

Einsamkeit und Heimweh

Einleitung

Einsamkeit wird als subjektiv wahrgenommener Mangel an bedeutsamen sozialen Beziehungen sowie an Intimität innerhalb sozialer Beziehungen verstanden, der als belastend und unangenehm empfunden wird (Peplau & Perlman, 1982; Yanguas et al., 2018). Heimweh ist ein negativer emotionaler Zustand, der dadurch entsteht, dass man von zu Hause bzw. von engen Bindungspersonen getrennt ist und Sehnsucht nach ihnen hat (Stroebe et al., 2016). Heimweh geht darüber hinaus häufig mit Schwierigkeiten einher, sich am neuen Ort einzuleben (Stroebe et al., 2016).

Einsamkeit ist insbesondere bei jüngeren (zwischen 18 und 30 Jahren) sowie bei alten Erwachsenen (über 80 Jahre) ein relevantes Phänomen (Hawkley et al., 2020; Luhmann & Hawkley, 2016). Die vorwiegend jungen erwachsenen Studierenden erfahren oft im Rahmen des Übergangs von der Schulzeit zum Studium bedeutende strukturelle und soziale Veränderungen wie z. B. einen Wohnortswechsel oder das Annehmen von neuen Rollen, Verantwortungen und Beziehungen (Diehl et al., 2018; Hicks & Heastie, 2008). Aus diesen Gründen kann diese Zeit ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit mit sich bringen (Diehl et al., 2018). Über ein Drittel einer Stichprobe deutscher Studierender gaben an, sich mindestens mittelgradig einsam zu fühlen (Diehl et al., 2018).

Soziale Interaktionen mit Freund:innen und Verwandten, soziales Engagement und die Teilnahme an sozialen Gruppen sind mit einem geringeren Maß an erlebter Einsamkeit verbunden (Croezen et al., 2009; Rotenberg et al., 2010). Ein hohes Ausmaß subjektiv wahrgenommener Einsamkeit hängt mit kognitiven Leistungseinbußen (Poey et al., 2017), depressiven Symptomen, schlechter Schlafqualität, körperlichen Beschwerden sowie erhöhter Mortalität zusammen (Hawkley & Capitanio, 2015; Johansson et al., 2023). Ähnliche Zusammenhänge zeigen sich auch mit Angst, Stress sowie mangelnder psychischer Gesundheit (Richardson et al., 2017) und Lebenszufriedenheit (Bergin & Pakenham, 2015). Auch bei Studierenden ist Einsamkeit mit Symptomen von Depressivität und Ängstlichkeit assoziiert. Insbesondere bei Studienanfänger:innen kann Einsamkeit zu depressiven Episoden führen (Wei et al., 2005). Körperliche Inaktivität, ein Migrationshintergrund oder Alleinwohnen können das Einsamkeitsrisiko von Studierenden erhöhen (Diehl et al., 2018). Auch Viktimisierungserfahrungen während der Schulzeit begünstigen Einsamkeit (Kosir et al., 2023). Ein geringes Selbstwertgefühl sowie geringe zwischenmenschliche Kommunikationskompetenz sind ebenfalls mit erhöhter Einsamkeit verbunden (van Tonder et al., 2023). Hochschulen können durch Maßnahmen zur Reduktion akademischen Stresses oder durch Interventionen zur Förderung des sozialen Austauschs in Form von Sport- oder Selbsthilfegruppen die Einsamkeit der Studierenden mindern (Ellard et al., 2022; McIntyre et al., 2018). Studierende, die allein oder weiter weg von der Heimat wohnen, haben zudem ein höheres Maß an Heimweh (Medani et al., 2024). Heimweh betrifft somit internationale oft stärker als inländische Studierende (Nauta et al., 2020) und ist mit geringerem Engagement im Studium assoziiert (Almocera et al., 2020).

