

Jedes zehnte Grundschulkind ist oft einsam

Bericht: Universität Witten/Herdecke

Einsamkeit beginnt früh und macht sich oft in der Schule bemerkbar. Das zeigt das Forschungsprojekt „Inspire Youth“ unter Beteiligung der Universität Witten/Herdecke.

Schon in der Grundschule gehört Einsamkeit für viele Kinder zum Alltag. Mehr als jedes dritte Kind fühlt sich manchmal einsam, rund jedes zehnte sogar oft oder immer. Das zeigen aktuelle Zwischenergebnisse der Studie „Inspire Youth“ mit Beteiligung von Prof. Dr. Susanne Bücken, Professorin für Entwicklungs- und Pädagogische Psychologie an der Universität Witten/Herdecke (UW/H). Befragt wurden 428 Kinder der zweiten bis vierten Klasse an Schulen in Bochum, Herne und Gelsenkirchen.

Ein Gefühl ohne Worte

Viele Kinder erleben Einsamkeit, können sie aber nicht benennen. Rund ein Drittel kann den Begriff nicht erklären – besonders häufig Kinder, die nicht mit Deutsch als Muttersprache aufwachsen. Das hat Folgen: Wer kein Wort für ein Gefühl hat, kann schwer darüber sprechen und sucht seltener Hilfe. „Einsamkeit entsteht, wenn die eigenen Beziehungen nicht so sind, wie man sie sich wünscht – zum Beispiel, weil man zu wenige Freundinnen hat oder die Beziehungen zu oberflächlich sind.“, sagt Prof. Dr. Susanne Bücken. „Kinder müssen dieses Gefühl erst einordnen lernen, sonst bleibt es oft unbemerkt.“

Hinzu kommt: Viele Kinder setzen Einsamkeit mit Alleinsein gleich. Sie beschreiben also eine Situation, nicht das dahinterliegende Gefühl. Das erschwert es Erwachsenen, Einsamkeit überhaupt zu erkennen.

Kinder erleben Einsamkeit vor allem dort, wo sie mit anderen zusammen sind, die Schule ist dafür ein zentraler Ort. Hier entstehen Beziehungen – oder eben nicht. „Für Kinder ist Einsamkeit ein sehr konkretes, soziales Erlebnis“, sagt Bücken. „Wenn niemand mit ihnen spielt oder sie ausgeschlossen werden, wird sie spürbar, aber oft eben nicht greifbar.“

Zwischen Selbsthilfe und Rückzug

Die meisten Kinder versuchen selbst, etwas zu ändern: Sie suchen Kontakt zu anderen Kindern, sprechen mit Erwachsenen oder knüpfen neue Beziehungen. Solche Strategien sind die häufigste Reaktion. Doch dieses Muster gilt nicht für alle. Je stärker Kinder von Einsamkeit betroffen sind, desto häufiger greifen sie auf andere Strategien zurück. Sie ziehen sich zurück, andere reagieren auffällig oder aggressiv, lenken sich ab oder versuchen, ihre Gefühle allein zu regulieren. In einzelnen Fällen berichten Kinder sogar davon, sich „herunterzufahren“, um nichts mehr zu spüren. Das weist auf ein zentrales Problem hin: Nicht alle Kinder verfügen

über die gleichen sozialen und emotionalen Ressourcen. Während einige aktiv Anschluss finden, fehlt anderen genau diese Möglichkeit.

Prävention heißt: Beziehungen ermöglichen

Hier setzt das Projekt „Inspire Youth“ an. Es geht nicht nur darum, Einsamkeit zu messen, sondern sie früh zu erkennen und Kinder im Umgang damit zu stärken. Dafür soll auf allen Ebenen Einsamkeitsprävention verankert werden – im Unterricht, im Ganzttag und in den Strukturen der Schule. Kinder sollen lernen, Gefühle zu bemerken und zu benennen, Schulen sollen Zugehörigkeit aktiv fördern und Erwachsene sollen ansprechbar sein, wenn Kinder Hilfe suchen. Doch die Studie zeigt auch, wie schwierig das in den Schulalltag zu integrieren ist: Große Gruppen, wenig Zeit und fehlende Räume erschweren den Blick auf das einzelne Kind. Gerade leise Kinder werden leicht übersehen. Aber: Geschultes Personal kann Einsamkeit erkennen und durch gezielte Maßnahmen wirksam reduzieren. Das eröffnet konkrete Ansatzpunkte, um Kinder früh zu stärken und ihnen verlässliche soziale Beziehungen zu ermöglichen.

Weitere Informationen

Das Modellprojekt „Inspire Youth“ ist die erste Studie in Nordrhein-Westfalen, die Einsamkeit im Grundschulalter systematisch untersucht. Es läuft noch bis Ende 2027.

Untersucht wird, wie Kinder Einsamkeit verstehen, erleben und bewältigen und wie Prävention im Schulalltag gelingen kann. Auf dieser Basis sollen konkrete Empfehlungen für Schulen, Ganztagsangebote und Bildungspolitik entwickelt werden. Beteiligt sind neben Prof. Dr. Susanne Bücker von der Universität Witten/Herdecke das Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. (ISS), die AWO Ruhr-Mitte sowie die AWO Gelsenkirchen/Bottrop. Gefördert wird das Projekt durch die Landesregierung Nordrhein-Westfalen und die Sozialstiftung NRW.

9.4.2026

Svenja Malessa Kommunikation und Marketing

Universität Witten/Herdecke

www.uni-wh.de