

BILDUNGSGERECHTIGKEIT

Einsamkeit verstehen: Warum sich Kinder und Jugendliche einsam fühlen

Aktuelle Studien geben Einblick in Ursachen, Risikogruppen und die Rolle von Schulen

28. APRIL 2026

ANN-KATHRIN BIELANG

LESEZEIT: 5 MINUTEN

Einsamkeit ist ein weit verbreitetes Gefühl bei Kindern und Jugendlichen und beginnt oft schon im Grundschulalter. Studien zeigen, welche Faktoren das Risiko für Einsamkeit erhöhen, wer besonders betroffen ist und warum das soziale Miteinander in der Schule eine Schlüsselrolle spielt.

Was ist Einsamkeit?

Wie einsam sind Kinder und Jugendliche in Deutschland?

Wer gefährdet ist und was Einsamkeit auslöst

Schule ist Schlüsselraum - im Guten wie im Schlechten

Angst, Traurigkeit, Wut oder Scham: Einsamkeit wird in Studien als vielschichtiges, meist schmerzhaftes Gefühl beschrieben. Sie entsteht, wenn soziale Beziehungen nicht den eigenen Bedürfnissen entsprechen. Und dieses Gefühl betrifft nicht nur Erwachsene, es beginnt oft schon im Grundschulalter.

Was ist Einsamkeit?

Laut der gängigsten wissenschaftlichen Definition ist Einsamkeit ein subjektives, oft belastendes Gefühl, das entsteht, wenn unsere sozialen Beziehungen nicht unseren Bedürfnissen entsprechen. Entscheidend ist dabei die Qualität der sozialen Beziehung, nicht die reine Anzahl. Neurowissenschaftliche Studien zeigen: Soziale Ausgrenzung aktiviert im Gehirn ähnliche Regionen wie körperlicher Schmerz. Einsamkeit wird daher auch als „sozialer Schmerz“ bezeichnet.

Wichtig zu unterscheiden: Alleinsein ist nicht dasselbe wie Einsamkeit. Alleinsein beschreibt lediglich die Abwesenheit anderer Menschen und kann durchaus positiv bewertet werden. Wie viel Alleinsein oder Gemeinschaft Menschen brauchen, variiert von Person zu Person.

Wie einsam sind Kinder und Jugendliche in Deutschland?

Zwischenergebnisse der Studie „INSPIRE YOUth“ (Schobin & Bücken, 2026) zeigen, dass Einsamkeit bereits in der Grundschule weit verbreitet ist. Jedes dritte Kind fühlt sich manchmal, rund jedes zehnte sogar oft oder immer einsam. Grundlage sind Befragungen von 428 Kindern der zweiten bis vierten Klasse an Schulen in Nordrhein-Westfalen. Besonders im Schulalltag und im Kontakt mit Gleichaltrigen erleben Kinder Einsamkeit – etwa, wenn sie sich ausgeschlossen fühlen oder niemanden zum Spielen finden.

Lange Zeit galt Einsamkeit vor allem als Herausforderung des höheren Alters. Das Einsamkeitsbarometer (BMFSFJ, 2024) zeigt, dass vor der Pandemie insbesondere ältere Menschen betroffen waren. Mit der Covid-19-Pandemie stiegen die Einsamkeitswerte jedoch in allen Altersgruppen deutlich an. Besonders stark betroffen waren junge Erwachsene: In der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen berichtete zeitweise fast ein Drittel von Einsamkeit.

Auch aktuelle Studien mit Kindern und Jugendlichen bestätigen diesen Trend: So zeigt die COPSY-Studie während der Pandemie, dass rund 39 Prozent der 11- bis 17-Jährigen sich einsam fühlten. In der aktuellen Erhebungswelle 2025 berichten noch etwa 18 Prozent der 7- bis 23-Jährigen, sich manchmal, häufig oder dauerhaft einsam zu fühlen (Kaman et al., 2025).

