

# Einsamkeit im mittleren Alter

Prof. Dr. Susanne Bücken



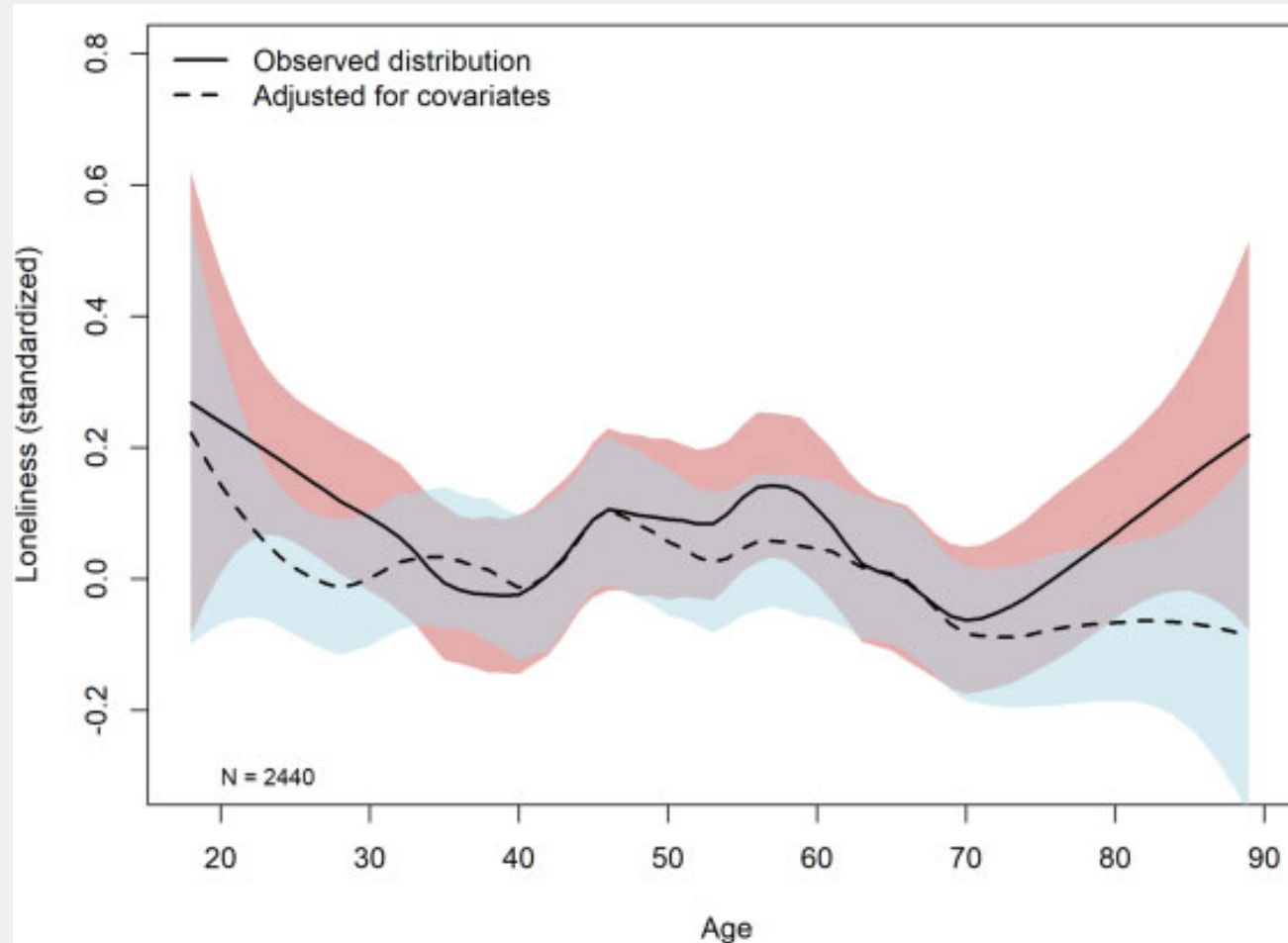
# Von der Rushhour zur Stabilisierung?

