

# Was tun, wenn das eigene Kind einsam ist?

**Psychologie** Der Sohn unserer Autorin hört mit elf auf, seinen Geburtstag zu feiern – weil er niemanden zum Einladen hat. Den Eltern bricht es das Herz. Allein sind sie mit den Sorgen nicht.

Ein einsames Kind in der Schule

Wenn ich diese Geschichte rückblickend mit einem Gefühl beschreiben müsste, so wäre es der Zweifel. Zweifel an der Institution Schule, an den zuständigen Pädagogen. An uns als Eltern: das vor allem. Zweifel an unserem eigenen Kind (ja, bitter). An den anderen Eltern und an deren Kindern, die sie zu herzlosen kleinen Monstern erzogen hatten, davon war ich stellenweise überzeugt.

Irgendjemand musste schuld sein an all dem: zwei Schulwechsel, einer nach der ersten, einer nach der sechsten Klasse. Zwei Besuche beim Kinderpsychologen, ein Test auf ADHS (negativ). Unzählige Krisengespräche mit unserem Sohn, mal mitfühlend, mal aufmunternd, mal lösungsorientiert nach dem Motto: «Fünf Dinge, die ich mir vornehme, um in meiner Klasse endlich Freunde zu finden».

Ich schreibe diesen Text anonym, um meinen Sohn zu schützen. Ich hoffe sehr, dass ich nicht auch mich selbst schützen will, obwohl die Tatsache, dass das eigene Kind mit elf Jahren aufgehört hat, seinen Geburtstag zu feiern, weil es niemanden zum Einladen hatte, nichts ist, was Eltern in die Welt hinausposaunen.

«Mein Kind hat eine tägliche Bildschirmzeit von sechs Stunden», «mein Kind macht nur noch Party», «mein Kind muss wahrscheinlich eine Klasse wiederholen»: Das sind Dinge, die man in einer launigen Abendrunde noch erzählen kann. Aber ruf in diese Runde mal hinein: «Mein Kind war seit drei Jahren auf keinen Geburtstag mehr eingeladen!» Das ist ein Stimmungskiller.

**Wann verlor unser Sohn das Vertrauen?**

Unser Sohn hatte eine schöne Kindergartenzeit mit vielen Freunden, von der er manchmal heute noch erzählt wie von einer retrospektiven Utopie. Er hatte ein auf- und wieder abwärts rasendes erstes Schuljahr, in dem er sich mit dem Pausenplatzrüpel anfreundete.

Nach dem Bruch dieser Beziehung stand er plötzlich allein da. Alle, die er sonst noch nett fand, waren inzwischen vergeden. Noch Jahre später haben wir uns gefragt, ob das vielleicht der Auslöser war. Ob ihm mit dieser Enttäuschung im allerersten Schuljahr das Vertrauen in sich selbst und in die anderen abhandengekommen war.

Von da an ist das Thema nicht mehr weggegangen. In den Zeiten, als er noch mit uns darüber sprach, klang es manchmal nach Mobbing. Aber bei genauerem Nachfragen ergab sich ein anderes Bild: Es war die Vergeblichkeit des Versuchs, in seiner Klasse Anschluss zu finden.

Wir als Eltern wiederum haben versucht, das zu verstehen und zum Besseren zu wenden, mit aller Liebe, der Anteilnahme und der positiven Energie, die wir in uns hatten. Wir haben ihm eine Homepage gegeben, wo er sich sicher und akzeptiert fühlen konnte, wir haben in den Ferien Freizeitangebote gebucht und ihn ermuntert, in den Sportverein zu gehen, weil er Sport über alles liebt. Manchmal haben wir gefragt: «Hast du am Wochenen-



Einsamkeit in der Gesellschaft, besonders unter Kindern und Jugendlichen,

nimmt zu: In der Schule Anschluss zu finden, fällt nicht allen Kindern leicht (Symbolbild).

Foto: Getty Images

Foto: Getty Images

de schon was vor?» Und er: «Ich dachte, wir könnten was zusammen unternehmen.» Wir hielten ihn für ein einsames Kind.

