzuschlüsseln. Dies trifft gleichermaßen auf andere vulnerable Minderheiten zu, selbst wenn sich die Gründe jeweils unterscheiden.¹⁷ Gleichwohl ist eine entsprechende Datenbasis notwendig, um Risikofaktoren und Resilienzquellen identifizieren und darauf aufbauend

geeignete Maßnahmen evidenzbasiert ableiten zu können. Im Rahmen des ressortübergreifenden Beteiligungsprozesses zum Aktionsplan „Queer leben“ wurden daher Empfehlungspapiere der Zivilgesellschaft zur Umsetzung der Maßnahmen des Aktionsplans erarbeitet. Die Arbeitsgruppe „Forschung und Daten“ hat sich mit den inhaltlichen und methodischen Aspekten der Forschung und Datenerhebung zur Lebenssituation und zu Diskriminierungserfahrungen von LSBTIQ*-Personen befasst.¹⁸

Nahbeziehungen spielen in der Prävention und Linderung von Einsamkeitserfahrungen eine große Rolle. Besonders bei LSBTIQ*-Personen übernehmen Freund*innenschaften und Partner*innenschaften oftmals eine Schutzfunktion, die die Familie bei cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen hat (Stichwort Wahlfamilie). In diesem Zusammenhang können Maßnahmen zur Stärkung von Beziehungen außerhalb der Kernfamilie, unter anderem die rechtliche Anerkennung der Beziehungen sowie Maßnahmen zur Stärkung von Community-Orten und zivilgesellschaftlichen Strukturen und Projekten, genannt werden (Fischer, 2022a). Das gilt insbesondere auch mit Blick auf die Unterstützung älterer LSBTIQ*-Personen (Rauh et al., 2025).

Menschen mit **Diskriminierungserfahrung** fühlen sich häufiger einsam als Menschen, die keine Diskriminierung erleben. Auf LSBTIQ*-Personen – das zeigen die Daten der vorliegenden Einsamkeitsfokusanalyse – trifft das in besonderem Maße zu. Erlebte Diskriminierung begünstigt negative soziale Kognitionen, das heißt das Gefühl fehlender sozialer Zugehörigkeit und eine negative Wahrnehmung sozialer Situationen. Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Diskriminierungserfahrungen aufgrund der Geschlechtsidentität sowie der sexuellen Orientierung und der Einsamkeitsbelastung. Maßnahmen zum Abbau von Diskriminierung können dabei auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen: Politische Maßnahmen zur Bekämpfung von Hass aufgrund der sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität sollten flächendeckend in allen Ländern umgesetzt werden. Zusätzlich

17 Die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) setzt im Artikel 9 sehr enge Voraussetzungen für die Verarbeitung von Daten „zum Sexualleben und zur sexuellen Orientierung einer natürlichen Person“.

18 Das umfangreiche Empfehlungspapier dieser Arbeitsgruppe findet sich hier: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/queerpolitik-und-geschlechtliche-vielfalt/aktionsplan-queer-leben/beteiligungsprozess-und-empfehlungspapiere-zum-aktionsplan-222198>, letzter Zugriff am 05.03.2025. Zum Stand der Umsetzung des Aktionsplans „Queer leben“ und weiteren Empfehlungspapieren siehe auch Bundestagsdrucksache 20/14250 unter <https://dip.bundestag.de/drucksache/bericht-der-bundesregierung-zum-umsetzungsstand-des-aktionsplans-f%C3%BCr-akzeptanz-und/277854>.

sollten homo- und transfeindliche Motive ausdrücklich in allen Straftatbeständen zu Hasskriminalität, Hassrede sowie dem Tatbestand der Volksverhetzung erwähnt werden. Darüber hinaus ist es wichtig, Durchsetzungsmechanismen zu etablieren, die diesen rechtlichen Rahmen, besonders in der Strafverfolgung, auch umsetzen. Des Weiteren sollte auch die Antidiskriminierungsberatung als Unterstützungsmöglichkeit bei Diskriminierungserfahrungen ausgebaut werden. Diskriminierungserfahrungen werden sich nie vollständig verhindern lassen, aber eine entsprechende Unterstützungs- und Beratungsstruktur kann stärken.