- **Junges Erwachsenenalter (18– 30 J.)**
  - Vielzahl an Lebensereignisse
  - Hohe Instabilität der sozialen Beziehungen
  - Zeit des Ausprobierens
  - Hoher Selbst-Fokus
  - Identitätsreifung
- **Mittleres Erwachsenenalter (30 – 65 J.)**
  - Ruhigere Lebensphase
  - Berufliche und familiäre Etablierung
  - Aber: Sandwich-Position zwischen eigenen Kindern und eigenen Eltern



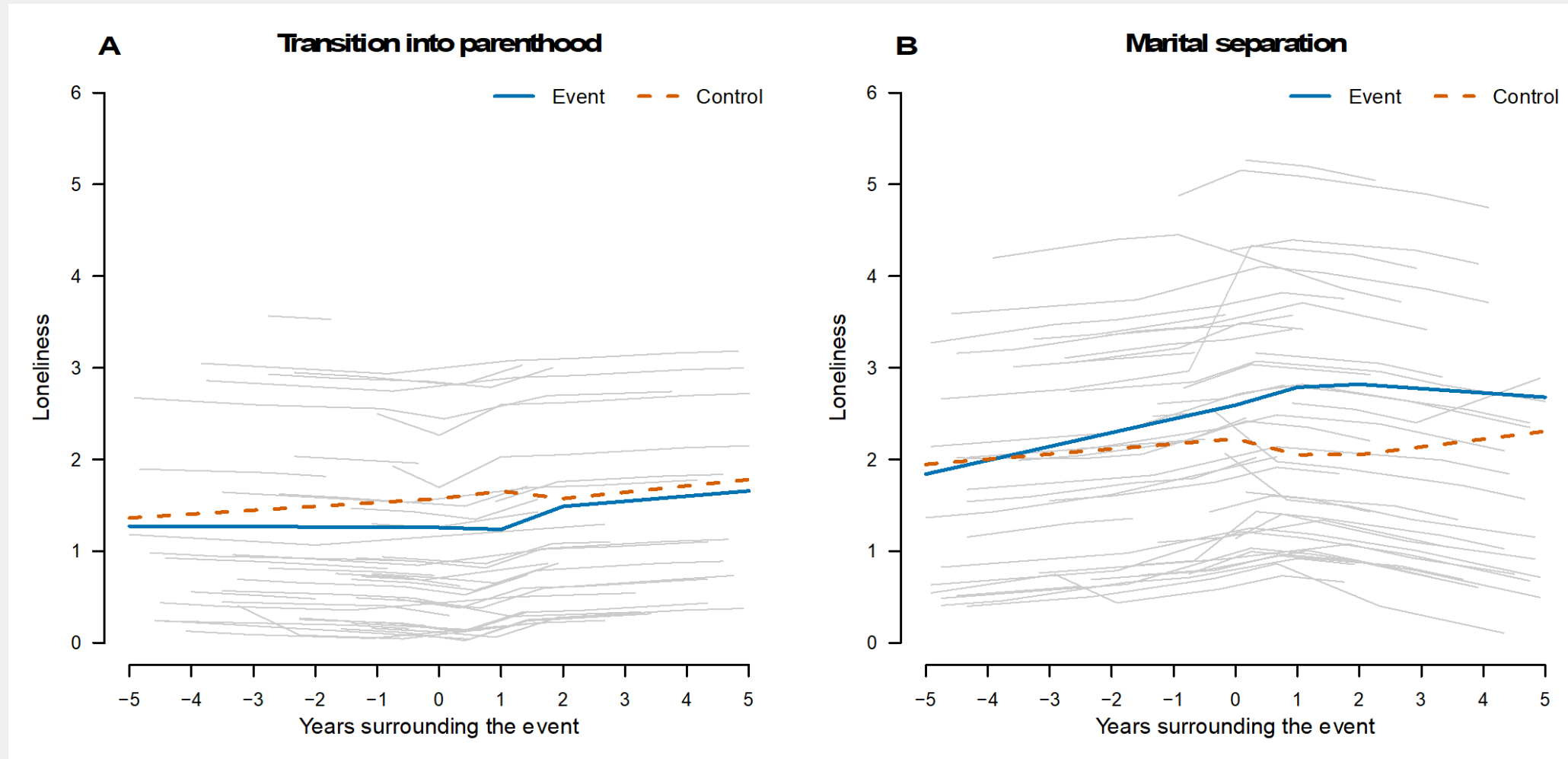
# Einsamkeit im Lebensverlauf

WANN sind Menschen einsam?



