



Einsame Kindheit

Einsamkeit galt lange als Thema, das insbesondere ältere Menschen betrifft. Neue Studien zeigen aber, dass schon Kinder im Grundschulalter ebenso wie Jugendliche und junge Erwachsene zunehmend unter Einsamkeit leiden – mit zum Teil erheblichen gesundheitlichen Folgen.

von Jocelyne Naujoks

Wir wissen nicht, warum sich junge Menschen heute einsamer fühlen als vor der Coronapandemie“, sagt Professorin Dr. phil. Maïke Luhmann, Lehrstuhlinhaberin für Psychologische Methodenlehre an der Ruhr-Universität Bochum. Sie forscht seit vielen Jahren zum Thema Einsamkeit und warnt vor vorschnellen Schlussfolgerungen: „Wir haben kaum Daten darüber, wie einsam Menschen – vor allem junge Menschen – vor zwanzig oder dreißig Jahren waren.“ Der Erzählung von einer Einsamkeitsepidemie steht sie daher eher kritisch gegenüber. „Es gibt allerdings Hinweise, dass junge Menschen heute einsamer sind als vor der Pandemie.“ Die Ursachen dafür alleine in der Coronapandemie zu suchen, ist ihr aber zu einfach. „Die meisten Menschen haben sich von den Folgen erholt. Die Kontaktbeschränkungen waren einschneidend, aber sie sind nun fast fünf Jahre her. Die Pandemie kann also nicht der einzige Faktor sein, der junge Menschen heute einsamer macht als vor 2020.“

Fehlende soziale Beziehungen als Einsamkeitsrisiko

Soziale Beziehungen vor allem zu Gleichaltrigen spielen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter eine entscheidende Rolle. Sie helfen, sich auszuprobieren, herauszufinden, wer man ist und sein möchte. Wer es nicht schafft, sich in seiner Peer-Group zu verorten, sei damit umso anfälliger für Einsamkeitserfahrungen, sagt Einsamkeitsforscherin Professorin Dr. phil. Maïke Luhmann.

Foto groß: Brian Niles/istockphoto.com
Foto klein: martin-dm/istockphoto.com



Nach Ansicht von Luhmann kommen aktuell viele Faktoren zusammen, die zu Einsamkeitserfahrungen beitragen. Stichwort Polykrisen: „Kriege und Krisen weltweit, eine Radikalisierung in vielen Ländern sowie der politische Rechtsruck unserer Gesellschaft tragen zur Verunsicherung bei. Dazu kommen die Wirtschaftskrise, der Aufstieg der KI, der die Arbeitswelt verändern wird, und nicht zuletzt die Klimakrise. All das kreiert Unsicherheit und Angst.“ Auch die fortschreitende Digitalisierung, Smartphones und soziale Medien seien relevant für die Einsamkeitsentwicklung. Diese grundsätzlich zu verdammen, sei aber falsch, sagt Luhmann. „Der Austausch über WhatsApp oder soziale Medien kann soziale Kontakte auch erweitern oder bereichern. Erst wenn sie beginnen, Begegnungen im realen Leben zu ersetzen, wird es problematisch.“

Jeder fünfte Jugendliche ist einsam

Im Jahr 2023 veröffentlichte Luhmann im Auftrag der Landesregierung von Nordrhein-Westfalen eine Studie zur Einsamkeit unter Jugendlichen im Land und fand heraus: Fast jeder fünfte Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren ist stark von Einsamkeit belastet, bei den 13- bis 15-Jährigen etwa jeder zehnte. Dabei sind Mädchen tendenziell einsamer als Jungen. Mehr als jeder zweite Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren fühlt sich der Studie zufolge manchmal einsam.

Grundsätzlich gehöre Einsamkeit zum Leben dazu und habe zudem eine wichtige Funktion, betont die Einsamkeitsforscherin. „Sie weist auf einen Mangel an sozialen Kontakten hin und motiviert uns, soziale Beziehungen zu stärken oder neu aufzubauen.“ Einsamkeit werde schädlich, wenn dies nicht gelinge und man in eine Negativspirale gerate. „Einsamkeit führt dann zu einer Angst vor Zurückweisung. Manche Menschen reagieren in der Folge misstrauisch oder gar feindselig oder sie ziehen sich zurück, was die soziale Isolation natürlich noch verstärkt.“ Dies könne zu einem chronischen Stresszustand führen, der typischerweise auch mit psychischen und körperlichen Problemen einhergehe.

Dabei sei Einsamkeit durchaus subjektiv: „Sie entsteht, wenn man die Qualität und Quantität seiner sozialen Beziehungen als unzureichend empfindet. Ab wann Einsamkeit als Belastung wahrgenommen wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.“ Luhmanns Studienergebnisse zeigen zudem: Je mehr Zeit Jugendliche mit Freunden verbringen oder Sport treiben, desto weniger einsam fühlen sie sich.