Eine besondere Aufmerksamkeit kommt dem Thema „**Aufklärung und Sensibilisierung**“ zu, und das auf mehreren Ebenen:

- Ein zentraler Punkt auf gesamtgesellschaftlicher Ebene ist die gezielte Aufklärung über die spezifischen Diskriminierungserfahrungen, mit denen LSBTIQ*-Personen in verschiedenen Lebensbereichen konfrontiert sind, etwa in der Familie, am Arbeitsplatz oder im Gesundheitswesen. Dies kann durch Schulungen, Workshops und Informationsmaterialien für alle gesellschaftlichen Gruppen erfolgen. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen, den respektvollen Umgang mit der Vielfalt sexueller Orientierungen und Geschlechtsidentitäten zu fördern und Diskriminierungserfahrungen zu enttabuisieren, sodass betroffene Personen Unterstützung erfahren.
- Auf einer gesamtgesellschaftlichen Ebene ist es wichtig, grundsätzlich auf eine Enttabuisierung von Einsamkeit hinzuwirken. Dies kann beispielsweise in

Form von Sensibilisierungskampagnen geschehen. Dabei sollten auch Minderheiten, wie beispielsweise LSBTIQ*-Personen, pflegende Angehörige oder Menschen mit Behinderung in den Blick genommen werden.

- Darüber hinaus ist es ebenfalls wichtig, durch gezielte Maßnahmen in der Community selbst für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren.
- Ein weiterer Aspekt sind die Sensibilisierung und Aufklärung von Fachkräften und Multiplikator*innen. Zu den relevanten Gruppen gehören etwa medizinisches Personal, Sozialarbeiter*innen, pädagogisches Personal in Kindertagesstätten und Schulen, Angestellte in Pflegeeinrichtungen und in der Altenhilfe (vorpflegerisch), aber auch Beschäftigte in der Stadtteilarbeit. In den meisten Fällen geht es darum, den Zielgruppen spezifisches Wissen an die Hand zu geben, Einsamkeit erkennen zu können und zu wissen, an welche Stellen sich Betroffene wenden können.

Nicht zuletzt geht es um die Schaffung und Stärkung von **Maßnahmen zur Prävention und Linderung von Einsamkeit**. Das betrifft sowohl eine Sensibilisierung von Fachkräften zu LSBTIQ*-spezifischen Themen als auch die Schaffung von zielgruppenspezifischen Maßnahmen, die sich explizit an LSBTIQ*-Personen richten. Eine bundesweite Analyse von 260 Maßnahmen gegen Einsamkeit hat ergeben, dass gerade einmal 1,2 Prozent der Maßnahmen sich explizit an LSBTIQ*-Personen richten (Gibson-Kunze & Arriagada, 2023). Ein weiterer Aspekt ist die Stärkung von Unterstützungs- und Selbsthilfestrukturen in der Community.¹⁹

19 Siehe auch Empfehlungspapier der Arbeitsgruppe „Beratungs- und Communitystrukturen“ im Rahmen des Aktionsplans „Queer leben“. Aufrufbar unter: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/244206/2a5a%E2%80%8C502186f037a5a59f115fe5c22800/empfehlungspapier-ag-beratungs-communitystrukturen-data.pdf>.

Literaturverzeichnis

Abreu, R. L. & Kenny, M. C. (2018). Cyberbullying and LGBTQ Youth: A Systematic Literature Review and Recommendations for Prevention and Intervention. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 11(1), 81–97. <https://doi.org/10.1007/s40653-017-0175-7>

Ayoub, P. M. & Garretson, J. (2017). Getting the Message Out: Media Context and Global Changes in Attitudes Toward Homosexuality. *Comparative Political Studies*, 50(8), 1055–1085. <https://doi.org/10.1177/0010414016666836>

Baams, L., Grossman, A. H. & Russell, S. T. (2015). Minority stress and mechanisms of risk for depression and suicidal ideation among lesbian, gay, and bisexual youth. *Developmental Psychology*, 51(5), 688–696. <https://doi.org/10.1037/a0038994>

