

# ELTERN *forum*

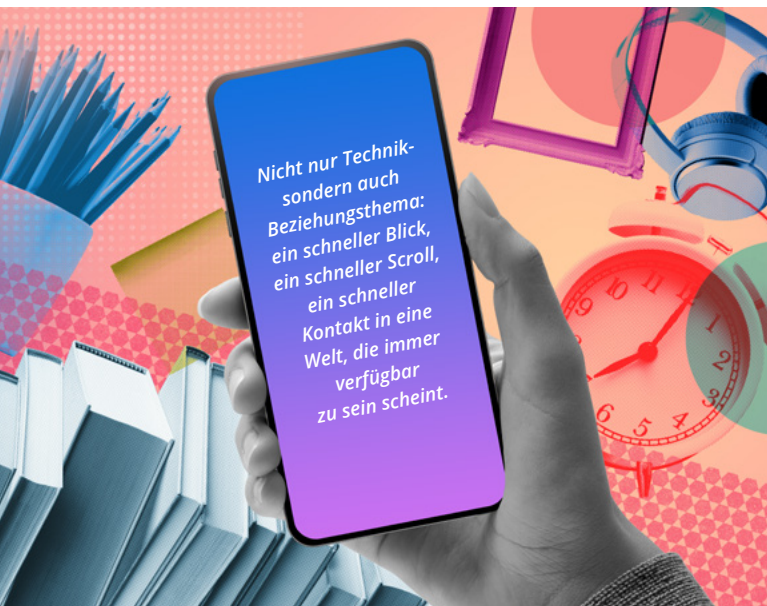
Das Magazin der  
Katholischen Elternschaft  
Deutschlands

## Dazu- gehören

Wie Schule Einsamkeit  
überwindet –  
und was Eltern dazu  
beitragen können

01/2026





Nicht nur Technik-  
sondern auch  
Beziehungsthema:  
ein schneller Blick,  
ein schneller Scroll,  
ein schneller  
Kontakt in eine  
Welt, die immer  
verfügbar  
zu sein scheint.

7

„Einsame Menschen leben häufig ungesünder,  
werden häufiger krank und sterben früher.“

Ein Beitrag von Jürgen Flatken

- 3 Was tun wir gegen Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen?
- 4 Einsamkeit bei jungen Menschen: Der größte Stressfaktor überhaupt  
Susanne Bücken
- 7 Der „Marchtaler Plan“ als Modell von Schule, in der Kinder und Jugendliche nicht nur lernen, sondern dazugehören  
Jürgen Flatken
- 10 Schülerinnen und Schüler in ihrer Suche nach Sinn, Hoffnung und Glaube begleiten  
Dagmar Thoma  
Dr. Berthold Suchan
- 13 Einsame Jugendliche – auch eine gesellschaftliche Herausforderung  
Monika Korthaus

- 14 KED-Fachtagung lotete aus: Welche Präventions- und Interventionschancen haben wir bei Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen?  
Thomas Hohenschue

- 16 Einsamkeit ist kein Problem, dem wir hilflos ausgeliefert sind  
Mona Oellers  
Dagmar Ahmad

- 20 Literaturtipps zum Thema Einsamkeit  
Monika Korthaus

- 24 Einsamkeit betrifft uns alle

10

16



„Wenn das Gefühl der Einsamkeit anhält,  
ist professionelle Beratung eine sinnvolle  
Unterstützung.“

Ein Beitrag von Mona Oellers und Dagmar Ahmad

## Impressum

**Herausgeber:** Katholische Elternschaft Deutschlands (KED), Katharina-Heinroth-Ufer 1, 10787 Berlin, info@katholische-elternschaft.de.

**Redaktion:** Anne Embser (v.i.S.d.P.), Marie-Theres Kastner, Monika Korthaus, Thomas Hohenschue.

**Gestaltung:** Etcetera, Aachen, www.etcetera.de. **Druck:** Saxoprint, www.saxoprint.de.

Der **Versand** der Druckauflage erfolgte durch die Caritas Betriebs- und Werkstätten GmbH, Städteregion Aachen, www.cbw-gmbh.de. Wir unterstützen damit die selbstbestimmte Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen.

**Titelbild:** chuckcollier, istockphoto.com



**„Der Marchtaler Plan bietet ein werte- und beziehungsorientiertes Rahmenkonzept.“**

Ein Beitrag von Dagmar Thoma



Ab sofort können Sie das Magazin der KED auch online lesen. Schauen Sie in unserem digitalen Kiosk vorbei!

[epaper.katholische-elternschaft.de/kiosk](https://epaper.katholische-elternschaft.de/kiosk)



# Was tun wir gegen Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen?

Liebe Leserinnen und Leser,

jedes Jahr nehmen wir als Katholische Elternschaft Deutschlands ein Thema in den Fokus, das unser Engagement in Schule und Bildung betrifft. Aus der Beschäftigung mit diesem Thema ziehen wir Impulse für die verbandliche Arbeit für ElternMitWirkung, für Lobby- und Bildungsarbeit. Wir bleiben nicht bei Forderungen an Politik stehen, sondern sehen unsere eigenen Handlungschancen auf Basis von gemeinsamen Diskussionen.

So halten wir es auch 2026. In diesem Jahr leuchten wir das Thema Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen aus. Wir wissen uns in einem Boot mit vielen Institutionen und Partnern, die uns dankenswerterweise bei diesem Projekt unterstützen. Den Anfang machten wir mit einer bundesweiten Fachveranstaltung im März in Magdeburg. Dort loteten wir die Herausforderungen aus so verschiedenen Blickwinkeln wie Wissenschaft, Schule, Psychologie und Seelsorge aus. Heute führen wir die Stränge der Diskussion in diesem Elternforum zusammen, erweitert um praktische Vorschläge und Literaturtipps.

Einen Punkt möchte ich noch markieren, der mir besonders wichtig ist: Seit zwei Jahren fokussiert sich der KED Bundesverband auf das Thema „Stärkung der Demokratie“. Das Thema Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen passt dazu. Denn viele Untersuchungen belegen einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und sinkendem Zuspruch zur Demokratie. Wer sich nicht repräsentiert, nicht ernstgenommen fühlt in dem, was ihm wichtig ist, was ihm Angst macht, fühlt sich einsam - die Verbindung zum Gemeinwesen schwindet.

Das ist die ideale Situation für Anbieter einfacher Antworten, die ihnen ein neues Angebot der Vergemeinschaftung unterbreiten: seien es Sekten, seien es radikale Gruppen, seien es Populisten. Wer ihnen zuläuft, eignet sich alternative Deutungsmuster an, geschlossene Weltbilder, die sich dadurch auszeichnen, dass sie Grundwerte, Rechtsstaat und Demokratie in Frage stellen. Wenn also stimmt, dass die Gesellschaft von morgen die sein wird, die sich im Kindes- und Jugendalter formt, haben wir auch mit Blick auf die Akzeptanz von Demokratie eine gewaltige Aufgabe vor uns.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende und ermutigende Lektüre. Bitte arbeiten Sie mit diesem Leserforum, tragen Sie die Gedanken und Vorschläge in Ihre Netzwerke, Umfeld und Wirkungskreise hinein!

Herzliche Grüße

*Anne Embser*

Für den Bundesvorstand  
Anne Embser  
Bundesvorsitzende





# Einsamkeit bei jungen Menschen: Der größte Stressfaktor überhaupt

Jürgen Flatken im Interview mit Professorin Susanne Bückner von der Universität Witten/Herdecke



**N**ie war es so leicht, mit anderen in Kontakt zu kommen, doch immer mehr Menschen fühlen sich einsam. Das birgt ein großes Risiko für die Gesundheit. Denn man weiß, dass Einsamkeit sich ähnlich negativ auf die Gesundheit auswirkt wie Rauchen, Bewegungsmangel oder Luftverschmutzung. Einsame Menschen leben häufig ungesünder, werden häufiger krank und sterben früher. Susanne Bückner ist Professorin für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie an der Universität Witten/Herdecke. Sie hat sich als Expertin für Einsamkeit einen Namen gemacht. Im Interview geht sie auch auf Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen ein.

## Frau Bückner, was verstehen Sie unter Einsamkeit?

In der Psychologie sehen wir Einsamkeit als ein subjektives Gefühl. Wir definieren es als wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich bestehenden Beziehungen. Man kann sich das vorstellen wie ein Heizungsthermostat. Das Thermostat sorgt dafür, dass die Heizung anspringt, wenn die Temperatur unter einen bestimmten Sollwert fällt. So ähnlich haben auch wir einen individuellen inneren Sollwert, wie unsere Beziehungen zu anderen sein sollen. Unser „soziales Thermostat“ reagiert mit Einsamkeitsgefühlen, wenn die tatsäch-



**Susanne Bückner**

Professorin für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie an der Universität Witten/Herdecke

lichen Beziehungen nicht so sind, wie wir es uns wünschen. Zum Beispiel, weil es weniger sind, als wir wollen. Oder die Qualität nicht stimmt oder wir sie zu oberflächlich finden.

Gleichzeitig ist Einsamkeit von außen gar nicht so leicht erkennbar. Das bedeutet in Bezug auf Kinder und Jugendliche: Wenn wir nicht mit ihnen sprechen, erfahren wir selten etwas über ihre Beziehungsebene und wie es ihnen beziehungs-technisch wirklich geht.

## Man sagt ja: Ich bin allein, aber nicht einsam. Gibt es da einen Unterschied?

Ja, unbedingt. Unter Alleinsein versteht man den objektiven Zustand, wenn keine anderen Menschen um einen herum sind. Alleinsein kann zu Einsamkeit führen, muss es aber nicht. Es gibt auch Menschen, die gern allein sind. Jugendliche in der Pubertät ziehen sich gerne einmal von der Familie, aber auch von Freunden zurück, um Zeit mit sich allein zu verbringen. Doch wenn es weh tut, wenn es den Brustkorb einschnürt, manchmal auch mitten unter Menschen – dann ist es Einsamkeit.

## Kann Einsamkeit eigentlich auch etwas Positives sein?

Nein. Ich möchte mit Hilfe einer Analogie verdeutlichen, warum das so ist: Wenn man



mich fragen würde, ob Durstgefühle per se etwas Schlechtes sind, dann würde ich genauso mit „Nein“ antworten. Denn Durst ist erst einmal ein ganz entscheidendes, körperliches Warnsignal, das uns darauf hinweist, dass ein entscheidendes Grundbedürfnis nicht ausreichend befriedigt ist. Im Kontext Durst geht es darum, dass ich zu wenig getrunken habe. Dadurch gefährde ich langfristig meine Gesundheit.

