

Alleinwohnen – SoloAging

Emma Boom wohnt in ihrer Wohnung allein. Ist sie ein Ausnahmefall? Wohl eher nicht, jedenfalls kennt sie viele allein wohnende Menschen. Muss sie sich deshalb schlecht fühlen? Überwiegend genießt sie es. Muss sie sich einsam fühlen, weil sie allein wohnt? Meistens tut sie es nicht. Kann sie auch im Alter weiterhin allein wohnen? Wünscht sie sich das überhaupt?

Alleinwohnen als eine objektive Wohnsituation

„Alleinwohnen“¹ ist eine objektive Beschreibung: Eine Person lebt in einem Haushalt ohne weitere Menschen, in einem sog. Einpersonenhaushalt. Mehr sagt dieser Begriff für sich genommen nicht aus. Er beschreibt weder den Charakter eines Menschen noch seine soziale Einbindung, weder seine Zufriedenheit noch seine Bedürftigkeit. Wer allein wohnt, kann eine Partnerin oder einen Partner haben, viele Freundschaften pflegen, in eine Nachbarschaft eingebunden sein und ein aktives Leben führen. Oder auch nicht.

Diese Feststellung ist wichtig, weil Alleinwohnen im Alltag schnell mit Vorstellungen aufgeladen wird. Man denkt an Rückzug, Einsamkeit, fehlende Familie oder mangelnde Unterstützung. Das alles sagt der Begriff aber nicht aus, er bewertet nicht.

Alleinwohnen selbst gewählt oder unfreiwillig entstanden

Statistisch gesehen ist Alleinwohnen kein Ausnahmefall. In Deutschland sind Einpersonenhaushalte der häufigste Haushaltstyp in der EU, in Deutschland machte er in 2024 rund 42 Prozent aller Haushalte aus. 2025 lebten gut 17 Millionen Menschen allein, also gut jede fünfte Person.²

Allein zu wohnen kann selbst gewählt sein. Manche Menschen schätzen es, ihren Alltag nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, Rückzugsmöglichkeiten zu haben, unabhängig zu entscheiden und nicht ständig Rücksicht nehmen zu müssen.

Andere wohnen allein, ohne dass sie dies ursprünglich gewollt haben. Die Situation kann sich z.B. durch Trennung, Verwitwung, Wegzug anderer Menschen, finanzielle Gründe oder fehlende Alternativen ergeben haben. Manche arrangieren sich gut damit, einige nicht.

¹ Es gibt auch den Begriff „Alleinleben“. Häufig wird er für dieselbe objektive Beschreibung verwendet. Genau genommen ist „wohnen“ und „leben“ aber etwas anderes. Ebenso gibt es die Situation „Allein sein“. Die genauen Unterschiede in den Begrifflichkeiten werden hier nicht explizit vertieft.

² Vgl. <https://www.destatis.de/Europa/DE/Thema/Bevoelkerung-Arbeit-Soziales/Bevoelkerung/Alleinlebende.html>

Ist Alleinwohnen gut oder schlecht?

Wie bereits gezeigt, ist Alleinwohnen ein objektiver Zustand, der an sich weder gut noch schlecht ist, aber subjektiv sehr unterschiedlich erlebt werden kann. Alleinwohnen kann als Ausdruck von Freiheit und Selbstbestimmung gesehen werden. Alleinwohnen kann aber auch mit Belastungen verbunden sein, wenn Unterstützung fehlt, die Wohnung ungeeignet ist, gesundheitliche Einschränkungen auftreten oder soziale Kontakte nicht ausreichend tragfähig sind.

Umgekehrt bedeutet das Zusammenwohnen mit anderen Menschen nicht automatisch, gut unterstützt zu sein. Eine Partnerin oder ein Partner kann selbst krank, überfordert oder pflegebedürftig sein. Familienbeziehungen können belastet sein. Mitbewohnerinnen oder Mitbewohner können zwar räumlich anwesend, aber im Ernstfall nicht verlässlich sein.

In der Literatur kommt das Thema „Allein“ immer mehr vor und wird dort aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln betrachtet. Ein Beispiel ist *Sarah Diehl*, die mit ihrem Buch ermutigen möchte, das „Allein zu sein“ als Freiheit zu sehen:

Diehl, Sarah (2022):

Die Freiheit, allein zu sein

Verlag: Arche

Die Wohnform allein entscheidet also nicht über die Lebensqualität. Entscheidend sind die persönlichen, sozialen, gesundheitlichen, finanziellen und räumlichen Bedingungen, unter denen jemand allein wohnt. Ein Mensch kann allein wohnen und gut eingebunden sein. Ein anderer kann mit mehreren Menschen zusammenwohnen und dennoch wenig Unterstützung erfahren.

