Jedes zehnte Grundschulkind fühlt sich häufig einsam

geschrieben von Redakteur | April 9, 2026



Studie „Inspire Youth“ zeigt: Einsamkeit beginnt früh und bleibt oft unerkannt – Schulen stehen vor neuen Herausforderungen

Einsamkeit gehört für viele Kinder bereits in der Grundschule zum Alltag. Das zeigen aktuelle Zwischenergebnisse des Forschungsprojekts „Inspire Youth“ unter Beteiligung der Universität Witten/Herdecke. Demnach fühlt sich mehr als jedes dritte Kind zumindest gelegentlich einsam, rund jedes zehnte sogar häufig oder dauerhaft.

Für die Studie wurden 428 Kinder der zweiten bis vierten Klassen an Schulen in Bochum, Herne und Gelsenkirchen befragt. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Einsamkeit kein Randphänomen ist, sondern ein relevantes Thema bereits im frühen Kindesalter.

Ein Gefühl, das viele Kinder nicht benennen können

Ein zentrales Ergebnis der Untersuchung: Viele Kinder erleben Einsamkeit, verfügen jedoch nicht über die sprachlichen Mittel, dieses Gefühl einzuordnen. Etwa ein Drittel der befragten Kinder kann den Begriff „Einsamkeit“ nicht erklären – besonders häufig betrifft das Kinder, die nicht mit Deutsch als Muttersprache aufwachsen.

Die Folge: Wer Gefühle nicht benennen kann, spricht seltener darüber und sucht weniger Unterstützung. Zudem wird Einsamkeit oft mit bloßem Alleinsein verwechselt. Kinder beschreiben dann äußere Situationen statt ihrer inneren Empfindung. Für Lehrkräfte und pädagogisches Personal wird es dadurch schwieriger, betroffene Kinder zu erkennen.

Schule als zentraler Ort sozialer Erfahrungen

Die Schule spielt eine Schlüsselrolle beim Erleben von Einsamkeit. Hier entstehen soziale Beziehungen – oder bleiben aus. Einsamkeit zeigt sich insbesondere dann, wenn Kinder keinen Anschluss finden oder ausgeschlossen werden.

Damit wird Einsamkeit zu einem sozialen Erlebnis im unmittelbaren Alltag der Kinder. Gleichzeitig bleibt sie häufig unsichtbar, weil sie nicht offen thematisiert wird.

Unterschiedliche Strategien im Umgang mit Einsamkeit

Die meisten Kinder versuchen aktiv, ihre Situation zu verbessern: Sie suchen Kontakt zu Gleichaltrigen, sprechen mit Erwachsenen oder knüpfen neue Beziehungen. Diese Formen der

Selbsthilfe sind die häufigsten Reaktionen.

Doch nicht alle Kinder verfügen über die gleichen sozialen und emotionalen Ressourcen. Je stärker sie von Einsamkeit betroffen sind, desto häufiger ziehen sie sich zurück oder reagieren mit auffälligem Verhalten. Einige versuchen, ihre Gefühle zu unterdrücken oder sich innerlich „abzuschalten“. Diese Strategien können langfristig problematisch sein und auf fehlende Unterstützung hinweisen.

Prävention muss früh ansetzen

Das Projekt „Inspire Youth“ verfolgt das Ziel, Einsamkeit frühzeitig zu erkennen und präventiv entgegenzuwirken. Dazu sollen entsprechende Maßnahmen stärker im Schulalltag verankert werden – im Unterricht, in Ganztagsangeboten und in schulischen Strukturen.

Im Fokus steht dabei die Förderung sozialer Beziehungen: Kinder sollen lernen, Gefühle wahrzunehmen und zu benennen, während Schulen gezielt Zugehörigkeit stärken und verlässliche Ansprechpartner bieten.

Strukturelle Herausforderungen im Schulalltag

Die Umsetzung solcher Maßnahmen ist jedoch anspruchsvoll. Große Klassen, begrenzte Zeitressourcen und fehlende Rückzugsräume erschweren den Blick auf das einzelne Kind. Besonders stille Kinder laufen Gefahr, übersehen zu werden.

Gleichzeitig zeigt die Studie: Geschultes pädagogisches Personal kann Einsamkeit erkennen und wirksam reduzieren. Daraus ergeben sich konkrete Ansatzpunkte für Schulen und Bildungspolitik, um Kinder frühzeitig zu stärken.

Modellprojekt mit langfristiger Perspektive

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

Neben der Universität Witten/Herdecke sind das Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik (ISS), die AWO Ruhr-Mitte sowie die AWO Gelsenkirchen/Bottrop beteiligt. Gefördert wird das Vorhaben durch die Landesregierung Nordrhein-Westfalen und die Sozialstiftung NRW.

Ziel ist es, auf Basis der Ergebnisse konkrete Empfehlungen für Schulen, Ganztagsangebote und Bildungspolitik zu entwickeln, um Einsamkeit bei Kindern frühzeitig entgegenzuwirken.