Mit der Einsamkeit ist es im Grunde genommen genauso. Einsamkeit ist auch ein Warnsignal unseres Körpers und weist uns darauf hin, dass das ganz entscheidende Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit nicht ausreichend befriedigt wird. Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen eine soziale Gruppe, um gesund aufwachsen und altern zu können. Und deshalb ist es so wichtig, dass wir Einsamkeitsgefühle erleben. Denn dieses Einsamkeitsgefühl soll uns darauf aufmerksam machen: Hier stimmt etwas nicht. Tu was, komm wieder in Kontakt mit anderen.

### **Ist Einsamkeit gleich Einsamkeit?**

Die eine Einsamkeit gibt es nicht. Einsamkeit kann viele verschiedene Gesichter haben. Dabei werden traditionell drei unterschieden: da gibt es die emotionale, die soziale und die kollektive Einsamkeit. Menschen, die sich emotional einsam fühlen, sehnen sich nach einer ganz eng vertrauten Person, jemanden, bei der sie ganz so sein können, wie sie sind. Bei der sozialen Einsamkeit geht es eher um den Wunsch, in ein breiteres soziales Netzwerk eingebettet zu sein, zu einer Clique dazu zu gehören, in die Klasse kommen zu können und zu wissen, Teil dieser Gemeinschaft zu sein. Die kollektive Einsamkeit beschreibt,

***„Die eine Einsamkeit gibt es nicht. Einsamkeit kann viele verschiedene Gesichter haben.“***

dass ich den Eindruck habe, irgendwie komplett fehl am Platz zu sein und zu denken, dass die anderen ganz andere Werte, Interessen oder Einstellungen teilen und ich da irgendwie nicht hineinpasse.

### **Gilt dies auch für Kinder und Jugendliche?**

Wenn wir auf Kinder und Jugendliche im Speziellen schauen, werden darüber hinaus zwei weitere Einsamkeitsformen differenziert: die peer-bezogene und die elternbezogene Einsamkeit. Im Ersteren geht es darum, dass ich mich unter gleichaltrigen Freundinnen und Freunden oder in der Klasse nicht richtig verstanden, abgelehnt oder ausgegrenzt fühle. Die elternbezogene Einsamkeit kommt uns nicht sofort in den Sinn, wenn wir über Einsamkeit nachdenken. Empirisch hat sich aber gezeigt, dass Kinder und Jugendliche häufig auch über Einsamkeitsgefühle berichten, weil sie sich von ihren eigenen Eltern oder im Familiensystem nicht ausreichend verstanden fühlen, weil ihre Eltern nicht genügend Zeit für sie haben oder weil die Eltern gerade dann nicht ansprechbar sind, wenn man eigentlich Unterstützung brauchen würde.



### Wie verbreitet ist Einsamkeit?

Weit über 80 Prozent der Menschen sagen, dass sie sich irgendwann in ihrem Leben einsam gefühlt haben. Ca. 21 Prozent der Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren haben laut einer Befragung der Weltgesundheitsorganisation angegeben, einsam zu sein. Das Gute ist: die meisten finden nach einer Weile wieder zurück in Beziehungen. In der aktuellen Vodafone-Studie wurden die Jugendlichen gefragt: „Glaubt ihr, dass Einsamkeit unter Jugendlichen in den letzten Jahren zugenommen hat?“ Und hier haben 84 Prozent mit „Ja“ geantwortet.

### Weshalb fühlen sich so viele junge Menschen einsam?

Wir wissen durch eigene Befragungen mit Blick auf die Corona-Pandemie, dass in dieser Zeit das Einsamkeitserleben angestiegen und bis jetzt auch nicht wieder auf das Vor-Corona-Niveau gesunken ist. Das heißt, dass Jugendliche heute einsamer sind als Jugendliche vor der Pandemie.

### Wie wirkt sich Einsamkeit bei Jugendlichen aus?

Einsamkeit hat gravierende Konsequenzen, da sie eben nicht einfach nur eine Befindlichkeit ist, sondern harte gesundheitliche Beeinträchtigungen begünstigt: Kinder und Jugendliche, die sich einsam fühlen, neigen dazu, weniger körperlich aktiv zu sein, sich ungesünder zu ernähren, weniger und unregelmäßiger zu schlafen und auch tendenziell eher ungesunde Substanzen zu konsumieren, wie Nikotin, Alkohol und härtere Drogen.

Gleichzeitig wirkt Einsamkeit wie ein chronischer Stressor: Wenn ich mich chronisch gestresst fühle, dann schüttet mein Körper die ganze Zeit Stresshormone aus. Und wenn das zu lange in meinem Blut aktiv ist und nicht adäquat abgebaut wird, dann bringt das viele negative Konsequenzen für mein Immunsystem mit sich. Und auch auf der psychischen Ebene geht Einsamkeit mit einem erhöhten Stresserleben einher, mit mehr depressiven Symptomen und einer geringeren Resilienz.

### Das macht sich doch sicherlich auch in der Schule bemerkbar, oder?

Genau. Einsamkeit hat oft auch schulische Konsequenzen: Jugendliche, die sich chronisch einsam fühlen, zeigen oft schlechtere schulische Leistungen, was sich oft schlichtweg in schlechteren Noten und dementsprechend in schlechteren Abschlüssen widerspiegelt. Das erschwert wiederum den Berufseinstieg. Studien zeigen, dass Armut und Einsamkeit oft miteinander zusammenhängen. Daraus ergibt sich ganz schnell ein Teufelskreis.

### Warum ist es so schwer, aus der Einsamkeit herauszukommen?

Einsamkeit ist nach wie vor stigmatisiert. Kinder und Jugendliche, die sich einsam fühlen, haben oft den Eindruck: „Ich bin eigentlich gar nichts wert“ oder „Ich bin viel-

***„Frühzeitig über dieses Gefühl zu sprechen und sich Hilfe zu suchen, ist aber ganz essentiell, um die Wahrscheinlichkeit für einen chronischen Verlauf zu reduzieren.“***

leicht selbst schuld, dass die anderen nichts mit mir zu tun haben wollen“. Deshalb sprechen sie nicht darüber. Ihnen ist es peinlich, sich einsam zu fühlen. Sie schämen sich und geben sich selbst die Schuld daran, dass sie wenig oder nur oberflächliche Kontakte haben. Dadurch sprechen sie erst sehr spät darüber oder suchen sich spät Hilfe. Dann haben sich Verhaltensmuster oft schon verfestigt und es ist schwieriger, daraus wieder auszubrechen. Frühzeitig über dieses Gefühl zu sprechen und sich Hilfe zu suchen, ist aber ganz essentiell, um die Wahrscheinlichkeit für einen chronischen Verlauf zu reduzieren.

### Welche Rolle spielt in diesem Kontext Social Media?

Social Media und Einsamkeit stehen in einem Zusammenhang, das können wir an dieser Stelle festhalten. Social Media kann einem einerseits dabei helfen, wieder in Kontakt mit anderen zu kommen. Andererseits kann es aber eben auch insofern schädlich sein, als dass ich mich da potenziell die ganze Zeit mit anderen vergleiche und dort vielleicht sehe, wie toll und bunt das Leben bei allen anderen ist und ich dann feststelle, dass mein eigenes dagegen recht grau aussieht.

### Wenn ich mich einsam fühle, was sind die ersten Schritte, die ich unternehmen sollte?

Am besten erst einmal eine Bestandsaufnahme machen: Welche Kontakte habe ich überhaupt noch? Es ist viel einfacher, bestehende Kontakte zu reaktivieren, als neue aufzubauen. Oder auch Telefonhotlines anrufen, die auf soziale Beratung und Einsamkeit spezialisiert sind. Eine ganze Reihe solcher Hotlines für alle Altersgruppen findet man auf den Seiten des Kompetenznetz Einsamkeit.

### Ein Tipp zum Schluss?

Um selber aus dem negativen Denken herauszukommen, empfehle ich gerne eine praktische Übung: Morgens steckt man sich ein paar Erbsen in die rechte Hosentasche. Immer, wenn man sich im Laufe des Tages freut, lässt man eine Erbse von der rechten in die linke Tasche wandern. Am Ende des Tages zählt man die Erbsen in der linken Tasche und wird überrascht sein. Wir sind so sehr auf der Suche nach dem großen Glück, dass wir die kleinen Glücksmomente übersehen.

# Der „Marchtaler Plan“ als Modell von Schule, in der Kinder und Jugendliche nicht nur lernen, sondern dazugehören

**A**ls Katrin Wenzlaff als Leiterin an die Schule zurückkehrte, die sie fünf Jahre zuvor als Lehrerin verlassen hatte, dachte sie: „Ich kenne diese Schule. Ich war ja schon einmal hier.“ Doch als Wenzlaff in der ersten großen Pause auf dem Hof der Sankt Mauritius-Sekundarschule in Halle an der Saale stand und sich umschaute, fragte sie sich: „Moment mal. Wo sind denn eigentlich alle.“ Die Schülerinnen und Schüler waren da. „Natürlich.“ Aber anders, als Wenzlaff es in Erinnerung hatte. „Sie waren weniger im Gespräch, weniger im gemeinsamen Spiel“, erinnert sie sich. Stattdessen stan-

den die Schülerinnen und Schüler in kleinen Gruppen, „oft nach Klassen sortiert“, herum und hatten die Hände in den Hosentaschen versenkt.

An der Schule hatte es bis dahin die Regel gegeben, dass die Handys den ganzen Tag in der Tasche bleiben mussten. Und trotzdem leuchteten ab und an Bildschirme auf. „Nicht demonstrativ, nicht provokant“, beobachtet Wenzlaff. Eher so, als würde man kurz Luft holen müssen.“ Ein schneller Blick, ein schneller Scroll, ein schneller Kontakt in eine Welt,

*Katrin Wenzlaff,  
Schulleiterin der  
Sankt Mauritius-  
Sekundarschule,  
Halle (Saale)*



Nicht nur Technik-  
sondern auch  
Beziehungsthema:  
ein schneller Blick,  
ein schneller Scroll,  
ein schneller  
Kontakt in eine  
Welt, die immer  
verfügbar  
zu sein scheint.





die immer verfügbar zu sein scheint. „Da habe ich zum ersten Mal gespürt, dass das mit dem Handy nicht nur ein Technikthema ist“, bemerkt die Pädagogin. „Das ist ein Beziehungsthema.“ Und ein Marker in Bezug auf Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen.