Methode

Zur Erhebung der Einsamkeit wurde eine Skala genutzt, welche mit vier Items die tägliche Einsamkeit misst (Buecker et al., 2020). Ein Beispielitem ist: „Ich fühle mich heute einsam.“ Das



Antwortformat war fünfstufig, von „stimme überhaupt nicht zu“ (1) bis „stimme voll und ganz zu“ (5). Zur Auswertung wurde der Mittelwert über die vier Items gebildet. Der Skalenwert entspricht dem Mittelwert aller Antwortwerte dieser Items. Es wird maximal ein fehlender Wert durch den Mittelwert der beantworteten Items ersetzt. Höhere Werte entsprechen einem höheren Ausmaß an erlebter Einsamkeit.

Zusätzlich wurde Heimweh mit dem Einzelitem „Inwieweit erlebst du momentan Heimweh?“ erhoben. Das Antwortformat war vierstufig: „kein Heimweh“ (1) bis „starkes Heimweh“ (4).

Kernaussagen

- Die befragten Studierenden berichten eher geringe Ausmaße an erlebter Einsamkeit ($M=2,1$) und Heimweh ($M=1,5$).
- Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich hinsichtlich des Einsamkeitserlebens nicht voneinander ($M=2,1$).
- Heimweh tritt bei weiblichen Studierenden im Mittel signifikant stärker auf als bei männlichen Studierenden ($\text{♀: } M=1,6$ vs. $\text{♂: } M=1,4$).
- Heimweh tritt bei internationalen Studierenden im Mittel signifikant stärker auf ($M=2,4$) als bei inländischen Studierenden ($M=1,4$).
- Am stärksten ausgeprägt ist das Heimweherleben im Fachbereich Architektur ($M=2,0$).

Ergebnisse

Einsamkeit

Insgesamt geben die befragten Studierenden der RPTU ein eher geringes Ausmaß erlebter Einsamkeit an ($M=2,1$). Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich hierbei nicht ($\text{♀: } M=2,1$ vs. $\text{♂: } M=2,1$; vgl. Abbildung 1).

Studierende der Fachbereiche Raum- und Umweltplanung sowie Natur- und Umweltwissenschaften weisen die geringsten Ausprägungen des Einsamkeitserlebens auf ($M=1,9$). Dagegen berichten Studierende der Fachbereiche Kultur- und Sozialwissenschaften sowie Informatik die höchsten Werte ($M=2,3$; vgl. Abbildung 2).

Das Ausmaß an erlebter Einsamkeit unterscheidet sich nicht zwischen den beiden Standorten Kaiserslautern und Landau ($M=2,1$; vgl. Tabelle 1).

Heimweh

Im Mittel zeigen Studierende der RPTU ein nur schwach ausgeprägtes Gefühl von Heimweh ($M=1,5$; vgl. Abbildung 3). Weibliche Studierende erleben signifikant mehr Heimweh als männliche Studierende ($\text{♀: } M=1,6$ vs. $\text{♂: } M=1,4$). Bei internationalen Studierenden ist das Ausmaß an Heimweh signifikant größer als bei inländischen Studierenden ($M=2,4$ vs. $M=1,4$).

Studierende verschiedener Fachbereiche unterscheiden sich in ihrem Heimweherleben. Studierende der Fachbereiche Bauingenieurwesen, Physik sowie Mathematik (jeweils $M=1,3$) erleben weniger Heimweh als ihre Kommilitonen aus dem Fachbereich Architektur ($M=2,0$; vgl. Abbildung 4).

Die beiden Standorte Kaiserslautern und Landau unterscheiden sich nicht hinsichtlich des Heimweherlebens der Studierenden ($M=1,5$; vgl. Tabelle 3). Die Geschlechtsunterschiede im Heimweherleben spiegeln sich auch in beiden Standorten wider.

Einordnung

Im Vergleich zur 2021 durchgeführten Befragung zeigt sich am Standort Kaiserslautern ein signifikant geringeres Ausmaß an erlebter Einsamkeit ($M=2,1$ vs. $M=2,3$). Dies spiegelt sich auch auf Fachbereichsebene wider: Bis auf die Studierenden der Fachbereiche Bauingenieurwesen sowie Elektrotechnik und Informationstechnik weisen die Studierenden aller anderen Fachbereiche ein geringeres Ausmaß an erlebter Einsamkeit auf als 2021 (vgl. Tabelle 2).