Hawkley, Buecker, et al., 2020

# Die Rolle von Lebensereignissen

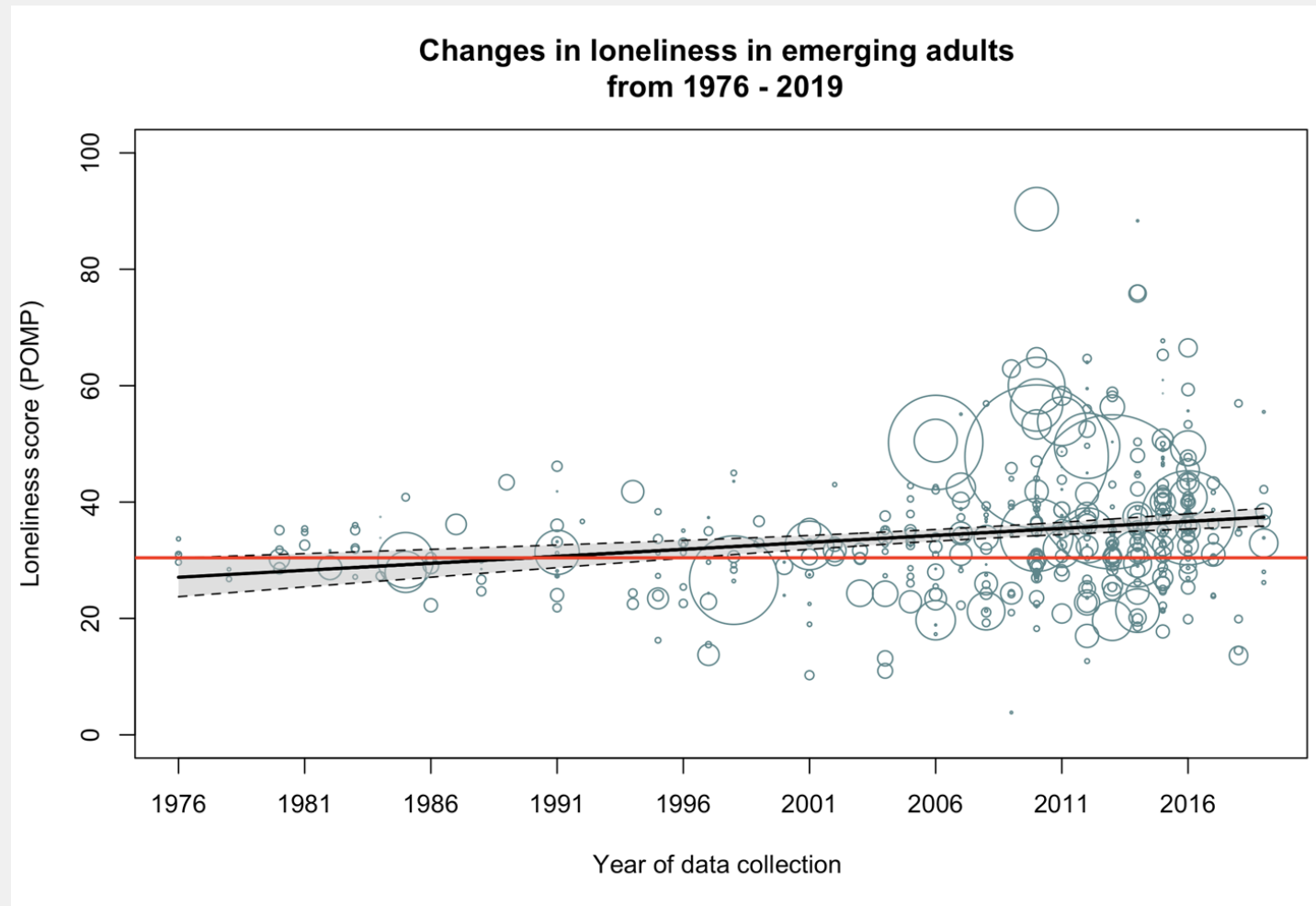


Buecker et al. 2020; *Journal of Personality and Social Psychology*

# Im historischen Wandel

[Buecker et al., 2021](#)

