

Ist Einsamkeit für Jugendliche ein Problem?

Die Obwaldnerin Jessica Wittmann stiess in der Untersuchung ihrer Maturaarbeit auf alarmierende Ergebnisse.

21. Dezember 2023 OZ

Marion Wannemacher

Mal ehrlich, wenn wir uns einen einsamen Menschen vorstellen, haben wir wahrscheinlich eher das Bild einer älteren Person im Kopf. Jessica Wittmanns Maturaarbeit räumt mit diesem Klischee auf. Sie startete unter Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren aus den Oberstufen in Giswil, Sarnen und Wolfenschiessen sowie der Kantonsschule Obwalden, dem Kollegium St. Fidelis in Stans und der Stiftsschule in Engelberg eine Umfrage zum Thema Einsamkeit und stiess auf erstaunliche Ergebnisse.

«Meine Untersuchung zeigt, wie gross der prozentuale Anteil der einsamen Jugendlichen in Ob- und Nidwalden ist», sagt Jessica Wittmann. 502 Schülerinnen und Schüler, also 36 Prozent von 1392 Adressaten, hatten an der Umfrage teilgenommen. «Das ist eine sehr gute Rücklaufquote», freut sich die 17-Jährige aus Giswil.

Danach kennt fast die Hälfte aller Umfrageteilnehmer das Gefühl von Einsamkeit: 10 Prozent geben an, sich sogar ein bis mehrmals täglich einsam zu fühlen, 14,5 Prozent alle zwei bis drei Tage, 11,6 Prozent wöchentlich und 12,5 Prozent monatlich.

«Einsamkeit hat keinen Platz in der Gesellschaft»

Auf das Thema war sie durch eine Publikation von SRF gestossen. «Es waren die Geschichten der Einsamkeit von drei Menschen zwischen zwanzig und vierzig Jahren, die mich sehr berührten.» Jede dritte Person in der Schweiz sei einsam, hiess es. «Das schockierte mich», erinnert sie sich. Vor allem ein Satz sei ihr noch im Gedächtnis. «Einsamkeit hat keinen Platz in der Gesellschaft.»

Sie entschloss sich, das Tabuthema in einer anderen Al-



Jessica Wittmann vor der Kantonsschule Obwalden.

Bild: Marion Wannemacher (Sarnen, 8. 12. 2023)

tersgruppe zu untersuchen, nämlich in der der Jugendlichen. «Sehr überrascht war ich, als ich herausfand, dass diese laut Studien die Altersgruppe ist, die sich am einsamsten empfindet», erzählt die Maturandin.

Insgesamt legt Jessica Wittmann eine umfassende Untersuchung vor. Für diese studierte sie 37 Quellen, las also Bücher, Studien und Veröffentlichungen im Internet, stellte Hypothesen auf und untersuchte diese. Sie forschte nach den Ursachen für Einsamkeit, fand heraus, welche Faktoren diese begünstigen, welche sie verhindern, und betrachtete die Folgen.

Der relative Anteil der Einsamkeit ist bei jungen Frauen mit 58 Prozent am grössten. Mit

zunehmender Anzahl der Kolleginnen und Kollegen nimmt der relative Anteil der Einsamkeit ab. Jugendliche, die auf Unterstützung von ihren Eltern zählen können, bezeichnen sich selber als weniger einsam.

Leistungsdruck gilt als Hauptursache

Das Thema Mobbing spielt bei Einsamkeit eine grosse Rolle. Fast 36 Prozent aller Umfrageteilnehmer gaben an, in der Schule schon einmal gemobbt worden zu sein. Eine Mehrheit von ihnen fühlte sich durch das Mobbing einsam. Leistungsdruck gilt als Hauptursache für Einsamkeit. Schülerinnen und -schüler an Gymnasien fühlen sich aufgrund von Leistungs-

druck häufiger einsamer als an der Oberstufe: Hier war der Anteil mit 48 Prozent aus dem Gymnasium fast doppelt so hoch wie jener der Oberstufe mit 26 Prozent.

Als besonders erschreckend erweist sich die Tatsache, dass Einsamkeit bei mehr als der Hälfte der Jugendlichen dazu geführt hat, dass sich deren psychischer Gesundheitszustand verschlechtert hatte durch das Auftreten einer Depression, Schlafstörung, ein Burn-out, chronischen Stress oder gar eine Angst- oder Zwangsstörung.

Die Frage, ob diejenigen, die sich in der Umfrage als einsam bezeichnet hatten, bereits einmal an Suizid gedacht ha-

ben, bejahten fast 34 Prozent. Und mehr als ein Fünftel der einsamen Jugendlichen konsumiert Drogen, Alkohol, Computerspiele, Pornografie, raucht oder hat Essstörungen. Mehr als die Hälfte der Jugendlichen berichtet von einem Verlust der Lebensfreude durch die Einsamkeit.

Appell an Lehrpersonen wegen Mobbing

Punkto Prävention bezieht Jessica Wittmann klar Stellung im Hinblick auf die Stärkung der Familien. Auch sei es entscheidend für Jugendliche, den eigenen Freundeskreis aufrechtzuerhalten und bestehende Freundschaften zu stärken. Ihr Appell richtet sich an Lehr-

«Sehr überrascht war ich, als ich herausfand, dass Jugendliche laut Studien die Altersgruppe sind, die sich am einsamsten empfindet.»

Jessica Wittmann
Maturandin

personen: «Es ist wichtig, gegen Mobbing vorzugehen, Leistungsdruck zu vermindern und den Unterricht effizienter zu gestalten.»

Zum ersten Mal hat sich Jessica Wittmann mit einem psychologischen Thema auseinandergesetzt. «Das fand ich spannend», sagt sie. «Dabei habe ich gelernt, mit komplexen Sachverhalten umzugehen. Das wissenschaftliche Arbeiten ist sehr nützlich für mein Studium. Ich überlege mir nun, Psychologie zu studieren.» Ganz klar ist sie sich nicht, was sie nach der Matura machen wird. «Vielleicht werde ich aber auch Lehrerin, da kann ich all diese Erkenntnisse ja auch brauchen.»