**Soziale und emotionale Einsamkeit**

Fachpersonen bezeichnen Einsamkeit als «das subjektiv empfundene, negative Gefühl der Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen sozialen Bindungen». Und das ist wichtig. Ein Kind, das in der grossen Pause allein auf einer Bank sitzt und ins Handy schaut, kann, muss aber nicht unbedingt einsam sein.

Und das beliebte Kind, das in der Pause von Gleichaltrigen umringt wird, kann sich innerlich trotzdem isoliert fühlen. Psychologen unterscheiden deshalb zwischen sozialer und emotionaler Einsamkeit. Heute frage ich mich: Unser Sohn wirkte so oft einsam – war er es auch?

Risikofaktoren für Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen, die in den wenigen diesbezüglichen Studien übereinstimmend genannt werden:

— Erstens, klar: Mangel an befriedigenden (!) sozialen Kontakten.

— Zweitens, traurigerweise auch sehr relevant: soziale Benachteiligung und finanzielle Probleme in der Familie.

## Lag es an ihm, am System Schule, an uns? Oder ist die Zeit, in der wir leben, für junge Menschen einfach brutaler geworden?

— Drittens: eine übermässige Nutzung von Internet und Social Media (wobei hier Ursache gleich Wirkung ist).

— Viertens: grosse Schüchternheit oder umgekehrt Überdretheit.

— Fünftens: Hochbegabtheit. — Sechstens: Schicksalsschläge. — Siebtens: ein Hang zur Depression (der durch Einsamkeit dann noch verstärkt wird). — Achtns und kaum zu über-tretigen: Schulen und Elternhäuser, die soziales Miteinander nicht vorleben.

**In vier Klassen hat er nie Anschluss gefunden**

Nur der erste Punkt trifft auf unseren Sohn wirklich zu. Ja klar, in seiner Klasse hatte er, wie Lehrer uns auf vorsichtiges Nachfragen hin berichteten, lange eher den Status des Clowns, der für Spass und Unruhe sorgte. Er wäre gerne Meinungsführer gewesen, war dafür aber nicht abgebrüht genug.

Er ist sensibel, vieles geht ihm ungeheuer nahe. Er war und ist keiner, der sich verbiegt, um von anderen gemocht zu werden. Dass ihn das aus der Masse der Mitläufer positiv heraushebt, aber die Akzeptanz in der Klasse nicht unbedingt erleichtert, darüber habe ich oft mit ihm gesprochen. Ansonsten erleben wir ihn als

aufgeschlossenen Menschen mit vielen Interessen und einem grossen Gerechtigkeitsgefühl.

In vier verschiedenen Klassenverbänden, bedingt durch die zwei Schulwechsel, hat er trotzdem niemals Freunde gefunden. Und das musste doch etwas bedeuten – oder? Lag es also an ihm, fehlte ihm die soziale Kompetenz? Lag es am System Schule, das Kinder, die anders ticken als andere, nicht mehr integrieren kann? Hatten wir als Eltern etwas falsch gemacht, oder ist die Zeit, in der wir leben, für junge Menschen einfach brutaler geworden? Ich habe da bis heute keine klare Antwort.

Was ich aber nach und nach feststellte: Wir waren mit unseren Sorgen nicht allein.

Ich habe aus diesen Sorgen niemals ein Geheimnis gemacht und mit Freundinnen, Bekannten und Kollegen relativ offen darüber gesprochen. Was zurückkam, überraschte mich. Ganz oft: Erleichterung, bei unserem Kind ist das auch so! Der Sohn einer Kollegin hat Sprachprobleme, hat sich deshalb zurückgezogen und findet in der Schule keinen Anschluss.

Der Sohn eines anderen Kollegen sitzt mit 18 jeden Abend am Schreibtisch, lernt und geht niemals aus. «Wir verstehen ihn einfach nicht», sagt der Kollege,

«was ist denn das für eine triste Jugend?» Die Tochter einer Freundin interessiert sich mit 14 noch nicht für Kosmetik und Jungs und steht damit in ihrer Klasse völlig allein da.