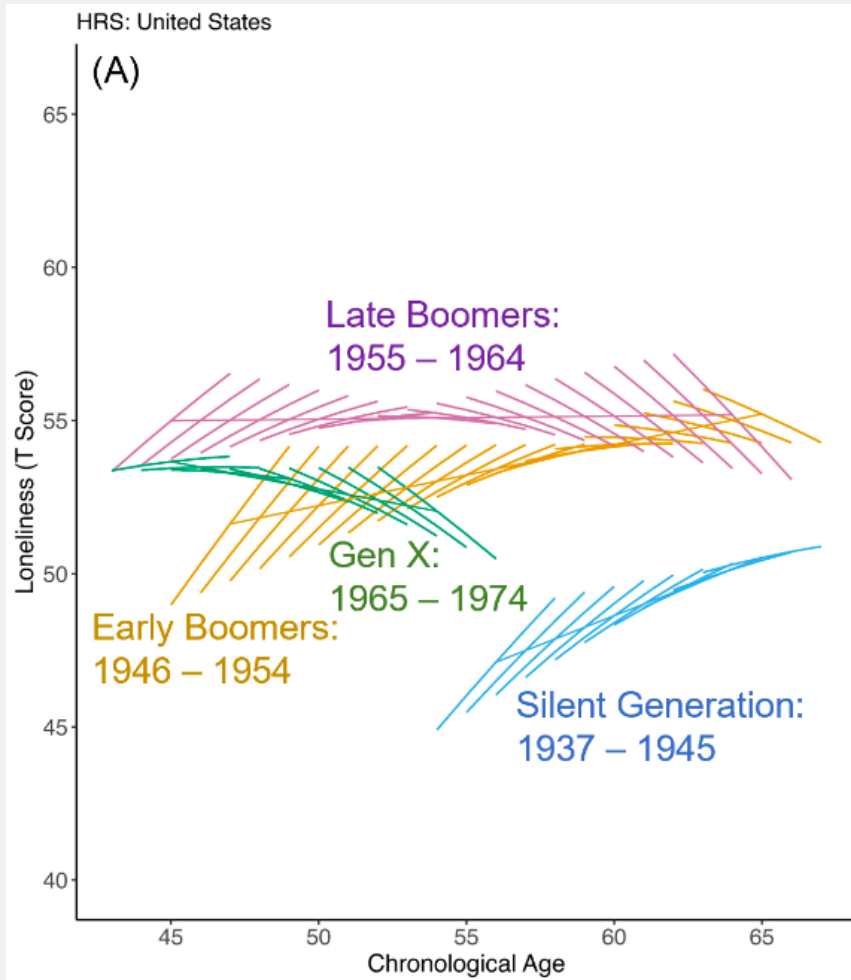
## Im jungen Erwachsenenalter



# Im historischen Wandel

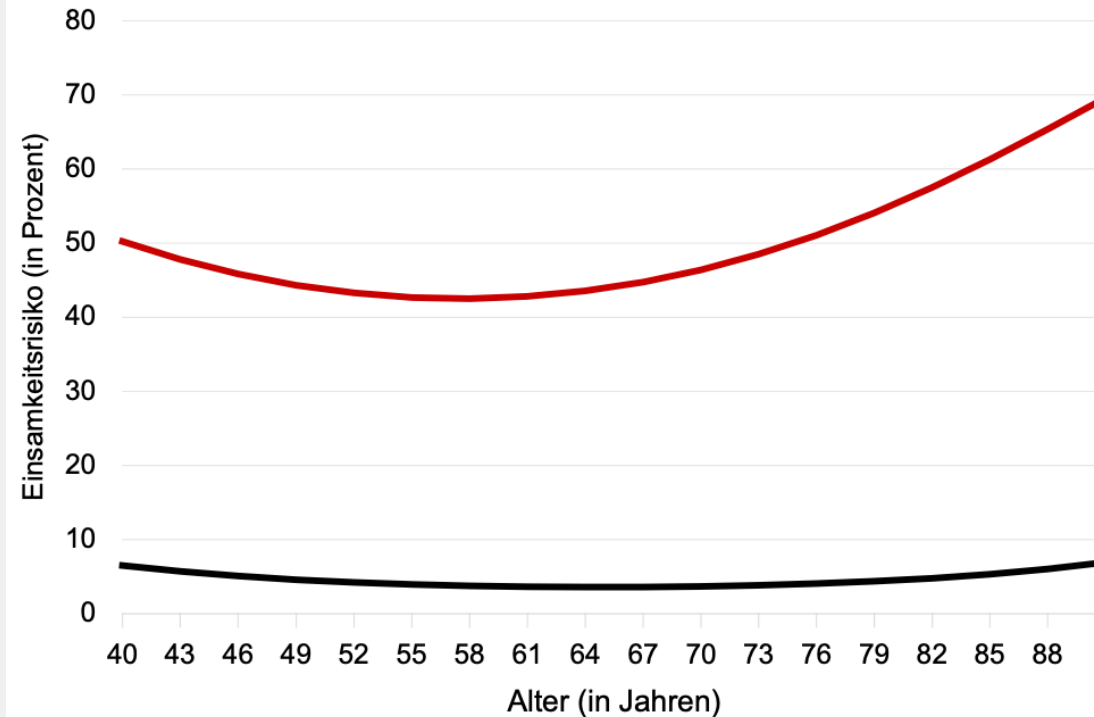
[Infurna et al., 2024](#)

## Im mittleren Erwachsenenalter



# Die Chance, Einsamkeit zu überwinden, ist (noch) recht hoch

Vergleich des Risikos, innerhalb der nächsten 3 Jahren einsam zu werden mit dem Risiko, einsam zu bleiben



- Risiko, innerhalb der nächsten 3 Jahre einsam zu bleiben
- Risiko, der nächsten 3 Jahre einsam zu bleiben

Huxhold & Henning, 2023; *The Journals of Gerontology, Series B*



# Vielen Dank

Für Ihre Aufmerksamkeit



**Univ.-Prof. Dr. Susanne Bucker**

Professur für Entwicklungspsychologie  
und Pädagogische Psychologie

Fakultät für Gesundheit

Department für Psychologie und Psychotherapie

Universität Witten/Herdecke

[susanne.buecker@uniwh.de](mailto:susanne.buecker@uniwh.de)

