



Allein unter anderen Jungen*, Einsamkeit und Zugehörigkeit

Unsichtbar einsam

Warum Einsamkeit bei Jungen* oft übersehen wird

Zwischen TikTok und Männerbild

Digitale Räume und die Suche nach Zugehörigkeit

Räume der Zugehörigkeit

Was Jungenarbeit gegen Einsamkeit anbieten kann

editorial

Einsamkeit ist kein Randthema

Einsamkeit ist kein neues Phänomen. Neu ist jedoch, wie sichtbar sie – wohl auch in Folge der Diskussionen um die Covid19-Pandemie – geworden ist und öffentlich verhandelt wird.

Während Einsamkeit über Altersphasen fokussiert – bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und auch älteren Menschen – zunehmend diskutiert wird, bleibt eine geschlechterbezogene Perspektive auf Jungen* häufig verkürzt oder verdeckt. Weil sie empirisch betrachtet, weniger betroffen sind? Weil sie seltener darüber sprechen? ‚Anders‘ damit umgehen oder andere Ausdrucksformen finden?

Einsamkeit von Jungen* ist real. Sie ist relevant, zugleich unterschätzt – und sie ist nicht folgenlos. Sie steht in Beziehung zu gesellschaftlichen Annahmen über Männlichkeiten, zu Männlichkeitsanforderungen und zu Bedingungen von Umbrüchen, Zugehörigkeit und Ausschluss.

Die Ausgabe des Magazins Junge*Junge der Landesarbeitsgemeinschaft Jungenarbeit NRW e.V. widmet sich der Einsamkeit von Jungen* und versteht sie als relationales, sozial produziertes Geschehen. Dabei sind Jungen* unterschiedlich positioniert – soziale Herkunft, Rassismuserfahrungen, Behinderung oder auch sexuelle Orientierung prägen, wie Einsamkeit erlebt und bewältigt werden kann. Wer nur nach stillen, traurigen Jungen* sucht, übersieht viele Jungen*, die einsam sind.

Die Beiträge dieses Heftes nähern sich dem Thema „Einsamkeit von Jungen*“ aus unterschiedlichen Perspektiven: wissenschaftlich fundiert, kulturbezogen, politisch und praxisnah. Gemeinsam machen sie deutlich, dass Einsamkeit ein relevantes Thema ist. Sie ist eine soziale Herausforderung – und damit auch eine pädagogische Aufgabe für Jungenarbeit und Jugendbildung.

Dieses Heft möchte zum Hinsehen einladen, zum Differenzieren und zum Handeln. Schnelle Lösungen bietet das Heft nicht an, aber möglicherweise ja tragfähige Perspektiven.

LAG Jungenarbeit NRW

impresum

Landesarbeitsgemeinschaft Jungenarbeit Nordrhein-Westfalen e.V.

Huckarder Str. 12
44147 Dortmund
Tel.: 0231/5342174
Mail: info@lagjungenarbeit.de
Web: www.lagjungenarbeit.de

**Inhaltlich verantwortlich für
diese Ausgabe:** Sandro Dell'Anna

Redaktion: Sandro Dell'Anna

Layout: Kai Hillebrand

V. i. S. d. P.: Maximilian Winterseel

Gefördert vom

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Fotos und Grafiken:

unsplash: S. 4: omar-ramadan, S. 8: kirill-fokin, S. 10/11: todd-trapani, S. 12: nijwam-swargiary, S. 14: mitchel-lensink, S. 23: tucker-joenz, S. 28: john-lord-vicente

pexels: S. 6: prpicart, S. 17: sabine-meier, S. 22: julia-m-cameron, S. 24: griffinw, S. 29: minan1398, S. 36: danielabsi

Tim Kramer: S. 32, 33, 34

Ingram Image Ltd.: S. 15, 30

Adobe Firefly: Titelseite, S. 7

Foto Tim Kramer von Laura Möllemann

Hinweis: *Das (Gender-)Sternchen wird von uns verwendet, um ein Wort geschlechtlich zu öffnen und um zu verdeutlichen, dass Personen jeden Geschlechts, biologisch wie sozial, angesprochen sind. Hinsichtlich Jungen* und Männern* möchten wir die geschlechtliche Vielfalt von Männlichkeiten* benennen und darauf hinweisen, dass wir eine Haltung der geschlechtlichen Selbstbestimmung vertreten. In den folgenden Beiträgen wurden die Schreibweisen der Autor*innen beibehalten.

inhalt

„Alles gut?“

Sandro Dell'Anna

..... Seite 4

Wenn das Fehlen von Beziehungen weh tut.

Vom Schmerz der Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen

Raphael Schütz

..... Seite 7

Sehnsucht und Einsamkeit

Ole Liebl

..... Seite 12

Allein stark?

Wie Männlichkeit Jungen in die Einsamkeit treibt

Reinhard Winter

..... Seite 15

Einsamkeit unter Jungen*

Zwischen gesichertem Wissen und offenen Fragen

Sandro Dell'Anna

..... Seite 18

Völlig losgelöst

Antifeministische Akteur*innen zielen auf Jungen* und Männer*, die offline kaum verwurzelt sind.

Harald Koberg

..... Seite 22

Interview mit Melanie Weiser

Einsamkeit ist kein Randthema – sie prägt Demokratie, Jugend und Geschlechterverhältnisse

Sandro Dell'Anna

..... Seite 25

Methoden gegen Einsamkeit

Zugänge eröffnen, ohne zu beschämen

..... Seite 30

Einsamkeit sichtbar machen

Ein kreativer Zugang für Jugendliche in der Grauzone der Gefühle

Tim Kramer

..... Seite 32

Interessante Links

..... Seite 35

Nicht vergessen:

Zur Jungen*arbeit gehört auch, ...



... Jungen* darin zu bestärken,
einander wichtig zu sein.



„Alles gut?“

von Sandro Dell'Anna

Andrea, 13, steht in der großen Pause auf dem Schulhof. Dunkles, leicht gewelltes Haar, der Pony fällt ihm in die Stirn. Neben ihm vier, fünf andere Jungen* aus seiner Stufe. Einer von ihnen erzählt von einer Challenge auf TikTok, ein anderer scrollt halb zuhörend auf seinem Smartphone. Andrea lacht, kommentiert und reagiert schnell. Er wirkt aufmerksam, wach und sozial fit. Als sich die anderen Richtung Schüler-Café aufmachen geht Andrea mit. Er wartet auf die anderen, während diese sich ein Brötchen kaufen, er selbst holt sich nichts. Nach der Pause sitzt er in der Klasse, Kopfhörer im Ohr, während er ein wenig durch

Instagram scrollt und darauf wartet, dass der Unterricht startet. Seine Lehrerin kommt, spricht ihn an und er nimmt seinen Kopfhörer raus. Nach der Schule, auf dem Weg zum Bus, trifft er die Schulsozialarbeiterin. Sie fragt ihn beim Vorbeigehen, wie's grad läuft. „Alles gut“, sagt Andrea.

Was wir möglicherweise sehen

Wer Andrea beobachtet, sieht einen Jugendlichen, einen Jungen*, der sozial eingebunden scheint und nicht besonders auffällt. Es geht ihm gut, kein Rückzug, keine sichtbare Not. Ein Junge*, der die Anforderungen erfüllt. Nicht zu laut, nicht zu leise. Im Grunde stört er nicht. Eher zu angepasst als zu widerständig. Er hält



sich an Regeln, an das, was von ihm erwartet wird. Männlichkeit, wenn man die Szene so deuten will, zeigt sich hier als unauffällige Anpassung, als Ausdruck und Performance von Normalität.

Was Einsamkeit möglicherweise ist

Sprechen wir über Einsamkeit, kommt es häufig dazu, dass Einsamkeit und Alleinsein verwechselt bzw. synonym verwendet werden. Dann wäre Andrea nicht einsam... und vielleicht ist er das auch nicht. Er ist von anderen umgeben, eingebettet und gehört augenscheinlich dazu. Allerdings ist einsam sein und Alleinsein nicht das Gleiche. Lars Svendsen (vgl. Philosophie der Einsamkeit, 2022)

weist darauf hin, dass Alleinsein etwas Freies haben kann, selbstgewählt und subjektiv als stimmig erlebt. Andreas Weber (Lebendigkeit: Eine erotische Ökologie, 2014) betont, dass Leben in der Verbindung mit anderem Leben entsteht. Menschen, die sich einsam fühlen, erleben diese Verbindung als brüchig oder wenig tragfähig. Martin Buber (vgl. Ich und Du, 1997) formuliert hierzu zugespitzt, dass der Mensch am Du zum Ich wird. Einsamkeit bedeutet vor diesem Hintergrund den Verlust genau dieses Du, dass mich erst zum Ich werden lässt... und den Verlust von Bezugnahme, Resonanz, Anerkennung und Wertschätzung. Vielleicht verdichtet sich genau hier Andreas beiläufiges „Alles gut“: Anwesenheit ohne Bezugnahme und Resonanz, Zugehörigkeit ohne Verbindung und Anerkennung.

Was wir möglicherweise übersehen

Jungen* wie Andrea lernen früh, dass Freundschaften auch Zugehörigkeiten sind, die an Bedingungen geknüpft sein können, die er in der Situation erfüllt: Mitgehen, mitmachen, mitlachen – ob nun beim Fußball, bei der Schulhofrängelei oder auch bei der Reparatur der Bikes. Diese Formen von Vergemeinschaftung sind nicht per se oberflächlich oder defizitär. Sie tragen und schaffen Zugehörigkeit. Die Frage ist nur, ob sie Raum lassen für mehr. Möglicherweise hat Andrea auch früh gelernt, dass Jungen*, außerhalb der Beziehungen der „Kernfamilie“, keine Nähe anfragen, sich nicht vulnerabel und bedürftig zeigen, autonom und eigenständig sind, was bedeutet, dass sie alles allein schaffen, auch wenn halt nicht „Alles gut“ ist. Er findet sich gut ein in eine Männlichkeit, in der Vulnerabilität und Bedürftigkeit unsichtbar und verdeckt sind und damit dann auch die Einsamkeit, die Andrea möglicherweise fühlt und als belastend erlebt. Die in Social Media geführten Diskussionen um eine Male Loneliness Epidemic erreichen ihn vielleicht über TikTok oder Instagram. Doch was nützen vereinfachende oder polarisierende Deutungen, wenn sie nicht berücksichtigen, wie männliche Zugehörigkeit sozial hergestellt wird und welche gesellschaftlichen Bilder darüber entscheiden, wer dazugehört und wer ausgeschlossen wird.

autor



Sandro Dell'Anna

Sandro Dell'Anna arbeitet – nach vielen Jahren in der Jungenarbeit – als Therapeut mit Familien sowie im Kontext von Gruppentherapie. Ein inhaltlicher Schwerpunkt liegt weiterhin auf der Arbeit mit Jungen* und Vätern. Neben seiner therapeutischen Tätigkeit begleitet er Träger, Institutionen und Fachkräfte bei der Entwicklung von Strukturen, Konzepten und Praxisansätzen der Jungenarbeit und bietet Fortbildungen mit einem Schwerpunkt auf Jungen* im Alter von 3 bis 12 Jahren an.



tipp

Glücklichsein können Kinder lernen

Im Januar sind die eigenen Stärken dran, im Februar die Träume: Sozioemotionales Lernen ist in Finnland Pflichtfach. Und weder Mathe noch Rechtschreibung leiden darunter.

<https://www.zeit.de/gesellschaft/2023-09/das-krisefeste-kind-verena-friederike-hasel-schule-finnland>

Worum es in diesem Heft geht

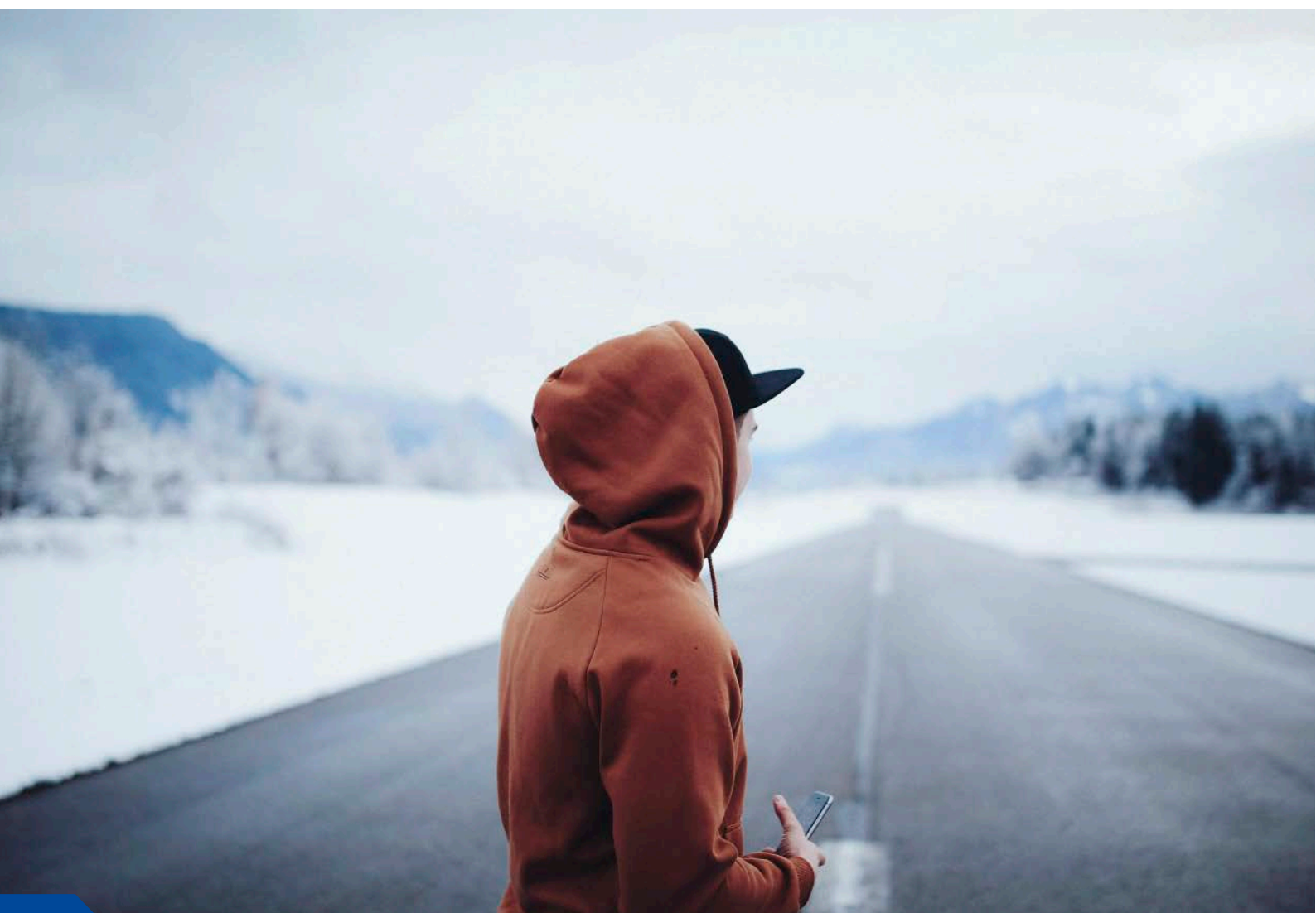
Die LAG Jungenarbeit NRW möchte dazu einladen, genauer hinzusehen. Nicht auf die „einsamen Jungen*“. Diese lassen sich vermutlich ohnehin nicht identifizieren. Sondern auf Jungen* wie Andrea. Jungen*, die funktionieren. Die dabei sind. Unauffällig. Angepasst. Jungen*, die mitmachen, sich einfinden und möglicherweise gelernt haben, dass Verletzlichkeit sich nicht lohnt und Nähe riskant ist. Dieses Heft richtet den Blick auf Strukturen, Verhältnisse und Praxen, die Einsamkeit nicht zufällig entstehen lassen, sondern mit hervorbringen und stabilisieren. Die folgenden Beiträge beleuchten dabei unterschiedliche Facetten:

- Männlichkeitsanforderungen, die Einsamkeit verstärken,
- digitale Räume, die Zugehörigkeit inszenieren, aber keine Gegenseitigkeit sichern,

- Sehnsüchte, die sich an Ideale heften, die keine Verletzlichkeit zulassen und von sogenannten Manfluencern instrumentalisiert werden,
- die demokratische Dimension von Einsamkeit,
- und pädagogische Strukturen und Praxen, die Räume schaffen können, in denen Zugehörigkeit nicht an Bedingungen geknüpft ist.