Badgett, M. L. V., Carpenter, C. S. & Sansone, D. (2021). LGBTQ Economics. *Journal of Economic Perspectives*, 35(2), 141–170. <https://doi.org/10.1257/jep.35.2.141>

Barrett, D. C. & Pollack, L. M. (2005). Whose Gay Community? Social Class, Sexual Self-Expression, and Gay Community Involvement. *The Sociological Quarterly*, 46(3), 437–456. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2005.00021.x>

Bartsch, S. & Aalders, S. (2024). Rückzug oder Engagement: Wie reagieren verschiedene Gruppen auf Diskriminierung? Ergebnisse einer Bevölkerungsbefragung (DeZIM Data.insights +). https://www.dezim-institut.de/fileadmin/user_upload/Demo_FIS/publikation_pdf/FA-6203.pdf

Boertien, D., Perales, F. & Pessin, L. (2024). Does intergenerational educational mobility vary by sexual identity? A comparative analysis of five OECD countries. *European Sociological Review*, 40(2), 226–241. <https://doi.org/10.1093/esr/jcad062>

Bränström, R., Fellman, D. & Pachankis, J. (2023). Structural Stigma and Sexual Minority Victimization Across 28 Countries: The Moderating Role of Gender, Gender Nonconformity, and Socioeconomic Status. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(3-4), 3563–3585. <https://doi.org/10.1177/08862605221108087>

Bundesministerium des Innern und für Heimat – Bundeskriminalamt (Hrsg.). (2023). Politisch motivierte Kriminalität im Jahr 2022: Bundesweite Fallzahlen. https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/veroeffentlichungen/nachrichten/2023/05/pmk2022-factsheets.pdf?__blob=publicationFile&v=5

Bundesministerium des Innern und für Heimat – Bundeskriminalamt (Hrsg.). (2024). Bundesweite Fallzahlen 2023: Politisch motivierte Kriminalität. Fact Sheet 21. Mai 2024. https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/UnsereAufgaben/Deliktsbereiche/PMK/2023PMKFallzahlen.pdf?__blob=publicationFile&v=3

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.). (2023). Sven Lehmann: Queerfeindlichkeit entgegenwirken, Opfer besser unterstützen: Hasskriminalität gegen LSBTIQ. Aktuelle Meldung. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/sven-lehmann-queerfeindlichkeit-entgegenwirken-opfer-besser-unterstuetzen--224796>

