

Einsamkeit ist ein Massenphänomen. Kann KI sie heilen?

Repräsentative Umfrage von Market Intelligence & Research, O₂ Telefónica Deutschland. Befragt wurden rund 1.000 Bürger:innen in Deutschland ab 18 Jahren. Die Onlinebefragung wurde zwischen dem 14. und 20. November 2025 durchgeführt.

Zusammenfassung

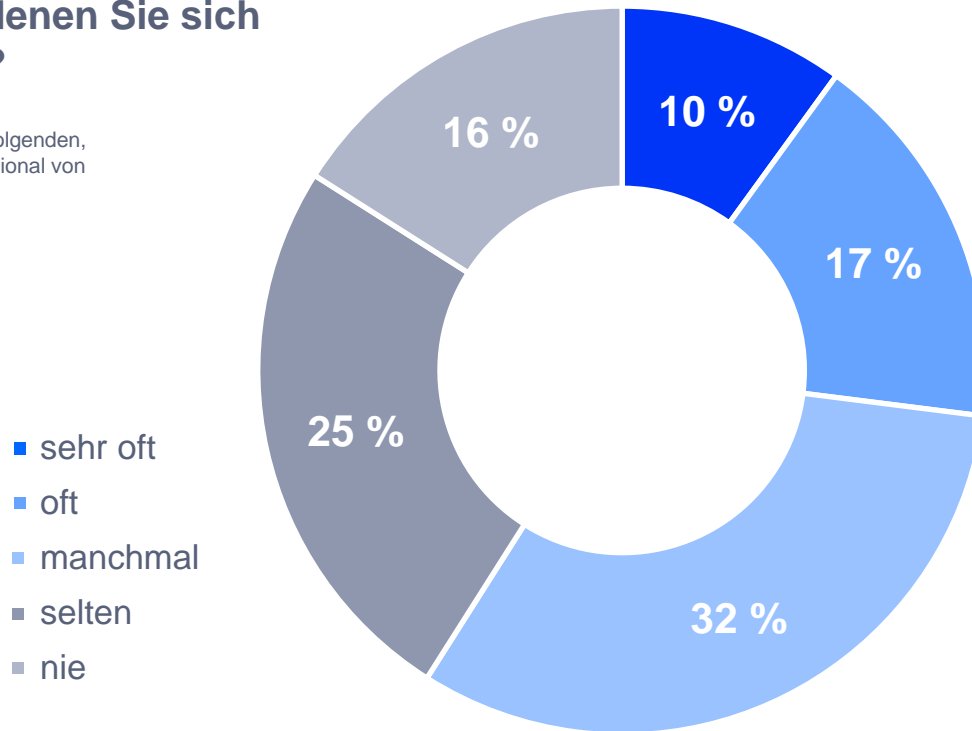
Einsamkeit bleibt: Das Gefühl verliert auch über Jahre kaum an Intensität

- Es wird einsam in Deutschland – sechs von zehn Menschen fühlen sich im Alltag zumindest manchmal alleine gelassen, sozial oder emotional von anderen getrennt. Bei einem Viertel gehört dieses Empfinden zum Leben.
- 50 % derer, die Einsamkeit kennen, sagen: Das Gefühl ist in den vergangenen fünf Jahren stärker geworden. Betroffen sind alle Befragten gleichermaßen – ob alleinlebend, in Beziehungen oder in Familien.
- Die Jugend ist in Sachen Einsamkeit dabei die vulnerabelste Gruppe: Über 80 % der 18- bis 24-Jährigen fühlen sich betroffen – doppelt so viele wie etwa in der Gruppe der über 60-Jährigen.
- Große Unterschiede gibt es auch im Umgang mit dem Phänomen Einsamkeit: Junge Menschen suchen Ablenkung und Kontakte in sozialen Medien. Bei den 18- bis 40-Jährigen setzen 53 % auf Instagram, TikTok & Co.
- Für rund 75 % der Gen Z bedeuten Social Media einen Ersatz oder zumindest eine Ergänzung zu echten menschlichen Kontakten. Bei Menschen über 40 Jahren ist es umgekehrt: Für rund 60 % können digitale Angebote persönliche Kontakte weder ergänzen noch ersetzen.
- Was auffällt: Die Gen Z und Millennials haben Erfahrung mit KI-gestützten Gesprächspartnern. Bei 40+ ist das anders. KI ist für viele noch Neuland: 60 % haben nie oder kaum mit KI interagiert – trotz steigender medialer Aufmerksamkeit.
- Ein Tabu gerade für die Älteren sind digitale Kontakte mit virtuellen Abbildern geliebter, lebender Menschen. Rund 70 % der über 40-Jährigen lehnen dies rundweg ab. Auch hier ist die junge Generation deutlich offener. 60 % der 18- bis 24-Jährigen können es sich gut vorstellen, mit dem KI-Abbild eines Freundes oder Familienmitglieds zu chatten.