Nicht alle Jungen* sind einsam, nicht alle Inszenierungen in Jungen*gruppen verdächtig. **Aber Einsamkeit ist kein „Am Rand“-Phänomen. Sie entsteht nicht trotz Kontakt, sondern mitten darin.**

Dieses Heft möchte dazu beitragen, den Blick zu schärfen, für das, was wir übersehen, für das, was hinter einem „Alles gut“ stehen kann, für das, was bereits trägt und gestärkt werden kann und für das, was wir in der Jungenarbeit möglicherweise anders tun können.





Wenn das Fehlen von Beziehungen weh tut.

Vom Schmerz der Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen

Von Raphael Schütz (M.Sc. Psych.)

Einsamkeit hat in den letzten Jahren deutlich an Aufmerksamkeit gewonnen, nicht zuletzt im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie und der veränderten Rolle digitaler Medien im Alltag junger Menschen. Dabei ist Einsamkeit als subjektiv erlebter Schmerz zu verstehen, der aufgrund einer erlebten Diskrepanz zwischen der gewünschten Qualität oder Quantität sozialer Beziehungen und dem tatsächlichen sozialen Netzwerk eines Individuums entsteht (1). Einsamkeit kann mit *affektiven Symptomen* (depressive Verstimmungen, seelischen Schmerzen, Sehnsucht, Hoffnungslosigkeit), *kognitiven Symptomen* (Konzentrationsproblemen, Antriebs- und Energielosigkeit), *Verhaltenssymptomen* (Misstrauen, schädigende Verhaltensweisen) und *sozialen Symptomen* (soziale Isolation, Stigmatisierung) einhergehen (2). Damit ist Einsamkeit von Alleinsein abzugrenzen, das einen objektiven, neutralen und meist vorübergehenden Zustand mangelnder sozialer Kontakte beschreibt, der freiwillig aufgesucht und selbstständig wieder beendet werden kann (3).

Lange Zeit wurde Einsamkeit vor allem als Phänomen des Erwachsenenalters betrachtet. Dabei ist sie gerade auch im Jugendalter relevant, da zahlreiche emotionale, soziale, psychische und körperliche Veränderungen stattfinden, die besonders vulnerabel für Einsamkeit machen können (4). Jugendliche setzen sich mit ihrer eigenen Identität, ihrer Rolle in der Welt und körperlichen Veränderungen auseinander. Sie lösen sich schrittweise vom Elternhaus und entwickeln ein zunehmendes Bedürfnis nach engen Freundschaften, Akzeptanz von der Peergruppe und romantischen Beziehungen (4-7). Gelingt dies nicht und fehlen unterstützende, zufriedenstellende Beziehungen, während das Elternhaus an haltgebender Funktion verliert, kann dies das Risiko für Einsamkeit erhöhen.

Insgesamt betrachtet hat Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen in den vergangenen Jahren zugenommen, was unter anderem mit Veränderungen in der Mediennutzung (8, 9), der Fragmentierung sozialer Netzwerke (10)





**Raphael Schütz
(M.Sc. Psych.)**

Raphael Schütz hat Sozialpädagogik und Psychologie (M. Sc.) studiert. Er absolvierte Weiterbildungen u. a. in Traumatherapie, Mediation und Online-Beratung.

Er arbeitete in einer Eltern-Kind-Fachklinik sowie in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie. Seit 2021 ist er als akademischer Mitarbeiter an der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus-Senftenberg (BTU) tätig und promoviert im Rahmen der Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)-Studie zum Thema Einsamkeit und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen.

und psychischer Gesundheit in Zusammenhang gebracht wird. In Deutschland berichten – je nach Erhebungsinstrument – zwischen rund zwölf und siebzehn Prozent der Kinder und Jugendlichen in den letzten zwölf Monaten meist oder immer einsam gewesen zu sein (11). Mädchen äußern in aktuellen Studien häufiger Einsamkeit als Jungen (ebd.). Erklärungen hierfür verweisen auf unterschiedliche Sozialisationsprozesse, die Mädchen eher nahelegen, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken sowie sozialen Beziehungen einen hohen Wert beizumessen (12). Eine weitere Deutung zielt auf eine tendenziell größere Bereitschaft von Mädchen, unerfüllte emotionale Bedürfnisse wahrzunehmen und zu kommunizieren (13). Jungen zeigen dagegen im Durchschnitt einen geringeren Emotionsausdruck (14) und tendieren eher dazu, Emotionen zu kontrollieren oder in Form von Ärger zu externalisieren (15). Jungen wird häufig vermittelt, Emotionen zu unterdrücken und die Kontrolle von Gefühlen als Stärke wahrzunehmen, während verletzlichkeitsbezogene Emotionen wie Angst oder Traurigkeit mit Scham besetzt sind und eine Barriere für das Aufsuchen von Unterstützung darstellen (ebd.). Dies kann dazu beitragen, dass Einsamkeit bei Jungen seltener offen benannt wird und sich eher indirekt zeigt, etwa durch Rückzug, Überanpassung, Ironisierung oder auch aggressives Verhalten. Daher wird diskutiert, dass Jungen möglicherweise ähnlich häufig oder sogar häufiger von Einsamkeit betroffen sind als Mädchen, dies allerdings aufgrund gesellschaftlicher Zuschreibungen und erlernter Bewältigungsmuster seltener benennen.

Einsamkeit ist dabei nicht als Defizit oder Störung zu verstehen, sondern als Signal eines unerfüllten Zugehörigkeitsbedürfnisses. Sie verweist auf den Wunsch nach Beziehung, Resonanz und Anerkennung. Gerade im Kindes- und Jugendalter können tragfähige Beziehungen, stabile Gruppen und verlässliche pädagogische Bezugspersonen eine wichtige Ressource darstellen, um Einsamkeit abzufedern oder ihr präventiv zu begegnen.

Einsamkeit entsteht aus einem komplexen Zusammenspiel biologischer, psychologischer, sozialer und gesellschaftlicher Faktoren. Aus biologischer Perspektive wird argumentiert, dass sich Einsamkeit entwickelt, weil der damit empfundene Schmerz Menschen motiviert, soziale Nähe wiederherzustellen, um so die Überlebenschancen der Gruppe zu erhöhen (16). Des Weiteren deuten Studien darauf hin, dass auch genetische Veranlagung vulnerabler für Einsamkeit machen können (17). Auch körperliche Einschränkungen oder chronische Erkrankungen hemmen die Chancen zu Partizipation, gehen mit mehr Krankenhauskontakten, Scham und geringerem Selbstwertgefühl einher und begünstigen Einsamkeit (2, 18, 19). Psychologische Faktoren wie bspw. Schüchternheit, ein geringes Selbstwertgefühl, introvertierte Persönlichkeitscharakteristika, depressive und ängstliche Erkrankungen (20-22) und problematischer Medienkonsum (23, 24) werden mit einem höheren Risiko für Einsamkeit assoziiert. Aktuell wird zudem insbesondere der Konsum sozialer Medien als Risiko für Einsamkeit diskutiert. Studien zeigen, dass problematischer (suchtähnlicher) oder überwiegend passiver (z. B. Scrollen durch Inhalte anderer) Medienkonsum mit Einsamkeit einhergehen kann, etwa durch soziale Vergleiche, Rückzug aus direkten Kontakten oder die Angst, etwas zu verpassen (24, 25). Werden soziale Medien aktiv genutzt, um eigene Inhalte zu teilen, um mit Freunden in Kontakt zu bleiben oder neue kennenzulernen, können diese auch dazu beitragen, Beziehungen aufrechtzuerhalten oder neue soziale Anschlüsse zu ermöglichen, also zur Reduzierung von Einsamkeit beitragen (24). Insgesamt zeigt sich die Forschungslage hierzu



derzeit jedoch nicht eindeutig. Zu den Sozialen Risiken zählen unter anderem ein Mangel an Freundschaften, eine geringe Qualität der Freundschaften, Viktimisierung, mangelnde soziale Unterstützung, fehlende soziale Akzeptanz durch die Peergroup, geringer Support von der Familie und schulische Belastungen (7, 11, 21, 26, 27). Auch gesellschaftliche Faktoren, wie geringer wirtschaftlicher Wohlstand, eine mangelnde Infrastruktur – Zugang zu Grünflächen, Parkanlagen oder Sportgelegenheiten – können Einsamkeit begünstigen (28, 29).

Die potenziellen Folgen von Einsamkeit reichen von physischen und psychischen Belastungen (11, 30) über schulische Beeinträchtigungen bis hin zu langfristigen gesundheitlichen und gesellschaftlichen Folgen (31–35). Gerade deshalb ist es wichtig, Einsamkeit nicht erst in stark verfestigten Problemlagen zu adressieren, sondern frühzeitig als relationales und sozial beeinflussbares Geschehen wahrzunehmen. Dies verdeutlicht neben der angestiegenen Verbreitung und dem mit Einsamkeit einhergehenden Leidensdruck die Relevanz, Einsamkeit entgegenzuwirken.

Um Einsamkeit zu begegnen, kann auf unterschiedlichen Ebenen angesetzt werden. Auf individueller Ebene können der Ausbau sozialer Netzwerke, die Stärkung von Hobbys und Ressourcen, die Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen sowie ein bewusster Umgang mit digitalen Medien (z. B. zur Kommunikation mit Freunden, Teilen der eigenen Kunst) hilfreich sein. Auf struktureller Ebene – etwa in Schule oder Jugendarbeit – wirken ein positives Klima, Partizipationsmöglichkeiten und verlässliche, respektvolle Beziehungs- und Kooperationserfahrungen präventiv. Auf gesellschaftlicher Ebene tragen niedrigschwellige Freizeitangebote, gut erreichbare Begegnungsräume und eine Enttabuisierung von Einsamkeit dazu bei, dass sich Jungen, Mädchen und Gender-Diverse trauen, von Einsamkeit und Sehnsüchten zu berichten, soziale Beziehungen einzugehen und sich im Zweifelsfall Unterstützung zu suchen. Einsamkeit sichtbar zu machen und als geteilte menschliche Erfahrung zu verstehen,

kann dazu beitragen Scham abzubauen und neue Wege in Beziehung eröffnen. Für die pädagogische Arbeit bedeutet dies, Einsamkeit nicht primär als individuelles Problem einzelner Kinder oder Jugendlicher zu verstehen, sondern als Hinweis auf fehlende oder brüchige soziale Bezüge.

info

Definitionen von Einsamkeit:

Luhmann (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE Expertise 1/2022. Kompetenznetz Einsamkeit.

Prävalenz von Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland:

Schütz, R. & Bilz, L. (2023). Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern. Bundesgesundheitsblatt, 66, S. 794–802. <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03728-x>

Schütz, R., Reiss, F., Moor, I., Kaman, A., Bilz, L. & HBSC Study Group Germany (2025). Lonely children and adolescents are less healthy and report less social support: A study on the effect of loneliness on mental health and the moderating role of social support. BMC Public Health, 25 (2172). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23247-5>

Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen im Kontext Schule:

Schütz, R. & Bilz, L. (2024). Einsamkeit im Kontext Schule. Expertise 15/2024 Kompetenznetz Einsamkeit.

Schutz- und Risikofaktoren für Einsamkeit bei Jugendlichen:

Buecker, S., Petersen, K., Neuber, A., Zheng, Y., Hayes, D., & Qualter, P. (2024). A systematic review of longitudinal risk and protective factors for loneliness in youth. AnnNYAcad Sci., 1542, 620–637. <https://doi.org/10.1111/nyas.15266>

Zoellner, F., Erhart, M., Schütz, R., Napp, A-K., Devine, J., Reiss, F., Ulrike-Ravens-Sieberer, Kaman, A. (2025). Two decades of loneliness among children and adolescents: Longitudinal trends, risks and resources – Results from the German BELLA and Copsy studies. European Child & Adolescent Psychiatry. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02779-6>

Folgen von Einsamkeit:

Bücker, S. (2022). Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. KNE Expertise 10/2022. Kompetenznetz Einsamkeit.

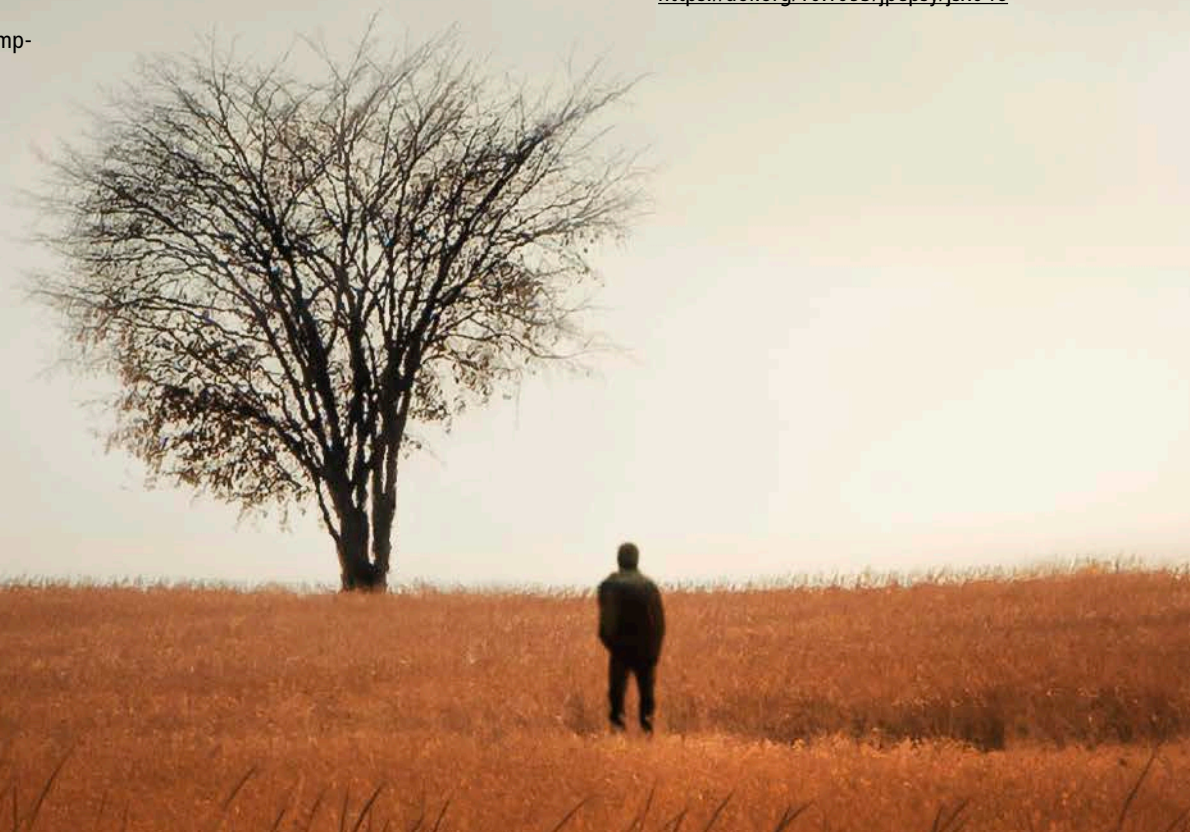
Was wirkt bei Einsamkeit:

Bücker, S- & Beckers, A. (2023). Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit. KNE Expertise 12/2023. Kompetenznetz Einsamkeit.

Wendt, C. (2023). Konzepte gegen Einsamkeit im internationalen Vergleich. KNE Expertise 13/2023. Kompetenznetz Einsamkeit.