### **Einsamen Kindern und Jugendlichen helfen, wieder Anschluss zu finden, ohne sich zu verbiegen**

Die Schülerschaft der Sekundarschule ist sehr heterogen und bringt sehr unterschiedliche schulische Voraussetzungen mit. „Gerade deshalb brauchen wir Strukturen, die tragen“, betont die Schulleiterin. Da komme der „Marchtaler Plan“ ins Spiel, dessen reformpädagogisches Konzept die Schule verfolge. Und zwar mit „etwas sehr Einfachem“: mit verlässlichen Zeiten, in denen Menschen einander begegnen – nicht nur als Lernende, sondern als Personen. So würden viele Klassen im Morgenkreis Themen aus dem Jahreskreis aufgreifen, wie der Advents- oder der Fastenzeit. Das sei nicht als „Programm“ gedacht, sondern als Resonanzraum. Dazu gehöre auch das Üben von Stille: „nicht als Strafe, sondern als Fähigkeit, bei sich anzukommen und die anderen überhaupt wahrnehmen zu können“, betont Wenzlaff.

Auch der Wochenkreis hätte seinen eigenen Charakter, in dem nicht nur Termine und Leistung Platz hätten, sondern auch Entwicklung und Miteinander der Klassengemeinschaft. Der Kreis sei ein Lernraum, in dem Strategien, Gesprächsregeln, Perspektivwechsel und Übernahme von Verantwortung eingeübt würden, wie Konflikte angesprochen und gelöst werden könnten. Kurz: „Wir trainieren Kompetenzen, die man später dringend braucht – und die einsamen Kindern und Jugendlichen helfen, wieder Anschluss zu finden, ohne sich zu verbiegen.“

Ein Wochenkreis in einer besonders herausfordernden Klasse hat sich der Schulleiterin besonders ins Gedächtnis eingebrannt: Der Ton ist rau, die Motivation niedrig, das Selbstwertgefühl bei vielen brüchig. „Als ich den Wochenkreis vertretungsweise übernommen habe, war mir klar: Ich kann jetzt nicht mit einem ‚So, ab heute machen wir das anders‘ kommen.“ Zuhören war angesagt. Die Schülerinnen und Schüler hätten diesen Raum intensiv genutzt. Wenzlaff habe von ihrem Frust gehört, ihren Gefühlen. „Das hat mich ehrlich traurig gemacht, sie so verzweifelt zu erleben.“ Da war Trauer über einen Wechsel im Klassenleiter-Tandem. ‚Der eine hat uns gesehen – und jetzt sind wir nur noch schwierig.‘ Und „was mich besonders getroffen hat, war ein Satz, der sinngemäß mehrfach kam: ‚Alle sehen in uns nur noch das Problem.‘ Nicht: ‚Wir haben Probleme.‘ Sondern: ‚Wir sind das Problem.‘“

In dem Moment würde aus einer schwierigen Situation eine Identität. Und genau da wird Einsamkeit gefährlich führt die Pädagogin aus: „Wenn ich glaube, ich bin sowieso nur ‚die Schwierige‘ oder ‚der Störer‘, dann ziehe ich mich innerlich zurück – oder ich spiele die Rolle erst recht.“



***„Wir haben nicht sanktioniert, sondern gemeinsam gestaltet und Handygaragen gebaut“, berichtet Wenzlaff, Aufbewahrungsboxen im Klassenraum, in denen die Geräte während der Schulzeit liegen bleiben.“***

### **Mehr Verantwortungsgefühl da, als manchmal gedacht**

Wenzlaff hat die Probleme der Klasse mit der Teamleitung und dem neuen Klassenleiter-Tandem besprochen. Und gemeinsam seien daraus Konsequenzen gezogen worden: „Wir haben Elternabende geplant, nicht als Abrechnung, sondern als gemeinsamer Blick auf die Situation – mit Fachlehrkräften, Eltern und, wo möglich, auch mit den Jugendlichen.“ Erst nach diesem Zuhören habe sie einen nächsten Schritt eingebracht: einen Auftrag an jeden Einzelnen. Die Aufgabe bestand darin, die eigene Rolle in der Klassengemeinschaft zu reflektieren, Stärken der Mitschülerinnen und Mitschüler zu benennen und auch die eigenen Stärken zu formulieren mit der Zielrichtung: „Das kann ich für unsere Klassengemeinschaft einbringen“.

Und während Klasse und Lehrkörper darüber diskutierten, sei etwas passiert, dass Wenzlaff ermutigt habe: Die Schülerinnen und Schüler hätten sich teilweise gegenseitig zur Ordnung gerufen: „Lass ihn ausreden.“ – „So redet man nicht.“ – „Jetzt hör doch mal zu.“ Kleine Sätze, die gezeigt hätten: Da ist mehr Verantwortungsgefühl da, als man manchmal so denkt. „Genau das ist für mich Marchtaler Plan in der Praxis: Die Morgen- und Wochenkreise sind eben nicht nur ‚Reden‘, sondern ein Trainingsraum für Beziehung und Konfliktfähigkeit.“





## Der Marchtaler Plan – umgesetzt an der Sankt Mauritius-Sekundarschule in Halle an der Saale

Der Marchtaler Plan ist ein pädagogisches Konzept aus der katholischen Reformpädagogik, das an verschiedenen Schulen und in unterschiedlichen Schulformen gelebt wird. Der Sankt Mauritius-Sekundarschule hilft er als Rahmen, Schule so zu gestalten, dass Kinder nicht nur „durchkommen“, sondern sich als Teil einer Gemeinschaft erleben. Unterschiedliche Bausteine dienen im Schulalltag dabei, das Konzept mit Leben zu füllen: Die katholische Sekundarschule in freier Trägerschaft arbeitet mit Morgen- und Wochenkreis als festen Gesprächsformaten, Phasen des freien selbstgesteuerten Arbeitens, in denen Lernbegleitung und Coaching möglich werden. Es wird stark auf vernetztes Lernen in Projekten gesetzt. Die Schulkultur wird über Verantwortung, Dienste, Sozialpraktikum und über Feiern und Gottesdienste gestaltet, die Gemeinschaft sichtbar machen. Was nach vielen Teilen klingt, in der Praxis greift es laut Wenzlaff ineinander „wie ein gutes Uhrwerk: nicht, weil alles perfekt ist, sondern weil es verlässlich ist“.

Nach dieser Erfahrung sei es nur noch ein kleiner Schritt gewesen, um das Problem mit dem generellen Handyverbot und dessen kurzen Zuwiderhandlungen in den Pausen in den Griff zu bekommen: „Wir haben nicht sanktioniert, sondern gemeinsam gestaltet und Handysgaragen gebaut“, berichtet Wenzlaff, Aufbewahrungsboxen im Klassenraum, in denen die Geräte während der Schulzeit liegen bleiben. Mit durchschlagendem Erfolg: In den Pausen treffen sich Kinder und Jugendliche wieder häufiger zu Gesprächen. Es wird wieder miteinander gespielt. „Wir haben nicht Einsamkeit wegtherapiert. Wir haben Bedingungen verändert“, erklärt die Schulleiterin – und damit Begegnung wieder wahrscheinlicher gemacht.

Ihre Erkenntnis der vergangenen fünf Jahre: Man kann Einsamkeit nicht einfach „abschaffen. Aber man kann Schule so gestalten, dass weniger Kinder darin allein bleiben.“ Manchmal beginnt das mit einer ganz einfachen Frage, die man sich als Erwachsene immer wieder stellen sollte: „Wer ist heute zwar anwesend – aber nicht wirklich dabei? Und was können wir so verändern, dass dieser Faden zur Gemeinschaft wieder greifbar wird?“ Der Marchtaler Plan könne mit seinem ganzheitlichen Konzept dazu beitragen. „Er ist nicht ein Projekt. Er ist eine Art, Schule zu organisieren, damit Kinder und Jugendliche nicht nur lernen, sondern dazugehören“, bringt es Wenzlaff auf den Punkt.

### Jürgen Flatken

Studium der Theologie, unterstützt die KED in Münster bei der Vorstands- und Öffentlichkeitsarbeit.

# Schülerinnen und Schüler in ihrer Suche nach Sinn, Hoffnung und Glaube begleiten

Der Marchtaler Plan ist ein in der Diözese Rottenburg-Stuttgart von Pädagoginnen und Pädagogen für katholische Schulen entwickeltes, reformpädagogisches Konzept. Das Grundanliegen ist, den Kindern und Jugendlichen das Gefühl des Angenommenseins zu ermöglichen und ihnen Halt zu geben, damit sie sich zu freien und verantwortungsbewussten Persönlichkeiten entwickeln können.



**Dagmar Thoma**

Leiterin des Referats  
Marchtaler Plan der  
Stiftung Katholische  
Freie Schule, Rottenburg



Die Grundlage des Marchtaler Plans bildet eine christliche Anthropologie, die in der von Gott geschenkten Freiheit und der Gottebenbildlichkeit des Menschen dessen einmalige und unverlierbare Würde begründet. Das sich daraus ergebende Beziehungsgeflecht – die Beziehung zu sich selbst, zu den Mitmenschen, zur Welt, zur Zeit und zu Gott – ist wesentlich für das (Bildungs-) Verständnis des Marchtaler Plans. Alles pädagogische und didaktische Handeln in der Schule will – von dieser Basis ausgehend – die Schülerinnen und Schüler in ihrer Entwicklung sowie in ihrer Suche nach Sinn, Hoffnung und Glaube unterstützen, fördern und begleiten.

Der Marchtaler Plan bietet ein werte- und beziehungsorientiertes Rahmenkonzept, das die großen Zukunftsaufgaben – Sinn-suche, Demokratie, Digitalität, Nachhaltigkeit – systematisch mit dem Lernen verschränkt. Bildung wird dabei verstanden als aktiver Prozess der Selbstbildung. Damit dies gelingt, beschreibt die Marchtaler-Plan-Pädagogik Gestaltungselemente, die diesen pädagogischen Ansatz zusammen mit der Vermittlung von Kompetenzen und Wissen rahmen und sichern: den Morgenkreis, die Freie Stillarbeit, den Vernetzten Unterricht sowie bei Ganztagschulen Elemente der Ganztagspädagogik.

## Morgenkreis

Der Morgenkreis, der in der Regel zu Beginn der Woche stattfindet, ist geprägt von Begegnung, Beziehung und Gemeinschaft. Als bewertungsfreier Raum ermöglicht er den

Kindern und Jugendlichen, sich angenommen zu fühlen und Zutrauen sowie Vertrauen zu erfahren. Sie werden in ihrer Fähigkeit zum Stillwerden, zum Nachdenken, zum Zuhören und zum Sprechen über eigene Gefühle und



*Der Morgenkreis, der in der Regel zu Beginn der Woche stattfindet, ist geprägt von Begegnung, Beziehung und Gemeinschaft.*



Bedürfnisse gestärkt und können erfahren, wie ein gemeinsames Miteinander und friedliche Lösungen gefunden werden können. Der Morgenkreis widmet sich Themen wie z.B. der Achtung der Menschenwürde, dem Umgang mit Brüchigkeit und Scheitern, der Suche nach Hoffnung und Sinn, der Beziehung zu den Mitmenschen und zu Gott. Er stärkt durch das Aufgreifen von aktuellen und lebensrelevanten Fragen der Kinder und Jugendlichen die Dialog- und Konfliktfähigkeit.