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2024). Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>
- Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2025). Einsamkeitsbarometer 2025, Statistischer Anhang. März 2025. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2025-264868>
- Bundesregierung (2023). Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Dezember 2023. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/strategie-derbundesregierung-gegen-einsamkeit-234582>
- Buspavanich, P., Lech, S., Lermer, E., Fischer, M., Berger, M., Vilsmaier, T., Kaltoven, T., Keckstein, S., Mahner, S., Behr, J., Thaler, C. J. & Batz, F. (2021). Well-being during COVID-19 pandemic: A comparison of individuals with minoritized sexual and gender identities and cis-heterosexual individuals. *PloS one*, 16(6), e0252356. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252356>
- Cacioppo, J. T. & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- Dewaele, A., Cox, N., van den Berghe, W. & Vincke, J. (2011). Families of Choice? Exploring the Supportive Networks of Lesbians, Gay Men, and Bisexuals. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(2), 312–331. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00715.x>
- Dionisius, S. (2020). Zwischen trans* Empowerment und Cisnormativität: leibliches Elternwerden in Grenzbereichen. In A. Peukert, J. Teschlade, C. Wimbauer, M. Motakef & E. Holzleithner (Hrsg.), *GENDER Sonderheft: Band 5. Elternschaft und Familie jenseits von Heteronormativität und Zweigeschlechtlichkeit*, 77–91. Verlag Barbara Budrich. <https://shop.budrich.de/wp-content/uploads/2021/03/9783847415695.pdf>
- Dittmann, J. & Goebel, J. (2022). Einsamkeit und Armut (KNE Expertisen Nr. 5). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/>
- Ehlke, S. J., Braitman, A. L., Dawson, C. A., Heron, K. E. & Lewis, R. J. (2020). Sexual Minority Stress and Social Support Explain the Association between Sexual Identity with Physical and Mental Health Problems among Young Lesbian and Bisexual Women. *Sex Roles*, 83(5-6), 370–381. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01117-w>
- Elmer, E. M., van Tilburg, T. G. & Fokkema, T. (2024). Age and Gender Identity in the Relationship Between Minority Stress and Loneliness: A Global Sample of Sexual and Gender Minority Adults. *Journal of Sex Research*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/00224499.2024.2339511>
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2024). EU LGBTIQ Survey III. <https://fra.europa.eu/en/publications-and-resources/data-and-maps/2024/eu-lgbtiq-survey-iii>
- Factor, R. J. & Rothblum, E. D. (2007). A study of transgender adults and their non-transgender siblings on demographic characteristics, social support, and experiences of violence. *Journal of LGBT Health Research*, 3(3), 11–30. <https://doi.org/10.1080/15574090802092879>
- Fischer, M. M. (2022a). Einsamkeit unter LSBTQI* Menschen: Gesellschaftliche Entfremdung, soziale Ausgrenzung und Resilienz (KNE Expertisen Nr. 7). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2859/>
- Fischer, M. M. (2022b). Social Exclusion and Resilience: Examining Social Network Stratification among People in Same-Sex and Different-Sex Relationships. *Social Forces*, 100(3), 1284–1306. <https://doi.org/10.1093/sf/soab019>
- Fischer, M. M. & Kalmijn, M. (2020). Do adult men and women in same-sex relationships have weaker ties to their parents? *Journal of Family Psychology: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 35(3), 288–298. <https://doi.org/10.1037/fam0000696>
- Fischer, M. M., Kalmijn, M. & Steinmetz, S. (2016). Does tolerance matter? A comparative study of well-being of persons in same-sex and mixed-sex unions across nine European countries. *European Societies*, 18(5), 514–534. <https://doi.org/10.1080/14616696.2016.1207793>
- Frost, D. M. & Meyer, I. H. (2012). Measuring community connectedness among diverse sexual minority populations. *Journal of Sex Research*, 49(1), 36–49. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.565427>