Armut erhöht Einsamkeitsrisiko

Neben der individuellen Persönlichkeitsstruktur und der Erziehung spielten vor allem äußere Rahmenbedingungen eine entscheidende Rolle in der Einsamkeitsentwicklung. „So trägt zum Beispiel Armut bei Kindern und Jugendlichen entscheidend zur Einsamkeit bei“, sagt Luhmann. Das gleiche gelte für Diskriminierungserfahrungen. Wer sich aufgrund seiner Herkunft, Haut-

farbe, Religion oder sexuellen Orientierung ausgeschlossen fühle, habe ein erhöhtes Einsamkeitspotenzial. Um hier gegenzusteuern, brauche es dringend mehr altersgerechte Präventionsangebote, fordert Luhmann. Sowohl auf Landes- als auch auf Bundesebene sei das Thema Einsamkeit durchaus präsent, räumt die Psychologin ein, die selbst dem Beirat des Kompetenznetzes Einsamkeit des Bundesfamilienministeriums angehört. Im Dezember 2023 habe die damalige Bundesregierung eine 111 Maßnahmen umfassende Strategie gegen Einsamkeit verabschiedet. Auch die NRW-Landesregierung kümmere sich insbesondere seit der Pandemie verstärkt um das Thema. Allerdings stehen und fallen all diese Bemühungen mit der Finanzierung, so Luhmann.

„Wir müssen Kinder und Jugendliche da erreichen, wo sie sind: in der Schule und im Internet“, erklärt die Wissenschaftlerin. So könnten Schulen beispielsweise Workshops zum Thema Einsamkeit anbieten, um soziale Kompetenzen zu verbessern. Auch Sozialarbeiter oder Schulpsychologen als Ansprechpartner in Schulen zu etablieren, sei eine von vielen Möglichkeiten. Luhmann zufolge haben auch Sportvereine großes Potenzial, Einsamkeit entgegenzuwirken. „Doch dazu müssen gerade ehrenamtliche Trainer geschult werden. Denn dass hinter dem Sport mehr stecken sollte als der reine Leistungsgedanke, ist vielen nicht klar.“

Prävention: in Schulen ansetzen

Einsamkeitsprävention müsse in vorhandene pädagogische Praktiken eingebettet werden und dürfe keinen zusätzlichen Dokumentations- oder Organisationsaufwand erzeugen, betont Professorin Dr. phil. Susanne Bucker vom Lehrstuhl für Entwicklungs- und Pädagogische Psychologie an der Universität Witten/Herdecke. „Wirksam ist, was ohnehin guten Unterricht und gute Ganztagsbetreuung ausmacht: kooperative Lernformen, strukturierte Konfliktlösung, sozial-emotionales Lernen, Mitbestimmung und verlässliche Übergänge.“ Dabei machten viele Schulen und der Offene Ganztag schon jetzt vieles richtig, auch wenn es nicht das Label Einsamkeitsprävention trage. Verlässliche Beziehungsangebote, Morgenkreise und Konfliktbearbeitung, Patensysteme, feste Kleingruppen oder partizipative Formate seien wertvolle Schritte, um Einsamkeit zu verhindern.

Bucker begleitet das Projekt InspireYouth wissenschaftlich, das Einsamkeit an zehn Grundschulen mit hoher sozialer Belastung in Nordrhein-Westfalen untersucht. Das Projekt zeige, dass auch Grundschüler schon von Einsamkeit betroffen seien: jedes vierte Grundschulkind fühle sich manchmal einsam, jedes zehnte sogar oft oder immer, sagt Bucker. Dabei empfänden Grundschüler Einsamkeit meist sehr konkret und alltagsnah: „Die Kinder beschreiben Einsamkeit weniger als abstrakten inneren Zustand, sondern vor allem als etwas, das in Peer-Beziehungen und im Schulalltag entsteht: niemanden zum Spielen haben, ausgeschlossen werden, keinen festen Platz in der Gruppe finden,

sich nicht gesehen fühlen“, erklärt die Entwicklungspsychologin. Im Gegensatz zu Jugendlichen und jungen Erwachsenen setze ein Großteil der Grundschul Kinder Einsamkeit dabei mit Alleinsein gleich. Dahinter stehe das belastende Gefühl, dass die tatsächlichen Beziehungen nicht zu dem passen, was ein Kind an Nähe, Zugehörigkeit und Verlässlichkeit brauche.

Strategien gegen Einsamkeit

Wer sich in der Klasse als Außenseiter erlebe oder wenig verlässliche Bindungen habe, habe auch ein deutlich höheres Einsamkeitsrisiko, so Bückner. Auch Kinder, die in sozialen Situationen unsicher oder ängstlich seien oder ein geringes Selbstwertgefühl haben, seien anfälliger für Einsamkeitserfahrungen. Hier seien vor allem Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit ausschlaggebend, so die Expertin. Wer in der Kindheit verlässliche, feinfühlig und emotional verfügbare Bezugspersonen erlebe, entwickle meist mehr Vertrauen in sich selbst und andere Menschen. Fehlten diese oder seien sie durch anhaltenden Stress belastet, erhöhe sich das Einsamkeitsrisiko.