Das Heimweherleben am Standort Kaiserslautern ist im Vergleich zur 2021 durchgeführten Befragung etwas geringer ($M=1,5$ vs. $M=1,6$). Während Studierende der Fachbereiche Architektur ($M=2,0$ vs. $M=1,6$) sowie Biologie ($M=1,6$ vs. $M=1,5$) tendenziell häufiger von Heimweh berichten, ist das Heimweherleben in den anderen Fachbereichen geringer oder gleich hoch ausgeprägt (vgl. Tabelle 4).

Literatur

- Almocera, R. J., Conway, G. D. & Ouano, J. A. (2020). Investigating Homesickness Among First-year University Students: Relations with Social Connectedness and Academic Engagement. *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 22(1), 61–80. https://www.researchgate.net/profile/gail-conway/publication/350727276_investigating_homesickness_among_first-year_university_students_relations_with_social_connectedness_and_academic_engagement
- Bergin, A. & Pakenham, K. (2015). Law Student Stress: Relationships Between Academic Demands, Social Isolation, Career Pressure, Study/Life Imbalance and Adjustment Outcomes in Law Students. *Psychiatry, Psychology and Law*, 22(3), 388–406. <https://doi.org/10.1080/13218719.2014.960026>
- Buecker, S., Horstmann, K. T., Krasko, J., Kritzer, S., Terwiel, S., Kaiser, T. & Luhmann, M. (2020). Changes in daily loneliness during the first four weeks of the Covid-19 lockdown in Germany.
- Croezen, S., Haveman-Nies, A., Alvarado, V. J., Van't Veer, P. & Groot, C. P. G. M. de (2009). Characterization of different groups of elderly according to social engagement activity patterns. *The journal of nutrition, health & aging*, 13(9), 776–781. <https://doi.org/10.1007/s12603-009-0213-8>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K. & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Ellard, O. B., Dennison, C. & Tuomainen, H. (2022). Review: Interventions addressing loneliness amongst university students: a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.1111/camh.12614>
- Hawkey, L. C., Buecker, S., Kaiser, T. & Luhmann, M. (2020). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development*, 016502542097104. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>
- Hawkey, L. C. & Capitanio, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: A lifespan approach. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 370(1669), 1–12. <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>