- Frost, D. M. & Meyer, I. H. (2023). Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current Opinion in Psychology*, 51, 101579. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101579>
- Frost, D. M., Meyer, I. H. & Schwartz, S. (2016). Social support networks among diverse sexual minority populations. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 86(1), 91–102. <https://doi.org/10.1037/ort0000117>
- Gibson-Kunze, M. & Arriagada, C. (2023). Maßnahmen und Projekte zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland. Eine Systematisierung. (KNE Forschung Nr. 2). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-forschung/kne-forschung-02>
- Gray, N. N., Mendelsohn, D. M. & Omoto, A. M. (2015). Community Connectedness, Challenges, and Resilience Among Gay Latino Immigrants. *American Journal of Community Psychology*, 55(1-2), 202–214. <https://doi.org/10.1007/s10464-014-9697-4>
- Grossman, A. H., D'Augelli, A. R. & Hershberger, S. L. (2000). Social support networks of lesbian, gay, and bisexual adults 60 years of age and older. *Journals of Gerontology – Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(3), 171–179. <https://doi.org/10.1093/geronb/55.3.P171>
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hansen, B. B. & Klopfer, S. O. (2006). Optimal Full Matching and Related Designs via Network Flows. *Journal of Computational and Graphical Statistics*, 15(3), 609–627. <https://doi.org/10.1198/106186006X137047>
- Herrmann, W. J., Oeser, P., Buspavanich, P., Lech, S., Berger, M. & Gellert, P. (2023). Loneliness and depressive symptoms differ by sexual orientation and gender identity during physical distancing measures in response to COVID-19 pandemic in Germany. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 15(1), 80–96. <https://doi.org/10.1111/aphw.12376>
- Hirschfeld-Eddy-Stiftung (Hrsg.). (2008). Die Yogyakarta-Prinzipien. Prinzipien zur Anwendung der Menschenrechte in Bezug auf die sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität: Schriftenreihe der Hirschfeld-Eddy-Stiftung Band 1. <https://www.hirschfeld-eddy-stiftung.de/schriften/band-1-yogyakarta-prinzipien>
- Ho, D. E., Imai, K., King, G. & Stuart, E. A. (2011). MatchIt : Nonparametric Preprocessing for Parametric Causal Inference. *Journal of Statistical Software*, 42(8). <https://doi.org/10.18637/jss.v042.i08>
- Hughes, M., Lyons, A., Alba, B., Waling, A., Minichiello, V., Fredriksen-Goldsen, K., Barrett, C., Savage, T., Blanchard, M. & Edmonds, S. (2023). Predictors of Loneliness Among Older Lesbian and Gay People. *Journal of Homosexuality*, 70(5), 917–937. <https://doi.org/10.1080/00918369.2021.2005999>
- Huxhold, O., Suanet, B. & Wetzel, M. (2022). Perceived Social Exclusion and Loneliness: Two Distinct but Related Phenomena. *Sociological Science*, 9, 430–453. <https://doi.org/10.15195/v9.a17>
- ILGA-Europe – International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association. (2024a). Rainbow Map: Germany. <https://rainbowmap.ilga-europe.org/countries/germany/>
- ILGA-Europe – International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association. (2024b). Rainbow Map: Hate Crime & Hate Speech. <https://rainbowmap.ilga-europe.org/categories/hate-crime-hate-speech/>
- Kaspar, R., Wenner, J. & Tesch-Römer, C. (2022). Einsamkeit in der Hochaltrigkeit (D80+ Kurzberichte Nr. 4). https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus_D80plus/20220126_D80_Kurzbericht-Nummer-4_Jan2022.pdf
- Kasprowski, D. (2024). 'Queering' social class. Zum Zusammenhang von sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität und sozialer Herkunft (Dissertation, Humboldt-Universität zu Berlin). <https://doi.org/10.18452/28536>
- Kasprowski, D. & Boertien, D. (2024). 'Escape' from Home? The Moderating Role of Sexual Orientation on the Association Between Social Origin and Educational Attainment. <https://doi.org/10.31235/osf.io/eruw5>