Eccles, A., & Qualter, P. (2021). Review: Alleviating loneliness in young people – A meta-analysis of interventions. Child and Adolescent Mental Health 26(1), 17–33. <https://doi.org/10.1111/camh.12389>

1. Perlman D., Peplau L. Toward a social psychology of loneliness. In: Duck S., Gilmour R., editor. *Personal Relationships in Disorder*. Academic Press; 1981. p. 31–56.
2. Schalek K, Stefan H. Einsamkeit - Ein (un)bekanntes Phänomen in der Pflege. In: T Hax-Schoppenhorst (Hg.) *Das Einsamkeits-Buch Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Göttingen: Hogrefe; 2018. p. 378–87.
3. Luhmann M. Definitionen und Formen der Einsamkeit. *KNE Expertise 1/2022. Kompetenznetz Einsamkeit*. Abrufbar von: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-01>.
4. Laursen B, Hartl AC. Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *J Adolesc* 2013;36(6):1261–8. Abrufbar von: <https://online-library.wiley.com/doi/abs/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
5. Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev* 2006;26(6):695–718. Abrufbar von: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735806000444>
6. Verity L, Burke L, Qualter P. Loneliness in adolescence: prevalence, developmental contexts, and interventions. *Front Psychiatry*. 2025;16:1696981. Abrufbar von: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1696981>
7. Qualter P, Vanhalst J, Harris R, Van Roekel E, Lodder G, Bangee M, et al. Loneliness Across the Life Span. *Perspect Psychol Sci* 2015;10(2):250–64. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
8. Twenge JM, Haidt J, Blake AB, McAllister C, Lemon H, Le Roy A. Worldwide increases in adolescent loneliness. *J Adolesc* 2021;93(1):257–69. Abrufbar von: <https://online-library.wiley.com/doi/abs/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>
9. Twenge JM, Spitzberg BH, Campbell WK. Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *J Soc Pers Relatsh* 2019;36(6):1892–913. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
10. Buecker S, Mund M, Chwastek S, Sostmann M, Luhmann M. Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychol Bull*. 2021;147(8):787–805.
11. Schütz R, Reiss F, Moor I, Kaman A, Bilz L, HBSC Study Group Germany. Lonely children and adolescents are less healthy and report less social support: A study on the effect of loneliness on mental health and the moderating role of social support. *BMC Public Health* 2025;25(1):2172. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23247-5>
12. Galanaki E. Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *Int J Behav Dev* 2004;28(5):435–43. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1080/01650250444000153>
13. Eccles AM, Qualter P, Madsen KR, Holstein BE. Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. *Scand J Public Health* 2020;48(8):877–87. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1177/1403494819865429>
14. Chaplin TM, Aldao A. Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychol Bull*. 2013;139(4):735–65.
15. Rice S, Oliffe J, Seidler Z, Borschmann R, Pirkis J, Reavley N, et al. Gender norms and the mental health of boys and young men. *Lancet Public Health* 2015;6(8):e541–2. Abrufbar von: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00138-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00138-9/fulltext)
16. Hawkley LC, Cacioppo JT. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med Publ Soc Behav Med*. 2010 Oct;40(2):218–27.
17. Bartels M, Cacioppo JT, Hudziak JJ, Boomsma DI. Genetic and environmental contributions to stability in loneliness throughout childhood. *Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet* 2008;147B(3):385–91. Abrufbar von: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ajmg.b.30608>
18. Maes M, Van den Noortgate W, Fustolo-Gunnink SF, Rassart J, Luyckx K, Goossens L. Loneliness in Children and Adolescents With Chronic Physical Conditions: A Meta-Analysis. *J Pediatr Psychol* 2017;42(6):622–35. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsx046>



19. Majorano M, Maes M, Morelli M, Bastianello T, Guerzoni L, Murri A, et al. Socio-emotional adjustment of adolescents with cochlear implants: Loneliness, emotional autonomy, self-concept, and emotional experience at the hospital. *J Child Health Care* 2018;22(3):359–70. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1177/1367493518757065>
20. Vanhalst J, Goossens L, Luyckx K, Scholte RHJ, Engels RCME. The development of loneliness from mid- to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *J Adolesc* 2013;36(6):1305–12. Abrufbar von: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1016/j.adolescence.2012.04.002>
21. Buecker S, Petersen K, Neuber A, Zheng Y, Hayes D, Qualter P. A systematic review of longitudinal risk and protective factors for loneliness in youth. *Ann N Y Acad Sci*. 2024;1542(1):620–37. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1111/nyas.15266>
22. Mahon NE, Yarcheski A, Yarcheski TJ, Cannella BL, Hanks MM. A Meta-analytic Study of Predictors for Loneliness During Adolescence. *Nurs Res* 2006;55(5):308. Abrufbar von: https://journals.lww.com/nursingresearchonline/abstract/2006/09000/a_meta_analytic_study_of_predictors_for_loneliness.3.aspx
23. Marttila E, Koivula A, Räsänen P. Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telemat Inform* 2021;59:101556. Abrufbar von: <https://www.science-direct.com/science/article/pii/S073658532030215X>
24. Nowland R, Necka EA, Cacioppo JT. Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspect Psychol Sci* 2018;13(1):70–87. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
25. Mao J, Fu G xi, Huang J jun. The double-edged sword effects of active social media use on loneliness: The roles of interpersonal satisfaction and fear of missing out. *Front Psychol* 2023;14. Abrufbar von: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1108467/full>
26. Vanhalst J, Luyckx K, Goossens L. Experiencing Loneliness in Adolescence: A Matter of Individual Characteristics, Negative Peer Experiences, or Both? *Soc Dev* 2014;23(1):100–18. Abrufbar von: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sode.12019>
27. Schütz R, Bilz L. Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen im Kontext Schule. *KNE Expertise* 15/2024. Kompetenznetz Einsamkeit. Abrufbar von: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-15>.
28. Buecker S, Ebert T, Götz FM, Entringer TM, Luhmann M. In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. *Soc Psychol Personal Sci* 2021;12(2):147–55. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1177/1948550620912881>
29. Swader CS. Loneliness in Europe: Personal and Societal Individualism–Collectivism and Their Connection to Social Isolation. *Soc Forces* 2019;97(3):1307–36. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1093/sf/soy088>
30. Bücken S. Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. *KNE Expertise* 10/2022. Kompetenznetz Einsamkeit. Abrufbar von: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-10>
31. Biswas T, Scott JG, Munir K, Renzaho AMN, Rawal LB, Baxter J, et al. Global variation in the prevalence of suicidal ideation, anxiety and their correlates among adolescents: A population based study of 82 countries. *eClinicalMedicine* 2020;24. Abrufbar von: [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(20\)30139-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(20)30139-5/fulltext)
32. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci J Assoc Psychol Sci*. 2015;10(2):227–37.
33. Rico-Urbe LA, Caballero FF, Martín-María N, Cabello M, Ayuso-Mateos JL, Miret M. Association of Loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. *PLOS ONE* 2018;13(1):e0190033. Abrufbar von: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0190033>
34. Eccles AM, Qualter P, Madsen KR, Holstein BE. Loneliness and Scholastic Self-Beliefs among Adolescents: A Population-based Survey. *Scand J Educ Res* 2023;67(1):97–112. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1983865>
35. Haugan JA, Frostad P, Mjåvatn PE. A longitudinal study of factors predicting students' intentions to leave upper secondary school in Norway. *Soc Psychol Educ* 2019;22(5):1259–79. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09527-0>
36. Blodgett JM, Tiley K, Harkness F, Musella M. What works to reduce loneliness: a rapid systematic review of 101 interventions. *J Public Health Policy* 2025;46(2):245–68. Abrufbar von: <https://doi.org/10.1057/s41271-025-00561-1>
37. Eccles AM, Qualter P. Review: Alleviating loneliness in young people - a meta-analysis of interventions. *Child Adolesc Ment Health* 2021;26(1):17–33.
38. Masi CM, Chen HY, Hawkey LC, Cacioppo JT. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personal Soc Psychol Rev Off J Soc Personal Soc Psychol Inc*. 2011;15(3):219–66.

Sehnsucht

und Einsam

Im aktuellen Diskurs wird Einsamkeit häufig als spezifisches Problem heterosexueller, cisgeschlechtlicher junger Männer beschrieben. Über die *Male Loneliness Epidemic* wurde viel geschrieben; sie ist jedoch weniger leicht nachzuweisen, als es auf den ersten Blick erscheint. Was aber offensichtlich ist, ist ein überragendes Interesse an der Auseinandersetzung mit männlicher Einsamkeit – gerade von Jungs ab dem Teenageralter. Sie spüren, dass sich etwas in der Welt der zwischenmenschlichen Beziehungen verändert hat. Was könnte das sein?

medientipp

1Live Sektor Report zum Thema Einsamkeit:

<https://www1.wdr.de/radio/1live-sektorreport/index.html>

Beziehungen der westlichen Moderne haben sich grundlegend gewandelt. Emotionale Intimität ist auch in heterosexuellen Partnerschaften eine Grundvoraussetzung geworden, und auch in Freundschaften genießt die Fähigkeit, Gefühle zu kommunizieren, heute einen extrem hohen Stellenwert. Gleichzeitig führen soziale und ökonomische Ungleichheiten in einer kapitalistischen Ellenbogengesellschaft zu einem starken Anstieg psychischer Erkrankungen. Männer finden weniger Wege der Bewältigung, weil sie seltener Hilfe suchen oder über ihre Emotionen sprechen. Außerdem leben wir nach 40 Jahren Neoliberalismus in einer Gesellschaft, in der Vereine und andere Gemeinschaftsformen seltener werden. Dritte Orte, an denen sich Menschen kennenlernen und vernetzen können, verlagern sich ins Internet. In der analogen Welt muss überall konsumiert werden, um diese dritten Orte zu

keit

Von Ole Liebl

betreten. Für viele junge Männer stellt diese Realität eine unüberwindbare Last dar. Ihre Jugendfreundschaften zu anderen Jungs stellen sich im Verlauf oft als bloße Kumpels heraus, wobei sich die nostalgische Erinnerung an die unbeschwerteren Zeiten mit seinen Bros mit dem dumpfen Zweifel mischt, ob diese Beziehungen wirklich die verbindende Tiefe hatten, die man ihnen so gerne zuschreiben möchte.

Die drohende Einsamkeit setzt sich im Erwachsenenleben fort, wo Freundschaften auf der Arbeit zwar schnell entstehen, aber mit einer neuen Stelle ebenso schnell wieder verschwinden. Frauen hingegen scheint es aufgrund ihrer geschlechtlichen Prägung einfacher zu fallen, den neuen Anforderungen an Freundschaften, mentale Gesundheit und stabile soziale Netzwerke gerecht zu werden.

Üblicherweise werden von feministischer Seite verschiedene patriarchale Männlichkeitsideale dafür verantwortlich gemacht, dass Männer vereinsamen. Die Maskulinisten (also im weitesten Sinne Akteure der Manosphere) hingegen machen geltend, dass Männer anders sind als Frauen, dass ihre Bedürfnisse anders gelagert sind, dass der Feminismus sie als gesamte Gruppe isoliert anstatt zu integrieren. Auch wenn ihre Thesen antifeministisch, wissenschaftlich fragwürdig und wenig zuträglich für ein Ende der männlichen Einsamkeit sind, üben sie dennoch eine gewaltige Anziehungskraft aus. Was fasziniert Jungs schon so früh an Maskulinisten? Ich möchte an drei besonders einflussreichen Manfluencern – Jordan B. Peterson, Andrew Tate und Ashton Hall – zeigen, wie sie die Sehnsüchte junger Männer anzapfen und dadurch gegen Frauen und Queers mobilisieren. An diesen Sehnsüchten könnte aber, so argumentiere ich, auch die pädagogische Arbeit mit Jungs ansetzen, ohne sie in die Arme der Maskulinisten zu treiben.

Der Psychologieprofessor Jordan B. Peterson ist mit seinen transfeindlichen Thesen viral gegangen, seine Lectures und Interviews strahlen eine außerordentlich kontrollierte, rhetorisch gewiefte und doch sensible *Rationalität* aus. Der Bodybuilder Ashton Hall ist ein 30-jähriger, muskulöser Hüne, der Millionen von Klicks generiert, indem er seine übertrieben streng getakteten Fitnessroutinen absolviert. Er fasziniert durch eine fast gottähnliche *Disziplin* (wobei die Frauenhände, die ihm in seinen Videos Essen, Trinken und Kleidung reichen, natürlich körperlos bleiben). Der Kampfsportler Andrew Tate erreicht junge Menschen vor allem durch seinen *aggressiven Humor*, der vor Prahlerei und Frauenfeindlichkeit strotzt. In jedem Fall geht es um Abgrenzung: gegen die Dummen, gegen die Weicheier, gegen die Schwachen, also alles, was weiblich oder schwul ist.

Stereotype Bilder über Männlichkeit wirken sich besonders stark in Jungengruppen während der Pubertät aus, wo Geschlecht auch als Grenzerfahrung dient: Der Konkurrenzdruck unter Männern wird dann besonders

autor



Ole Liebl

Geboren 1992 in einem Dorf in Rheinland-Pfalz, studierte Philosophie und Informatik an der TU und FU Berlin. Auf seinen Kanälen auf TikTok und Instagram klärt er aus wissenschaftlicher Perspektive über verschiedene Themen rund um Sexualität, Geschlecht und Beziehungen auf.

videotipp

Wir müssen über Einsamkeit reden.

Felix Lobrecht, Zarbex, Nina Chuba, Mai Thi Nguyen-Kim, Mirella und viele mehr: Sie alle sprechen in diesem Video über ihre Erfahrungen mit Einsamkeit und warum es wichtig ist, darüber zu reden.

<https://www.youtube.com/watch?v=9ximMFRNAcw>



tipp

Die LAG / Fachstelle Jungenarbeit NRW plant die Veröffentlichung eines Mikrokurses zum Thema Jungen* und Einsamkeit auf der E-Learning-Plattform **digit! jungearbeit digital!**

Dieser Selbstlernkurs ist recht kompakt und kann in circa 2 Stunden absolviert werden.

Weitere Infos hierzu:

<https://e-learning.lagjungearbeit.de/course/index.php?categoryid=10>

stark ausgestellt und inszeniert, und nur die klügsten, stärksten und lustigsten Jungs können die Gruppe beeindrucken und ihren Platz behaupten. Eine Rationalität, eine Disziplin oder ein Humor, wie ihn die drei Maskulinisten ausstrahlen, sind hier wichtige und deshalb ersehnte Waffen im Kampf um die männliche Hegemonie bei den eigenen Peers. In vielen Jungengruppen entsteht Zugehörigkeit über Leistung und Humor, was zwar Nähe ermöglicht, aber gleichzeitig den Raum für Verletzlichkeit stark verengt. Gerade weil beides, die körperliche Selbstdisziplin und der humoristische Spott, als soziale Währung gelten, wird das Sprechen über Einsamkeit oft vermieden, selbst wenn das Gefühl im Hintergrund längst präsent ist.

Im Content der drei Herren finden Freundschaften übrigens keinen Platz. Sie werden erst recht nicht als Orte der Freude und des Halts, der Transformation und der Heilung gelobt. Wenn Jungs weniger einsam sein sollen, so wäre es vielleicht ein Weg, die drei Sehnsüchte mit Freundschaften zu verbinden. Dabei müssen die Machtgefälle, die aus der maskulinistischen Rationalität und Disziplin bzw. dem Humor entstehen, emanzipatorisch gewendet werden.

Wie wäre es also zum Beispiel, wenn Jungs die unter jungen Frauen bereits beliebten *book clubs* gründen, nur eben mit Sachbüchern, um sich fortzubilden (Rationalität)? Und wie können wir Jungs bestärken, in ihren Freundschaften liebevoll miteinander umzugehen, wenn die sportlichen Ziele nicht erreicht werden (Disziplin)? Können sie sich gegenseitig unterstützen und ermutigen, statt sich nur gegenseitig zu überbieten? Und wäre es schließlich möglich, den konfrontativen Humor des Banterings in Jungsgruppen so umzulenken, dass er sich gegen die Mächtigen erhebt, anstatt sich über die ohnehin Schwachen zu stellen? Dann wäre die Rationalität ein Mittel der Kommunikation anstatt der Distinktion, die Disziplin wäre ein Mittel zur Fürsorge anstatt zur Gefühlskälte, der Humor wäre ein Mittel der kollektiven Befreiung anstatt individueller Besserstellung.

In der Praxis ließe sich hier ansetzen, indem Fachkräfte diese Dynamiken transparent machen und Räume für sie zu schaffen. Solange wir in einer patriarchal geprägten Gesellschaft leben, werden wir uns mit den männlichen Sehnsüchten auseinandersetzen müssen, die patriarchal geprägte Jungs entwickeln. Ob sie notwendig in antifeministische Einsamkeit rutschen, oder in eine fürsorgliche Freundschaft münden, lässt sich (so meine Hoffnung) auch durch pädagogische Fachkräfte moderieren.

info

Ole Liebls neuestes (Sach-)Buch „Brutal Fragile Typen“ erscheint am 24. März 2026. Es geht um das konfliktbehaftete Verhältnis von Männern und ihren Gefühlen. Hier sind alle weiteren Infos: <https://www.harpercollins.de/products/brutal-fragile-typen-manner-und-gefuehle>





Allein stark?