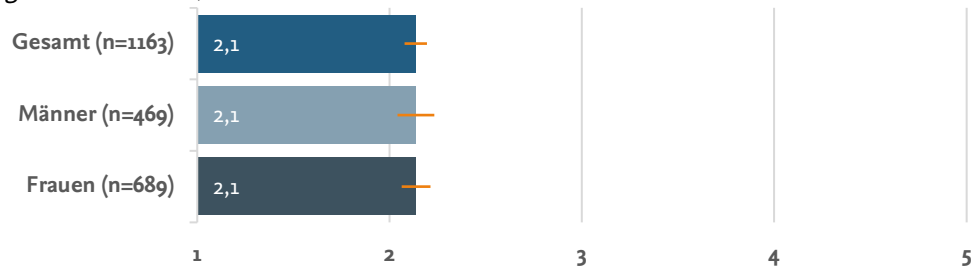
- Hicks, T. & Heastie, S. (2008). High school to college transition: a profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. *Journal of cultural diversity*, 15(3), 143–147.
- Johansson, F., Rozental, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., Rudman, A. & Skillgate, E. (2023). Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. *JAMA network open*, 6(1). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>
- Kosir, Katja, Zugelj & Urska (2023). Retrospective and concurrent victimisation as predictors of social self-concept and loneliness in first-year university students. https://www.pe-docs.de/volltexte/2023/26917/pdf/cepsj_2023_2_Kosir_Zugelj_Retrospective.pdf
- 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>
- McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison Woods, P. & Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *Journal of mental Health*, 27(3), 230–239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>
- Medani, K. E., Alqadhibi, M. A., Almutairi, A. M., Asiree, R. H. A., Silsilah, M. A., Almutairi, K. N. & Sami, W. (2024). Challenges University Students Face while Studying away from Hometown: A Cross-Sectional Study. *Journal of pharmacy & bioallied sciences*, 16(Suppl 1), S459–S462. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_719_23
- Nauta, M. H., Rot, M. aan het, Schut, H. & Stroebe, M. (2020). Homesickness in social context: An ecological momentary assessment study among 1st-year university students. *International Journal of Psychology*, 55(3), 392–397. <https://doi.org/10.1002/ijop.12586>
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (Hrsg.). (1982). (*Wiley series on personality processes*). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley. <https://doi.org/10.2307/2068915>
- Poey, J. L., Burr, J. A. & Roberts, J. S. (2017). Social Connectedness, Perceived Isolation, and Dementia: Does the Social Environment Moderate the Relationship Between Genetic Risk and Cognitive Well-Being? *The Gerontologist*, 57(6), 1031–1040. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw154>
- Richardson, T., Elliott, P. & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 48–54. <https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2016-0013>
- Rotenberg, K. J., Addis, N., Betts, L. R., Corrigan, A., Fox, C., Hobson, Z., Rennison, S., Truman, M. & Boulton, M. J. (2010). The relation between trust beliefs and loneliness during early childhood, middle childhood, and adulthood. *Personality & social psychology bulletin*, 36(8), 1086–1100. <https://doi.org/10.1177/0146167210374957>
- Stroebe, M., Schut, H. & Nauta, M. H. (2016). Is Homesickness a Mini-Grief? Development of a Dual Process Model. *Clinical Psychological Science*, 4(2), 344–358. <https://doi.org/10.1177/2167702615585302>
- van Tonder, J. I., Jordaan, J. & Esterhuysen, K. (2023). Self-esteem, Interpersonal Communication Competence, and Media and Technology Usage as Predictors of Loneliness Among University Students. *SAGE Open*, 13(1), 215824402211483. <https://doi.org/10.1177/21582440221148379>
- Wei, M., Russell, D. W. & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of counseling psychology*, 52(4), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>

Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S. & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica Atenei Parmensis*, 89(2), 302–314.
<https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>