- Kasprowski, D., Fischer, M., Chen, X., de Vries, L., Kroh, M., Kühne, S. & Richter, D. (2021). Geringere Chancen auf ein gesundes Leben für LGBTQI*-Menschen (DIW Wochenbericht 6/2021). https://doi.org/10.18723/diw_wb:2021-06-1
- King, M., Semlyen, J., Tai, S. S., Killaspy, H., Osborn, D., Popelyuk, D. & Nazareth, I. (2008). A systematic review of mental disorder, suicide, and deliberate self harm in lesbian, gay and bisexual people. *BMC Psychiatry*, 8, 70. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-70>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. & Löwe, B. (2009). An Ultra-Brief Screening Scale for Anxiety and Depression: The PHQ-4. *Psychosomatics*, 50(6), 613–621. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(09\)70864-3](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(09)70864-3)
- Kroh, M., Kühne, S., Kipp, C. & Richter, D. (2017). Einkommen, soziale Netzwerke, Lebenszufriedenheit: Lesben, Schwule und Bisexuelle in Deutschland (DIW Wochenbericht 35/2017). https://www.diw.de/de/diw_01.c.563816.de/publikationen/wochenberichte/2017_35_3/einkommen_soziale_netzwerke_lebenszufriedenheit_lesben_schwule_und_bisexuelle_in_deutschland.html
- Langmeyer, A., Guglhör-Rudan, A., Naab, T., Urlen, M. & Winklhofer, U. (2020). Kind sein in Zeiten von Corona. Ergebnisbericht zur Situation von Kindern während des Lockdowns im Frühjahr 2020. Deutsches Jugendinstitut (DJI).
- Lewis, N. M. (2009). Mental health in sexual minorities: recent indicators, trends, and their relationships to place in North America and Europe. *Health & Place*, 15(4), 1029–1045. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2009.05.003>
- Luhmann, M. (2022). Definitionen und Formen der Einsamkeit (KNE Expertisen Nr. 1). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>
- Luhmann, M. & Hawkey, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Lumley, T. (2010). *Complex surveys: A guide to analysis using R*. Wiley series in survey methodology. Wiley.
- Marshal, M. P., Dietz, L. J., Friedman, M. S., Stall, R., Smith, H. A., McGinley, J., Thoma, B. C., Murray, P. J., D'Augelli, A. R. & Brent, D. A. (2011). Suicidality and depression disparities between sexual minority and heterosexual youth: a meta-analytic review. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 115–123. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.02.005>
- Mendos, L. R. & Rohaizad, D. R. (2024). Laws On Us: A Global Overview of Legal Progress and Backtracking on Sexual Orientation, Gender Identity, Gender Expression, and Sex Characteristics. https://ilga.org/wp-content/uploads/2024/05/Laws_On_Us_2024.pdf
- Meyer, I. H. (1995). Minority Stress and Mental Health in Gay Men. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(1), 38. <https://doi.org/10.2307/2137286>
- Molter, S. (2022). Bekämpfung von Hasskriminalität gegen LGBTQI*-Personen: Handlungserfordernisse und Lösungsansätze in Deutschland sowie Einblicke in andere europäische Staaten (Kurzfassung Arbeitspapier Nr. 24). <https://beobachtungsstelle-gesellschaftspolitik.de/f/1b90d1979e.pdf>
- Morton, M. H., Dworsky, A., Matjasko, J. L., Curry, S. R., Schlueter, D., Chávez, R. & Farrell, A. F. (2018). Prevalence and Correlates of Youth Homelessness in the United States. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 62(1), 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.10.006>
- Mund, M. (2022). Quantitative Messung von Einsamkeit in Deutschland (KNE Expertisen Nr. 3). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2965/>
- Naik, Y. (2023). LGBTQI in the Workplace: Injustice and Discrimination in Germany: Legal Analysis. SSRN Electronic Journal. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4667575>
- Neu, C. & Müller, F. (2020). Einsamkeit. Gutachten für den Sozialverband Deutschland. Sozialverband Deutschland. <https://www.sovd.de/fileadmin/bundesverband/pdf/broschueren/gesundheit/Gutachten-Einsamkeit-sovd.pdf>