Einsamkeit ist ein Massenphänomen – sechs von zehn Menschen fühlen sich im Alltag zumindest manchmal einsam, ein Viertel empfindet dies sogar häufiger

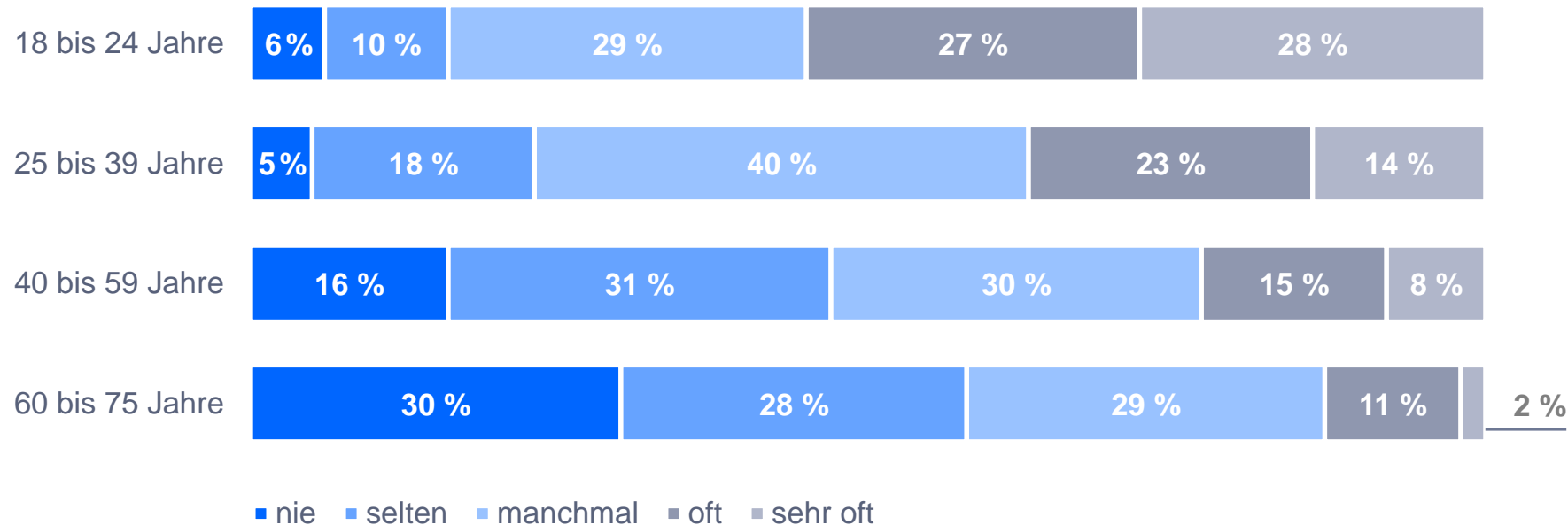
Gibt es in Ihrem Alltag Situationen oder Zeiten, in denen Sie sich einsam* fühlen?

*Einsam bedeutet hier und im Folgenden, dass man sich sozial oder emotional von anderen getrennt fühlt.



Alleingelassen: Junge Erwachsene erleben Einsamkeit deutlich häufiger als Ältere – der Generationenunterschied ist sichtbar

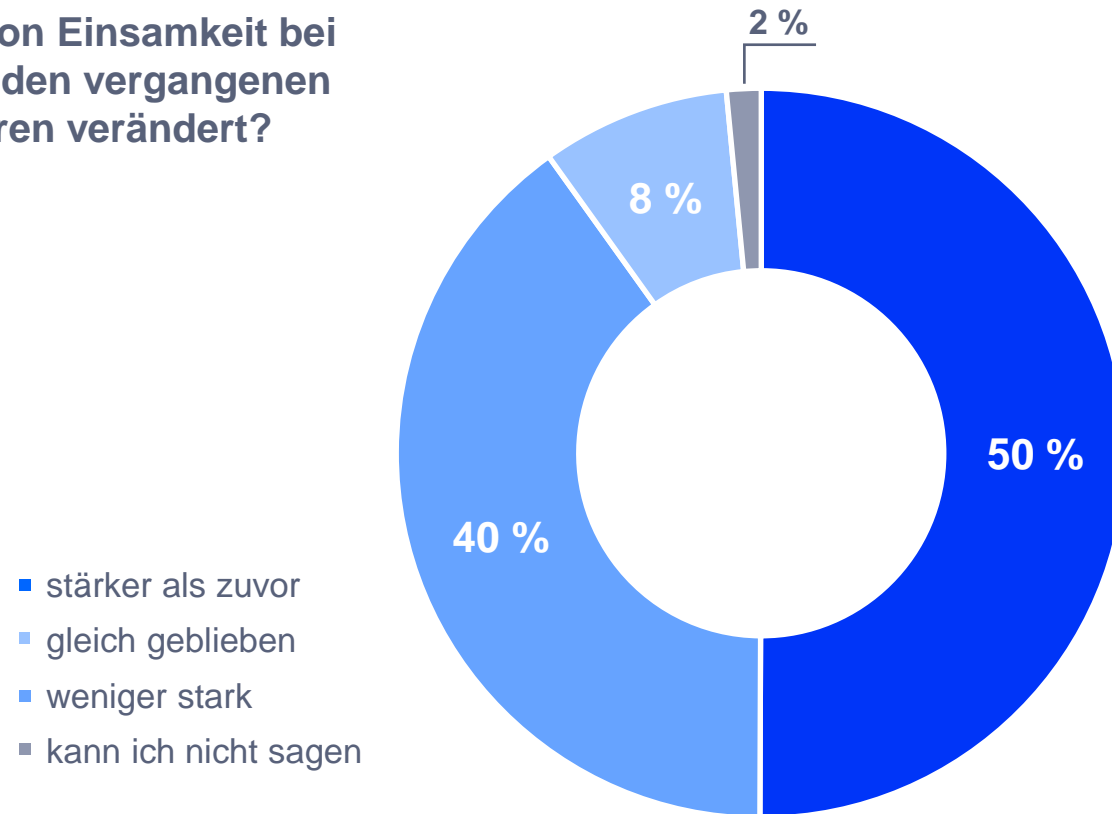
Gibt es in Ihrem Alltag Situationen oder Zeiten, in denen Sie sich einsam fühlen?