Wie Männlichkeit Jungen in die Einsamkeit treibt

Von Reinhard Winter

Das Thema Einsamkeit wird mit Blick auf Jungen¹ und männliche Jugendliche bislang wenig diskutiert. Das liegt einerseits an den betroffenen Jungen, die sich aufgrund von Männlichkeitsnormierungen nicht als einsam – und deshalb als ausgeschlossen oder hilfsbedürftig – definieren wollen. Andererseits beschränken Männlichkeitsfilter auch die fachlichen Wahrnehmungen: Was wir nicht wissen oder was sich schlecht vorstellen lässt, wird dann leicht übersehen.

Den Blick schärfen

Statistisch gesehen betrifft Einsamkeit viele Jungen: Etwa jeder fünfte fühlt sich zumindest manchmal einsam, jeder zehnte stark bzw. dauerhaft. Grundsätzlich können Jungen aus allen sozialen Lagen von Einsamkeit betroffen sein. Bestimmte Risikofaktoren wie Armut, gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Zuwanderung erhöhen das Risiko von Einsamkeit zusätzlich. Und Jungen, deren Verhalten, Interessen oder Ausdrucksformen von gängigen Männlichkeitsnormen abweichen,

sind davon noch stärker betroffen. Das bezieht sich auf erwartete Männlichkeitsmarker wie Dominanzverhalten oder Konkurrenz, aber auch auf die geschlechtliche Selbstdefinition: Cis-Jungen sind weniger von Einsamkeit bedroht als queere Jungen, die häufiger von Ausschluss- und Marginalisierungserfahrungen berichten.

Dabei zeigt sich, dass Einsamkeit kein individuelles Versagen und kein persönliches Schicksal einzelner Jungen ist, sondern ein sozial produziertes Phänomen. Ihre Entstehung ist eng mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, sozialen Ausschlüssen und normativen Erwartungen verknüpft. Die Verantwortung für den Umgang mit Einsamkeit liegt nicht beim einzelnen betroffenen Jungen: Einsamkeit ist eine soziale Herausforderung. Gut gemeinte Ratschläge wie „mehr rausgehen“ oder „einem Verein beitreten“ verlagern die Verantwortung auf den Jungen und erhöhen den subjektiven Druck, anstatt seine Einsamkeit zu reduzieren.

¹ Unter „Jungen“ fasse ich ein möglichst breites Verständnis dieser Geschlechtlichkeit und bevorzuge den Begriff ohne Asterisk. Dies betont die Offenheit dieser Kategorie und der Sprache. Und selbstverständlich gibt es geschlechtliche Identitäten auch jenseits eines binären Geschlechtersystems.



autor



Reinhard Winter

Reinhard Winter, Dr. rer. soc. ist Diplompädagoge, er arbeitete mit und forschte über Jungen. Aktuell leitet er das Projekt „MachBar!“ in Tübingen, das praktische Ansätze gegen Einsamkeiten im Quartier entwickelt und umsetzt.

info

Dynamik des „Turnaway-Effekts“ bei Jungen*

Jungen* wenden sich unangenehmen Gefühlen möglicherweise eher ab, nutzen Ablenkung und Externalisierung.

Das ist relevant für Angebotsgestaltung: indirekte Einstiege, Projekte mit Handlung und Ausdrucksformen, Gruppensettings, die nicht sofort emotional fordern.

Männlichkeit macht einsam

Jungen sind nicht einsam, nur weil sie männlich sind. Einsamkeit ist kein männliches Exklusivproblem. Es gibt jedoch verstärkende Faktoren, die gerade Jungen mehr in die Einsamkeit drängen bzw. es erschweren, den Zustand zu verändern:

- Männliche Kulturen lassen es weniger zu, dass Jungen wahrnehmen und äußern, wenn ihnen etwas fehlt. Als Loser markiert zu werden führt in vielen männlichen Kulturen zur Entmännlichung. Deshalb beschönigen Jungen die Lage lieber, als zuzugeben, dass sie sich einsam fühlen, oder Hilfe zu suchen.
- Freundschaften unter Jungen sind häufiger als Aktionsfreundschaften organisiert und weniger explizit als „Beziehungsfreundschaften“: Aktionsfreundschaften leben von Aktivitäten oder hängen an Themen oder Interessen. Das Risiko: Fällt das verbindende Element weg, löst sich auch die Freundschaft auf: z. B. nach einer Verletzung, durch Entwicklung und Reifung, Sättigung oder finanzielle Probleme.
- Notwendige Beziehungskompetenzen – wie das Interesse am anderen oder Empathie – werden in traditionell männlichen Kulturen weniger entwickelt. Stabile Kontakte, gute Beziehungen und Freundschaften setzen dies jedoch voraus, sonst halten sie nicht.
- Erwartungen an „echte“ Jungen wie Stärke, Unabhängigkeit und emotionale Härte erschweren es, sich selbst beziehungsbedürftig wahrzunehmen. Jungen kompensieren das, indem sie männlich konnotierte Eigenschaften übersteigern, um das Defizit der Einsamkeit auszugleichen. Sie demonstrieren Coolness und signalisieren damit Distanz.

Lonesome Cowboys

Die Betonung von Unabhängigkeit und Eigenständigkeit ist ein Element traditioneller Männlichkeitsbilder: Nicht angewiesen auf andere, sondern autonom zu sein, „es“ alleine zu schaffen. Dies verkörpern Einzelkämpferideale wie der „Selfmademan“, der „einsame Wolf“

oder Helden-Erzählungen von Einzelgängern, die alleine Gefahren meistern.

Wo Unabhängigkeit zum Maßstab wird, kann das in die Einsamkeit führen. Die männliche Phantasie der Autonomie ist nur eine traurige Pseudo-Autarkie. Alle Menschen sind angewiesen auf andere, wir sind soziale Wesen, die einander brauchen. Fehlende Beziehung zu anderen führt zu einer schlechteren Verbindung zu sich selbst (und umgekehrt), zu Problemen mit der sozialen und psychischen Gesundheit.

Selbständigkeit und Selbstwirksamkeit sind gesundheitsförderlich – ihre Übersteigerung macht aber krank, Einsamkeit und unerfüllte Zugehörigkeitsbedürfnisse schädigen die Gesundheit. Der „Lonesome Cowboy“ taugt heute eher als diagnostischer Befund für unterstützungsbedürftige Jungen (und Männer) denn als Leitbild.

Einsame Jungen unterstützen

Kontakte, Begegnungen und Bindungen ermöglichen Jungen Resonanz Erfahrungen und das Gefühl von Zugehörigkeit. Pädagogisch sind deshalb beziehungs- und bindungsstiftende Aktivitäten gefragt. In der Jungenpädagogik gilt es, Situationen und Settings zu schaffen, in denen Gemeinschaft mit anderen erfahrbar wird: Räume, die soziale Sicherheit geben, in denen Kontakte entstehen und wo sich Gruppen bilden, die Zugehörigkeit absichern.

Jungengruppen können wichtige Lern- und Erfahrungsorte bieten, während individualisierte Einzelfallhilfe oft an ihre Grenzen stößt, da es sich bei Einsamkeit primär um ein soziales Problem handelt. In der Praxis bedeutet dies, Angebote zu schaffen, die Teilnahme, überschaubare Gruppengrößen und gemeinsame Aktivitäten organisieren: etwa feste Werkstattgruppen, kontinuierliche Sport- oder Projektteams, gemeinsame handlungsorientierte Aufgaben oder offene Treffen.

Möglicherweise kann sich Jungenpädagogik hier sogar etwas von traditionell männlichen Gesellungsformen abschauen? Gemeinschaft und Zugehörigkeit finden sich auch in Sportmannschaften, bei der Freiwilligen Feuerwehr,

in Hilfsorganisationen oder in Modellbahn- und Technikclubs. Hier entstehen durch gemeinsame Interessen, Aufgaben, Rituale und geteilte Verantwortung verlässliche Zugehörigkeitsgefühle. Gefragt ist hier allerdings weniger die kulturelle Form an sich als vielmehr die Möglichkeit, durch gemeinsame Praxis und Anerkennung sozial eingebunden zu sein.

Fachkräfte in der Arbeit mit einsamen Jungen

Dabei ist stets und vor allem die Professionalität der Fachkräfte gefragt, die solche Räume initiieren, begleiten und halten können. Eine nüchterne Betrachtung wirft dabei die Frage auf, inwiefern fachliche Zugänge zum Thema Einsamkeit durch biografische Prägungen der Fachleute, Ausbildungslogiken und professionelle Sozialisation begrenzt sind. Viele Fachkräfte sind in individualisierten Kontexten sozialisiert und hatten weder biografisch noch in Ausbildungskontexten Gelegenheit, selbst Gruppenkompetenzen zu entwickeln. Gerade dies wäre jedoch notwendig, um Jungen in

soziale Beziehungen zu begleiten, Gruppenprozesse zu moderieren, die Fähigkeit zu Toleranz und Inklusion zu fördern. Gruppenarbeit wird in der Praxis häufig gemieden, während individualisierte Beratungssettings dominieren.

Auch die üblichen Komm-Strukturen der Jugendarbeit erweisen sich für einsame Jungen als wenig hilfreich: Wer sich einsam fühlt, sucht nicht einfach Orte auf, an denen er befürchten muss, der Neue zu sein. Vielmehr benötigen diese Jungen pädagogische Räume, in die sie abgeholt oder gebracht werden, die Sicherheit versprechen und Zugehörigkeit ermöglichen.

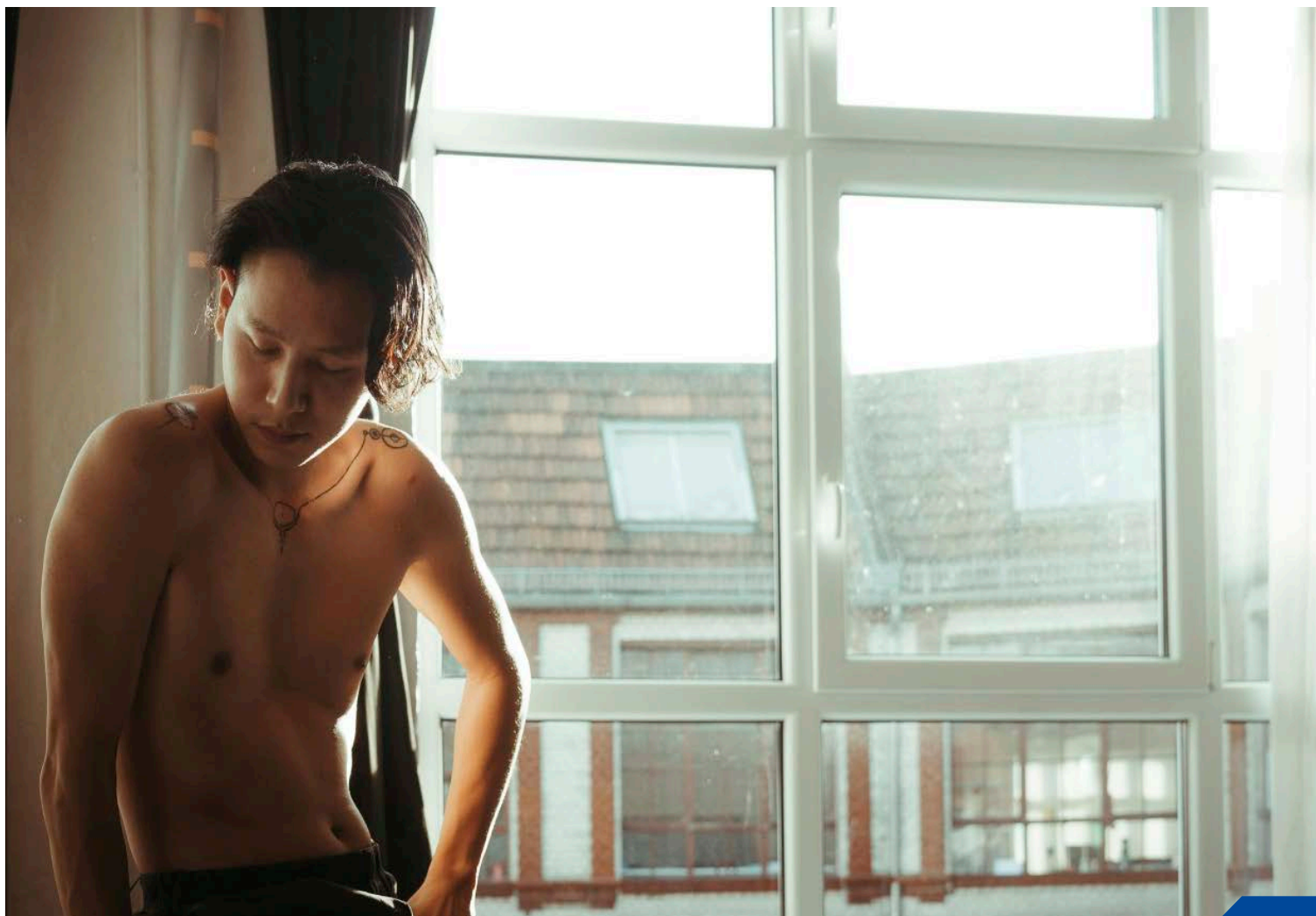
Das Initiieren von Beziehungen, das Begleiten von Jungengruppen mit ihren Dynamiken ist anspruchsvoll und erfordert Zeit, Energie und fachliche Kompetenz. Nur in solchen professionell gehaltenen Räumen können einsame Jungen neue, korrigierende Beziehungserfahrungen machen. Die damit verbundene Anstrengung ist kein netter Zusatz, sondern ein Kern der professionellen Kompetenz pädagogischer Fachkräfte in der Arbeit mit Jungen.

trend

"Good Night Bro"

WDR-Bericht über den Tiktok-Trend gegen Einsamkeit bei jungen Männern:

<https://www1.wdr.de/nachrichten/einsamkeit-maenner-tiktok-trend-100.html>



Einsamkeit unter Jungen*

Zwischen gesichertem Wissen und offenen Fragen

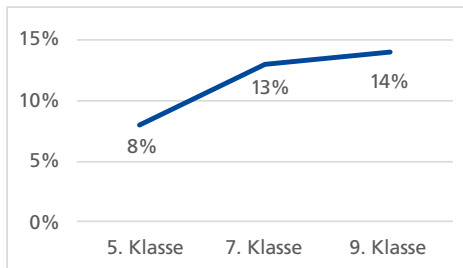
Zusammenstellung:
Sandro Dell'Anna

Nicht alle Jugendlichen – und nicht alle Jungen* - sind einsam. Ein großer Teil erlebt sich als nicht einsam.

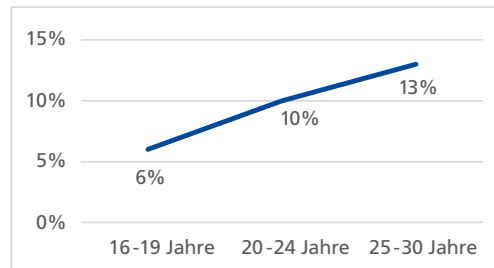
Einsamkeit ist jedoch kein Randphänomen. Je nach Alter, Messskala und Definition gelten etwa 5 bis knapp 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen als stark einsam.

Wie verbreitet ist Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter?

Schütz, R. et al. (2026)



Steinmayr, R. et al. (2024)



(angegeben sind jeweils die als „stark einsam“ angegebenen Kinder und Jugendlichen)

5 Prozent der 5- bis 11-Jährigen berichten laut Deutschem Jugendinstituts, dass sie sich häufig oder ganz oft alleine fühlen (vgl. DJI 2025). Mit dem Übergang ins Jugendalter nehmen Einsamkeitserfahrungen zu. Besonders deutlich zeigt sich ein Anstieg im jungen Erwachsenenalter. Studien weisen auf einen Höhepunkt zwischen 19 und 22 Jahren hin (vgl. Luhmann et al. 2023).

Nicht fehlende Kontakte – sondern fehlende Nähe

Einsamkeit bedeutet nicht in erster Linie Kontaktmangel. Entscheidend ist das Erleben:

- fehlender Nähe
- fehlender Anerkennung
- fehlender Einbezug.