- Nordqvist, P. & Smart, C. (2014). Troubling the family: coming out as lesbian and gay. *Families, Relationships and Societies*, 3(1), 97–112. <https://doi.org/10.1332/204674313X667380>
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (Hrsg.). (1982). Wiley series on personality processes. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In G. R. Duck S. (Hrsg.), *Personal Relationships in Disorder* (S. 31–56). Academic Press.
- Pöge, K., Dennert, G., Koppe, U., Güldenring, A., Matthiagack, E. B. & Rommel, A. (2020). Die gesundheitliche Lage von lesbischen, schwulen, bisexuellen sowie trans- und intergeschlechtlichen Menschen. *Journal of Health Monitoring*, 5(1). <https://doi.org/10.25646/6448>
- Powell, A., Scott, A. J. & Henry, N. (2020). Digital harassment and abuse: Experiences of sexuality and gender minority adults. *European Journal of Criminology*, 17(2), 199–223. <https://doi.org/10.1177/1477370818788006>
- Queerulant_in. (2019). Vielfalt verstehen: Eine kleine Einführung in queere Begriffe. https://www.queere-jugendarbeit.de/wp-content/uploads/2020/10/QueereFibel_148x148_final_Web.pdf
- Rauh, C., Strzelecki, M. & Wirschin, L. (2025): Queer durch NRW. Studie zu Lebenslagen und Erfahrungen von LSBTIQ*. Hg. v. Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. <https://www.mkjfgfi.nrw/menue/lstbiq/studie-zu-lebenslagen-und-erfahrungen-von-lstbiq-queer-durch-nrw>
- Riggle, E. D. B., Wickham, R. E., Rostosky, S. S. [Sharon Scales], Rothblum, E. D. & Balsam, K. F. (2017). Impact of Civil Marriage Recognition for Long-Term Same-Sex Couples. *Sexuality Research and Social Policy*, 14(2), 223–232. <https://doi.org/10.1007/s13178-016-0243-z>
- Riggs, D. W. & Peel, E. (2016). *Critical Kinship Studies: An introduction to the field*. London: Palgrave Macmillan.
- Rostosky, S. S., Riggle, E. D. B., Horne, S. G., Denton, F. N. & Huellemeier, J. D. (2010). Lesbian, gay, and bisexual individuals' psychological reactions to amendments denying access to civil marriage. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 80(3), 302–310. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01033.x>
- Rothblum, E. (2010). Where is the 'Women's Community?' Voices of Lesbian, Bisexual, and Queer Women and Heterosexual Sisters. *Feminism & Psychology*, 20(4), 454–472. <https://doi.org/10.1177/0959353509355147>
- Schneebaum, A. & Badgett, M. V. L. (2019). Poverty in US Lesbian and Gay Couple Households. *Feminist Economics*, 25(1), 1–30. <https://doi.org/10.1080/13545701.2018.1441533>
- Schneider, N. F. & Kreyenfeld, M. (Hrsg.). (2021). *Research Handbook on the Sociology of the Family*. Edward Elgar Publishing. Cheltenham, UK. <https://doi.org/10.4337/9781788975544>
- Schobin, J. (2018). Vereinsamung und Vertrauen: Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In T. Hax-Schoppenhorst (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch: Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (s.o.). Hogrefe.
- Schobin, J., Gibson-Kunze, M. & Arriagada, C. (2024). Einsamkeitsbarometer 2024: Methodik und ausgewählte Ergebnisse [The loneliness barometer 2024: methodology and selected results]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 67(10), 1152–1160. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03946-x>
- Schobin, J., Haefner, G. & Eulert, M. (2021). Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit. Gutachten für die Enquetekommission IV „Einsamkeit – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit“. https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/IA.1/EK/17._WP/EK%20IV/MMI17-365.pdf
- Schütz, R. & Bilz, L. (2023). Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern [Loneliness in childhood and adolescence. On the prevalence of a mental health risk factor among 11- to 15-year-old German students]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03728-x>