Einsamkeit ist in der Schweiz ein verbreitetes Problem. Rund 42 Prozent der Bevölkerung gaben im Jahr 2022 gegenüber dem Bundesamt für Statistik (BFS) an, sich einsam zu fühlen. 2017 waren es noch rund 38 Prozent. Der Anstieg betraf dabei vor allem junge Personen im Alter von 15 bis 24 Jahren – dort hatten sich die Werte mehr als verdoppelt.

Zahlen zu Einsamkeit bei jüngeren Kindern fehlen in der Schweiz. Anders in Deutschland: Laut einer Erhebung der Krankenkasse DAK vom August 2024 leidet dort fast ein Drittel der Schülerinnen und Schüler zwischen 10 und 15 Jahren unter erhöhter Einsamkeit. Mehr als ein Drittel klagt über Schlafprobleme, ein gutes Viertel hat regelmässig Kopf- und Rückenschmerzen, jeder Fünfte häufig Bauchweh. Selbst wenn man berücksichtigt, was körperlich und seelisch in diesem Alter alles los ist, sind das beklemmende Zahlen.

Nun liegt es nahe, zu sagen: Coronapandemie! Und das ist richtig, wäre als alleinige Antwort aber zu einfach.

Ich rufe Sonja Koebke an. Sie ist seit 20 Jahren Lehrerin und Schulpsychologin in Deutschland. Sie sagt: «Wenn Kinder heute zu mir kommen, geht es immer öfter um fehlende soziale Kontakte. Viele finden, dass sie eigentlich keinen echten guten Freund haben.» Ein echter guter Freund: Damit meinten Kinder und Jugendliche jemanden, der sie versteht, mit dem sie alles teilen, «eine Einheit des Denkens, Handelns, Fühlens bilden». Das klingt toll. Mit so jemandem wäre ich auch gerne befreundet.

**Kinder suchen jemanden, «der genau so ist wie sie»**

Und das ist bereits ein Teil der Antwort: «Freundschaft», sagt Koebke, «ist bei Kindern zu einem übersteigerten Begriff geworden. Sie suchen nach jemandem, der genau so ist wie sie. Wenn ich da zuhöre, denke ich manchmal: So passgenau kann kein Mensch sein.» Nahezu perfektionistische Erwartungen also. Wo kommen die her?

An der Stelle baut Koebke einen ausführlichen Disclaimer ein. Dass sie Internet und Social Media nicht schlechtreden wolle, das alles sei schon gut und wichtig, übrigens auch als Stütze für Jugendliche, denen Kontakte im analogen Leben fehlen.

Aber: «Was die Kinder heute nicht mehr so gut können: Dissonanzen aushalten. Dass der andere auch mal schlecht drauf ist, einen blöden Spruch macht, anderer Meinung ist. In den direkten Face-to-Face-Kontakt zu gehen, wenn es schwierig wird, ist anstrengend. Viele lernen das nicht mehr. Wenn ich vor allem auf Social Media kommuniziere, kriege ich ja keine nonverbalen Signale mit – Stimme, Mimik, das Unmittelbare, das auch mal negativ sein kann. Die Antwort kommt zeitversetzt, ich weiss nie: Hat der meine Nachricht jetzt wirklich gelesen oder nur schnell in der S-Bahn durchgescrollt und kurz reagiert?»

Koebke zufolge wäre die Einsamkeit junger und sehr junger Menschen also auch das Ergebnis eines Vermeidungsverhaltens: «Ich bin es nicht gewohnt, Konflikte auszuhalten, also gehe ich ihnen aus dem Weg. Wodurch ich eine wirkliche Nähe im Denken, Handeln, Fühlen gar nicht erst erleben kann.»

**Das Elternhaus ist kein Ersatz für soziale Kontakte**

Unseren Sohn haben wir immer ermuntert: Lade Leon oder Timo doch mal ein. Er muss ja gar nicht dein bester Freund werden, aber vielleicht habt ihr trotzdem eine gute Zeit. Das ist doch besser, als alleine zu sein! Keine Chance. Schlimmer: Irgendwann war das Thema Freunde so aufgeladen, dass wir es überhaupt nicht mehr erwähnen durften, unser Sohn rollte nur noch mit den Augen. So gut wir es gemeint haben: Das haben wir falsch gemacht.