Unterschieden werden häufig drei Formen:

Emotionale Einsamkeit

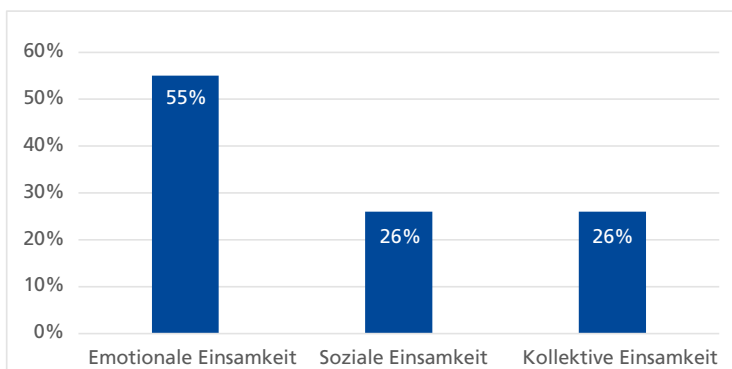
Mangel an engen, vertrauensvollen Beziehungen

Soziale Einsamkeit

Mangel an stabiler Einbindung in ein soziales Netzwerk

Kollektive Einsamkeit

Gefühl fehlender Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft



Anteil in der Altersgruppe der 16- bis 23-Jährigen in Deutschland (Das Progressive Zentrum (2023), vgl. Gespräch mit Melanie Weiser, Seite 25 im Magazin)

Wie einsam sind Jugendliche in NRW?

Die Studie von Luhmann et al. (2023) zeigt deutliche Alters- und Geschlechtsunterschiede. Während starke Einsamkeit bei 13- bis 15-jährigen noch vergleichsweise selten berichtet wird, steigen die Werte bei 16- bis 20-jährigen deutlich an.

	13 - 15 Jahre		16 - 20 Jahre	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich
moderat emotional einsam	41,2%	57,2%	53,7%	59,6%
stark emotional einsam	5,8%	11,1%	17,3%	18,4%
moderat sozial einsam	23,4%	26,9%	37,1%	32,7%
stark sozial einsam	3,7%	9,9%	16,3%	18,5%

Die Einteilung basiert auf einer Kurzfassung der De-Jong-Gierveld-Skala.

Als „stark einsam“ gelten Personen, die allen drei Items einer Subskala zustimmen.

Sind Jungen einsamer?

Die Forschung liefert keine eindeutigen Antworten.

Internationale Metaanalyse finden teilweise leicht erhöhte Einsamkeitswerte bei Jungen*.

Deutsche Studien berichten dagegen häufig höhere Belastungen bei Mädchen*.

Entscheidend ist jedoch: **Geschlecht wirkt nicht isoliert.**

Geschlechtsunterschiede verlieren an Bedeutung, wenn Faktoren wie

- Beziehungsqualität
 - schulische Erfahrungen
 - Mediennutzung
- mit berücksichtigt werden.

Einsamkeit jenseits von Zweigeschlechtlichkeit

Deutlich klarer ist die Befundlage mit Blick auf sexuelle und geschlechtliche Vielfalt.

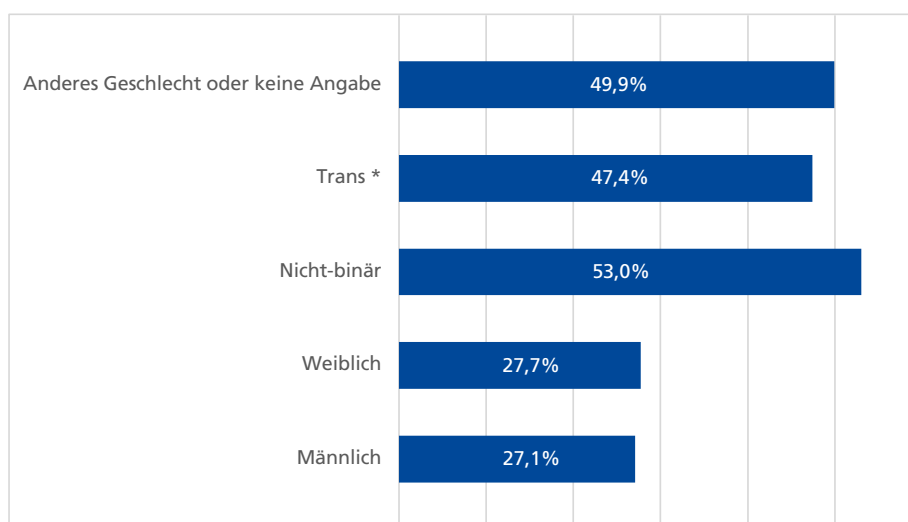
LSBTIQ*-Menschen berichten häufiger von Einsamkeitserfahrungen als cis-heterosexuelle Gleichaltrige. Besonders hoch sind die Belastungen bei trans* und nicht-binären Menschen.

LSBTIQ* ≈ 16 %

Cis-hetero ≈ 11 %

Anteil der Menschen mit erhöhter Einsamkeitsbelastungen nach LSBTIQ*-Status

(Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2025)



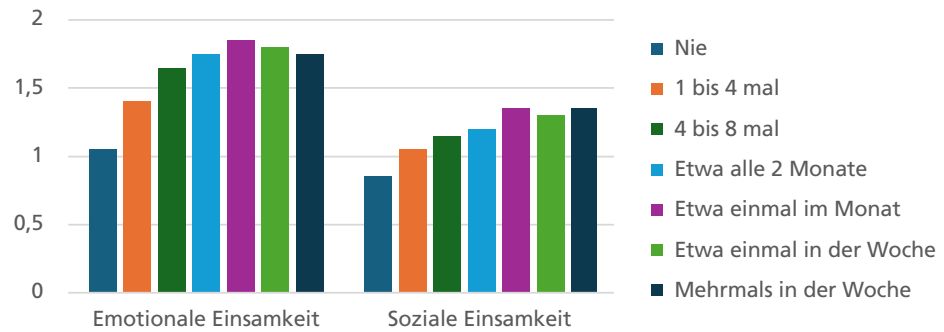
Anteil der Menschen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung nach Geschlechtsidentität innerhalb der LSBTIQ*-Gruppe (Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2025)

Diskriminierung macht einsam

Jugendliche mit subjektiven Diskriminierungserfahrungen berichten signifikant höhere emotionale und soziale Einsamkeit.

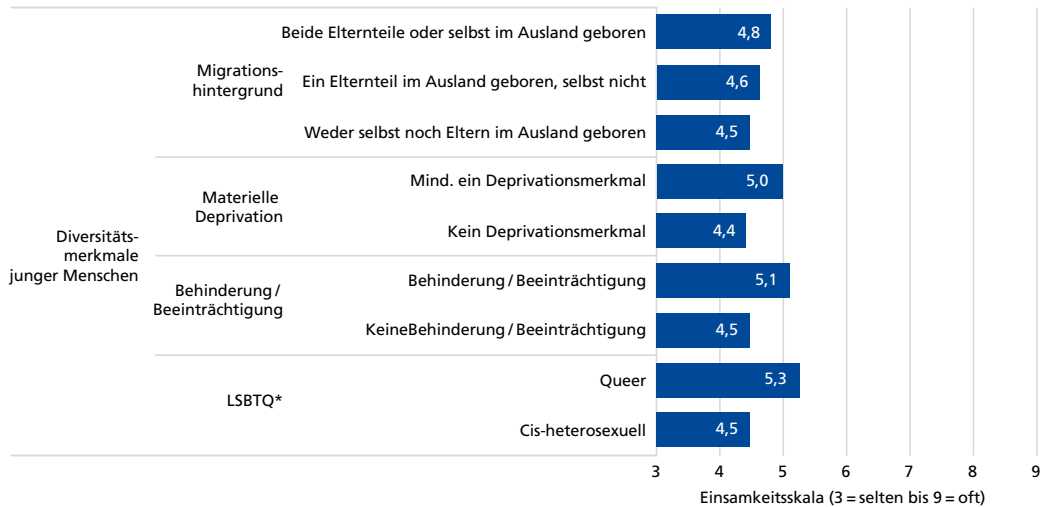
Dabei zeigen sich:

Nicht Migration per se ist ausschlaggebend, sondern die **erlebte Ausgrenzung**. Einsamkeit entsteht hier im Zusammenhang mit eingeschränkter Zugehörigkeit und gesellschaftlicher Anerkennung.



Häufigkeit der subjektiven Diskriminierungserfahrung in den letzten zwei Jahren und Einsamkeit (vgl. Luhmann et al. 2023)

Mittelwerte der Einsamkeitsskala nach Diversitätsmerkmalen



Einsamkeit nach Diversitätsmerkmalen (Berngruber/Steiner 2024)

Sozioökonomische Ungleichheit wirkt

Sozialwissenschaftliche Studien zeigen, dass Einsamkeit häufiger entlang sozialer Ungleichheiten auftritt.

SOEP-Daten (ab 18 Jahren) weisen auf Zusammenhänge zwischen

- finanzieller Unsicherheit
 - Arbeitslosigkeit
 - eingeschränkter Teilhabe
- und erhöhtem Einsamkeitserleben hin.

Auch bei Jugendlichen steigt Einsamkeit **annähernd linear mit subjektiv schlechter finanzieller Lage**.

Quellen:

Berngruber, A./Steiner C. (2024): Einsamkeitsgefühle von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. In: Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.): AID:A 2023. Blitzlichter: Zentrale Befunde des DJI-Surveys zum Aufwachsen in Deutschland, S. 18-22.

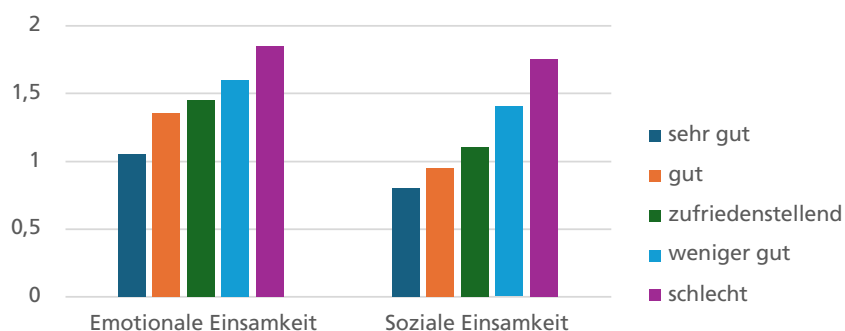
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. (Bmfsfj 2024)

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2025): Einsamkeitsbarometer 2025. Einsamkeitsfokusanalyse zu LSBTIQ*-Personen: Lebenslagen und Resilienz-faktoren. (Bmfsfj 2025)

Das Progressive Zentrum (Hrsg.) (2023): Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland.

Ökonomische Lage wirkt dabei häufig vermittelt über eingeschränkte soziale Teilhabe:

- weniger Begegnungsräume
- weniger Möglichkeiten gemeinsamer Aktivitäten
- weniger soziale Einbindung



Bewertung der finanziellen Situation des Haushaltes und Einsamkeit (vgl. Luhmann et al. 2023)

Nicht die Anzahl, sondern die Qualität von Freundschaften

Mehr Freundschaften bedeuten nicht automatisch weniger Einsamkeit.

Der stärkste Schutzfaktor ist die Qualität von Beziehungen.

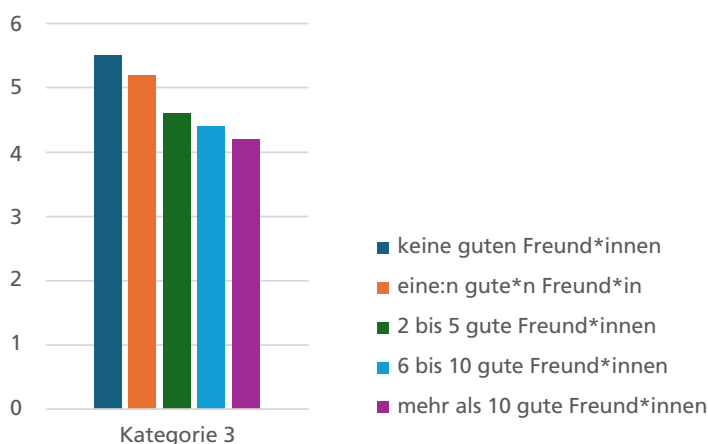
Bei jüngeren Jugendlichen wirken besonders:

- Qualität der Freundschaften
- Qualität der Elternbeziehung

Bei älteren Jugendlichen zusätzlich:

- verlässliche familiäre Präsenz
- reale Treffen mit Freund*innen

Beziehungsqualität erklärt Einsamkeit konsistenter als Geschlecht oder sozioökonomischer Status allein.



Mittelwerte der Einsamkeitsskala (3 = selten bis 9 = oft) nach Anzahl guter Freund*innen (vgl. Berngruber/Steiner 2024)

impuls

Einsamkeit bei jungen Menschen ist verbreitet. Sie beginnt früh, steigt in Übergängen und ist sozial ungleich verteilt. Geschlecht spielt eine Rolle, aber nie isoliert. Armut, Diskriminierung und Teilhabechancen strukturieren das Risiko.

Die entscheidende Frage lautet daher nicht:

Sind Jungen einsamer?*

Sondern:

Unter welchen Bedingungen entsteht Einsamkeit für welche Jungen - und wie können wir pädagogische Zugehörigkeit tatsächlich ermöglichen?*

Deutsches Jugendinstitut (2025): Bereits Kinder im Grundschulalter fühlen sich einsam. Pressemitteilung des DJI vom 26.05.2025 (abrufbar: <https://www.dji.de/veroeffentlichungen/pressemitteilungen/detailansicht/article/1590-bereits-kinder-im-grundschulalter-fuehlen-sich-einsam.html>).

Luhmann, M./Brickau, D./Schäfer, B./Mohr, P./Schmitz, M./Neumann, A./Steinmayr, R. (2023): Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie.

Schütz, R./Bilz, L./Moor, I./Kaman, A./Reiß, F./HBSC Study Group Germany (2026): Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Schulische und gesundheitsbezogene Zusammenhänge.

Steinmayr, R./Schmitz, M./Luhmann, M. (2024): Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage Hrsg. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh.

Völlig losgelöst



Von Harald Koberg

Antifeministische Akteur*innen zielen auf Jungen* und Männer*, die offline kaum verwurzelt sind.

Am 5. Mai 2025 postete die anti-feministische Influencerin Billie Rae Brandt ein Kurzvideo mit dem Titel "How Social Media is keeping you single" auf YouTube. Zu sehen ist die Influencerin selbst in ihrem Auto, die sich, wie für den Kanal üblich, mit einer kurzen Botschaft an ihre Zuseher*innen wendet. Sie habe, so erzählt sie, ihren Social-Media-Konsum in den vergangenen zwei Wochen um neunzig Prozent reduziert und habe erkannt, dass Menschen gar nicht so schlimm sind, wie das Internet uns glauben macht. "Wenn Du ein richtiges Gespräch beginnst, merkst Du, dass männerhassende Feminist*innen und frauenhassende Misogynist*innen tatsächlich total selten sind."

Es bleibt abzuwarten, wie nachhaltig sich diese Erfahrung auf Brandts Content auswirkt. Auf jeden Fall beinhaltet sie aber

eine Wahrheit, die immer mehr an Relevanz gewinnt: Viele Online-Diskurse verhandeln mit überbordender Vehemenz eine Realität, die außerhalb des Internets bestenfalls in Ansätzen existiert, und sie bauen auf ein Publikum, dem der Kontakt zu diesem Außerhalb in weiten Teilen fehlt.

Einsamkeit als Auslöser

Ein Beispiel liefern die Diskussionen über die viel zitierte 80/20-Regel, laut welcher achtzig Prozent der Frauen sich nur für die attraktivsten zwanzig Prozent der Männer interessieren. Sie ist eine der Grundlagen vieler misogynen und antifeministischer Online-Debatten und hält selbstverständlich keiner Überprüfung anhand physischer Lebensrealitäten stand. Dort wo sie mit Leidenschaft vertreten wird, drehen sich die Beispiele und Beobachtungen

¹ 250.000 Follower*innen auf Instagram, 450.000 Follower*innen auf YouTube und 550.000 Follower*innen auf TikTok (Stand Februar 2026) – Billie Rae Brandt ist Jahrgang 1997 und arbeitet als Schauspielerin.

allerdings meist um ein massiv durch Online-Content geprägtes Bild der Gesellschaft, dem – wie Billie Rae Brandt erfahren durfte – der Bezug zu den Lebensrealitäten der Mehrheitsgesellschaft fehlt. Während die argumentativen, ideologischen Konstrukte der Manosphere in akademischen und jugendarbeiterischen Kontexten gerne diskutiert und faktisch entkräftet werden, fehlt oft der Fokus auf eine Grundvoraussetzung für die Entstehung solcher teils absurder und oft gefährlicher Denkwelten: Gruppen von Jungen* und Männern*, deren Sozialleben primär in Online-Räumen stattfindet und deren Blick auf die Welt vorrangig durch diese engen Kommunikationswelten geprägt ist.