Gleiches gelte für sozioökonomisch benachteiligte Kinder: „Kinderarmut geht oft mit erhöhtem familiären Stress, eingeschränkten Teilhabemöglichkeiten oder Erfahrungen von Ausgrenzung einher und kann dadurch Einsamkeitsrisiken erhöhen.“ Gleichzeitig, betont die Psychologin, seien Lebenswege nie festgeschrieben: „Viele Kinder entwickeln trotz belastender Bedingungen soziale Stärke und stabile Beziehungen – besonders dann, wenn sie im Laufe der Zeit unterstützende Erwachsene, gute Freundschaften und positive Erfahrungen in Kita und Schule erleben.“

Lärm, Enge und Überfüllung sowie fehlende Rückzugsorte in der Schule führten zudem zu Stress und erhöhten Konfliktpotenzialen. Viele Grundschul Kinder haben Bückner zufolge bereits gute Strategien, um Einsamkeit zu begegnen: Sie knüpfen neue Freundschaften, suchen Hilfe bei Erwachsenen oder versuchen, bestehende Freundschaften zu stärken. Kinder, die sich öfter einsam fühlten, neigten dazu, sich stattdessen mit Lesen, Basteln oder Musikhören abzulenken.

Risiko: psychische Erkrankungen

„Einsamkeit ist keine psychische Störung und auch nicht per se und für jedermann und jederzeit störend“, betont Professor Dr. Stephan Bender, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters. „Erst wenn Einsamkeit belastend wird und der Betroffene sich als hilflos in dieser Einsamkeit gefangen fühlt, ist sie auch Risikofaktor für psychische Erkrankungen.“ Stress, Schlafschwierigkeiten, Depressionen und Angststörungen könnten die Folge sein. Das wiederum könne zu psychosomatischen Erkrankungen führen, die auch durch weniger körperliche Aktivitäten und ein ungesünderes Essverhalten gefördert werden.

„Wenn Kinder und Jugendliche Schlafschwierigkeiten haben, keinen Appetit mehr haben, nicht mehr aus dem Bett kommen oder in die Schule gehen, und das dann noch einhergeht mit sozialer Isolation, dann sollten alle Alarmglocken klingeln“, rät Bender.

„Seit Beginn der Pandemie haben vor allem Essstörungen bei Mädchen extrem zugenommen“, sagt der Kinder- und Jugendpsychiater. Als Grund sieht er vor allem den Verlust der Tagesstruktur und fehlende soziale Kontakte während der Kontaktbeschränkungen. „Die Schulschließungen waren für einige Kinder und Jugendliche katastrophal“, betont er. Auch wenn sich die Fallzahlen mittlerweile wieder reduziert hätten, seien sie noch längst nicht auf ein prä-pandemisches Niveau zurückgegangen, so Bender. Auch Angststörungen und Schulabsentismus sind ihm zufolge seit der Pandemie stark angestiegen.

„Obwohl die meisten Kinder und Jugendlichen soziale Kontakte wieder aufgenommen haben, haben wir den Prä-Pandemie-Modus noch nicht wieder erreicht. Wie und wie stark soziale Kontakte gepflegt werden, hat sich seit der Pandemie für viele verändert.“ Den Anstieg von psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sowie die Zunahme von Einsamkeitserfahrungen sieht Bender aber nicht ausschließlich als Folge der Pandemie. „Familien werden immer kleiner. Immer mehr Kinder wachsen ohne Geschwister auf. Die Eltern arbeiten immer mehr und haben weniger Zeit für ihre Kinder. Kaum ein Kind oder Jugendlicher geht heute mehr auf den Bolzplatz um die Ecke und trifft dort andere Kinder. Kinder müssen sich heute verabreden, um Spielpartner zu haben.“

Resilienz stärken

„Wie sozial ein Mensch ist, hängt auch mit seiner Persönlichkeit zusammen“, sagt Bender. Während einige Kinder und Jugendliche eher introvertiert seien, falle es anderen leichter, Freundschaften zu schließen. Gleichzeitig seien Eltern Vorbilder dafür, wie man soziale Kontakte pflege. Dazu kämen die Erfahrungen, die die Kinder und Jugendlichen selbst in ihren frühen sozialen Beziehungen machen. Trotzdem sei Einsamkeit keine Einbahnstraße. „Resilienz kann man lernen“, sagt Bender. Dazu benötige man Strategien, wie man zum Beispiel neue Freundschaften knüpfe oder bestehende pflege. „Manche jungen Menschen brauchen hier mehr Unterstützung als andere“, so der Psychiater.

Vor diesem Hintergrund kritisiert der Klinikdirektor die langen Wartezeiten auf Therapieplätze für Kinder und Jugendliche. Allerdings sei die Erweiterung des therapeutischen Angebots nur ein Teil der Lösung. „Viel wichtiger ist es, die Fallzahlen zu reduzieren“, meint Bender. „Wir brauchen mehr Prävention, eine systemübergreifende Strategie.“ Dazu müssten Eltern, Kindergärten und Schulen, Jugend- und Sozialarbeit und auch das Gesundheitssystem zusammenwirken – trotz Fachkräftemangel und finanzieller Engpässe. „Wir müssen in unsere Kinder investieren“, so der Psychiater. **RA**