Mehr als **80 %**
der 18- bis 24-Jährigen
fühlen sich im Alltag
zumindest manchmal
einsam – doppelt so
viele wie in der Gruppe
der 60- bis 75-Jährigen.

Einsamkeit bleibt: Das Gefühl verliert auch über Jahre kaum an Intensität

Inwieweit hat sich das Gefühl von Einsamkeit bei Ihnen in den vergangenen fünf Jahren verändert?



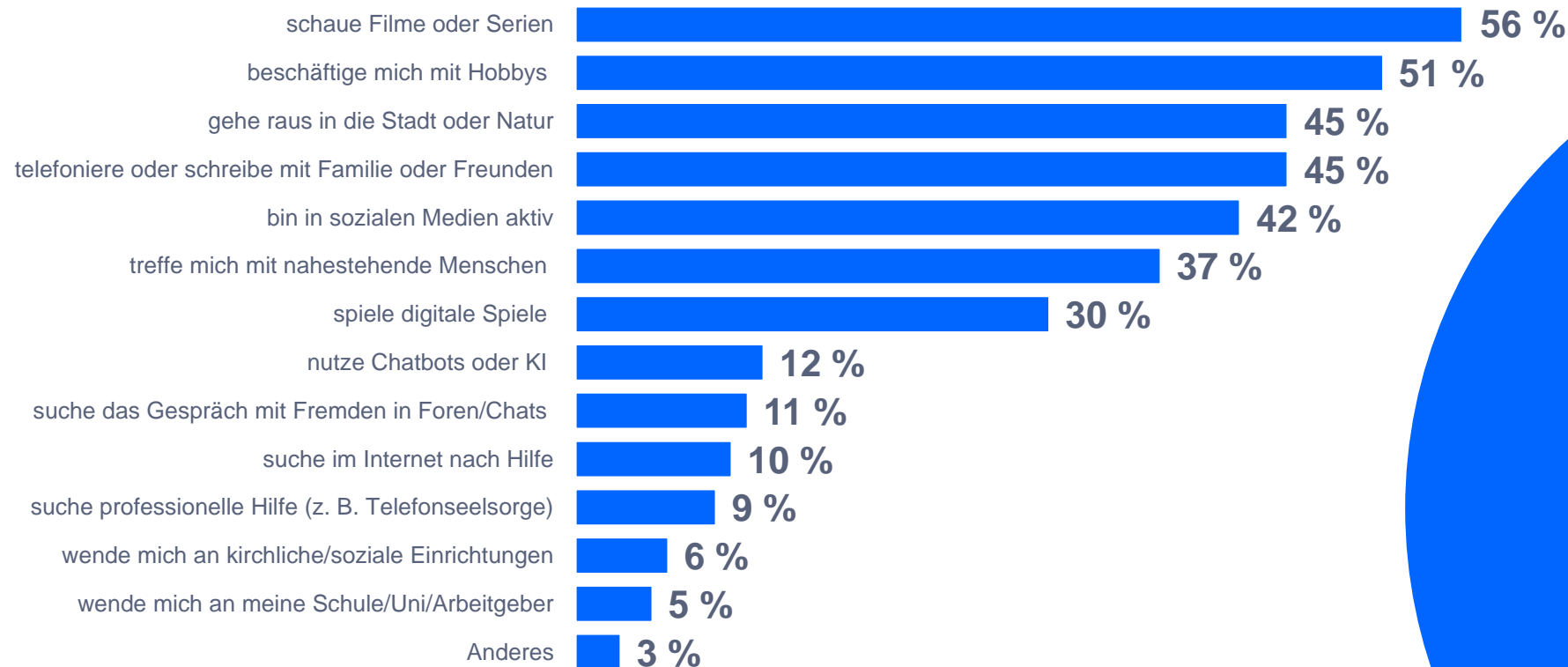
- stärker als zuvor
- gleich geblieben
- weniger stark
- kann ich nicht sagen

90 % der Befragten geben an, dass ihr Einsamkeitsgefühl in den vergangenen fünf Jahren entweder gleich geblieben oder sogar stärker geworden ist.