### Vernetzter Unterricht

Der Vernetzte Unterricht greift die Überzeugung auf, dass die Phänomene der Wirklichkeit aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden können und „Vernetzung“ den inneren Zusammenhang der Schöpfung ausdrücken und Weltverstehen ermöglichen kann. Daher werden hier Einzelfächer zusammengefasst, um Themen und Phänomene ganzheitlich beleuchten zu können. Der Vernetzte Unterricht integriert existentielle Fragestellungen des Menschen wie die nach dem Woher, Warum und Wohin und bietet Raum für individuelles, kooperatives und projektbasiertes Arbeiten.

Im Vernetzten Unterricht haben die Interessen der Kinder und Jugendlichen eine besondere Bedeutung. Sie gehen

ihnen nach – im Anschluss an die gemeinsame Erarbeitung von Basiswissen – z.B. durch Recherchieren, Lesen, Interviewen, Nachdenken, Gestalten, Werken und Produzieren. Haptische, analoge und digitale Medien unterstützen diesen Prozess. Je nach Bedarf und Entwicklungsstand wird das projektbasierte Arbeiten adaptiv in der Hilfestellung, in der Begleitung und im Freiheitsgrad angepasst. Die Schülerinnen und Schüler arbeiten alleine oder in Teams. So werden das konzentrierte, kollaborative und kreative Lernen sowie die Ausbildung praktischer und sozialer Kompetenzen gefördert. Die Beschäftigung mit lebensnahen, individuell vertiefenden Themen und den Fragen der Kinder und Jugendlichen ermöglicht ein nachhaltiges Lernen, das im selbst gebundenen VU-Buch, in individuellen Produkten und Präsentationen seinen Ausdruck findet. Es entstehen Texte, Beiträge zu Themenheften, Plakate, Präsentationen, Filme, Podcasts, Kunstwerke oder Interviews, Gespräche und Diskussionsrunden.



Fotos: privat; Marco Mehl;  
JackF, istockphoto.com



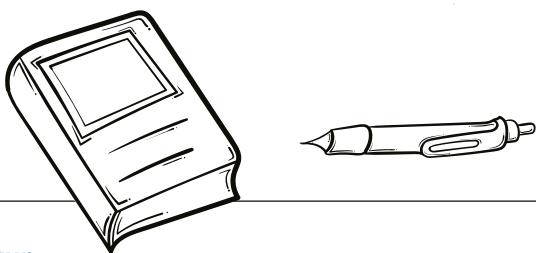
*Der Vernetzte Unterricht integriert existentielle Fragestellungen des Menschen wie die nach dem Woher, Warum und Wohin und bietet Raum für individuelles, kooperatives und projektbasiertes Arbeiten.*

Die Einheiten des Vernetzten Unterrichts strukturieren das Schuljahr und werden von einer oder zwei Lehrpersonen, in den höheren Jahrgangsstufen von einem Lehrerteam epochal unterrichtet. Somit entsteht ein zeitlicher Spielraum, der nicht nur Phasen der selbstregulierten Projektarbeit, sondern auch Erfahrungen außerhalb der Schule ermöglicht.

### Freie Arbeitsformen

Die Freie Stillarbeit und die freien Arbeitsformen verankern das selbst-regulierte Lernen von Beginn an. Die Kinder und Jugendlichen erschließen sich in vorbereiteter Lernumgebung und einer Atmosphäre von Stille und Konzentration neue Fachinhalte und Themen selbst, üben und festigen bereits Gelerntes oder erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse. Sie wählen das Material, die Arbeits- und Zeiteinteilung, den Arbeitsplatz und evtl. den Arbeitspartner in relativer Freiheit. Dabei lernen sie, sich zu strukturieren, zu organisieren, den Lernprozess immer selbstständiger zu übernehmen und sich selbst zu vertrauen. Bei Bedarf helfen sich die Kinder und Jugendlichen gegenseitig und stärken dadurch ihre Kooperationsfähigkeit und das soziale Miteinander. Durch individuelle und differenzierte Lernwege und offene Räume wird eine positive Lern- und Arbeitshaltung nachhaltig gefördert. Die Lehrpersonen verstehen sich als Begleiter des Lernprozesses, indem sie eine motivierende Lernumgebung schaffen, persönliche und fachliche Sicherheit geben und durch Rückmeldungen stärken. Sie ermutigen bei mangelndem Selbstvertrauen und Erfahrungen des Scheiterns. Sie ermuntern dazu, auch Herausforderndes anzugehen und einen Arbeitsprozess durchzuhalten.

Eltern schätzen an diesen Strukturen insbesondere, dass die Kinder ernst genommen werden, dass sie Selbstwirksamkeit erfahren und Selbstverantwortung einüben. Schule wird damit von einem Lernort zu einem Lebensraum, der individuelle Entwicklung, Gemeinschaft und wertebasierte Orientierung fürs Leben verbindet.



### Literatur

Stiftung Katholische Freie Schule der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Marchtaler Plan Grundlagen. Erziehungs- und Bildungsplan für katholische freie Schulen in der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Rottenburg 2018.

## Marchtaler Plan – gelebte Grundlage

Der Marchtaler Plan ist seit den 1980-er Jahren für alle Schulen in Trägerschaft der Stiftung Katholische Freie Schule der Diözese Rottenburg-Stuttgart verbindlich. Als eine Konzeption, die inhaltlich konsistent Elemente formuliert, um die Schule als ganze auf Grundlage der christlichen Anthropologie zu gestalten, ist er ebenso bindend für viele andere Schulen unserer Diözese. Dies gilt für alle Schularten – sowohl im allgemeinbildenden Bereich als auch in den SBBZ (Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentren).

Seit den Anfängen vor gut 40 Jahren wirkten Marchtaler-Plan-Schulen mit ihrer überzeugenden Umsetzung dieser Konzeption weit über die Grenzen der Diözese hinaus: Beeindruckt von Hospitationserfahrungen und unterstützt durch Grundlagenkurse „Marchtaler-Plan-Pädagogik“ übernahmen etliche Schulen in vielen deutschen und österreichischen Diözesen den Marchtaler Plan.

In der Folge wird der Marchtaler Plan – jeweils angepasst an die länderspezifischen Bildungspläne – von einigen Schulträgern (insbesondere in Augsburg, Magdeburg, Regensburg) in den Schulen umgesetzt bzw. als Schulentwicklungsziel formuliert.

Damit erweist sich der Marchtaler Plan quasi im gesamten deutschsprachigen Raum als gelebte Grundlage, um katholische Schulen als innovative, biblisch inspirierte und wertorientierte Bildungseinrichtungen zu profilieren, in denen (junge) Menschen sich getragen, gestärkt und ermutigt wissen.



**Dr. Berthold Suchan**

Leiter der Kirchlichen Akademie der Lehrerfortbildung in Obermarchtal



# Einsame Jugendliche – auch eine gesellschaftliche Herausforderung

**D**ass Einsamkeitsprobleme bei Jugendlichen nach der Corona-Pandemie verstärkt wahrgenommen wurden/werden, zeichnet sich auch in medizinischen, psychologischen und sozialen Bereichen ab. Einsame Menschen kämpfen mit einer negativen Befindlichkeit, zeigen bittere Gefühle und leiden daran. Doch Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Problem. Wenn Menschen das Gefühl einer fehlenden Zugehörigkeit zu anderen Gruppen und Gemeinschaften haben, so belastet dies auch unsere Gesellschaft. Es kann sich zu einer Zeitbombe für mangelndes Demokratieverständnis entwickeln.

Aus einer Studie der Nichtregierungsorganisation Progressives Zentrum – in Zusammenarbeit mit Claudia Neu, Beate Küpper und Maike Luhmann – geht hervor, dass einsame Jugendliche eher an Verschwörungstheorien glauben sowie autoritärer eingestellt sind als Jugendliche ohne Einsamkeitsprobleme. 58 Prozent der von Einsamkeit betroffenen Jugendlichen waren der Überzeugung, dass die Regierung wichtige Informationen vor der Öffentlichkeit verheimliche. Fast die Hälfte gab an, diejenigen zu bewundern, die Andere beherrschen können. Ebenso zeigte sich eine Zustimmung gegenüber politischer Gewalt. Lediglich 57 Prozent der Befragten hielten die Demokratie für die beste Staatsform. Die Begleiterinnen der Studie (Neu, Küppers, Luhmann) konstatierten: „Einsamkeit könnte ein Faktor sein, der Betroffene gewissermaßen ‚abholbereit‘ für potenziell demokratiegefährdende Gruppen macht.“ Betroffene Jugendliche fühlen sich oft von der Politik nicht ernst genommen. Den Ergebnissen der Studie zufolge sind junge Menschen besonders von Einsamkeit betroffen, wenn sie nicht mehr zu Hause wohnen, über sehr knappe finanzielle Mittel verfügen oder einen Migrationshintergrund haben.

Der Göttinger Soziologe Berthold Vogel forscht zu den signifikanten Veränderungen in den Lebens- und Arbeitsformen unserer Gesellschaft. So zeigt er in seinen Untersuchungen auf, dass Orte des Zusammenfindens – sogenannte Kreuzungspunkte der Gesellschaft – wie Vereine, Kirchen, Parteien und Gewerkschaften an Bindekraft verloren haben. Die Pandemiezeit mit ihren veränderten Lebensbedingungen hat die Brüchigkeit sozialer Beziehungen und Tendenzen zur Isolation geführt. Als folgenreichsten Effekt nennt er „die Beschädigung des Vertrauens in staatliches Handeln und öffentliche Institutionen, aber auch in die Gesellschaft als solche, in das Gegenüber, den Nahbereich, die sozialen Beziehungen.“

Vogel hält es für möglich, dass die staatlichen Maßnahmen in der Pandemie Auslöser dafür waren, dass Menschen sich von demokratischen Parteien abgesondert haben. Er vermutet daher einen Zusammenhang dieser Maßnahmen mit dem Erfolg der AfD.