Es sind oft Phasen des Umbruchs – neue Schule, neuer Wohnort, Jobwechsel – die dazu beitragen, dass Jungen* und Männern* soziale Anknüpfungspunkte in der physischen Welt abhandeln können. Online-Fan-Communities und Diskussionsforen können in solchen Situationen auf äußerst niederschwellige Weise Halt geben und Zugehörigkeit vermitteln. Hier können abseits des gesellschaftlichen Mainstreams Gleichgesinnte gefunden werden und neue Freundschaften entstehen. Die Teilanonymität solcher Räume und das simulierte Nahverhältnis, das viele Online-Persönlichkeiten zwischen sich und ihrem Publikum aufbauen, können aber auch dazu beitragen, dass Beziehungen eingegangen werden, die auf falschen Annahmen und missbrauchtem Vertrauen fußen. Für viele Jungen* bedeutet dies auch lange Online-Phasen ohne verlässliche Gegenseitigkeit und einen Wechsel zwischen intensiver Verbindung und abruptem Alleinsein, der das Gefühl von Isolation eher verstärkt.

Noch mehr Negativität

In den Foren und Chat-Räumen der Gaming- und Nerd-Kultur kommen viele junge Männer* zum ersten Mal mit den Argumenten und Codes antifeministischer Gruppen in Kontakt. Dabei sind sie nicht auf der Suche nach politischen Inhalten, sondern nach Anschluss. Was hier allerdings oft fehlt, ist der Widerspruch gegen frauenfeindliche Witze und männliche Machtfantasien. Und vielen der Nutzer*innen

fehlt es an Wissen und Erfahrung in Bezug auf Feminismus und romantische Beziehungen, also werden die hier vorgefundenen Zerrbilder und Argumente ungefiltert übernommen.

Einige Nischen und Winkel des Internet fungieren schon lange als Rückzugsorte einsamer und verunsicherter junger Männer*. In erster Linie sind es wohl Fluchtbewegungen vor gewaltvollen, männlichen Hierarchien, die diese Orte reizvoll machen. Hier können jene Expertentum und Wirkmächtigkeit erleben, die anderswo wenig zu Wort kommen.

Für viele Jungen* sind diese Orte zunächst vertraute Alltagsräume, in denen Humor, gemeinsames Spielen und klare Strukturen Halt geben. Zudem machen sie dort stabile, positive Zugehörigkeitserfahrungen, die im analogen Alltag fehlen, etwa in kooperativen Spielen, kreativen Communities oder gemeinschaftlich zelebrierten Fankulturen. Zugleich lassen sich diese Orte jedoch leicht politisch instrumentalisieren, indem Frust und Einsamkeit als Brandbeschleuniger genutzt werden.

So entpuppen sich bestimmte digitale Räume nicht nur als Orte vereinzelter Radikalisierung,

autor



Harald Koberg

Harald Koberg studierte Philosophie und Kulturanthropologie in Graz. Er arbeitet als Experte für soziale Fragen der Digitalisierung für das Amt der Steiermärkischen Landesregierung, leitet den Fachbereich für digitale Spiele beim Verein Ludovico und lehrt zu dem Themenkomplex an Universitäten und Hochschulen. Sein zweites Buch "Streitpunkt Games", das sich auch mit Männlichkeit im Kontext von Videospieldkulturen befasst, ist 2024 bei BÜCHNER erschienen.



literatur

CONNELL, Raewyn: Der gemachte Mann. Konstruktion und Krise von Männlichkeit. 4. Aufl., Springer, Wiesbaden, 2015.

JOHANSEN, Jakob: Fantasy, Online Misogyny and the Manosphere. Male Bodies of Dis/Inhibition. Routledge, New York, 2022.

KRACHER, Veronika: Frauenhassende Online-Subkulturen. Ideologien - Strategien - Handlungsempfehlungen. Amadeu Antonio Stiftung, Berlin, 2021.

STRICK, Simon: Rechte Gefühle. Affekte und Strategien des digitalen Faschismus. Transcript, Bielefeld, 2021.

TEMEL, Brigitte: Incels - zu Ideologie, Radikalisierung und Intervention in ein radikales Milieu. In: LAKITSCH; SUPPANZ (Hg.): Grazer Forschungsbeiträge zu Frieden und Konflikt, 2002, Seite 180 bis 208.

sondern auch als Verstärker jener Einsamkeit und Verunsicherung, die viele Nutzer hierher gebracht hat. Diffuse Unsicherheiten, vor allem auch im Zusammenhang mit romantischen und sexuellen Beziehungen, treffen hier auf verzerrte und frauenfeindliche Weltbilder mit vielen Andockstellen für umfangreichere, menschenverachtende Ideologien. Der Frust wird größer und die Verunsicherung wird zur Überzeugung, in einer unfairen Welt keine Chance zu haben.

Chancen

Jungenarbeit kann hier präventiv agieren, indem sie die Themenfelder nicht den Online-Blasen überlässt. Hilfreich kann es sein, digitale Routinen und Lieblingsspiele offen zu thematisieren und darüber ins Gespräch zu kommen, wie sich Einsamkeit dort zeigt und wo sie sich auch abfedern lässt. Zudem kann proaktives Thematisieren, etwa von Dating-Fragen und feministischen Grundideen, verhindern, dass die realitätsfernen Zerrbilder der Manosphere für junge Männer* plausibel erscheinen. Vielen Jugendlichen fehlt beispielsweise die Sensibilisierung, um

die reaktionären Untertöne mancher Influencer*innen wahrzunehmen. Offene Auseinandersetzung und ehrliches Interesse von Jugendarbeiter*innen können nicht nur dabei helfen, problematische Denkmuster zu entdecken und zu diskutieren. Sie ermöglichen es primär online verwurzelten Jungen* und Männern* darüber hinaus, sich auch im analogen Raum als Experten zu erleben.

Daran anknüpfend, liegt großes Potenzial in partizipativ geplanten Veranstaltungen zu jenen Themenwelten, in denen diese Zielgruppe online verwurzelt ist – Gaming, Anime, Comics, etc. –, zum Beispiel durch kurze, alltagspraktische Formate, wie gemeinsame Spielrunden, Let's-Play-Analysen oder niedrigschwellige Gesprächsanlässe zu Online-Erfahrungen. Hier wird die geteilte Begeisterung offline spürbar und die Möglichkeit, sich einzubringen und mitzuplanen macht jene Wirkmächtigkeit erlebbar, die viele online suchen. Zudem lässt sich damit an den vorhandenen Ressourcen anknüpfen und der Übergang zwischen digitaler und analoger Zugehörigkeit stabilisieren.

Coping-Strategien (aus der Studie des „Das Progressive Zentrum“)

1. **Einsamkeitsgefühl ignorieren** (20% ja, habe ich gemacht und hat mir geholfen / 55% ja, habe ich gemacht, aber hat mir nicht geholfen)
2. **Mehr Zeit online, in sozialen Medien oder in Onlinespielen verbringen** (34% ja, habe ich gemacht und hat mir geholfen / 40% ja, habe ich gemacht, aber hat mir nicht geholfen)
3. **Mehr über mich selbst nachzudenken** (29% ja, habe ich gemacht und hat mir geholfen / 38% ja, habe ich gemacht, aber hat mir nicht geholfen)
4. **Stärkere Hinwendung zu Glauben / Religion** (21% ja, habe ich gemacht und hat mir geholfen / 30% ja, habe ich gemacht, aber hat mir nicht geholfen)
5. **Sich in große Menschenmengen begeben** (17% ja, habe ich gemacht und hat mir geholfen / 32% ja, habe ich gemacht, aber hat mir nicht geholfen)
6. **Professionelle Hilfe suchen** (16% ja, habe ich gemacht und hat mir geholfen / 32% ja, habe ich gemacht, aber hat mir nicht geholfen)

Einsamkeit ist kein Randthema – sie prägt Demokratie, Jugend und Geschlechterverhältnisse

Sandro Dell’Anna: Wie kam das Progressive Zentrum auf das Thema Einsamkeit?

Melanie Weiser

Für uns war – wie für viele andere auch – die Pandemie ein auslösendes Moment. In dieser Zeit wurde sichtbar, wie stark junge Menschen von Einsamkeit betroffen sind. Wir sind ein recht junges Team und standen daher in unmittelbarem Kontakt zu jungen Menschen, die gerade ausgezogen waren, ihr Studium begonnen hatten oder im Elternhaus lebten, ohne Schule oder Peers. Öffentlich wurde zwar über das Thema Einsamkeit gesprochen, wir hatten jedoch den Eindruck, dass die Perspektive von jungen Menschen darin zunächst kaum vorkam.

Daher haben wir uns mit drei renommierten Forscherinnen zusammengetan und eine Studie durchgeführt, die untersuchte, wie Einsamkeit bei jungen Menschen aussieht, wie viele von Einsamkeit betroffen sind und welche Folgen Einsamkeit für sie und ihr Verhältnis zur Demokratie hat. Uns wurde schnell klar, dass wenn eine junge Generation sich weniger zugehörig fühlt, weniger gehört wird und sich aus Beziehungen oder gemeinschaftlichen Räumen zurückzieht, das Thema nicht nur eine soziale, sondern möglicherweise auch eine demokratische Dimension hat. Das Progressive Zentrum arbeitet u.a. zum Thema „Resiliente Demokratie“. Fragen der demokratischen Resilienz hängen mit dem Gefühl zusammen, Teil von Gesellschaft zu sein. Genau diesen Zusammenhang wollten wir mit dem Projekt „Kollekt“ (abgeschlossen, Laufzeit 2021 – 2024) genauer in den Blick nehmen.

Ihr habt euch dann im Projekt auf eben diese Altersgruppe konzentriert?

Melanie Weiser

Ja, wir haben uns auf die 16- bis 23-Jährigen fokussiert, also auf Jugendliche und junge Erwachsene

in typischen Übergängen: Auszug, Ausbildung oder Studium und der Wechsel von vertrauten Peers hin zu neuen sozialen Bezügen. Solche Umbruchphasen gelten in vielen Untersuchungen als klassische Risikopunkte. Einsamkeit tritt – so zeigen diese Untersuchungen auch – in Wellen auf und in dieser Lebensphase häufen sich die Anlässe, die solche Wellen auslösen können.

Studie: Extrem einsam?

Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland

Die Studie untersuchte Einsamkeitserfahrungen von 16- bis 23-Jährigen in Deutschland. Es wurden qualitative Interviews und Fokusgruppen mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die über Einsamkeitserfahrungen berichteten, durchgeführt. Im Mai/Juni 2022 wurden zusätzlich hierzu 1.008 junge Menschen in einer repräsentativen Online-Befragung befragt. Der Fokus der Studie lag auf emotionaler, sozialer und kollektiver Einsamkeit sowie deren Verbindung zu politischer Orientierung und gesellschaftlicher Zugehörigkeit.

Mehrdimensionale Diskriminierungen und intersektionale Perspektiven wurden nicht systematisch in die Studie einbezogen, sodass eine Analyse auf dieser Ebene nicht möglich ist. Dennoch liefert die Studie eine belastbare Grundlage, um Einsamkeit und demokratierelevant zu diskutieren.

Studie: https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf

Kurzfilm „Erst einsam, dann extrem?“:
<https://www.youtube.com/watch?v=TGdZn25xeJg>

Das Progressive Zentrum

Das Progressive Zentrum ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Think Tank mit Sitz in Berlin. Seit Gründung im Jahr 2007 diskutiert es progressive Ideen für eine gerechte gesellschaftliche Transformation. Angestrebt wird eine zukunftsfähige Gesellschaft, die allen gleiche und gute Lebenschancen ermöglicht. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt auf der Verbindung von ökologischen, sozialen und demokratischen Ansätzen. Hierfür veröffentlicht das Progressive Zentrum Studien- und Diskussionspapiere und organisiert Veranstaltungen und Netzwerktreffen.



zur person



Melanie Weiser

Melanie Weiser ist Projektmanagerin für demokratiepolitische Projekte im Schwerpunktbereich Resiliente Demokratie beim Progressiven Zentrum. Zuvor war sie unter anderem im Bundestag an der Schnittstelle zum Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz tätig und arbeitete bei der Alliance for Securing Democracy des German Marshall Funds in Brüssel. Ihr Studium in den Bereichen Politik und internationale Beziehungen sowie internationale Sicherheit absolvierte sie am Bodensee, in Berlin und in den USA.

Was Einsamkeit für junge Menschen bedeutet

Ihr unterscheidet in eurer Studie zwischen emotionaler, sozialer und kollektiver Einsamkeit. Was meint dies jeweils?

Melanie Weiser

Emotionale Einsamkeit meint den Mangel an vertrauensvollen, engen Beziehungen. In unserer Studie berichteten 55 Prozent der jungen Menschen von emotionaler Einsamkeit.

Soziale Einsamkeit meint, dass ein Mangel an guten Beziehungen und Einbindung in ein soziales Netzwerk erlebt wird. Gemeint sind Freundesgruppen, Klassen oder auch Vereine. Hier lag der Wert bei 26 Prozent. Und zuletzt: **Kollektive Einsamkeit**. Dies meint, sich nicht zu einer größeren gesellschaftlichen Gemeinschaft zugehörig zu fühlen. Auch hier gaben 26 Prozent an, sich nicht kollektiv in diese Gesellschaft eingebunden zu fühlen.

Weißt du, wie sich die Zahlen seit eurer Studie entwickelt haben?

Melanie Weiser

Neuere Untersuchungen – etwa das Einsamkeitsbarometer der Bundesregierung oder Daten der Bertelsmann Stiftung – zeigen diesbezüglich weiter steigende Werte. Die letzte

Studie der Bertelsmann Stiftung (aus 2025) zeigt eine Zunahme emotionaler Einsamkeit von 5 Prozentpunkten, bzgl. sozialer Einsamkeit von 19 Prozentpunkten, wobei sie eine größere Altersgruppe betrachtet haben. Der erste Lockdown war eine klare Zäsur. Die Werte gingen danach etwas zurück, allerdings liegen wir weiter ein gutes Stück entfernt von dem Niveau vor der Pandemie.

Welche Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind besonders gefährdet? Und wie ist das bei Jungen*?

Melanie Weiser

Risikofaktoren, die wir in unserer Studie aufzeigen konnten, sind ein eigener Haushalt nach dem Auszug, finanzielle Belastungen, eine Migrationsgeschichte, mittelgroße Städte sowie Lebensphasen mit vielen Übergängen und eher instabilen sozialen Bezügen.

Mit Blick auf Geschlecht zeigen viele Studien höhere Einsamkeitswerte bei weiblich gelesenen Jugendlichen. Ich gehe jedoch von einer deutlichen Dunkelziffer bei Jungen* aus, da die an sie gerichteten sozialen Erwartungen – insbesondere nicht über Verletzlichkeit zu sprechen – ihre Offenheit erheblich erschweren. Einsamkeit ist insgesamt stigmatisiert und für Jungen* gilt dies möglicherweise noch stärker. Man spricht hier teilweise auch von einer Silent Crisis. In der Praxis wird häufig beschrieben, dass weiblich gelesene Jugendliche eher über Gefühle sprechen – auch über solche, die mit Einsamkeitserfahrungen zusammenhängen. Männlich gelesene Jugendliche hingegen weichen eher aus, werden unruhig oder reagieren mit Sprüchen. Dies ist kein empirischer Befund, sondern ein konsistentes Muster, das uns Fachkräfte aus der Sozial- und Jugendarbeit immer wieder zurückmelden.

Wie junge Menschen versuchen, Einsamkeit zu bewältigen

Ihr fragt in eurer Studie nach, welche Bewältigungsstrategien die Jugendlichen nutzen und ob sie geholfen haben. Magst du diese einmal einordnen?

Melanie Weiser

In der Studie haben wir sechs Bewältigungsstrategien erfragt: Einsamkeitsgefühle ignorieren, mehr Zeit online, in sozialen Medien oder mit Onlinespielen verbringen, mehr über sich selbst nachdenken, sich stärker dem Glauben zuwenden, Orte aufsuchen, an denen viele Menschen sind und professionelle Hilfe suchen. Auffällig ist vor allem der letzte Punkt: Weniger als die Hälfte der Jugendlichen sucht professionelle Hilfe und nur ein Drittel hiervon empfindet diese Hilfe als hilfreich. (siehe Seite 24)

Auch hier lassen sich aus der Praxis tendenziell unterschiedliche Muster beschreiben: Jungen* reagieren häufiger mit Externalisierungen, etwa durch Aktivität, Ablenkung oder humorvolle Abwehr. Mädchen* gehen eher in eine Selbstreflexion und fordern Unterstützung bzw. Gespräche beispielsweise mit Freund*innen ein.