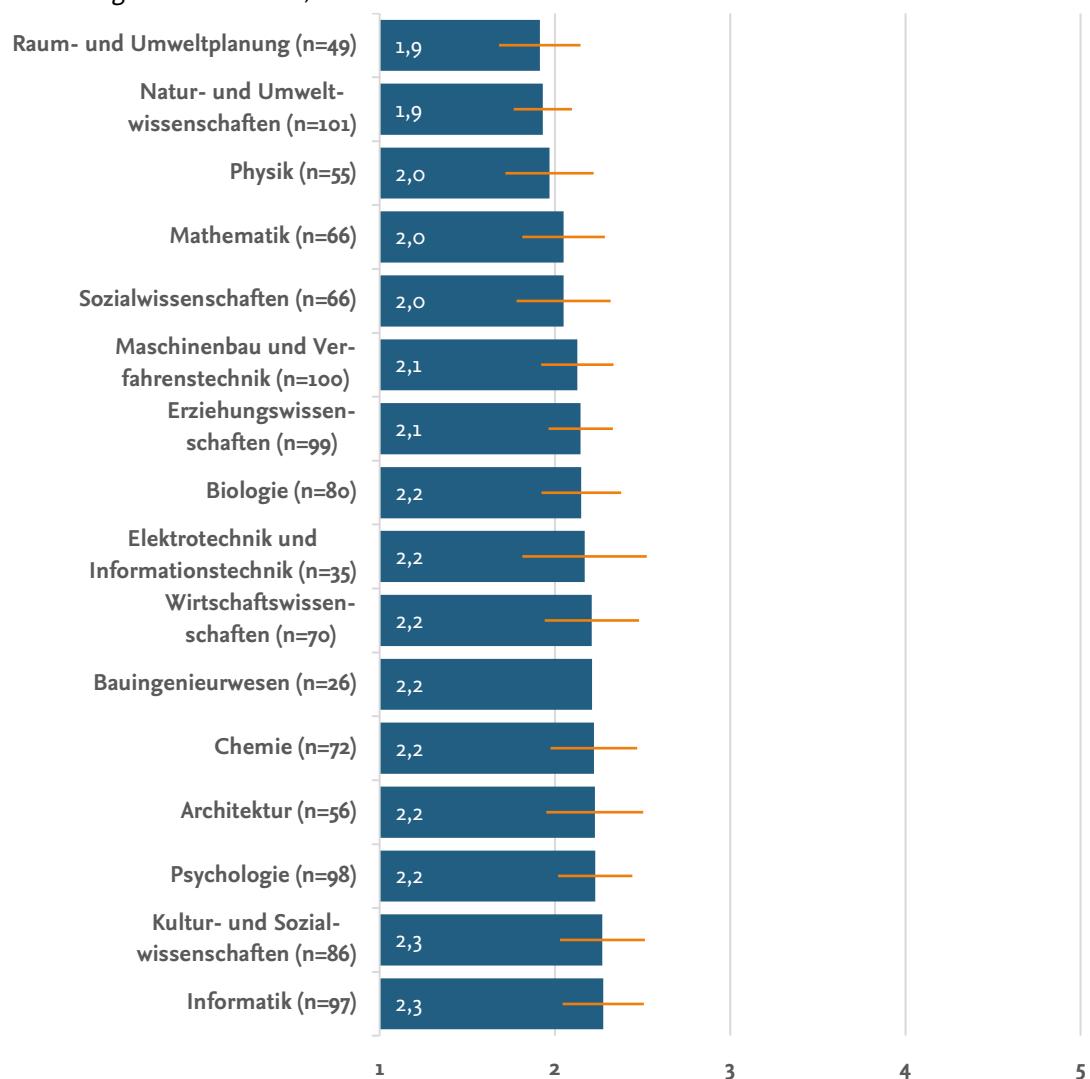
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Einsamkeit, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Einsamkeit, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Einsamkeit, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt M (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern M (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau M (95 %-KI)
Gesamt	n=1163 2,1 (2,1–2,2)	n=779 2,1 (2,1–2,2)	n=384 2,1 (2,0–2,2)
Männer	n=469 2,1 (2,0–2,2)	n=394 2,2 (2,1–2,3)	n=75 2,0 (1,8–2,2)
Frauen	n=689 2,1 (2,1–2,2)	n=384 2,1 (2,0–2,2)	n=305 2,2 (2,1–2,3)