Ein weiterer Grund für soziale Isolation und kollektive Einsamkeit sind auch die materiellen Grenzen, die Teilhabe am sozialen Leben erschweren. Bei geringen materiellen Ressourcen kann es zu einer aus sozialem Scham bedingten Entkoppelung von der Gesellschaft führen. „Wer aus materiellen Gründen an vielem nicht teilhaben kann und das Gefühl hat, gesellschaftlichen Standards nicht zu genügen, kann die Gesellschaft als feindselig erleben.“

So sieht Vogel auch große Herausforderungen (zugleich Chancen) für die Städteplaner. Mehr Gemeinschaftseinrichtungen, die für Jung und Alt generationenübergreifend genutzt werden können. Begegnungsstätten nicht-kommerzieller Ausrichtung, die

Fantasie, Identitätsgefühl, Solidarität, Mitverantwortung begünstigen, sieht er als Maßnahmen gegen Einsamkeitsgefühle und zugleich stabilisierende Komponenten des Demokratieverständnisses. „Einsamkeit hat etwas Bitteres: Man ist auf sich selbst bezogen und findet keinen Anschluss. Das verbindet Einsamkeit mit Ressentiments. Demokratie braucht das Gegenteil: die Fähigkeit, auch die Perspektiven und Interessen von anderen ernst zu nehmen. Man muss lernen, einen Konsens mit anderen zu finden. Das ist nicht möglich, wenn ich nur noch mit mir selbst verkehre. Auf Einsamkeit und Ressentiments lässt sich keine demokratische Gesellschaft bauen.“

Wir als Eltern (-verband) sollten die Einsamkeitsprobleme jugendlicher Heranwachsender sensibel wahrnehmen, ihnen Ansprechpartner sein und professionelle Hilfe vermitteln können. Es ist für den jeweils Betroffenen bedeutsam, aber auch für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft.



**Monika Korthaus**

Mitglied des Bundesvorstands der Katholischen Elternschaft Deutschlands (KED)

# KED-Fachtagung lotete aus: Welche Präventions- und Interventionschancen haben wir bei Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen?

Die Gesellschaft tut sich schwer, eine Tatsache anzuerkennen: Viele Kinder und Jugendliche leiden unter dem schmerzlichen Gefühl von Einsamkeit. Familien, Schulen und andere Wegbegleiter der Heranwachsenden haben die Verantwortung, dem entgegenzuwirken. Die Katholische Elternschaft Deutschlands (KED) lotete Präventions- und Interventionschancen bei einer bundesweiten Fachveranstaltung im März 2026 aus.

**D**er Fokus der Beratungen im Roncalli-Haus Magdeburg lag dabei nicht auf wohlfeilen Forderungen an die Politik nach immer mehr Mitteln für die Schulen, wie einleitend der Schulminister des Landes Sachsen-Anhalt, Jan Riedel, würdigte. Vielmehr galt es, die eigenen Möglichkeiten zu erörtern, als Elternverband und Elternver-

tretungen in Partnerschaft mit Schulen und Schulträgern Weichen richtig zu stellen. Es gehe nicht um eine weitere Aufstockung der Ausstattung, sondern um die Frage, wie an den Schulen gearbeitet werde, setzte der Vorstandsvorsitzende der Edith-Stein-Schulstiftung des Bistums Magdeburg, Steffen Lipowski, den Ton für die Tagung.





Die Tragweite des Themas lässt sich kaum überschätzen, wie Prof.in Dr. Susanne Bückner von der Universität Witten/Herdecke verdeutlichte. Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter darf sich nicht verfestigen, denn ansonsten führt sie in eine Abwärts-spirale, durch die sich die Lebens- und Berufslaufbahn eines Menschen nachteilhaft entwickelt, ja psychische und körperliche Beeinträchtigungen zu einer verkürzten Lebenserwartung führen. Somit ist die Gesellschaft gut beraten, Einsamkeit wahr- und ernst zu nehmen. Leider ist das Thema schambesetzt. Die KED fühlt sich aufgerufen, mitzuhelfen, die Einsamkeit aus dem Dunkel-feld von Tabu und Stigma herauszuholen.

### Es gilt, Kinder und Jugendliche stark zu machen

Was es zuallererst braucht, ist ein achtsames und aufmerksames Umfeld. Denn Einsamkeit ist zunächst einmal leise und unspektakulär. Kinder und Jugendliche verbalisieren selten, dass sie sich einsam fühlen, berichtete die Magdeburger Kinder- und Jugendpsychologin Anne Brünen. Viele Heranwachsende erfahren nicht die Aufmerksamkeit, Zuwendung und Beziehung, die sie benötigen, weder in den Familien noch in den Schulen, auch nicht unter Gleichaltrigen, bestätigte Anne Brünen die Analyse von Susanne Bückner. Es gelte, Kinder und Jugendliche stark zu machen, ihre Selbstwirksamkeit zu fördern, Räume zu erschließen, in denen sie so sein könnten, wie sie sind.

Wie das im Raum der Schule möglich sein kann, umriss Schulleiterin Katrin Wenzlaff. Ihre Sankt-Mauritius-Sekundarschule in Halle (Saale) arbeitet nach dem ganzheitlichen Konzept „Marchtaler Plan“. Es fördert die Herausbildung und Festigung von Gemeinschaft, ritualisiert offenen Austausch im Tages- und Wochenablauf, setzt auf selbstständiges und kooperatives Lernen und Arbeiten. Das ganze multiprofessionelle Team inklusive nicht pädagogischer Mitarbeitenden ist einbezogen. „Beziehung und Begleitung sind nicht Zufall, sondern Aufgabe“, markierte Katrin Wenzlaff die Herausforderung. Kinder und Jugendliche brauchen nicht nur Anschluss, sondern auch eine Bedeutung, die sie spüren.

Sich so einem Konzept zu öffnen, um der Einsamkeit von Schülerinnen und Schülern aktiv entgegenzutreten, erfordert viele Schritte der Information und Inspiration. Die KED sieht ihre Aufgabe nach der Beratung in Magdeburg darin, mit Best-practice-Beispielen,

Publikationen und Online-Veranstaltungen Impulse für solche Entwicklungsprozesse zu geben. Dazu gehören auch Suchbewegungen, Wahrnehmungen zu interpretieren, wie zum Beispiel das Tragen von großen Kopfhörern, das der Magdeburger Lehrer Winfried Ernst auf dem Schulgelände beobachtet, oder Brückenschläge zu anderen Generationen zu unternehmen, wie Christoph Rink von der KED im Bistum Magdeburg.

### Ein einziges echtes Gespräch kann das Gefühl von Einsamkeit beseitigen

Sehr zielführende praktische Tipps gaben abschließend auch Pfarrerin Ute Mertens und Sylvia Ernst von der Ökumenischen Telefonseelsorge Magdeburg und nördliches Sachsen-Anhalt. Sie bestätigten viele Wahrnehmungen, die bei der Tagung zu Wort kamen, aus ihrer Erfahrung im Kontakt mit Kindern und Jugendlichen an Telefon, Mail und Chat. Unter anderem empfahlen sie Hilfsmittel aus dem digitalen Raum wie Apps, die bei akuten Krisen unterstützen oder auch bei jugendspezifischen Themen wie Cybermobbing. Vor allem aber stärkten Ute Mertens und Sylvia Ernst den Gedanken der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit: „Ein einziges echtes Gespräch kann das Gefühl von Einsamkeit beseitigen.“

Die Katholische Elternschaft Deutschlands greift die Impulse der Magdeburger Fachveranstaltung im Geflecht ihrer Netzwerke auf Bundes-, Landes- und Bistumsebene auf. Das kündigte Bundesvorsitzende Anne Embser an. Nicht zuletzt gehört das Thema Einsamkeit auf die Tagesordnung, weil es darum geht, den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu bewahren, auch an Schulen und in den Familien. Insofern gehöre die Auseinandersetzung mit den Präventions- und Interventionschancen im Umgang mit Einsamkeit zu dem aktuellen Schwerpunkt der KED: einen Beitrag zur Stärkung der Demokratie zu leisten. Aktuelle Erhebungen zeigen, dass die Bedeutung und Tragweite dieser Herausforderung stetig wächst.

### Thomas Hohenschue

Freier Journalist aus Aachen, Studium der Politischen Wissenschaften, Soziologie und Psychologie, begleitet den Bundesvorstand der Katholischen Elternschaft Deutschlands in seiner Vorstands- und Öffentlichkeitsarbeit.



Jan Riedel, Minister für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt



Pfarrerin Ute Mertens (l.) und Sylvia Ernst, Ökumenische Telefonseelsorge Magdeburg und nördliches Sachsen-Anhalt



Steffen Lipowski, Vorsitzender Vorstand der Edith-Stein-Schulstiftung des Bistums Magdeburg



Magdeburger Einblicke mit Christoph Rink (l.), Anne Brünen und Winfried Ernst.

# Einsamkeit ist kein Problem, dem wir hilflos ausgeliefert sind



Viele junge Menschen, besonders im Teenageralter, fühlen sich trotz Freundeskreis und starker Social Media-Aktivität allein. Obwohl heute ständiger Kontakt über WhatsApp, Instagram, TikTok und Co möglich ist, wirkt die empfundene Einsamkeit der Teenager auf uns Erwachsene oft widersprüchlich.



**Mona Oellers**

Gründerin der Firma cooldown® – Coaching und Kompetenzentwicklung, sowie Autorin

**E**s gibt viele Gründe, weshalb sich Jugendliche einsam fühlen. Eine wichtige Ursache ist die Pubertät und Identitätssuche. In dieser Phase stellen sich Jugendliche viele Fragen: „Wer bin ich?“, „Wie muss ich aussehen?“, „Entspreche ich dem Ideal?“, „Gehöre ich überhaupt dazu?“, „Wie muss ich sein, um cool zu wirken?“ Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen hängen stark von den realen und digitalen „likes“ der anderen ab. Dabei berichten immer mehr Jugendliche davon, dass ihnen echte

Nähe und Verständnis fehlen. Kinder und Jugendliche in Deutschland verbringen eine erhebliche Anzahl an Stunden in den sozialen Medien, wobei die Nutzung oft den gesamten Tagesablauf prägt. Dort vergleichen sich viele Jugendliche mit anderen und haben das Gefühl, dass alle anderen ein perfektes Leben führen. Daraus entsteht oft FOMO („Fear of missing out“), also die Angst, etwas zu verpassen. Das Dilemma besteht darin, dass sich Jugendliche ohne Social Media-Nutzung noch einsamer fühlen können.