Diese Entwicklung zeigt sich durchgängig über alle Altersgruppen hinweg und unabhängig davon, ob jemand alleine lebt, in Familie oder Partnerschaften eingebunden ist.

Der Bildschirm als Helfer: Viele Menschen wenden bei Einsamkeit vertraute Routinen an – professionelle oder institutionelle Hilfe nutzen wenige

Was tun Sie, wenn Sie sich einsam fühlen? (Mehrere Antworten sind möglich.) Ich ...



Wenn sie sich alleine fühlen, liegen soziale Medien wie Instagram, TikTok oder Facebook als Abhilfe bei der Gruppe der 18- bis 40-Jährigen mit

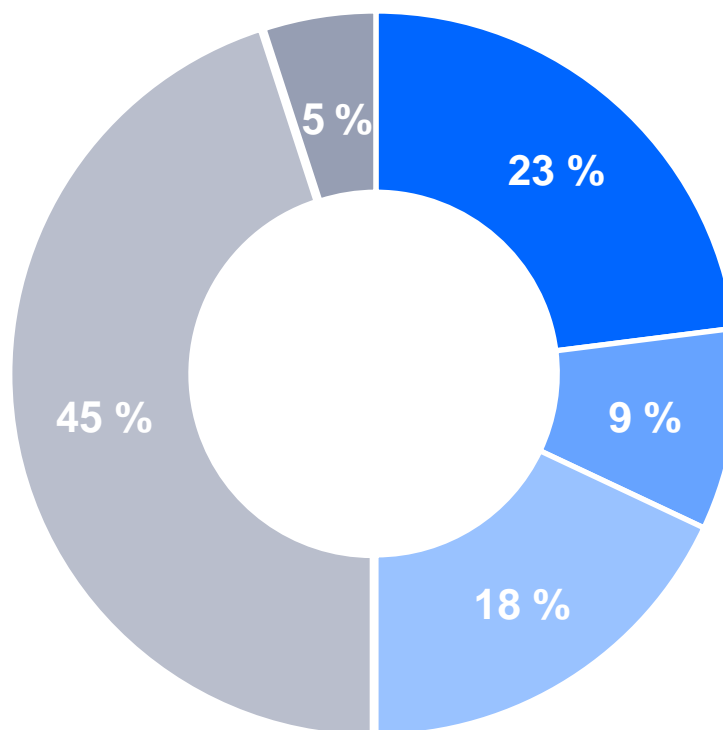
53% weit vorn.

Bei keiner anderen Gruppe sind Social Media so beliebt. Bei älteren Menschen sind Filme und Serien für mehr als 60 % das Mittel der Wahl.

Nicht gleichwertig: Digitale Angebote können echte Begegnungen ergänzen, aber kaum ersetzen

Wenn Sie digitale Angebote wie Social Media, Chatbots oder Online-Communitys nutzen, wie empfinden Sie diese?

- als Ergänzung zu echten Begegnungen
- als Ersatz für echte Begegnungen
- als beides
- weder als Ergänzung noch als Ersatz für echte Begegnungen
- weiß nicht

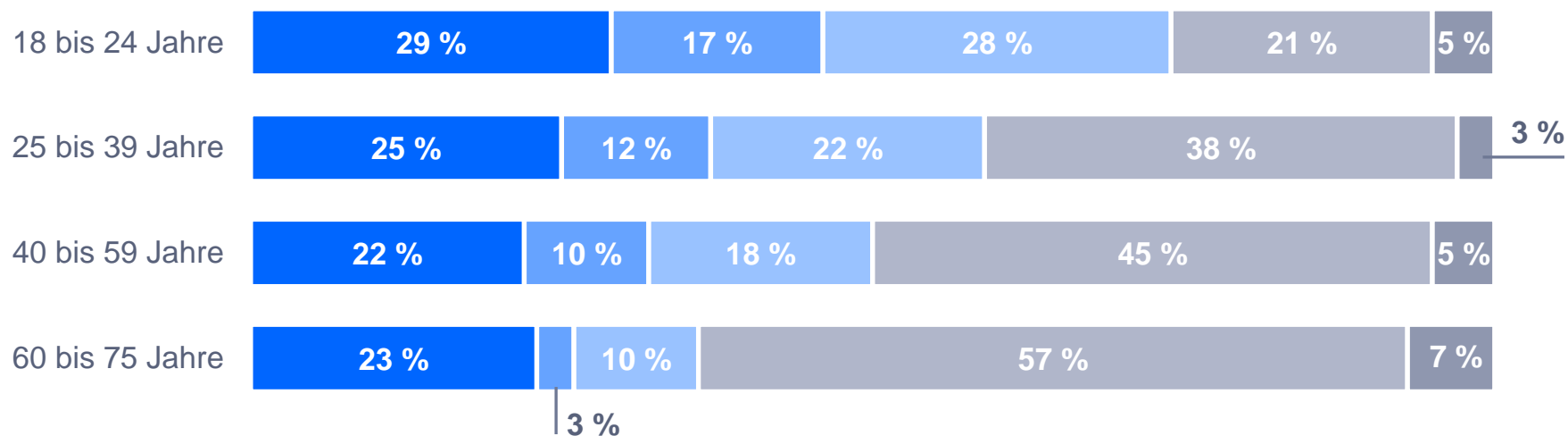


Für lediglich **9 %** der Befragten sind digitale Begegnungen ein Ersatz für menschlichen Kontakt.