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95 %-Konfidenzintervall

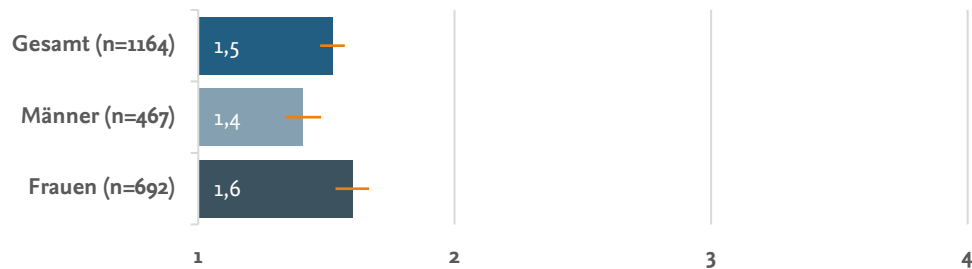


Tabelle 2: Einsamkeit im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 M (95 %-KI)	UHR TUK 2021 M (95 %-KI)	UHR TUK 2018 M (95 %-KI)*	UHR TUK 2015 M (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	2,2 (2,0 - 2,5)	2,5 (2,1–2,9)		
Bauingenieurwesen	2,2	2,1 (1,9–2,3)		
Biologie	2,2 (1,9 - 2,4)	2,4 (2,2–2,6)		
Chemie	2,2 (2,0 - 2,5)	2,5 (2,1–2,9)		
Elektro- und Infor- mationstechnik	2,2 (1,8 - 2,5)	2,1 (1,8–2,3)		
Informatik	2,3 (2,0 - 2,5)	2,6 (2,4–2,8)		
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	2,1 (1,9 - 2,3)	2,4 (2,2–2,6)		
Mathematik	2,0 (1,8 - 2,3)	2,3 (2,0–2,6)		
Physik	2,0 (1,7 - 2,2)	2,3 (2,0–2,5)		
Raum- und Um- weltplanung	1,9 (1,7 - 2,1)	2,3 (1,9–2,7)		
Sozialwissenschaf- ten	2,0 (1,8 - 2,3)	2,1 (1,9–2,3)		
Wirtschaftswissen- schaften	2,2 (1,9 - 2,5)	2,5 (2,3–2,8)		
Gesamt	2,1 (2,1–2,2)	2,3 (2,3–2,4)		
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	2,1 (2,0 - 2,3)			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	2,3 (2,0 - 2,5)			
Natur- und Um- weltwissenschaften	1,9 (1,8 - 2,1)			
Psychologie	2,2 (2,0 - 2,4)			
Gesamt	2,1 (2,0–2,2)			

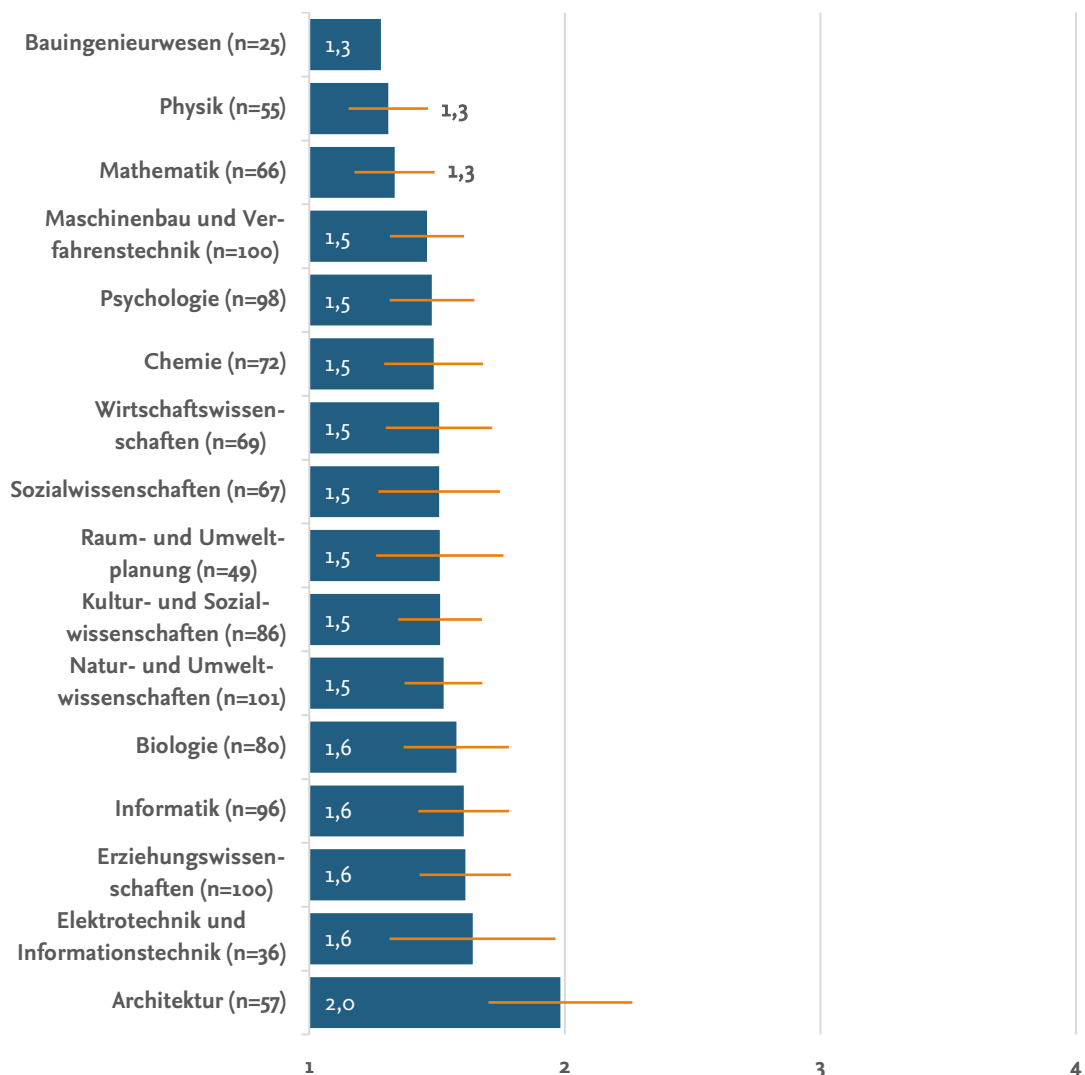
Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 5 mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für diese Jahre sind keine Vergleichswerte verfügbar.