Sonja Koebke sagt dazu, dass Kinder ihren Eltern grundsätzlich keine Sorgen machen wollen. «Und wenn es dann immer heisst: Triff dich doch mal mit Klassenkameraden, mach etwas ...! – dann merken sie, dass die Eltern dort einen Mangel wahrnehmen an ihnen als Person.» Ein unterstützendes, teilnehmendes Elternhaus sei natürlich ganz viel wert. Ersatz für eigene soziale Kontakte könne es trotzdem nicht sein. «In der Pubertät geht es dann ja irgendwann darum, sich abzulösen von den Eltern. Und plötzlich ist da ein Loch: Wo sind denn jetzt die gleichgesinnten Gleichaltrigen, auf die ich aufbauen kann?»

Ich frage sie, ob wir etwas hätten besser machen können, sie sagt: «Sie haben ihm Unterstützung und Sicherheit gegeben, Sie haben Angebote gemacht, Jugendliche zu treffen, die seine Interessen teilen, gerade ausserhalb der Schule. Mehr konnten Sie nicht tun.»

**Es ist wichtig, sich auch mal einsam zu fühlen**

Dass Einsamkeitserfahrungen im Jugendalter normal und sogar wichtig seien, sagt Sonja Koebke auch. «Das gehört zur Identitätsfindung dazu. Denn wer sich mal einsam gefühlt hat, entwickelt normalerweise eine Motivation, auf andere Leute zuzugehen.» Nur laufe das heute oft nicht mehr so, weil es nun das Handy gebe, diesen Kontakte-Simulator. Als Selbstschutz: nachvollziehbar. Kinder, die sich immer wieder um Gleichaltrige

bemüht haben und enttäuscht wurden, schauten extrem kritisch auf sich und andere. «Sie wollen sich diese Frustration ersparen», sagt Koebke. «Aber dieser Weg führt letztlich nur zu mehr Einsamkeit.»

Mein Sohn ist heute 17. Er war gerade ein halbes Jahr in Kanada und hat dort in drei Wochen mehr Freundschaften geschlossen als in seinem ganzen Leben zuvor. In seiner Schulklasse fühlt er sich inzwischen wohl,

Sonja Koebke, Lehrerin und Schulpsychologin aus Deutschland

### «Freundschaft ist bei Kindern zu einem übersteigerten Begriff geworden.»

**Sonja Koebke**
Lehrerin und Schulpsychologin aus Deutschland

Foto: Getty Images



seine beiden Kumpel aber hat er anderswo kennen gelernt. Sie verbringen Ferien gemeinsam, glotzen viel zu lange aufs Handy und machen zusammen sehr viel Sport. Sie sind, wenn man so will, echte beste Freunde.

**Was unser Sohn heute über seine Schulzeit sagt**

Mein Sohn weiss, dass ich diesen Text schreibe, ich habe ihm Passagen daraus vorgelesen. Danach sprechen wir erstmals seit langem wieder über «das Thema».

*Warst du in der Schule einsam, mein Schatz?*

«In der fünften und sechsten Klasse ja, das war schlimm. Und sonst ab und zu auch noch, aber nicht immer.»

*Warum, glaubst du, war das so?*
«Ich hab vielleicht ein anderes Mindset als andere. Weil ich mich für viele Sachen interessiere, nicht nur für Fussball oder nur für Computerspiele.»

*Also es war manchmal schlimm – aber nicht so schlimm, wie wir dachten?*

«Ich hätte es besser gefunden, wenn ich nicht gemerkt hätte, dass ihr euch Sorgen macht. Dann wird das Problem irgendwann grösser, als man es wirklich empfindet. Man fragt sich: Brauche ich dringend Freunde? Mach ich etwas falsch? Und dann nimmt man auch die Kommentare, die in der Klasse kommen, plötzlich viel ernster.»

Unser Sohn ist ein unerschütterlich positiver Mensch. Auch im Zurückblicken. Er sagt: «Wenn wir ehrlich sind, bin ich auch immer gut mit mir allein zurechtgekommen.» Aber die beiden Freunde, die er auf ganz eigenen Wegen irgendwann gefunden hat, das sagt er schon auch: Ohne die ginge es nicht.

Die Autorin möchte anonym bleiben, um ihren Sohn zu schützen.