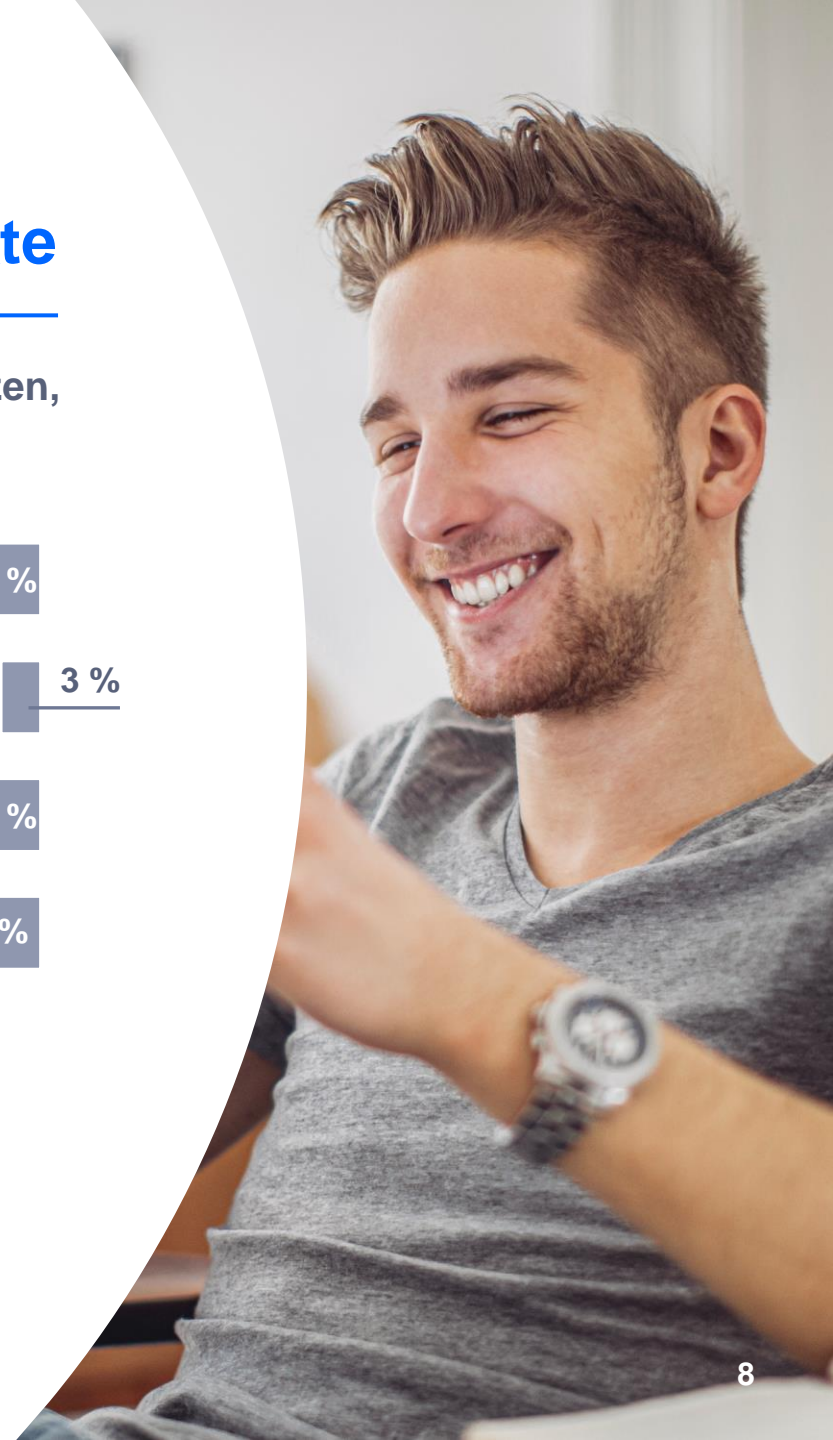
Rund **40 %** empfinden sie immerhin als Ergänzung.

Jung + digital: Für Gen Z und Millennials sind Social Media oder Chats vielfach ein Ersatz für echte Kontakte

Wenn Sie digitale Angebote wie Social Media, Chatbots oder Online-Communitys nutzen, wie empfinden Sie diese?