Abbildung 3: Heimweh, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 4 mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 4: Heimweh, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 4 mit 95 %-Konfidenzintervall



Tabelle 3: Heimweh, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt M (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern M (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau M (95 %-KI)
Gesamt	n=1164 1,5 (1,5–1,6)	n=779 1,5 (1,5–1,6)	n=385 1,5 (1,5–1,6)
Männer	n=467 1,4 (1,3–1,5)	n=392 1,4 (1,3–1,5)	n=75 1,3 (1,2–1,5)
Frauen	n=692 1,6 (1,5–1,7)	n=386 1,6 (1,5–1,7)	n=306 1,6 (1,5–1,7)

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 4 mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 4: Heimweh im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 M (95 %-KI)	UHR TUK 2021 M (95 %-KI)	UHR TUK 2018 M (95 %-KI)*	UHR TUK 2015 M (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	2,0 (1,7 - 2,3)	1,6 (1,3–1,9)		
Bauingenieurwesen	1,3	1,3 (1,2–1,5)		
Biologie	1,6 (1,4 - 1,8)	1,5 (1,3–1,6)		
Chemie	1,5 (1,3 - 1,7)	1,5 (1,2–1,8)		
Elektro- und Infor- mationstechnik	1,6 (1,3 - 2,0)	1,9 (1,5–2,2)		
Informatik	1,6 (1,4 - 1,8)	1,9 (1,7–2,1)		
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	1,5 (1,3 - 1,6)	1,6 (1,4–1,7)		
Mathematik	1,3 (1,2 - 1,5)	1,4 (1,2–1,6)		
Physik	1,3 (1,2 - 1,5)	1,4 (1,2–1,5)		
Raum- und Um- weltplanung	1,5 (1,3 - 1,8)	1,5 (1,2–1,8)		
Sozialwissen- schaften	1,5 (1,3 - 1,7)	1,5 (1,3–1,7)		
Wirtschaftswissen- schaften	1,5 (1,3 - 1,7)	1,6 (1,4–1,8)		
Gesamt	1,5 (1,5–1,6)	1,6 (1,5–1,6)		
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	1,6 (1,4 - 1,8)			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	1,5 (1,3 - 1,7)			
Natur- und Um- weltwissenschaften	1,5 (1,4 - 1,7)			
Psychologie	1,5 (1,3 - 1,6)			
Gesamt	1,5 (1,5–1,6)			

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 1 bis 4 mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für dieses Jahr sind keine Vergleichswerte verfügbar.