Alleinwohnen und Einsamkeit

Besonders sorgfältig sollte man Alleinwohnen und Einsamkeit unterscheiden. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Sie entsteht, wenn die vorhandenen Beziehungen nicht dem entsprechen, was ein Mensch sich wünscht oder braucht. Wer allein wohnt, muss deshalb nicht einsam sein. Und wer mit anderen zusammenwohnt, ist nicht automatisch vor Einsamkeit geschützt.

Es gibt Menschen, die allein wohnen und sich verbunden, gesehen und getragen fühlen. Und es gibt Menschen, die in einer Partnerschaft, Familie oder Einrichtung leben und sich dennoch einsam fühlen. Alleinwohnen kann ein Risikofaktor für Einsamkeit sein, ist aber nicht mit Einsamkeit gleichzusetzen.

Das Thema „Einsamkeit“ ist in den letzten Jahren auf allen politischen Ebenen, in den Medien, in verschiedensten wissenschaftlichen Fachrichtungen und nicht zuletzt in ganz praktischen

1-Orientierung: Alleinwohnen - SoloAging

Formaten vor Ort groß herausgekommen: Es wurde sogar bundesweit eine „Allianz gegen Einsamkeit“ gebildet. Auf der Website vom „Kompetenznetz Einsamkeit“ kann man sich umfassend darüber informieren:

Kompetenznetz Einsamkeit:

[\(externer\) Link zum Kompetenznetzwerk](#)

Alleinwohnen im Alter

Menschen ab 65 wohnen besonders häufig allein in einem Haushalt. In Deutschland lag in 2024 der Anteil in dieser Altersgruppe bei rd. 35 %³.

Im Alter bekommt das Thema eine besondere Bedeutung. Das Bild des einsamen alten Menschen, der allein in seiner Wohnung sitzt und auf Hilfe wartet, ist ein starkes gesellschaftliches Klischee. Es ist nicht völlig aus der Luft gegriffen, denn solche Situationen gibt es tatsächlich. Aber es ist zu einseitig, weil er ältere Menschen auf Mangel, Verlust und Hilfsbedürftigkeit reduziert.

Auch ältere Menschen haben unterschiedliche Lebensstile, Wünsche und soziale Netze. Alleinwohnen ist deshalb auch im Alter nicht automatisch ein Hinweis auf Einsamkeit oder fehlende Lebensqualität. Auch im Alter kann Alleinwohnen Ausdruck von Freiheit und Selbstbestimmtheit sein.

Die folgende qualitative Studie mit 12 Interviews von Menschen im 4. Lebensalter macht das deutlich:

Händler-Schuster, Daniela u.a. (2022):

Selbstbestimmtes Leben zu Hause: Bedürfnisse alleinlebender Senior*innen 80+

Journal für Qualitative Forschung in Pflege- und Gesundheitswissenschaft, 9(1) S. 15-22

Ergebnisse der Studie waren u.a.: Die eigenen 4 Wände werden mit „selbstbestimmt leben können“ assoziiert. Alle Teilnehmenden wohnen gerne zu Hause und können sich nicht vorstellen, dieses zu verlassen. Man könne dort seine Abläufe selbst strukturieren und seinen Gewohnheiten folgen. Nach einem Krankenhausaufenthalt wollen sie nach Hause zurückkehren. Um die eigene Gesundheit wollen sie sich – auch bei einem körperlichen Abbau – selbst kümmern.

Wie lange und mit welcher Lebensqualität das gelingen kann, hängt von der weiteren Entwicklung ab ...

³<https://www.destatis.de/Europa/DE/Thema/Bevoelkerung-Arbeit-Soziales/Bevoelkerung/Alleinlebende.html>

Wenn Alleinwohnen verletzlicher macht

Bestimmte Veränderungen werden im Alter, insbesondere im 4. Lebensalter, wahrscheinlicher: gesundheitliche Einschränkungen, nachlassende Mobilität, Krankenhausaufenthalte, Pflegebedarf, der Verlust vertrauter Menschen oder eine schwieriger werdende Alltagsorganisation.

Dann zeigt sich, dass Alleinwohnen nicht nur eine Wohnform ist, sondern auch praktische Folgen haben kann. Eine Herausforderung ist die „Alleinzuständigkeit“. Wer allein wohnt, ist im Alltag oft für vieles selbst verantwortlich: Termine, Einkäufe, Medikamente, Reparaturen, Schriftverkehr, Entscheidungen, Kontakte und Vorsorge. Solange alles gut läuft, fällt das kaum auf.

Ein Sturz, eine akute Erkrankung oder ein Krankenhausaufenthalt kann jeden Menschen treffen, unabhängig vom Alter. Bei allein wohnenden älteren Menschen stellt sich dann besonders deutlich die Frage: Wer bemerkt, dass etwas passiert ist? Wer hat einen Schlüssel? Wer informiert Angehörige oder Vertrauenspersonen? Wer kümmert sich um die Wohnung, um Unterlagen, um die Rückkehr nach Hause?