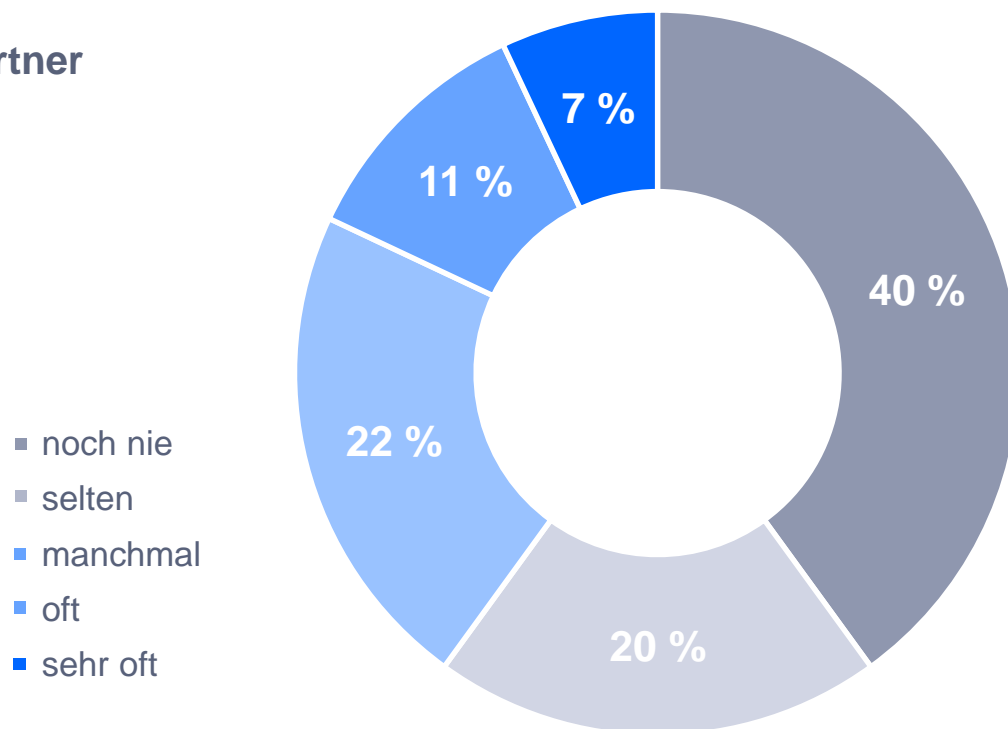


- als Ergänzung zu echten Begegnungen
- als Ersatz für echte Begegnungen
- als beides
- weder als Ergänzung noch als Ersatz für echte Begegnungen
- weiß nicht



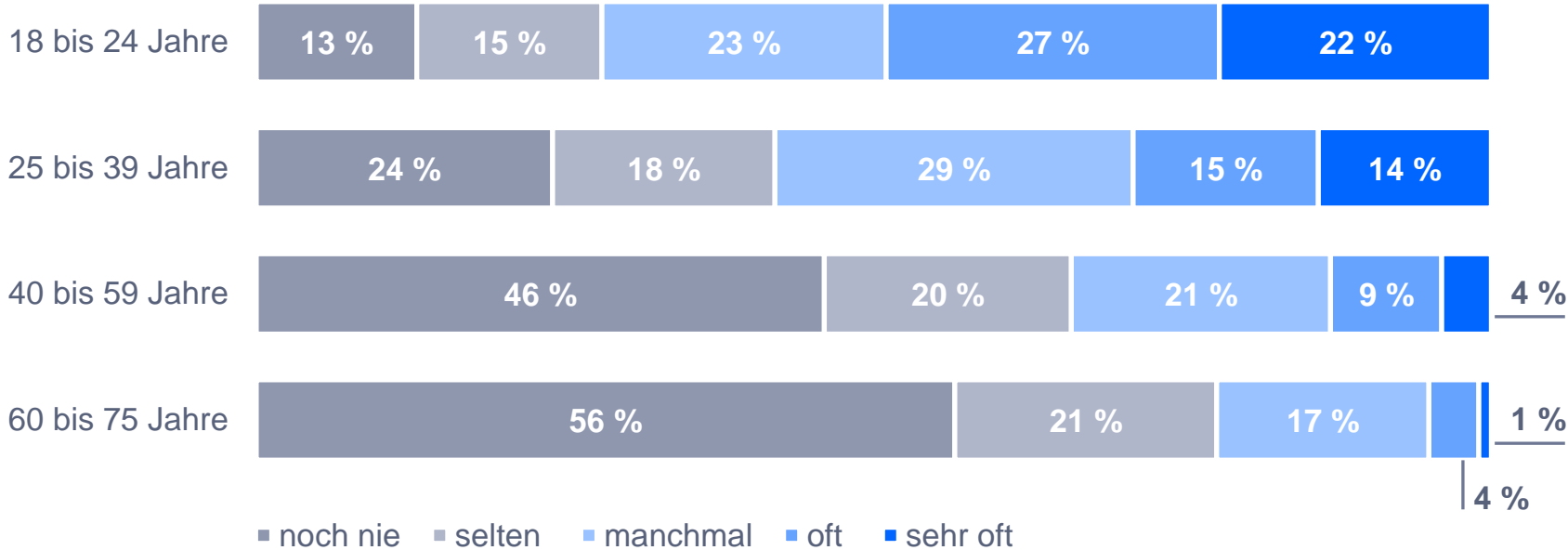
60 % haben mit rein digitalen Gesprächspartnern bislang selten oder nie kommuniziert

Haben Sie schon einmal
KI-gestützte
Gesprächspartner
genutzt?