Studien zu Einsamkeit bei jungen Menschen

- Die INSPIRE YOUth-Studie untersucht Einsamkeit bei Kindern im Grundschulalter (2. bis 4. Klasse) im Kontext von Ganztagschulen in Nordrhein-Westfalen. Befragt werden rund 428 Kinder. Die Studie ist als längsschnittliche Begleit- und Evaluationsstudie angelegt und kombiniert Befragungen mit weiteren qualitativen Analysen, um Einsamkeit im Schulalltag sowie die Wirkung präventiver Maßnahmen über mehrere Erhebungszeitpunkte hinweg zu erfassen.
- Die COPSY-Längsschnittstudie untersucht die Auswirkungen und Folgen der COVID-19-Pandemie sowie weiterer globaler Krisen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.
- Die HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children) ist eine internationale Studie zur Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten von

Schulkindern, die im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) durchgeführt wird. Sie befragt Schülerinnen und Schüler regelmäßig zu Themen wie körperliche Aktivität, psychisches Wohlbefinden, Mobbing, Gesundheitskompetenz und Gesundheitsverhalten im sozialen Kontext.

- Einsamkeitsbarometer: Das Einsamkeitsbarometer liefert für Deutschland besonders verlässliche Daten, da es auf umfangreichen und repräsentativen Längsschnittdaten des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP) basiert. Eine Einschränkung besteht jedoch darin, dass die Daten ausschließlich für Personen ab 18 Jahren vorliegen und damit keine direkten Aussagen über Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter ermöglichen.

Wer gefährdet ist und was Einsamkeit auslöst

Auch die aktuellen HBSC-Daten (Erhebung 2022) zu 11-, 13- und 15-jährigen Schülerinnen und Schülern zeigen ein ähnliches Bild: Insgesamt berichten etwa 17,2 Prozent der Kinder und Jugendlichen von starker Einsamkeit (Schütz et al., 2025). Besonders betroffen sind Mädchen sowie geschlechtsdiverse Jugendliche. Als mögliche Ursachen gelten unter anderem die oft belastende Auseinandersetzung mit der eigenen Geschlechtsidentität sowie häufige Erfahrungen von Diskriminierung und Stigmatisierung. Solche Ausgrenzungserfahrungen führen wiederum häufig zu Gefühlen von mangelnder Zugehörigkeit, die eng mit Einsamkeit verbunden sind (vgl. Schütz et al., 2025). Allerdings ist die Befundlage nicht einheitlich. Während viele Studien höhere Werte bei Mädchen finden, zeigen andere keine Geschlechtsunterschiede oder teils sogar leicht höhere Werte bei Jungen.

Ein relativ konsistenter Befund betrifft den sozioökonomischen Status (vgl. Schütz et al. 2024). Kinder und Jugendliche aus weniger privilegierten sozioökonomischen Verhältnissen berichten häufiger von Einsamkeit. Als mögliche Gründe gelten geringere Teilhabe an Freizeitaktivitäten, belastete familiäre Kontexte sowie ein eingeschränkter Zugang zu sozialen Ressourcen. Auch Migrationserfahrung wird in einigen Studien als Risikofaktor beschrieben, allerdings meist indirekt vermittelt über soziale Benachteiligung, Diskriminierungserfahrungen sowie Sprach- und Integrationsbarrieren. Einsamkeit ist damit auch ein Thema der sozialen und bildungsbezogenen Ungleichheit.

Beim Alter zeigen sich die uneinheitlichsten Befunde, es zeichnet sich aber eine sensible Phase in der Jugend ab: Einsamkeit ist im Kindesalter eher niedrig, steigt in der Adoleszenz an und kann später erneut zunehmen. Als mögliche Ursachen

werden Pubertät, die wachsende Bedeutung von Peergroups und romantischen Beziehungen sowie Übergänge wie Schulwechsel oder Ablösung vom Elternhaus diskutiert (vgl. Schütz et al., 2024).

Diese Belastung durch Einsamkeit bleibt nicht ohne Folgen: Studien, wie die Ergebnisse der HBSC-Studie (Schütz et al., 2024; 2025), zeigen deutliche Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und psychischer Gesundheit. Starke Einsamkeit geht mit schlechterer subjektiver Gesundheit, geringerer Lebenszufriedenheit und mehr psychosomatischen Beschwerden einher. Zugleich besteht eine wechselseitige Beziehung: Psychische Belastungen können Einsamkeit begünstigen, und Einsamkeit wiederum kann die psychische Gesundheit beeinträchtigen, ohne dass beide gleichzusetzen wären. Gleichzeitig zeigen Studien, dass soziale Unterstützung als zentraler Schutzfaktor wirkt (vgl. Schütz et al. 2024). Unterstützung durch Familie, Lehrkräfte und Gleichaltrige hängt mit geringerer Einsamkeit und besserer psychischer Gesundheit zusammen. Besonders die Unterstützung durch Lehrkräfte kann negative Folgen von Einsamkeit abfedern.