Ein Werkzeugkasten für die pädagogische Praxis

Ihr habt im Projekt einen Methodenkoffer gegen Einsamkeit entwickelt. Was steckt dahinter?

Melanie Weiser

Wir wollten gerne, aufbauend auf den Erkenntnissen der Studie, etwas entwickeln, was wir Multiplikator*innen an die Hand geben können, um über das Thema zu reden, um darüber aufzuklären und dafür zu sensibilisieren. Hierfür haben wir mit 13 Fachkräften aus der Jugend- und Sozialarbeit zusammengearbeitet und mit diesen sechs Methoden entwickelt und in einer Broschüre veröffentlicht. Das ist eine sehr konkrete Praxishilfe, die Fachkräfte bei der Arbeit mit Einsamkeitserfahrungen unterstützt.

Warum indirekte Zugänge oft weiterführen

Einige Methoden benennen Einsamkeit direkt, andere gehen eher indirekt vor. Ich vermute, dass sich die indirekten Ansätze möglicherweise für männlich gelesene Jugendliche besonders eignen. Eine solche Methode ist beispielsweise „Per Du“. Die Methode beginnt damit, dass die Jugendlichen eine Ausstellung besuchen, in der viele Bilder zu sehen sind, mit verschiedenen Situationen, die mit Einsamkeit im Zusammenhang stehen: Jemand sitzt zu Hause vor dem Computer oder Fernseher, jemand anderes sitzt auf dem Sofa und liest ein Buch, jemand weiteres ist einsam inmitten einer Menschenmenge. Die Jugendlichen bekommen erste Eindrücke, ohne zu wissen, um welches Thema es geht, sollen sich mit den Bildern auseinandersetzen und erst im Nachhinein wird darüber gesprochen, was in diesen Bildern möglicherweise ein verbindendes Thema sein könnte und welche Gefühle die Bilder auslösen. In einem zweiten Schritt geht es dann darum, eine eigene Ausstellung zu kuratieren und zu reflektieren: Wenn ich ein Bild in diese Ausstellung hängen würde, welches würde ich dann hinhängen? Da kann man eigene Erfahrungen einbringen oder sich auch künstlerisch damit auseinandersetzen, ohne dass man zu viel von sich selbst preisgeben muss. Ich mag die Methode sehr gerne, da sie sehr haptisch ist. Wir haben alle, glaube ich, ein Bild im Kopf, wenn man über Einsamkeit spricht und

info

Das KOLLEKTive Voices Weekend

Im Mai 2024 haben junge Menschen aus Deutschland (22 Teilnehmende im Alter von 14 bis 21 Jahren) insgesamt 15 politische Forderungen in vier Bereichen in intensiver Gruppenarbeit erdacht, diskutiert und ausformuliert. Hierfür wurden konkrete Personas entwickelt, so dass Fachkräfte gezielt entsprechende Jugendliche finden und einbinden konnten. Im Nachgang wurden die Forderungen mit Hintergründen und mit Kontext aus der aktuellen Zeit und der Politik hinterlegt und veröffentlicht. Sieben der Forderungen wurden später in veränderter Form im Koalitionsvertrag aufgegriffen.

Einsamkeit überwinden – Demokratie stärken. Was junge Menschen von der Politik fordern:

https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2024/10/dpz_kollektive_voices_publication.pdf



aus diesem Bild so ein bisschen rauszukommen, in andere Bilder einzutauchen, zu versuchen, sich da irgendwie reinzusetzen, zu verstehen, dass auch andere Situationen Einsamkeit bedeuten können, ist, glaube ich, hilfreich. Ein solch indirekter Zugang funktioniert bei männlich gelesenen Jugendlichen oft besser als Angebote, die „Einsamkeit“ im Titel tragen.

Was Fachkräfte aus der Praxis zurückmelden

Ihr gebt Fortbildungen zum Methodenkoffer. Bringen die Fachkräfte dort eine Perspektive mit Blick auf Jungen* und das Thema Einsamkeit mit ein? Und wenn ja, wie wird es dort aufgegriffen?

Melanie Weiser

In den Fortbildungen zeigt sich deutlich, dass das Thema Geschlecht eine relevante Rolle spielt in den Auseinandersetzungen um Einsamkeit von Jugendlichen und jungen Menschen, zuletzt auch auf der Landesdemokratiekonferenz NRW. Viele Fachkräfte bringen von sich aus Beobachtungen zu Männlichkeitsanforderungen, Online-Räumen oder den inzwischen weit verbreiteten Sigma-Boy-Narrativen mit ein. Auch Dynamiken aus der Manosphere werden häufiger thematisiert, weil sie im Alltag mancher Jungen* spürbar geworden sind. Studien, etwa von Alexander Langenkamp, verweisen auf Zusammenhänge zwischen extremer Einsamkeit und frauenfeindlichen Einstellungen. Das verdeutlicht, dass das Thema breiter ist, als man auf den ersten Blick annimmt.

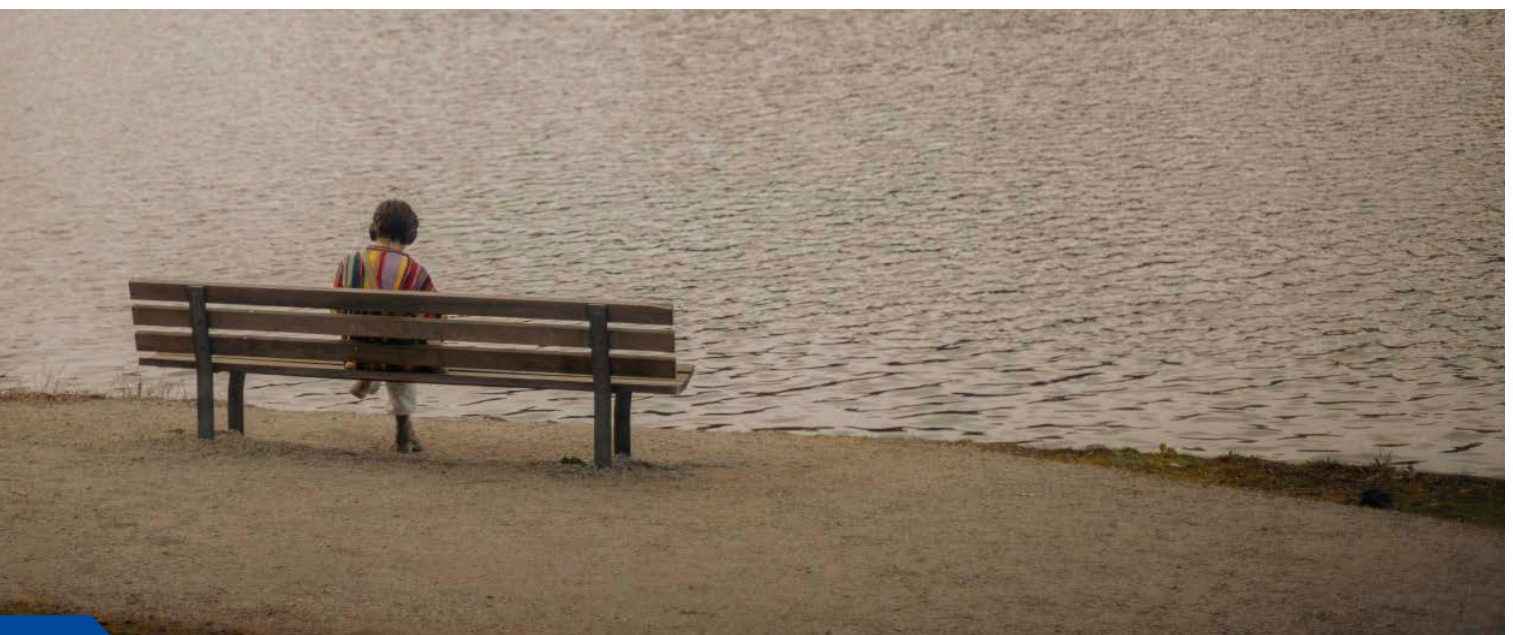
Auffällig ist auch eine Verschiebung in den Perspektiven der Fachkräfte. Während früher vor allem stille, zurückgezogene Jugendliche im Fokus standen, sorgen sich die Fachkräfte heute oft um die lauten Jungen*. Junge weiblich gelesene Personen scheinen offener darin, über ihre Gefühle sprechen zu können und darüber, was sie erlebt haben, und wie es ihnen damit aktuell geht. Bei jungen männlich gelesenen Personen zeigt sich dagegen eher ein nach außen gerichtetes Verhalten. Viele reagieren mit kurzen Provokationen oder einer Haltung, die vermeidet, überhaupt in eine verletzte Zone zu geraten. Fachkräfte erleben dies als eine Mischung aus Abwehr und Selbstschutz, die schwer zu durchdringen ist.

Das erschwert die Arbeit, weil hinter diesem Verhalten seltener vermutet wird, dass Einsamkeit eine Rolle spielen könnte. Allerdings drückt sich Einsamkeit bei Jungen* halt oft indirekt aus. In den Fortbildungen ist das ein wiederkehrendes Thema.

link

Link zur Studie:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352154625000440>



Und wie jetzt weiter?

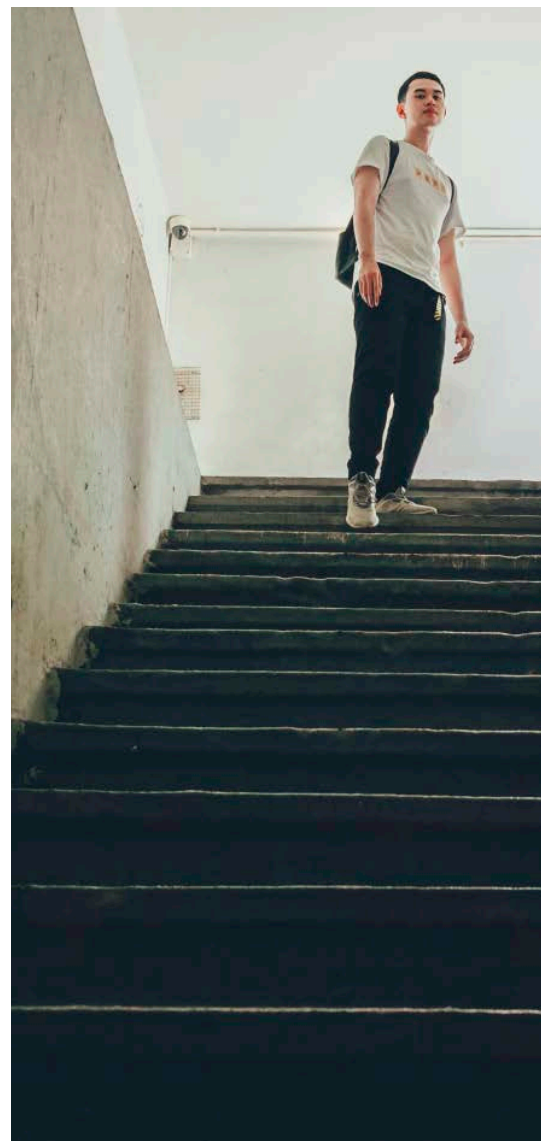
**Wenn du abschließend zusammenfassen müsstest:
Was brauchen Jungen* und was brauchen Fachkräfte,
die mit Jungen* arbeiten?**

Melanie Weiser

Es gibt keine „Silver Bullet“, also nicht die eine Maßnahme, um das Thema anzugehen und mit der es möglich ist, die Zahlen zu halbieren. Wir haben das Thema auf der politischen Tagesordnung und es findet gesellschaftlich Anklang. Aus meiner Sicht gibt es zwei Dinge, die derzeit besonders bedeutsam sind:

1. Wir benötigen eine deutlich ausgebaute psychologische Infrastruktur. Wir haben ja nicht nur eine Einsamkeitskrise, wir haben eine mentale Gesundheitskrise, die viele junge Menschen betrifft und die im Alltag der Fachkräfte sichtbar wird. Wir können diese als Gesellschaft nicht einfach ignorieren.
2. Der zweite Punkt ist, dass wir in einer Gesellschaft leben, die zunehmend älter wird. Gleichzeitig leben wir in einem System, das durch Mehrheiten geprägt wird. In einer alternden Gesellschaft geraten Interessen junger Menschen daher schnell ins Hintertreffen, und das verstärkt das Gefühl, nicht wirklich gesehen zu werden.

Für Fachkräfte selbst ist vielleicht folgender Punkt besonders wichtig: Zugänge zu Jungen* entstehen häufig – so wird mir in den Fortbildungen berichtet – über eine professionelle menschliche Offenheit. Es geht darum, als Fachkraft offen zu benennen, dass alle Menschen Momente haben, in denen sie einsam sind und dann von sich zu erzählen, warum das vielleicht in bestimmten Phasen des Lebens auch mal ein Thema war. Es geht darum zu zeigen, dass man mit Einsamkeit eben nicht allein, sondern dass das ein strukturelles Problem ist und dass dies sehr viele Menschen betrifft.



Einsamkeit und Demokratie

... eine selten beleuchtete Verbindung

Einsamkeit hat, wie im Interview dargelegt, eine demokratierelevante Dimension. Demokratische Systeme sind darauf angewiesen, dass die in ihnen lebenden Menschen ein Gefühl der Zugehörigkeit und Anerkennung (vgl. Axel Honneth: Kampf um Anerkennung. Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte, 12. Auflage 2025) zur Gesellschaft entwickeln.

Es gibt Forschung, die besagt, dass eine Demokratie nur so stark ist, wie sich das Individuum in der Gesellschaft verankert fühlt. Das heißt, wenn ein Individuum das Gefühl hat, nicht mehr in dieser Gesellschaft verankert zu sein, keinen Rückhalt mehr zu haben, kein Gemeinschaftsgefühl mehr hat, dann fängt dieses Gemeinschaftsgefühl, diese Gesellschaft an zu erodieren und es sinken Toleranz, Kompromissbereitschaft und die Fähigkeit Konflikte auszutragen.

Empirische Befunde zeigen Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Verschwörungsglauben und autoritären Einstellungen. Besonders die kollektive Einsamkeit wirkt in diese Richtung. In der Forschung zu Radikalisierungsprozessen findet Einsamkeit bisher punktuell Berücksichtigung. Obwohl digitale Räume bei unterschiedlichen Formen der Radikalisierung eine relevante Rolle spielen können, etwa bei misogynen Online-Milieus, antisemitischen Narrativen oder religiösem Extremismus, wird Einsamkeit dort selten als Risikofaktor berücksichtigt. Diese Leerstelle ist aus demokratietheoretischer und präventiver Perspektive bedeutsam.



Zugänge eröffnen, ohne zu beschämen

Einsamkeit lässt sich in der Arbeit mit Jungen* oft leichter indirekt als direkt ansprechen. Wichtig ist dabei: Einsamkeit entsteht nicht nur individuell, sondern durch soziale Ungleichheiten, Ausschlusserfahrungen und strukturelle Barrieren.

Vielen Dank an das „Das Progressive Zentrum“ für die Erlaubnis die Methoden mit aufnehmen zu dürfen¹.

Gemeinsam einsam mit ChatGPT

Einsamkeit indirekt thematisieren – und zugleich Medienkompetenz stärken

Warum diese Methode?

ChatGPT dient als kreatives Werkzeug, um über Einsamkeit ins Gespräch zu kommen. Niemand muss sich selbst als „einsam“ positionieren. Gleichzeitig eröffnet die Methode eine kritische Auseinandersetzung mit KI und digitaler Kommunikation.

Was steckt in der Methode

- indirekter Zugang
- Verbindung von Einsamkeit, Digitalisierung und Männlichkeitsanforderungen
- Gemeinsame Bearbeitung
- Förderung von Medienkompetenz

Ablauf

1. Einstieg



Gespräch über KI im Alltag:
Wo begegnet sie uns im Alltag?
Was kann sie – und was nicht?

2. Gruppenphase



Kleingruppen stellen ChatGPT
Fragen zu Einsamkeit.
Aus den Antworten entstehen
Texte oder Bilder

3. Reflexion

Gallery Walk mit den Ergebnissen
Austausch: Welche Bilder
von Einsamkeit entstehen?
Was wirkt stereotyp?
Diskussion: Kann digitale
Kommunikation Nähe schaffen
– oder Isolation verstärken?

tipp

**Künstliche Intelligenz:
Tools für die Jugendarbeit**
<https://www.jugendleiter-blog.de/2023/03/31/kuenstliche-intelligenz-jugendarbeit/>

Chancen und Risiken: Künstliche Intelligenz im Spannungsfeld des Kinder- und Jugendschutzes
<https://www.bzjk.de/resource/blob/233864/b9568d6fdbdd45213118c617825da9e1/20234-chancen-und-risiken-ki-im-spannungsfeld-des-kinder-und-jugendschutzes-data.pdf>

Praxis-Tipps

- geeignet ab 14 Jahren
- Gruppengröße: ca. 10-25 Jungen*
- Technische und sprachliche Zugänge sicherstellen
- Vereinbarungen zum Umgang mit Vertraulichkeit
- Informationen zu realen Unterstützungsangeboten

Impuls für Fachkräfte

Wer gilt als einsam?