Lass uns reden – junge Menschen nutzen KI wie einen echten Gesprächspartner

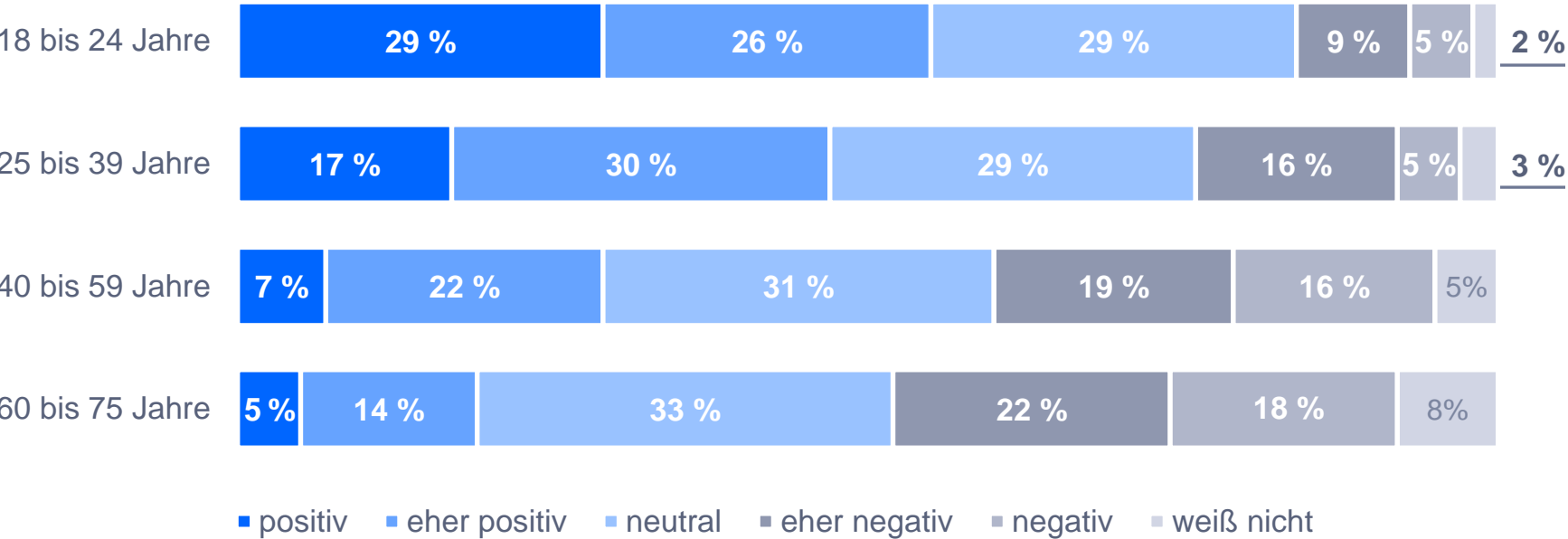
Haben Sie schon einmal KI-gestützte Gesprächspartner genutzt?



Rund **50 %**
der jungen Menschen unter 24 Jahren nutzen KI oft oder sehr oft als Gesprächspartner. Bei Menschen über 40 Jahren nimmt die Nutzerrate stark ab, sie liegt durchweg unter **14 %**.

Offen für den digitalen Dialog – die junge Generation begrüßt KI als Gesprächspartner. Mit dem Alter nimmt die Skepsis zu

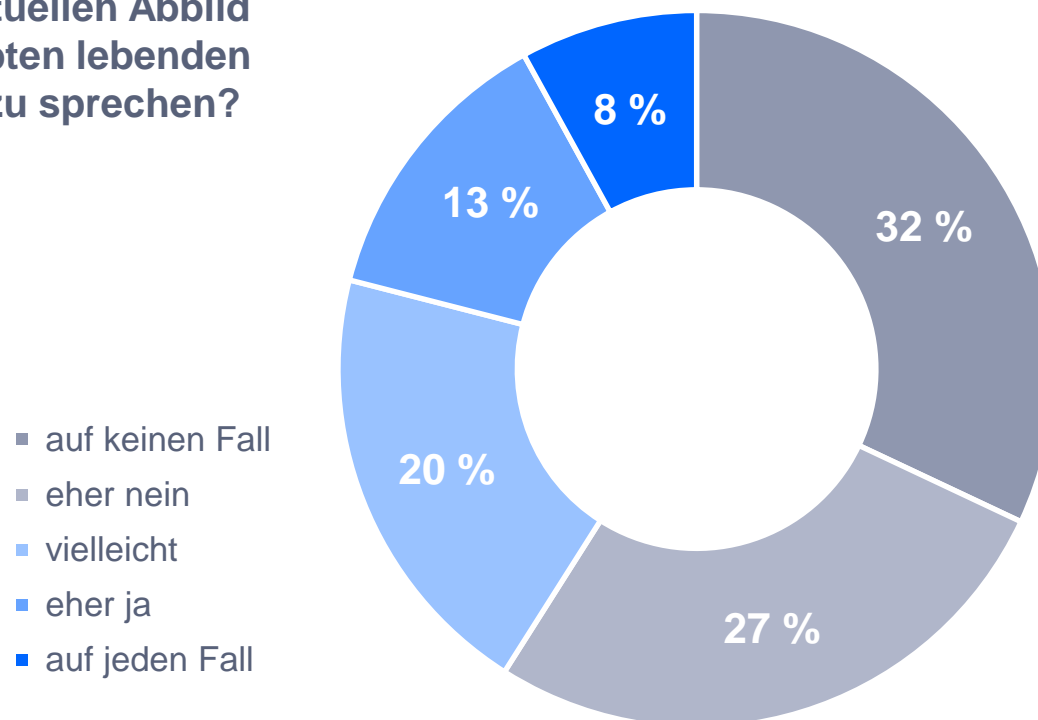
Wie stehen Sie zu KI-gestützten Gesprächspartnern (z. B. Chatbots, digitalen Assistenten)?