## Eine Folge der Digitalisierung ist die massive Veränderung des Kommunikationsverhalten innerhalb der Gesellschaft.

Die Veränderung beginnt dabei schon im Kleinkindalter. Mütter oder Väter, die einhändig den Kinderwagen schieben, während mit der anderen das Gesichtsfeld durch das Smartphone verdeckt wird, sind keine Seltenheit mehr. Die Folgen durch den deutlich erhöhten Medienkonsum der Eltern, reichen von Fütter- und Einschlafstörungen bei Säuglingen über Sprachentwicklungsstörungen bei Kleinkindern bis hin zu Konzentrationsstörungen und Übergewicht im Grundschulalter. (Deutsches Ärzteblatt)

Durch die mangelnde Interaktion mit dem Elternteil sind Kinder oftmals genötigt, sich sehr laut und auffällig zu zeigen, um die notwendige Aufmerksamkeit zu erhalten. Hinzu kommt, dass es Kindern nachweislich schwerer fällt, Gesichtsausdrücke zu lesen und gefühlsmäßig einzuordnen. Auch diese Art des Nicht-Präsentsein eines Kommunikationspartners führt zur Einsamkeit.

Vielleicht haben auch Sie im Alltag schon beobachtet, wie in Restaurants ganze Familien zwar an einem Tisch sitzen, jeder aber sein eigenes Endgerät vor Augen hat und eine analoge Kommunikation höchstens noch über die Auswahl der Getränke stattfindet. Es gibt Untersuchungen darüber, dass Kinder und Jugendliche während und nach Corona vermehrt Angststörungen und soziale Phobien durch die Isolation von Gleichaltrigen und Menschen insgesamt entwickelt haben. (DAK-Kinder- und Jugendreport 2025/2026)

Eine soziale Phobie (soziale Angststörung) ist eine Form von Angststörung, bei der Betroffene extreme Angst vor sozialen Situationen oder Bewertung durch andere haben – z. B. beim Sprechen in Gruppen, bei Begegnungen oder beim Eintreten in Räume voller Menschen. Sie kann dazu führen, dass jemand soziale Situationen meidet und im Alltag beeinträchtigt ist.

Im Bus kann man beobachten, dass Kinder und Jugendliche kaum noch dazu in der Lage sind, analog Busfahrkarten beim Busfahrer zu erwerben. Oder sich beim Eismann um die Ecke ein eigenes Eis zu bestellen. Spontane Kommunikation ist nicht mehr nötig und wird auch nicht mehr trainiert. Das Smartphone als Universalinstrument erledigt alle nötigen Aktionen, um ans Ziel zu kommen, ganz digital und ohne menschliche Interaktion. So gibt es inzwischen Navigationssysteme to go, SB-Kassen, vorwiegend Kartenzahlung und noch schlimmer: Theater und Kino sind out – es wird zu Hause allein gestreamt. Interaktionen und Kommunikation mit Mitmenschen werden daher zunehmend als unangenehm empfunden und vermieden.

## Wenn Menschen beginnen, den direkten Austausch zu vermeiden, beginnt ein Teufelskreis.

Als soziales Wesen führt der Mangel an Kommunikationsfähigkeit nicht selten zur Vereinsamung. Dies zeigt sich in unserer Praxis oftmals schon im Kleinkindesalter. Kinder



*Die EU-Initiative klicksafe hat zum Ziel, die Online-Kompetenz der Menschen zu fördern und sie mit vielfältigen Angeboten beim kompetenten und kritischen Umgang mit dem Internet zu unterstützen. klicksafe bündelt und entwickelt relevante Informationen und Angebote zu einer sicheren, kompetenten und selbstbestimmten Internetnutzung. (Website)*

vermeiden den Blickkontakt, stellen keine neugierigen Fragen, neigen den Blick auf den Boden oder haben, um minimale Wartezeiten zu überbrücken, schon das iPad in der Hand und werden dadurch mit Reizen versorgt, die stärker sind als die Außenwelt. Das natürliche Interesse an der Umgebung geht gänzlich verloren.

In unserem Kinderkurs „Kids Club“ machen wir in den letzten Jahren vermehrt die Erfahrung, dass Kinder die alltägliche Kommunikation und das Kennenlernen von Anderen erst erlernen und üben müssen. Durch eine zu intensive Unterstützung der Eltern im Hinblick auf das Kommunikationsverhalten verstummen immer mehr Kinder. So erleben wir, wie Kinder auf einfache Fragen wie „möchtest du etwas trinken“ nicht selbst antworten. Die Eltern sind oftmals das Sprachrohr und merken dabei nicht, dass sie damit ihr Kind kommunikationsunfähig machen. Spätestens mit der Einschulung gestaltet sich dies dann als massives Problem, da diese Kinder nicht für sich eintreten können, Schwierigkeiten haben, Anschluss zu finden, geschweige denn aktiv am Unterricht teilnehmen. Sie tragen in der Grundschulklasse den Titel „die redet nie“.

Hinzu kommen vermehrt Formen des Mutismus. Therapeuten berichten in den letzten Jahren von einer Zunahme an Anfragen und Neuaufnahmen. Dies kann an einer gestiegenen Sensibilität für das Thema, aber auch an einer tatsächlichen Zunahme der Fälle liegen. Selektiver Mutismus betrifft etwa 1 % der Kinder und Jugendlichen. Die Störung beginnt meist im Vorschulalter und ist häufig mit sozialer Schüchternheit oder Ängstlichkeit verbunden. Die Person spricht kaum oder absolut nicht, weder mit Vertrauten noch mit Fremden.

Natürlich gibt es außerhalb der Digitalisierung und der Überfürsorge eine **Vielzahl an Auslösern**, die zur Einsamkeit beitragen können, so z. B. auch Schulstress und Leistungsdruck, ein Umzug oder ein Schulwechsel, weil

vertraute Freundschaften plötzlich wegfallen. Zusätzlich spielen familiäre Probleme wie Trennung, Streit oder fehlende Aufmerksamkeit eine große Rolle. Häufig entstehen Einsamkeitsgefühle auch durch Ausgrenzung oder Mobbing, was meist das Selbstbewusstsein stark beschädigt und nicht selten Langzeitfolgen mit sich bringt.

Einsamkeit zeigt sich nicht immer sofort. Oft ziehen sich Betroffene von Freunden oder Hobbys sogar zurück, gehen in eine selbst gewählte Isolation. Sie wirken traurig oder gereizt und grübeln viel. Manche leiden unter Schlafproblemen, entwickeln Essstörungen oder verlieren Motivation, weil sie denken: „Alles ist egal.“ Häufig kommt es auch zu übermäßiger Handynutzung, weil das Internet eine große Ablenkungsmöglichkeit bietet. Ein grundlegendes und typisches (Teenager-) Gefühl ist dabei: „Niemand versteht mich.“

### Wenn Einsamkeit über längere Zeit anhält, hat dies Folgen.

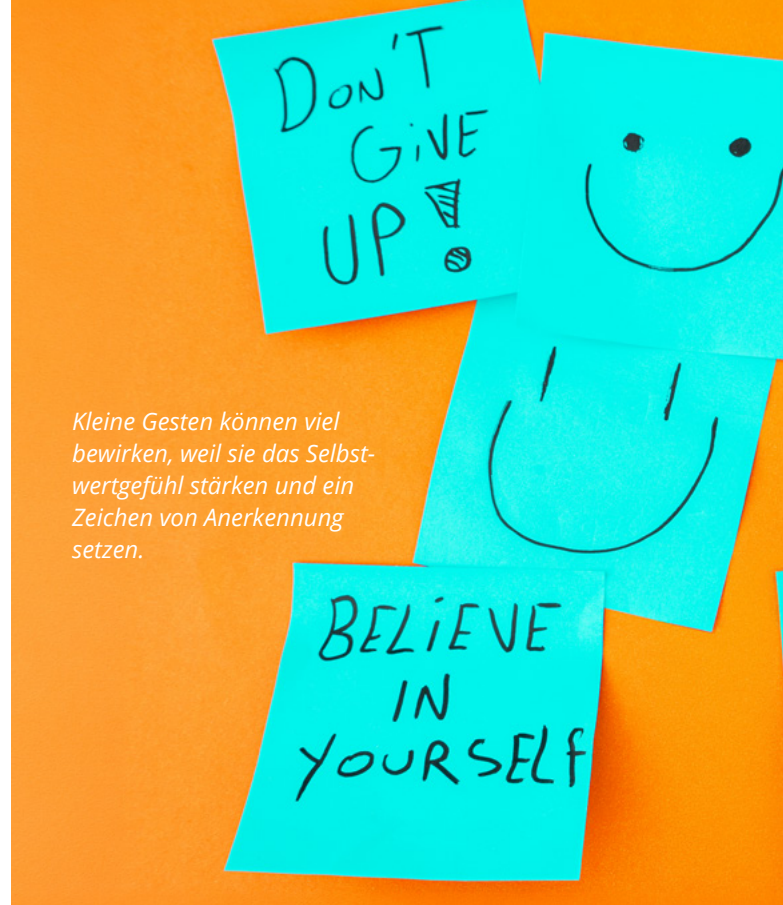
Einsamkeit kann das Selbstwertgefühl stark senken und im schlimmeren Fall zu Depressionen oder Angststörungen führen. In schweren Fällen kann Einsamkeit sogar Selbstverletzung oder Suizidgedanken begünstigen. Auch körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen treten nicht selten auf, obwohl keine direkte Krankheit vorliegt. Einsamkeit ist nachweislich lebensverkürzend noch mehr als Adipositas.

### Was tun gegen Einsamkeit?

Erste Hilfe bei Einsamkeit: nicht ALLES mit sich allein auszumachen. Gespräche mit Freunden, Eltern, Lehrern oder der Schulsozialarbeit können entlasten. Auch Sportvereine oder Gruppenaktivitäten bieten gute Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen. Wichtig ist, sich Zeit zu geben und neue Beziehungen langsam aufzubauen. Außerdem kann es helfen, die Handyzeit zu reduzieren und echte Treffen zu fördern. Empfehlungen finden Eltern unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Wenn das Gefühl der Einsamkeit jedoch anhält, ist professionelle Beratung eine sinnvolle Unterstützung. Immer wieder erleben wir in der Praxis, dass soziale Begegnungen, Kommunikation, Kennenlernen erst wieder erlernt werden müssen. Die entstandene Unsicherheit durch die Einsamkeit bei Kindern und Jugendliche ist wie ein Nebel, der sie umhüllt. Einsame Kinder und Jugendliche werden durch ihre besondere Unsicherheit noch weniger verstanden und schnell als „sonderbar“ abgestempelt. Es besteht das Risiko, dass sich damit Unsicherheiten weiter verstärken. In diesen Fällen ist eine positive Unterstützung unerlässlich – im Idealfall im Kleingruppenkontext mit Gleichaltrigen.

Wichtig ist: Einsamkeit bedeutet nicht automatisch, dass man allein ist. Man kann sich auch mitten unter vielen Menschen einsam fühlen. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Hinweis darauf, dass soziale Nähe, Verständnis und echte Verbindung fehlen.



