

Zeitschrift für Beratung und Studium

Einsamkeit unter Studierenden

Ein multidimensionales Problem mit ebenso vielfältigen Lösungen

Vanessa Wenig & Katherina Heinrichs

Zeitschrift: Zeitschrift für Beratung und Studium (ZBS)

Jahrgang: 21 (1)

Seiten: 2-4

Verlag: UniversitätsVerlagWebler

Ort: Bielefeld

DOI:

1 | 2026

Impressum / Verlagsanschrift

UniversitätsVerlagWebler, Reepeweg 5, 33617 Bielefeld

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website:
universitaetsverlagwebler.de

Oder wenden Sie sich direkt an uns:
E-Mail: zbs@universitaetsverlagwebler.de
Telefon: 0521/ 923 610-13



UniversitätsVerlagWebler
Der Fachverlag für Hochschultemen

Vanessa Wenig & Katherina Heinrichs

Einsamkeit unter Studierenden

Ein multidimensionales Problem mit ebenso vielfältigen Lösungen



Vanessa Wenig



Katherina Heinrichs

© Foto: Robert Lehmann

© Foto: Robert Lehmann

Students, mostly young people in the phase of emerging adulthood, often experience emotional, social, and existential loneliness. The experienced loneliness can have relevant consequences for academic performance and thus, further endanger students' mental health – which is at risk in the first place. Factors leading to loneliness can be localised on personal and inter-personal, as well as organisational and societal levels. Consequently, solutions to this major public health problem can be implemented on all these levels. However, universities should address loneliness first and foremost on the organisational level.

Einsamkeit stellt ein belastendes Erleben dar, das längst nicht mehr ausschließlich ältere Menschen betrifft. Sie tritt in unterschiedlichen Ausprägungen auf – emotional, sozial und existenziell – und steht im Zusammenhang mit individuellen Beziehungserwartungen, der Qualität sozialer Netzwerke sowie dem subjektiven Erleben gesellschaftlicher Zugehörigkeit. Studierende sehen sich in der Phase der *emerging adulthood* mit vielfältigen Entwicklungsaufgaben konfrontiert, die besonders in der Umbruchphase zwischen Schule und Hochschule auftreten können. Diese Umbruchphase geht häufig mit erhöhten Anforderungen an Selbstorganisation, soziale Neuorientierung und Identitätsentwicklung einher und kann das Risiko für psychische Belastungen sowie Einsamkeit verstärken. Dabei sind Studierende teils stärker von Einsamkeit betroffen als ältere Bevölkerungsgruppen. Vielfältige Faktoren auf individueller, zwischenmenschlicher, institutioneller und gesellschaftlicher Ebene können zur Einsamkeit beitragen. In diesem Beitrag soll betrachtet werden, wie Einsamkeit unter Studierenden entsteht und vor allem auf institutioneller Ebene von Hochschulen adressiert werden kann.

1. Was ist Einsamkeit?

„Einsamkeit ist das unangenehme Erleben, das auftritt, wenn das soziale Beziehungsnetzwerk einer Person in wichtiger Weise unzureichend ist, entweder in quantitativer oder qualitativer Hinsicht.“

Diese Definition von Perlman und Peplau (1981, S. 31, Übersetzung der Autorinnen) zeigt auf, dass Einsamkeit mehrere Facetten hat. Einsamkeit entsteht, wenn eine

Person keine ausreichenden sozialen Kontakte hat, entweder von der Anzahl oder der Qualität her. Dabei ist Einsamkeit stets ein subjektives Phänomen und hat wenig mit den objektiven Merkmalen der sozialen Kontakte zu tun (beispielsweise Anzahl oder Dauer der Kontakte). Fest steht, dass das Erleben von Einsamkeit von den Betroffenen als unangenehm und belastend bewertet wird. Dies ist insbesondere der Fall, wenn die Einsamkeit langanhaltend ist, und kann schwerwiegende gesundheitliche und andere Folgen nach sich ziehen (Leigh-Hunt et al. 2017; Christiansen et al. 2021).

Drei Formen der Einsamkeit lassen sich voneinander abgrenzen (Weiss 1973; Mansfield et al. 2021). Diese Einordnung hängt eng mit der jeweiligen Ursache des Einsamkeitserlebens zusammen. Bei emotionaler Einsamkeit fehlen der betroffenen Person enge, vertrauensvolle Beziehungen (Weiss 1973). Wenn das soziale Netzwerk mangelhaft erlebt wird, wird von sozialer Einsamkeit gesprochen (Weiss 1973). Die existenzielle Einsamkeit wird als intensive Form der subjektiven Entfremdung von anderen Menschen und der Außenwelt verstanden (Mansfield et al. 2021).

2. Einsamkeit unter Studierenden

Denkt man an Personen, die besonders von Einsamkeit betroffen sind, hat man eher ältere Menschen im Kopf. Doch auch junge Menschen sind von Einsamkeit betroffen. Gerade in der Entwicklungsphase der *emerging adulthood* werden junge Menschen vor zahlreiche Aufgaben und zum Teil richtungsweisende Entscheidungen gestellt. Diese Phase wird von Arnett (2014) als eigene Entwicklungsstufe unabhängig von der verlänger-