Eindeutig positiv sind vor allem Jüngere eingestellt:
Über 55 % akzeptieren KI als Gesprächspartner. Bei den über 40-Jährigen sind die positiven Stimmen dagegen in der Minderheit.

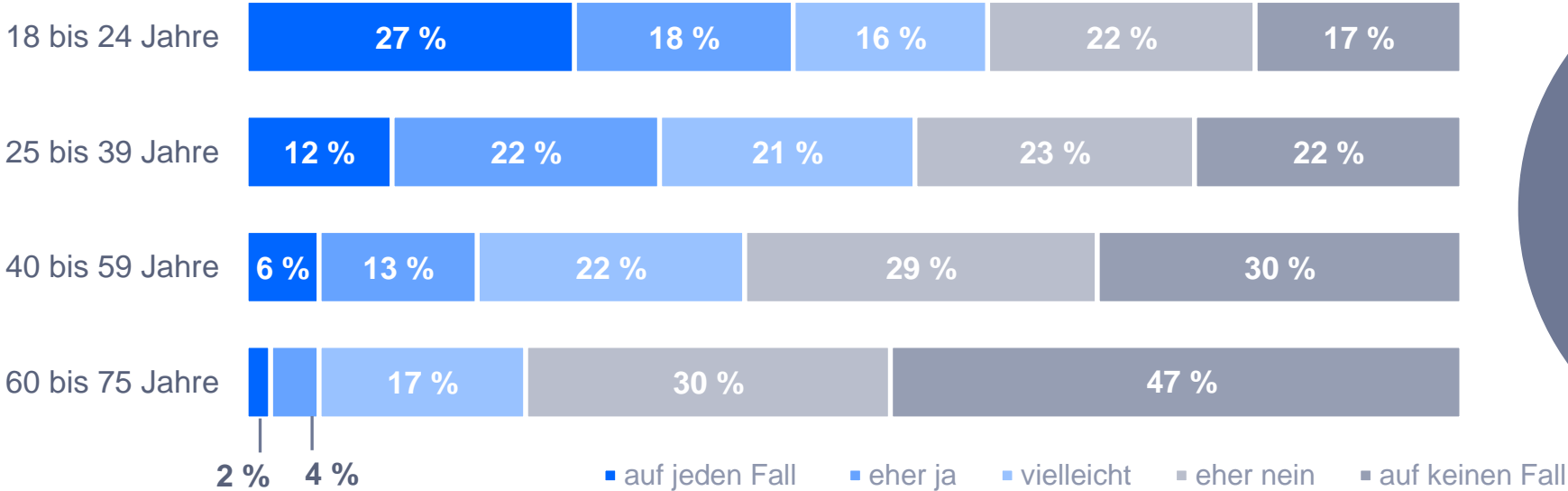
Tabuthema: Noch sind Gespräche mit virtuellen Abbildern geliebter Menschen für die meisten Menschen nicht vorstellbar

Könnten Sie sich vorstellen, mit dem virtuellen Abbild eines geliebten lebenden Menschen zu sprechen?



Was Jüngere akzeptieren, bleibt für Ältere eine emotionale Grenze. Virtuelle Abbilder geliebter Menschen – über 40 ein Tabu, unter 40 mit zunehmender Bereitschaft

Könnten Sie sich vorstellen, mit dem virtuellen Abbild eines geliebten lebenden Menschen zu sprechen?



Auch hier ist die junge Generation deutlich offener. In der Altersgruppe bis 39 Jahre signalisiert mehr als die Hälfte grundsätzliche Offenheit, bei den 18- bis 24-Jährigen sind es sogar über

60 %.

Bei den Altersgruppen 40+ kippt die Haltung jedoch deutlich ins Ablehnende.

KONTAKT

YAEZ

Sandra Burghardt 
sandra.burghardt@yaez.com
+49 (0)151 65236799

O₂ Telefónica

Guido Heitmann
guido.heitmann@telefonica.com
+49 (0)177 4483204



Telefónica