### ~~Gemeinsam~~ – ein mögliches Projekt gegen Einsamkeit unter Jugendlichen

Einsamkeit unter Jugendlichen ist ein Problem, das vor allem in Schule immer stärker sichtbar wird. Die Ursachen und Gründe sind vielfältig und lassen sich bei weitem nicht nur als Folge der Pandemie darstellen. Besonders in den Pausen oder bei Gruppenarbeiten zeigt sich, dass nicht jeder problemlos Anschluss findet. Einsamkeit ist dabei kein harmloses Gefühl, sondern kann langfristig zu Stress, schlechteren Leistungen und sogar psychischen Problemen führen. Genau aus diesem Grund ist es dringend erforderlich, an Schulen neue Projekte zum psychischen Wohlbefinden zu starten. cooldown® bietet seit Jahren erfolgreich Sozialkompetenz-Kurse an, die Gemeinschaft stärken und niemanden allein zurücklassen – Einsamkeit verringern und das Miteinander fördern.

Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ kann man ein Buddy-System, ähnlich wie an Grundschulen, einführen, das vor allem jüngeren oder neuen Schülerinnen und Schülern helfen soll, schneller Kontakte zu knüpfen. Ältere Jugendliche ab Klasse 8 übernehmen dabei freiwillig die Rolle von sogenannten Buddys. Sie stehen als Ansprechpartner zur Verfügung, helfen bei der Orientierung im Schulalltag und begleiten bei Bedarf in den Pausen. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und neue Freundschaften auch altersübergreifend zu ermöglichen. Das Buddy-System gilt als einfach umsetzbar und gleichzeitig sehr effektiv, da es auf direkter persönlicher Unterstützung basiert.

Ergänzen könnte man das Buddy-System durch einen offenen Pausenraum, der als Treffpunkt für alle Schülerinnen und Schüler dienen soll. Dort können Jugendliche gemeinsam spielen, reden oder einfach Zeit miteinander





verbringen. Brettspiele und Kartenspiele wie Schach oder Uno sollen dabei für eine entspannte Atmosphäre sorgen. Der Raum bietet besonders denjenigen eine Möglichkeit, Anschluss zu finden, die sich nicht trauen, von sich aus auf Gruppen zuzugehen. Betreut werden kann der Raum durch Schulsozialarbeit oder ältere Schülerinnen und Schüler.

Das Projekt wird somit nicht nur Einsamkeit reduzieren, sondern auch das allgemeine Schulklima verbessern. Die Buddys lernen Verantwortung zu übernehmen und auf andere zu achten – eine Fähigkeit, die auch außerhalb der Schule wichtig ist und für mehr Zufriedenheit sorgt und den Selbstwert steigert.

Auch im Unterricht kann Einsamkeit reduziert werden. Das Thema Freundschaft und psychisches Wohlbefinden sollte besprochen werden. Aber auch sogenannte

„mix-mingle“-Tage, an denen bewusst neue Gruppen gebildet werden. Durch Zufallsgruppen oder wechselnde Sitzordnungen lernen Jugendliche Mitschüler kennen, mit denen sie sonst kaum Kontakt hätten. Dadurch werden feste Cliquen aufgelockert und neue Freundschaften können entstehen. Aber auch die Idee der Gründung einer Schul-AG ist sinnvoll, um Schülerinnen und Schüler direkt partizipieren zu lassen und ihre Ideen gegen Einsamkeit umzusetzen. Diese Arbeitsgruppe könnte Aktionen wie Spieleturniere, Filmabende, gemeinsames Kochen oder kleine Ausflüge organisieren. Da die Planung dabei von Schülerinnen und Schülern selbst übernommen wird, entsteht mehr Motivation und Eigenverantwortung. Gleichzeitig stärken gemeinsame Aktivitäten den Zusammenhalt in der Schulgemeinschaft.

Besonders leicht umzusetzen ist außerdem eine „Wand der Freundlichkeit“ oder eine Komplimente-Wand (Nimm was du heute brauchst – leave one-take one). Hier können Schülerinnen und Schüler positive Nachrichten oder aufmunternde Sätze hinterlassen. Diese kleinen Gesten können viel bewirken, weil sie das Selbstwertgefühl stärken und ein Zeichen von Anerkennung setzen – gerade für diejenigen, die sich oft übersehen fühlen.

Eine moderne Idee ist zudem ein Interessen-Board, entweder als Pinnwand oder digitale Plattform. Dort können Jugendliche eintragen, welche Hobbys sie haben oder wen sie suchen, zum Beispiel für Sport, Musik oder Gaming. So werden Menschen in der Schule verbunden, die sich sonst vielleicht nie angesprochen hätten.

Auch das Thema psychische Gesundheit müsste unserer Erfahrung nach deutlich stärker in den Schulalltag integriert werden. Eine mögliche Maßnahme wäre eine Projektwoche zur mentalen Gesundheit, in der Workshops zu Stress, Social Media, Selbstwertgefühl oder Ausgrenzung angeboten werden. Unterstützt durch Schulpsychologen oder externe Beratungsstellen oder Coaches wie von cooldown®. Räume schaffen, die informieren und konkrete Hilfen vermitteln.

Langfristig besonders wichtig bleibt jedoch der Kampf gegen Ausgrenzung. Deshalb bieten wir Schulen Anti-Mobbing-Workshops an, ebenso Schulstunden mit sehr viel Spaß zum Thema „social games – Zusammen sind wir stärker“. Sie sind ein wichtiger Teil zur Gewaltprävention.

Insgesamt zeigen diese Vorschläge, dass Einsamkeit kein Problem ist, dem wir hilflos ausgeliefert sind. Mit einfachen, gezielten Projekten kann Schule ein Ort werden, an dem sich alle willkommen fühlen. Die wichtigste Botschaft lautet: Gemeinschaft entsteht nicht von allein – sie muss aktiv gefördert werden.

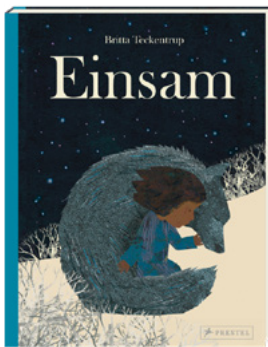
## Übrigens

Großbritannien war 2018 das erste Land weltweit, das den Kampf gegen Einsamkeit zur Regierungssache machte, indem es eine spezielle Strategie entwickelte und eine entsprechende Zuständigkeit im Ministerium für Kultur, Medien und Sport einrichtete. Ziel ist es, soziale Isolation durch Initiativen, digitale Vernetzung und lokale Gemeinschaftsprojekte zu bekämpfen. (Diakonie Düsseldorf)

**Mona Oellers & Dagmar Ahmad** (Lehrerin am Berufskolleg und cooldown®-Trainerin)

# Literaturtipps zum Thema Einsamkeit

## Kinderbücher



### Britta Teckentrup **Einsam**

Verlag Prestel junior 2025, 18 Euro  
ISBN 978-3-7913-7618-9  
Altersempfehlung: ab 4 Jahre

Die Autorin hat für Kinder im Vorschulalter ein neues Buch über „Emotionen“ verfasst und widmet sich hier dem (leider aktuellen) Thema „Einsamkeit in der Kindheit“.

Es beginnt mit einem Mädchen, das sich einsam und verlassen in einem verschneiten Wald befindet. Da kommen dunkle Gefühle auf und die Frage, ob es irgendwann wieder Freunde findet. Die Einsamkeit, von der Autorin als freundlicher Wolf dargestellt, wird zum Begleiter. Mutig wollen sie werden, neugierig und von Entdeckerlust getrieben. Und so kommt Hoffnung auf, die sich erfüllt. Das Kind trifft weitere Kinder, die auf der Suche nach Freunden sind. Mit einem neugewonnenen Freund setzt es seinen Weg durch den Wald fort.

Mit einfachen Worten und stimmungsvollen Bildern, die sich – von dunklen Grautönen ausgehend – im Laufe der Geschichte immer farbiger entwickeln, ist es der Autorin gelungen, eine Atmosphäre von

Einsamkeit bis hin zur Hoffnung zu vermitteln. So heißt es in der Artikelbeschreibung: „In einer Welt, in der Kinder wie Erwachsene häufig an solchen intensiven Gefühlen leiden, bietet dieses Buch eine ruhige, mitfühlende und verständnisvolle Stimme, die Kindern hilft, ihre Gefühle zu erkennen und zu benennen.“

Ein sensibel gestaltetes Buch für alle, die mit Kindern über das Gefühl von Einsamkeit sprechen wollen und zugleich die Bedeutung von Freundschaft erkennen.



### Anna Desnitskaya **Am Ende der Welt**

Gerstenberg-Verlag 2025, 16 Euro  
ISBN 978-3-8369-6259-9  
Altersempfehlung: ca. 8 bis 10 Jahre

Zwei Jugendliche hat es ans Ende der Welt verschlagen. Vera lebt an der Küste der russischen Halbinsel Kamtschatka, Lucas in einer kleinen chilenischen Küstenstadt. 16.000 Kilometer trennen sie.

Vera möchte Kapitänin werden und einen Freund haben, Lucas, der zuvor in der chilenischen Hauptstadt wohnte, möchte Paläontologe werden und Freunde in der neuen Umgebung finden. Beide fühlen sich einsam. Abends leuchtet Vera oft mit

ihrer Taschenlampe Morsezeichen am Strand, Lucas von seiner Küstenseite aus ebenso. Und auch, wenn es eigentlich nicht möglich ist, dass sich die Signale über eine solche Distanz treffen, wird es in diesem Buch der Sehnsucht nach Freundschaft wahr.

Die Autorin hat ein Wendebuch geschaffen, in dem die beiden separaten Geschichten in der Mitte aufeinandertreffen und durch die eindrucksvollen Illustrationen verbunden werden. Auch über die Art der Gestaltung wird das Thema Einsamkeit auf subtile Weise zusätzlich verdeutlicht.

## Kinder- und Jugendbuch



### David Almond **Mein Name ist Mina**

Verlag Freies Geistesleben 2023, 20 Euro  
ISBN 978-3-7725-3132-3  
Altersempfehlung: ab 11 Jahre

Mina ist ein ganz besonderes Mädchen: einerseits sehr intelligent, sprachbegabt, phantasievoll – andererseits sehr impulsiv, eigen-



willig und schnell aneckend. In der Schule hat sie trotz ihrer Begabungen oft Probleme, da sie sich gern Regeln entzieht, ohne böse Absicht. Als sich ihre Lehrerin zunehmend von ihr genervt fühlt und negativ über sie urteilt, meldet ihre Mutter sie von der Schule ab und unterrichtet sie im Homeschooling.