- Schütz, R. & Bilz, L. (2024). Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen im Kontext Schule (KNE Expertisen Nr. 15). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>
- Silva, A. de. (2021). Zur Entwicklung des TSG unter Berücksichtigung der aktuellen politischen Debatte. Gunda Werner Institut. <https://www.gwi-boell.de/de/2021/11/10/zur-entwicklung-des-tsg-unter-beruecksichtigung-der-aktuellen-politischen-debatte>
- Stemmer, E. M., Gavranić, M., Hasenbein, L. & Pothmann, J. (2024). Zwischen Fremd- und Selbstbestimmung: Zur Lebenssituation von trans und nicht-binären Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Deutsches Jugendinstitut (DJI). <https://doi.org/10.36189/DJI202429>
- Sue, D. W. (2010). Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics, and impact. John Wiley & Sons. Hoboken, New Jersey.
- Testa, R. J., Habarth, J., Peta, J., Balsam, K. & Bockting, W. (2015). Development of the Gender Minority Stress and Resilience Measure. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(1), 65–77. <https://doi.org/10.1037/sgd0000081>
- Thomas, S. (2022). Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Zeiten der Pandemie. *Soziale Passagen*, 14(1), 97–112. <https://doi.org/10.1007/s12592-022-00415-7>
- Valfort, M. (2024). LGBTI in OECD Countries: A Review (OECD Social, Employment and Migration Working Papers, No. 198). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/1815199X>
- Vries, L. de, Fischer, M. & Kasprowski, D. (2024). „männlich“, „weiblich“, „divers“ – Eine kritische Auseinandersetzung mit der Erhebung von Geschlecht in der quantitativ-empirischen Sozialforschung. *Zeitschrift für Soziologie. Vorab-Onlinepublikation*. <https://doi.org/10.1515/zfsoz-2024-2029>
- Vries, L. de, Fischer, M., Kasprowski, D., Kroh, M., Kühne, S., Richter, D. & Zindel, Z. (2020). LGBTQI*-Menschen am Arbeitsmarkt: hoch gebildet und oftmals diskriminiert. https://doi.org/10.18723/diw_wb:2020-36-1
- Vries, L. de & Zindel, Z. (2025). Lebenssituation, Gesundheit und soziale Teilhabe älterer LSBTQI*-Menschen in Deutschland: Expertise zum Neunten Altersbericht der Bundesregierung, 2025. Deutsches Zentrum für Altersfragen. https://www.neunter-altersbericht.de/fileadmin/Redaktion/Expertisen_zum_Neunten_AB/Expertise_de_Vries_Zindel_Lebenssituation_aelterer_LSBTI_Personen_barrierefrei.pdf
- Waldner, L. K. & Magruder, B. (1999). Coming out to parents: perceptions of family relations, perceived resources, and identity expression as predictors of identity disclosure for gay and lesbian adolescents. *Journal of Homosexuality*, 37(2), 83–100. https://doi.org/10.1300/J082v37n02_05
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge. MIT Press.
- Weston, K. (1997). *Families we choose: Lesbians, gays, kinship*. New York. Columbia University Press.
- Wittgens, C., Fischer, M. M., Buspavanich, P., Theobald, S., Schweizer, K. & Trautmann, S. (2022). Mental health in people with minority sexual orientations: A meta-analysis of population-based studies. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 145(4), 357–372. <https://doi.org/10.1111/acps.13405>
- Yang, K. & Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing and Society*, 31(8), 1368–1388. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1000139X>
- Zhou, Y., Furutani, M., Athurupana, R. & Nakatsuka, M. (2021). Relation Between Identity Disclosure to Family Members and Mental Health in Japanese Transgender People. *Acta medica Okayama*, 75(5), 611–623. <https://doi.org/10.18926/amo/62774>
- Zindel, Z., Kühne, S., de Vries, L. K., Kroh, M., Kasprowski, D., Fischer, M. & Richter, D. (2023). *LG Bielefeld 2021. Data Report: Online Survey on LGBTQI* People in Germany*. <https://doi.org/10.4119/unibi/2964217>

Impressum

Dieses PDF ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung;
es wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Autor*innenschaft:

Céline Arriagada (Kompetenznetz Einsamkeit/
Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.;
Derzeit: Deutsches Zentrum für Altersfragen)
Martin Gibson-Kunze (Kompetenznetz Einsamkeit/
Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.)
Lea Möller (Kompetenznetz Einsamkeit/
Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.)
Dr. Janosch Schobin (Kompetenznetz Einsamkeit/
Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.)

Herausgeber:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
Referat Öffentlichkeitsarbeit
11018 Berlin
www.bmbfsfj.bund.de



Für weitere Fragen nutzen Sie unser
Servicetelefon: 030 20 179 130
Montag–Donnerstag: 9–18 Uhr
Fax: 030 18 555-4400
E-Mail: info@bmbfsfj.service.bund.de

Einheitliche Behördennummer: 115*

Stand: Juni 2025, 1. Auflage

Gestaltung: www.zweiband.de

Bildnachweis: © Kompetenznetz Einsamkeit

* Für allgemeine Fragen an alle Ämter und Behörden steht Ihnen auch die einheitliche Behördenrufnummer 115 zur Verfügung. In den teilnehmenden Regionen erreichen Sie die 115 von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr. Die 115 ist sowohl aus dem Festnetz als auch aus vielen Mobilfunknetzen zum Ortstarif und damit kostenlos über Flatrates erreichbar. Gehörlose haben die Möglichkeit, über die SIP-Adresse 115@gebaerdentelefon.d115.de Informationen zu erhalten. Ob in Ihrer Region die 115 erreichbar ist und weitere Informationen zur einheitlichen Behördenrufnummer finden Sie unter <http://www.d115.de>.



www.bmbfsj.bund.de

 facebook.de/bmbfsj

 instagram.com/bmbfsj

 linkedin.com/company/bmbfsj

 x.com/bmbfsj

 tiktok.com/@jugendministerium

 youtube.com/@bmbfsj