Schule ist Schlüsselraum – im Guten wie im Schlechten

Schule ist ein zentraler Ort sozialer Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter: Hier entstehen Freundschaften, Zugehörigkeit und Unterstützung – aber auch Ausgrenzung und Einsamkeit. Gelingt es Kindern und Jugendlichen nicht, sich in die Peergruppe einzubinden, oder werden sie ausgeschlossen, steigt das Risiko für Einsamkeit deutlich (vgl. Schütz et al. 2024). Hinzu kommt ein oft übersehener Aspekt: Viele Kinder können Einsamkeit nicht klar benennen. In der INSPIRE-YOUTH-Studie zeigt sich, dass rund ein Drittel der befragten Grundschul Kinder den Begriff nicht erklären kann. Besonders häufig trifft dies auf Kinder zu, die nicht mit Deutsch als Erstsprache aufwachsen. Wer kein Wort für ein Gefühl hat, kann es schwerer einordnen und seltener darüber sprechen.

Insgesamt zeigt die Forschung, dass vor allem das soziale Erleben in der Schule entscheidend ist. Einsamkeit hängt eng mit geringer Schulzufriedenheit, hohem Schulstress sowie fehlender Unterstützung durch Lehrkräfte und Mitschülerinnen und Mitschülern zusammen. Umgekehrt wirken ein positives Klassenklima, soziale Einbindung und unterstützende Beziehungen als wichtige Schutzfaktoren. Auch PISA-Auswertungen zeigen, dass das erlebte Schulklima und das Gefühl von Zugehörigkeit zu den stärksten schulischen Einflussfaktoren auf Einsamkeit gehören: Schülerinnen und Schüler, die sich weniger eingebunden und unterstützt fühlen, berichten deutlich häufiger von Einsamkeit (Jefferson et al., 2023). Strukturelle Merkmale wie Schulform oder Schulgröße spielen hingegen

kaum eine Rolle. Nicht die Schule an sich, sondern ihre soziale Qualität entscheidet also darüber, ob sie Einsamkeit verstärkt oder reduziert.

Konkreten Ansätze für Schulen:

Einsamkeit vorbeugen: Warum Schulen bei Einsamkeit eine Schlüsselrolle spielen

Weiterführende Literatur

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2024). Einsamkeitsbarometer 2024. <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/240528/5a00706c4e1d60528b4fed062e9debcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf>
- Jefferson et al. (2023), Adolescent loneliness across the world and its relation to school climate, national culture and academic performance, British Journal of Educational Psychology. <https://doi.org/10.1111/bjep.12616>
- Kaman, A., Erhart, M., Devine, J. et al. (2025). Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. Bundesgesundheitsbl 68, 670-680.
- Luhmann, M. (2026). Einsamkeit. Warum sie uns alle betrifft. S. Fischer.
- Schobin, J., & Bücker, S. (2026). Einsamkeit im Grundschulalter: Früher erkennen, wirksam vorbeugen. Erste Erkenntnisse des Modellprojekts „Inspire Youth“ aus zehn offenen Ganztagschulen des AWO Bezirksverbands Westliches Westfalen. https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/veroeffentlichungen/downloads/260311_Bericht_Einsamkeit_im_Grundschulalter_AWO_ISS.pdf
- Schütz, R., Reiss, F., Moor, I., Kaman, A., Bilz, L., & HBSC Study Group Germany. (2025). Lonely children and adolescents are less healthy and report less social support: A study on the effect of loneliness on mental health and the moderating role of social support. BMC Public Health, 25, Article 2172. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23247-5>
- Schütz, Raphael & Bilz, Ludwig. (2024). Einsamkeit bei Kindern und

Jugendlichen im Kontext Schule