Mina ist eine Außenseiterin – auf der geistigen Ebene ihren Klassenkameradinnen und -kameraden voraus, im sozialen Bereich hinterherhinkend. Das Buch ist aus Minas Perspektive in Form von Tagebuchaufzeichnungen verfasst. Das lässt zugleich tief in ihre Gedanken- und Gefühlswelt blicken. Außenseiter haben es nicht leicht und kennen das Gefühl von Isolation und Einsamkeit. Dennoch können Minas Einträge viel Sympathie mit ihr als Protagonistin bewirken und zudem mehr Verständnis für Einsamkeitsgefühle und Außenseiterrollen.

2012 wurde das zunächst bei Ravensburger unter dem Titel „Mina“ veröffentlichte Buch für den Deutschen Jugendliteraturpreis in der Sparte Kinderbuch nominiert. Inzwischen wird es in erweiterter Form beim Verlag Freies Geistesleben publiziert.



## Jugendbuch



### Nils Mohl Engel der letzten Nacht

Rotfuchs Verlag 2025, 17,90 Euro  
ISBN 978-3-7571-0192-3  
Altersempfehlung: ab 15 Jahre

Der Autor erzählt aus der Perspektive eines 17-jährigen Jugendlichen. Es ist eine radikale Perspektive, die er einnimmt und von verschiedenen Ebenen aus beschreibt.

Der Protagonist des Buchs ist Kester. Obwohl er bereits eine Klasse übersprungen hat und der jüngste Abiturient des Jahrgangs ist, schneidet er als Bester ab. Die Welt könnte ihm offenstehen, doch er ist plan- und ratlos. „In der Schule habe ich immer gewusst, was von mir erwartet wurde. Aber was erwartet man nun von mir, nachdem dieses Kapitel abgeschlossen ist?“. Während die Anderen den Schulabschluss am Strand eines Küstenortes feiern und Pläne schmieden, beschließt Kester, noch eine intensive Nacht in einem Hamburger Club auf dem Heiligengeistfeld zu feiern, seine letzte Nacht, denn er hält seinen Suizid für unausweichlich.

Doch der Türsteher lässt ihn nicht eintreten. Und so begegnet er in dieser Nacht Menschen, die selbst an Wendepunkten stehen. Da ist Bruno, ein Mann im schwarzen Anzug, der sich als Kesters Schutzengel ausgibt. Kester kann ihn nicht abschütteln. Und bei all den Begegnungen und Erfahrungen dieser Nacht, noch immer den Abgrund im Hinterkopf, nimmt Schutzengel Bruno für ihn an Bedeutung zu und sendet Hoffnungssignale. „Das Leben musst du nicht mögen, Kester. Aber wenn du Menschen magst, wirst du lernen, es zu mögen. Sie sind das Leben, die Menschen. Die musst du mögen, wenigstens einen. Ein Mensch kann reichen, ein einziger.“

Der Roman hat in diesem Jahr den Katholischen Kinder- und Jugendbuchpreis erhalten. Die Jury würdigt damit ein Jugendbuch, „das von

Identität, Freundschaft und den großen Unsicherheiten beim Übergang ins Erwachsenenalter erzählt“. In der Begründung heißt es u.a.: „Der einsame, verkopfte Kester trifft immer wieder auf Menschen – in all ihren lauten und leisen und schrillen und bezaubernden Variationen.“ Linear gelesen erzählt das Buch von einem jugendlichen Identitätsfindungsprozess. „Vom Ende des Romans her wird Kester selbst zu einem Engel, denn nicht nur er wird durch die zahlreichen Begegnungen zurück ins Leben geholt, sondern auch er beeinflusst zentral die Leben jener, auf die er trifft.“

Ein Coming of Age-Roman, der jugendlichen Leserinnen und Lesern viel zumutet, aber auch viel zutraut und bei allen beschriebenen Härten den Hoffnungsmomenten in einsamen Lebensgefühlen verbunden bleibt.

## Romane



### Daniela Krien *Mein drittes Leben*

Diogenes-Verlag 2024, 26 Euro  
ISBN 978-3-257-07305-8

Linda hat ein privilegiertes Leben geführt. Als Kuratorin für eine Kunststiftung tätig, mit Mann und Tochter harmonisch in einer schönen Leipziger Eigentumswohnung lebend, fühlte sie sich glücklich. Doch ein Fahrradunfall mit Todesfolge der 17-jährigen

Tochter reißt sie aus ihrem bisherigen Leben. Sie kann den Verlust des einzigen Kindes nicht verkraften, beendet ihre berufliche Tätigkeit, bricht Kontakte ab und auch die Eheleute trennen sich. In einem trostlosen, öden Dorf mietet sie ein verlassenes Haus. Nur mit Hilfe von allzu viel Tabletten kann sie noch schlafen. Trauer, Isolation, Einsamkeit sind nun Lindas ständige Begleiter. Die Arbeit, die sie in den verwilderten Garten steckt, gibt ihr eine Tagesstruktur. Auch die Hündin Kaja vermittelt ihr einen gewissen Halt. Und allmählich kommt es zu losen Kontakten zu den Dorfbewohnern, die sich mit der Zeit intensivieren. Auch zu ihrem Ehemann entwickelt sich wieder ein Kontakt.

Linda findet nach langer Zeit aus ihrer Trauer- und Einsamkeitsspirale wieder zurück in ein Leben mit Hoffnung und Zukunftsoptionen. Ein bewegender Roman, der unter anderem zeigt, wie einschneidende Erlebnisse Menschen in die Einsamkeit führen können.



### Benedict Wells *Vom Ende der Einsamkeit*

Diogenes-Verlag 2016, 22 Euro  
ISBN 978-3-257-06958-7

Aus der Rückblende des Ich-Erzählers Jules wird die Geschichte verfasst. Er und seine beiden Geschwister Marty und Liz sind grundverschieden. Behütet aufgewachsen, werden sie mit einem tragischen Ereignis konfrontiert: dem Unfalltod ihrer Eltern. Obwohl sie von der Zeit an dasselbe Internat besuchen, werden sie sich fremd und verlieren einander aus den Augen.



Ein berührender Roman um das Überwinden von Verlust und Einsamkeit und über die Frage, was in einem Menschen unveränderlich ist.

## Sachbücher



### Stephanie Hecke **Die stille Gefährtin – Einsamkeit verstehen und überwinden**

Adeo-Verlag 2025, 20 Euro  
ISBN 978-3-86334-390-3

Als Pfarrerin und Diakoniewissenschaftlerin kommt die Autorin mit Menschen in Berührung, die unter Einsamkeit leiden. Und aus der Erfahrung und den Begegnungen mit einsamen Menschen hat sie das Buch mit dem Titel: „Die stille Gefährtin“ verfasst. Sie erlebt, dass Menschen nicht oder nur wenig über ihre Einsamkeit sprechen. Es ist zunächst also ein „stilles“ Problem und zeigt viele Gesichter.

Die Autorin vermittelt einfühlsam die Bandbreite der Einsamkeit - von der individuellen, negativen Befindlichkeit bis zur Demokratiegefährdung. Als Seelsorgerin erläutert sie auch die „Kirche“ als einen Ort, wo Menschen ihrer Einsamkeit entkommen können.



### Maike Luhmann **Einsamkeit – Warum sie uns alle betrifft**

S. Fischer-Verlag 2026, 24 Euro  
ISBN 978-3-10-397718-9

Einsamkeit - dieses Gefühl kennt jeder von uns zumindest punktuell. Doch wenn Einsamkeit sich zu einer chronischen Befindlichkeit entwickelt, wird es nicht nur ein individuelles Problem, sondern zugleich ein Problem mit negativen Auswirkungen auf unsere Gesellschaft.

Die Psychologin Maike Luhmann forscht seit vielen Jahren zu diesem Problem. In diesem Buch arbeitet sie anschaulich und verständlich Einsamkeitsrisiken heraus, so z.B. Armut und mit ihr verbunden eine nur unzureichende Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Das einfühlsam verfasste Buch beschreibt Ursachen und Folgen von Einsamkeit. Es zeigt aber auch individuelle und gesellschaftliche Auswege auf und benennt Maßnahmen, wie wir uns vor chronischer Einsamkeit schützen können.

Am Schluss des Buches werden Anlauf- und Beratungsstellen sowie eine umfangreiche Literaturliste zum Themenbereich angegeben.



### Udo Rauchfleisch **Einsamkeit – Die Herausforderung unserer Zeit**

Patmos-Verlag 2025, 22 Euro  
ISBN 978-3-8436-1526-6

Die Ursachen für Einsamkeit sind unterschiedlich. Einsamkeitsgefühle können individuell begründet sein (z.B. durch Krankheit oder Migration), zwischenmenschlich (durch Trennung, Tod), gesellschaftlich bedingt (Anonymität, geringe Solidarität) oder auch globaler Art, wie die Corona-Pandemie gezeigt hat.

Der Schweizer Psychoanalytiker und -therapeut Udo Rauchfleisch beschreibt die Ursachen sowie die gesundheitlichen und sozialen Folgen dieses Phänomens. Anhand zahlreicher Beispiele stellt er Möglichkeiten vor, wie mit Einsamkeitsgefühlen konstruktiv umgegangen werden kann. Zudem weist er auf, welche Strategien notwendig sind, damit sich Einsamkeit nicht als gefährdend für unser Gemeinwesen entwickeln kann.

**Monika Korthaus**

## Veröffentlichungen der Bundeszentrale für Politische Bildung (bpb)



Aus Politik und Zeitgeschichte: Einsamkeit, Themenheft, 52/2024



C. Neu, L. Heinzlbecker  
Themenblätter im Unterricht:  
Einsam in Gesellschaft,  
Ausgabe 140, 12/2024



N. Krüger, K. Kott, S. Behrends  
Einsamkeit,  
Sozialbericht 2024





# Einsamkeit betrifft uns alle

Die Gesellschaft von morgen wird sein, wie sie sich in den Schulen von heute formt. Wenn das stimmt, ist es das Gebot der Stunde, sich mit der wachsenden Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen zu beschäftigen.

Denn wer einsam ist, verliert den Anschluss an die Gesellschaft und das Vertrauen, dass er gut aufgehoben ist – mit fatalen Folgen, auch für die Zukunft unserer Demokratie und unseres Zusammenhaltes.

Die Katholische Elternschaft Deutschlands bleibt nicht bei Forderungen an Politik und Institutionen stehen. Vielmehr richtet sie die Frage an uns alle, was wir alle gegen Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen tun können.

Diese Ausgabe des Elternforums trägt viele Anregungen für eine persönliche Positionierung und für konkrete Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Schule, Einrichtungen und Familie zusammen.

Wir danken unseren privaten Spenderinnen und Spendern sowie den folgenden Bistümern und Verbänden für ihre Unterstützung!



[www.katholische-elternschaft.de](http://www.katholische-elternschaft.de)

