

# Zeitschrift für Beratung und Studium

Handlungsfelder, Praxisbeispiele und Lösungskonzepte

## Einsamkeit im Studium und in der Promotion

Psychosoziale Risiken, Ursachen und Bewältigungsstrategien im akademischen Kontext

- Einsamkeit unter Studierenden. Ein multidimensionales Problem mit ebenso vielfältigen Lösungen
- Einsamkeit im Studium als multifaktorielles Phänomen. Eine quantitative Befragung von HAW-Studierenden
- Zwischen Flexibilität und sozialer Isolation? Soziale Eingebundenheit in asynchronen digitalen Lernpfaden im Blended-Learning-Studium
- „ChatGPT bietet mir Unterstützung, ohne mich zu verurteilen“. Die Rolle von KI für das Einsamkeitserleben Studierender
- Psychische Belastung Studierender und ihre Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten
- Gleich und ungleich zugleich? Studienzweifel bei beruflich vorqualifizierten Studierenden mit schulischer Hochschulzugangsberechtigung

1 | 2026

# Zeitschrift für Beratung und Studium

Handlungsfelder, Praxisbeispiele und Lösungskonzepte

## Editorial

Von Daniel Wilhelm & Frank-Hagen Hofmann **1**

## Themenschwerpunkt

Vanessa Wenig & Katherina Heinrichs  
**Einsamkeit unter Studierenden.  
Ein multidimensionales Problem mit ebenso  
vielfältigen Lösungen** **2**

Ester Höhle  
**Einsamkeit im Studium als multifaktorielles  
Phänomen. Eine quantitative Befragung von HAW-  
Studierenden** **5**

Birte Lüders  
**Zwischen Flexibilität und sozialer Isolation?  
Soziale Eingebundenheit in asynchronen digitalen  
Lernpfaden im Blended-Learning-Studium** **11**

Claudia Dickhäuser  
**„ChatGPT bietet mir Unterstützung, ohne mich zu  
verurteilen“. Die Rolle von KI für das  
Einsamkeitserleben Studierender** **17**

Angela Heinrich & Alexander Noyon  
**Psychische Belastung Studierender und ihre  
Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten** **22**

## Beratungsforschung

Ann-Marie Olthoff  
**Gleich und ungleich zugleich? Studienzweifel bei  
beruflich vorqualifizierten Studierenden mit  
schulischer Hochschulzugangsberechtigung** **26**

## Call for Papers

Call for Papers **III**

## Seitenblick auf die Schwesterzeitschriften

Hauptbeiträge der aktuellen Hefte  
HM, HSW, P-OE und QiW **IV**



Daniel Wilhelm

Frank-Hagen  
Hofmann

**E**insamkeit gehört zu den leisen Krisen unserer an Krisen nicht armen Zeit – und sie trifft Studierende besonders häufig. Während Hochschulen traditionell als Orte der Begegnung, des intellektuellen Austauschs und der persönlichen Entwicklung gelten, erleben viele junge Menschen ihren Studienalltag heute als überraschend isoliert: umgeben von Menschen und doch allein.

Diese Entwicklung ist kein Randphänomen, sondern ein strukturelles Warnsignal. Einsamkeit wirkt nicht nur auf das emotionale Wohlbefinden, sondern beeinflusst Motivation, Studienerfolg und psychische Gesundheit. Sie zeigt sich in stillen Rückzügen, in ausbleibender Beteiligung oder in der wachsenden Unsicherheit, ob man „dazugehört“. Gleichzeitig bleibt sie oft unsichtbar, weil sie schambesetzt ist und selten offen angesprochen wird.

Gerade deshalb braucht es einen klaren Blick auf die Bedingungen, die Einsamkeit begünstigen, und eine Idee davon, was Hochschulen, Studierendenwerke, Lehrende wie auch Studierende tun können, um Räume zu schaffen, in denen Begegnungen zwischen Studierenden wieder selbstverständlicher werden – analog wie digital.

Zunächst geben *Vanessa Wenig* und *Katherina Heinrichs* in ihrem einführenden Artikel **Einsamkeit unter Studierenden** einen Überblick über das Thema. Wenn ca. 20% der Studierenden von Einsamkeit betroffen sind, handelt es sich nicht nur um ein individuelles Empfinden, vielmehr müssen multidimensionale Einflussfaktoren berücksichtigt und Hochschulen in die Pflicht genommen werden, Raum für ein soziales Miteinander zu schaffen. **Seite 2**

Mit **Einsamkeit im Studium als multifaktorielles Phänomen** setzt sich auch eine empirische Studie auseinander, deren Ergebnisse *Esther Höhle* berichtet. Spezifisch untersucht wurden Zusammenhänge zwischen Studienorganisation, sozialer Unterstützung und selbstreguliertem Lernen sowie dem Erleben von Einsamkeit. Zudem wurde untersucht, inwiefern Einsamkeitserleben Studierender Auswirkungen auf die Studienzufriedenheit und Studienabbruchgedanken hat. **Seite 5**

*Birte Lüders* beschäftigt sich in **Zwischen Flexibilität und sozialer Isolation?** ebenfalls mit der Frage, wie sich soziale Eingebundenheit trotz digitaler und flexibler Lernumgebungen erreichen lässt. Unter der Perspektive

von Einsamkeitsprävention durch aktive Gestaltung von Lehrangeboten werden konkrete Empfehlungen an die Hochschulen formuliert. **Seite 11**

Die rasante Entwicklung und Verbreitung künstlicher Intelligenz ermöglicht es Studierenden, jederzeit einen „Interaktionspartner“ zur Verfügung zu haben. Daraus kann sich die Frage ableiten, ob einsame Studierende womöglich besonders oft von dieser Möglichkeit Gebrauch machen. *Claudia Dickhäuser* berichtet in **ChatGPT bietet mir Unterstützung, ohne mich zu verurteilen** über Motive Studierender für die Nutzung von KI-Chatbots. **Seite 17**

Während in den letzten Jahren das Bewusstsein für psychische Belastungen und Mental Health-Themen kontinuierlich gewachsen ist und auch die stärkere Beeinträchtigung Studierender im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung mittlerweile gut dokumentiert ist, zeigen *Angela Heinrich* und *Alexander Noyon* in **Psychische Belastung Studierender und ihre Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten**, dass die reale Inanspruchnahme niedrigschwelliger Hilfs- und Präventionsangebote hinter dem Bedarf zurückbleibt, und regen einen stärkeren Zuschnitt auf Zielgruppen an. **Seite 22**

Unabhängig vom Schwerpunktthema des Hefts widmet sich *Ann-Marie Olthoff* dem Thema Studienzweifel bei Studierenden mit vorangegangener Berufsausbildung und findet in **Gleich und ungleich zugleich?** Gemeinsamkeiten wie Unterschiede zu Studienzweifeln bei beruflich nicht vorqualifizierten Studierenden, aus denen sie Impulse für Beratungsangebote ableitet. **Seite 26**

*Daniel Wilhelm & Frank Hofmann*

Übrigens: die ZBS ist auch auf LinkedIn zu finden! Nutzen Sie die Möglichkeit und kommentieren Sie Artikel dieser Ausgabe.



Hier geht's zum LinkedIn-Profil des UVW  
(<https://de.linkedin.com/company/universitätsverlag-webler>)