Wer darf einsam sein?

Welche Rolle spielen Leistungsdruck, Status und digitale Anerkennung?

1) Eine ausführliche Darstellung der beiden Methoden und weitere Methoden, finden sich in der Broschüre „Methodenkoffer gegen Einsamkeit“:

<https://www.progressives-zentrum.org/publication/methodenkoffer-gegen-einsamkeit/>

Unboxing Loneliness

Einsamkeit enttabuisieren – Ressourcen sichtbar und nutzbar machen

Warum diese Methode?

„Unboxing Loneliness“ eröffnet einen handlungsorientierten Zugang zum Thema Einsamkeit. Das kreative Tun ermöglicht einen indirekten Einstieg. Erfahrungen werden gesammelt, Utopien entworfen und schließlich in eine „Box gegen Einsamkeit“ übersetzt.

Im Mittelpunkt steht die Frage: Was hilft – mir selbst und anderen?

Was die Methode besonders macht

- verbindet biografische Reflexion mit kreativer Gestaltung
- fördert Solidarität und Empathie in der Gruppe
- stärkt Selbstwirksamkeit
- übersetzt Gefühle in konkrete Handlungsmöglichkeiten

Ablauf

1. Einstieg – Dialogische Annäherung



Austausch über Einsamkeitserfahrungen
Stichworte werden gesammelt und symbolisch in eine Box gelegt

2. Ästhetische Imagination



Die Gruppe entwirft eine Welt ohne Einsamkeit
Wie würde ein Ort aussehen, an dem niemand ausgeschlossen ist?
Ideen werden auf Plakaten visualisiert
Auch Ausgrenzungserfahrungen und strukturelle Bedingungen können dabei sichtbar werden

3. Sammeln, was gut tut



Nun entstehen persönliche oder gemeinsame „Wohlfühl-Boxen“.
Was stärkt mich?
Was verbindet?
Was hilft konkret?

4. Reflexion

Wie kann die Box genutzt werden?
Was bedeutet es, eine solche Box zu bekommen – oder zu verschenken?

Die Boxen werden mit symbolischen oder realen Gegenständen befüllt – etwa mit Briefen, kleine Alltagsressourcen oder wichtigen Kontaktadressen.

Praxis-Tipps

- geeignet ab 14 Jahren
- besonders wirksam in stabilen Gruppen
- auf ausreichend Schutz im Gruppensetting achten
- symbolische Inhalte sind oft ebenso wirksam wie materielle

Impuls für Fachkräfte

Wo zeigt sich Einsamkeit im Alltag der Gruppe?

Wer findet leicht Anschluss – und wer eher nicht?

Welche Erfahrungen von Ausschluss spielen möglicherweise eine Rolle?

info

Beispiele für die Befüllung

- Tee, Socken, Süßigkeiten
- Kontaktliste von Beratungsstellen, YouTube-Kanälen, Influencer*innen
- Selbstgemachtes, Gedicht, Brief, künstlerisches Werk wie Bild
- Kinogutschein, Flyer vom Sportverein, Kartenspiel



Einsamkeit sichtbar machen

Ein kreativer Zugang für Jugendliche in der Grauzone der Gefühle

Von Tim Kramer
[Vorstandsvorsitzender
Vereint Bochum e. V.]

info

Vereint Bochum e.V.

Der Verein **Vereint Bochum e.V.** setzt sich leidenschaftlich und ehrenamtlich für mehr Miteinander, soziale Teilhabe und die Bekämpfung von Einsamkeit in allen Altersgruppen ein. Mit Projekten wie der Initiative „eigen.“ schafft der Verein Räume für Begegnung und Austausch in Bochum. Während der Aktionswoche 2024 erreichte der Verein mit 10 Workshops und einer großen Abendveranstaltung im Schauspielhaus über 400 Menschen und bewies damit die enorme Relevanz des Themas in der Stadtgesellschaft. Mehr Infos unter: www.verointbochum.de

Einsamkeit ist kein Thema, mit dem man sich in der Schulpause profiliert. Für Jungen* steht das Eingeständnis von Einsamkeit häufig im Widerspruch zu Erwartungen an Stärke, Selbstständigkeit und emotionaler Kontrolle. Daher wundert es wohl auch nicht, dass das Eingeständnis, sich sozial oder emotional isoliert zu fühlen, oft noch immer schambehaftet ist, und unser **Stolz** einem **offenen** Gespräch darüber meist im Wege steht. Es widerspricht dem Bild des autonomen, „starken“ Individuums. Doch die Realität auf den Schulhöfen spricht eine andere Sprache. Im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche gegen Einsamkeit haben wir von **Vereint Bochum e.V.** im Schauspielhaus Bochum erlebt, wie groß der Redebedarf tatsächlich ist und wie man ihn durch kreative Methoden wecken kann.

Werkstatt gegen Einsamkeit

In Kooperation mit der Ruhr-Universität Bochum und der Gesamtschule Bochum-Mitte führten wir den Workshop „Einsamkeit sichtbar machen: Kreative Perspektiven“ durch. Teilgenommen haben rund 20 Schüler*innen einer 8. Klasse. Das Ziel: Kunst als Ausdrucksform nutzen, um Tabus zu brechen.

Die methodische Basis bildete die Methode „**Per DU**“ des Progressiven Zentrums (siehe S. 25 in diesem Magazin). Der Charme dieser Methode liegt in ihrer Niedrigschwelligkeit. Statt die Jugendlichen direkt mit der Frage „Bist du einsam?“ zu konfrontieren, arbeiteten wir mit einer kuratierten Foto-Ausstellung im „Oval Office“ des Schauspielhauses.

Die Methode: Schweigen als Schutzraum

Der Ablauf orientierte sich an einem dreiphasigen Modell:

- 1. Rezeption:** Die Jugendlichen begingen die Ausstellung zunächst 20 Minuten lang schweigend. Es gab keine thematische Einführung, die Macht der Bilder stand im Vordergrund.
- 2. Reflektion:** Erst danach folgte der Austausch. Fragen wie „Welches Bild ist dir im Kopf geblieben?“ oder „Welches Bild hat dir am besten gefallen?“ dienten als Eisbrecher.
- 3. Produktion:** Im Anschluss wurden die Teilnehmenden selbst kreativ. Mit Farben, Zeitschriften und Kleber gestalteten sie eigene Werke, die ihre Sicht auf Einsamkeit und Miteinander ausdrückten.

Die männliche Perspektive: Vom Schweigen zum Bild

In der Arbeit mit den männlichen Jugendlichen zeigte sich die Stärke des visuellen

Zugangs. Während verbale Reflexionsrunden oft von den „Lauteren“ dominiert werden oder in einsilbigen Antworten enden, bot die stille Begehung der Ausstellung einen geschützten Raum. Für viele Jungen* erwies sich dieses Schweigen als entlastend, da es ihnen ermöglichte, sich einzulassen, ohne sich sofort erklären oder positionieren zu müssen. Wir stellten fest, dass viele von ihnen eine sehr differenzierte Vorstellung von Einsamkeit haben, diese jedoch selten direkt benennen. In ihren eigenen Kunstwerken thematisierten sie oft die Diskrepanz zwischen „physischer Anwesenheit in der Gruppe“ und „gefühlter Isolation“, also Einsamkeit als Gefühl von Nicht-Gesehen-Werden trotz Anwesenheit in der Gruppe. Die Methode ermöglichte es ihnen, Männlichkeitsentwürfe, die keine Schwäche zulassen, kurzzeitig beiseitezulegen und über das Bild zu kommunizieren. Dass ihre Werke am Abend vor 400 Gästen im Foyer ausgestellt wurden, gab ihren Gefühlen eine gesellschaftliche Relevanz – ein Moment, in dem Verletzlichkeit nicht beschämend, sondern anerkend gerahmt wurde – und ihnen als Individuen ein Gefühl der Sichtbarkeit, was im Alltag leider oft fehlt.

autor



Tim Kramer

Tim Kramer ist Vorstandsvorsitzender beim Verein Vereint Bochum e.V. aktiv und unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident Steinmeier Engagement-Botschafter „Aktiv gegen Einsamkeit“.

Als freiberuflicher Fotograf kuratierte er aus seinen Fotos im Rahmen der Workshopreihe „Werkstatt gegen Einsamkeit“ die Motive für den Workshop „Einsamkeit sichtbar machen: Kreative Perspektiven“





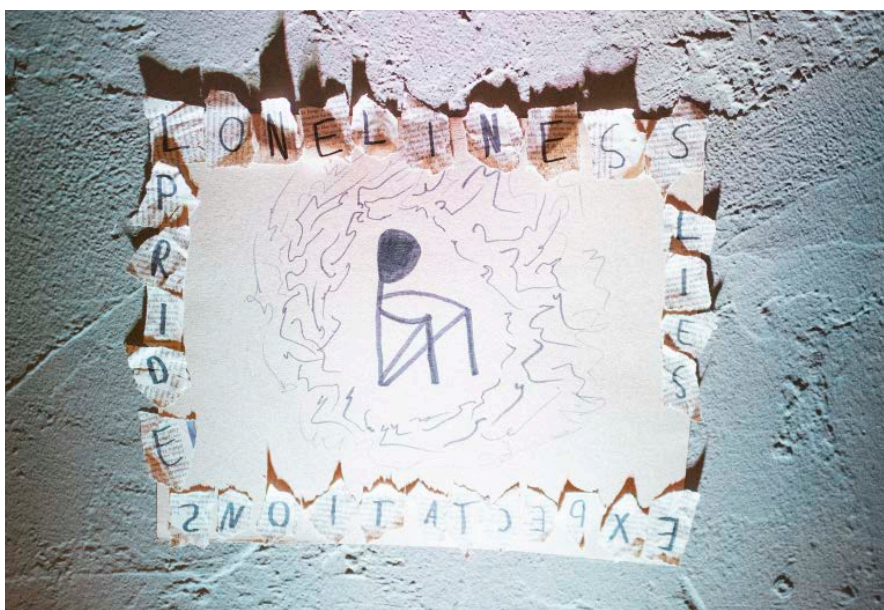
Impulse für die Praxis

Für Fachkräfte der Arbeit mit Jugendlichen bietet dieser Ansatz drei zentrale Vorteile:

- **Entpathologisierung:** Einsamkeit wird als kollektive menschliche Erfahrung gerahmt, nicht als individuelles Versagen.
- **Sprachfähigkeit durch Bilder:** Das Bild dient als Brücke. Es ist leichter, über ein Foto zu sprechen als über das eigene Innere.
- **Partizipation:** Die Jugendlichen werden von Betroffenen zu Gestalter*innen einer öffentlichen Debatte.

Für die Jungenarbeit kann dieser Ansatz hilfreich sein, weil er Beziehung ermöglicht, ohne sprachliche Selbstoffenbarung zu erzwingen, und Einsamkeit bearbeitbar macht, ohne sie zu problematisieren.

Einsamkeit bei jungen Menschen ist ein Thema, das wir gemeinsam, kreativ und ohne Vorurteile aus der Tabuzone holen müssen. Aus meiner eigenen Geschichte weiß ich, wie wirksam solche Zugänge sein können – denn Einsamkeit, die keinen Ausdruck findet, hinterlässt oft Narben, mit denen wir im Erwachsenenalter schwer zu kämpfen haben.



tipp

Kompetenznetz Einsamkeit

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über förderliche und hinderliche Faktoren in der Prävention von und Intervention bei Einsamkeit in Deutschland. Dazu verbindet das KNE Forschung, Netzwerkarbeit und Wissenstransfer.

Das Projekt hat zum Ziel, das bestehende Wissen zum Thema Einsamkeit zu bündeln Wissenslücken zu schließen und gewonnene Erkenntnisse in die politische und gesellschaftliche Praxis einfließen zu lassen.

<https://kopfsachen.org>

Kopfsachen e.V. ist ein Verein zur Förderung der mentalen Gesundheit junger Menschen. Der Träger vermittelt in verschiedenen Bildungsformaten die Grundlagen der psychischen Gesundheitskompetenz.

<https://www.krisenchat.de>

krisenchat.de ist ein bundesweites digitales Beratungsangebot für junge Menschen in psychischen Krisen. Die Organisation bietet eine anonyme, kostenfreie und rund um die Uhr erreichbare Chatberatung per Messenger-Dienste an und vermittelt bei Bedarf in weiterführende Hilfesysteme.

<https://www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA&t=87s>

Erklärfilm zum Thema Einsamkeit des YouTube-Kanals @ KurzgesagtDE
Von 2017 bis 2022 gehörte dieser Kanal zu funk und dem Content-Netzwerk von ARD & ZDF.

<https://www.land.nrw/themen/einsamkeit>

Sonderseite der Landesregierung NRW zum Thema „Einsamkeit“
Hier sind Informationen zum Thema, zu wissenschaftlichen Definitionen und zum Fünf-Säulen-Modell, mit dem sich die Landesregierung der Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen entgegenstellt, zu finden.

https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/veroeffentlichungen/downloads/260311_Bericht_Einsamkeit_im_Grundschulalter_AWO_ISS.pdf

Einsamkeit im Grundschulalter: Früher erkennen, wirksam vorbeugen
Erste Erkenntnisse des Modellprojekts „Inspire Youth“ aus zehn Offenen Ganztagschulen des AWO Bezirksverbands Westliches Westfalen

<https://www.ardmediathek.de/video/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvbzlyNzA3MTk>

Ein Höhepunkt ist eine Dokuserie, die vier junge Menschen begleitet, die sich aus unterschiedlichen Gründen isoliert oder einsam fühlen

<https://www.land.nrw/media/31050/download>

Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein Westfalen nach der Pandemie
Mit dieser von der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalens (NRW) beauftragten Studie von Prof. Dr. Maike Luhmann et al. sollen einige Lücken im empirischen Forschungsstand zu Jugendlichen und jungen Erwachsenen geschlossen werden, mit einem besonderen Fokus auf NRW.

<https://www.frnd.de/kopfsalat/#>

Podcast „Kopfsalat - Freunde für 's Leben“
Im Rahmen des Podcast wurden zwölf Folgen, gegliedert in thematische Doppelfolgen, zu verschiedenen Themen (u.a. Einsamkeit und Beziehungen, Einsamkeit und Armut, Einsamkeit und Behinderung, Einsamkeit und Migration) veröffentlicht.

https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/APuZ_2024-52_online.pdf

Aus Politik und Zeitgeschichte. Zeitschrift der Bundeszentrale für politische Bildung und Zeitgeschichte. Heft 52/2024 zum Thema „Einsamkeit“, u.a. mit Beiträgen zu den Themen „Einsamkeit als soziale Frage“, „Einsamkeitsempfinden Jugendlicher und junger Erwachsener“, „Einsamkeit und Armut“ und „Einsamkeit und Stadtentwicklung“:

<https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2025-264868>

Einsamkeitsbarometer der Bundesregierung
Die Bundesregierung hat eine Strategie gegen Einsamkeit entwickelt. Ein wichtiger Baustein ist die wiederkehrende Erhebung und Veröffentlichung von Zahlen und Fakten zu Einsamkeit in Deutschland.
Einsamkeitsbarometer 2025. Einsamkeitsfokusanalyse zu LSBTIQ* Personen: Lebenslagen und Resilienzfaktoren

<https://www.swr.de/specials/exit-einsamkeit/index.html>

SWR Projekt Exit Einsamkeit
Der SWR hat sich über ein halbes Jahr dem Thema Einsamkeit bei jungen Menschen gewidmet. Auf der Website finden sich viele Beiträge, Videos, Geschichten aus der Community und Projektthwinweise:

JUNGE JUNGE

das magazin der lag jungenarbeit nrw

Landesarbeitsgemeinschaft Jungenarbeit NRW

Huckarder Straße 12


44147 Dortmund


Tel: +49 (0)231 53 42 174


E-Mail: info@lagjungenarbeit.de



lag
jungenarbeit
NRW

 www.lagjungenarbeit.de

 FachstelleJungenarbeitNRW

 jungenarbeit_nrw