Das eigentliche Problem ist also nicht das Alleinwohnen selbst. Problematisch wird es, wenn niemand mitdenkt, mithilft oder im Ernstfall erreichbar ist.

SoloAging: die Frage nach verlässlicher Unterstützung

Genau hier führt der Begriff „SoloAging“⁴ weiter. Er kommt im deutschsprachigen Raum zunehmend auf⁵, ist aber noch nicht einheitlich definiert. Jedenfalls handelt es sich nicht nur um einen englischen Begriff für „Alleinwohnen im Alter“. SoloAging beschreibt vielmehr eine Versorgungssituation: Ältere Menschen haben keine verlässliche Unterstützung durch Angehörige oder andere nahe Bezugspersonen.

Das kann Menschen betreffen, die allein wohnen. Es kann aber auch Menschen meinen, die zwar nicht allein wohnen, die mitwohnenden Personen aber keine verlässliche Unterstützung bieten können, z.B. ein stark pflegebedürftiger Ehepartner. Auch eine vorhandene Familie bedeutet nicht automatisch ein tragfähiges Unterstützungsnetz. Umgekehrt können allein wohnende Menschen gut abgesichert sein, wenn sie stabile Freundschaften, Nachbarschaften, Wahlverwandtschaften, professionelle Hilfen und klare Vorsorgeregelungen haben.

Die folgende Studie ist ganz aktuell erschienen:

⁴ Denkbar ist auch die Schreibweise „Solo Aging“.

⁵ Es wird allerdings dort nicht wie hier der Begriff „SoloAging“, sondern der der „SoloAgers“ verwendet.

1-Orientierung: Alleinwohnen - SoloAging

Schönemann-Gieck, Petra; Pfeiffer, Marie; Schilling Ulrike von; Cihlar, Volker (2026):

SoloAgers. Eine Herausforderung für die zukünftige kommunale Altenarbeit

Zeitschrift ProAlter 2/2026 S. 59-63, Verlag medhochzwei

Es werden dort u.a. folgende Problembereiche genannt (s. 60f.):

- Später Zugang ins und Überforderung im Hilfesystem, dadurch Benachteiligung im Gesundheitswesen,
- Oft hohes Autonomiebedürfnis, Probleme, Hilfen anzunehmen, Scham,
- Fehlende Bezugspersonen und fehlende Unterstützung in Notfällen.

Wohnsituation und Versorgungssituation unterscheiden

SoloAging verschiebt also den Blick weg von der Frage „Wohnt jemand allein?“ hin zu der Frage „Ist im Ernstfall verlässliche Unterstützung vorhanden?“ Damit wird die Versorgungssituation wichtiger als die reine Haushaltsform.

Diese Perspektive ist besonders hilfreich, weil sie Klischees vermeidet. Sie unterstellt nicht, dass allein wohnende ältere Menschen einsam oder hilflos sind. Sie fragt vielmehr, ob tragfähige Strukturen bestehen, wenn Unterstützung nötig wird.

Ressourcen bilden und Vorsorge treffen

Die Konsequenz daraus ist nicht, allein wohnenden Menschen Angst zu machen oder ihnen ihre Selbstständigkeit abzusprechen. Es geht vielmehr darum, Selbstständigkeit abzusichern. Wer in der eigenen Wohnung bleiben möchte, braucht nicht erst dann Unterstützung, wenn eine Krise eingetreten ist. Sinnvoll ist es, frühzeitig Ressourcen aufzubauen, Vorsorge zu betreiben und praktische Vorbereitungen zu treffen.

Alleinwohnen muss nicht beendet werden, nur weil Unterstützungsbedarf entstehen kann. Viel wichtiger ist die Frage, wie Wohnen, Nachbarschaft, soziale Beziehungen, professionelle Hilfen und persönliche Vorsorge so zusammenspielen können, dass Menschen möglichst lange selbstbestimmt leben können.

Genau darum geht es auf dieser Website.

Emma Boom hat einige Antworten auf ihre eingangs gestellten Fragen gefunden. Auch wenn sie manchmal einen Anflug von Einsamkeitsgefühlen hat, wohnt sie gerne allein. Sie genießt es, weitgehend selbstbestimmt den Tag zu verbringen. Sie mag den „Urlaub vom Monitoring des eigenen Auftretens“ (Diehl, 2022, S. 219). Um aber auch im Falle von Unterstützungsbedarf ihre Selbstbestimmtheit so weit wie möglich zu wahren, muss sie sich weiter auf den Weg machen und nach Ideen suchen. Vielleicht muss sie sogar heute einen Teil ihrer Selbstbestimmtheit aufgeben, um morgen weniger fremdbestimmt zu sein.