

Jung, einsam - und engagiert?

Einsamkeit hemmt die Selbstwirksamkeit

junger Menschen. Und damit das Vertrauen

in Politik und Demokratie.

Nur **16 %** der einsamen jungen Menschen glauben, durch ihr Handeln lokal etwas verändern zu können.



Executive Summary

Einsamkeit unter jungen Erwachsenen ist in Deutschland weit verbreitet – bislang jedoch kaum als politisch relevante Herausforderung anerkannt. Einsamkeit geht häufig mit einem Gefühl mangelnder Selbstwirksamkeit einher und untergräbt das Vertrauen junger Menschen in Politik und Demokratie. Langfristig droht deshalb nicht nur der Rückzug aus zivilgesellschaftlichem und politischem Engagement, sondern auch eine wachsende Anfälligkeit für politische Entfremdung, Radikalisierung und Demokratieverdruss. Daher sollte Einsamkeit nicht nur als soziales, sondern auch als demokratiepolitisches Risiko verstanden und strukturell bearbeitet werden.

1. Warum Einsamkeit politisch relevant ist

Einsamkeit beschreibt das subjektive Gefühl, nicht genug tragfähige soziale Beziehungen zu haben – emotional oder sozial. Junge Menschen in Ausbildung, Studium, Arbeitslosigkeit oder Übergangsphasen sind besonders häufig betroffen. „Jung, einsam – und engagiert?“ zeigt: Einsame junge Menschen sind nicht weniger interessiert an Politik und Gesellschaft, aber sie zweifeln stärker an ihrer Wirksamkeit und an der Offenheit der Politik für ihre Anliegen. Dadurch bleiben Beteiligungspotenziale ungenutzt – mit Folgen für gesellschaftlichen Zusammenhalt und demokratische Stabilität.

2. Zentrale Befunde der Studie

Die Studie basiert auf einer repräsentativen Befragung von 2.532 jungen Erwachsenen im Alter von 16 bis 30 Jahren im Zeitraum vom 13. bis 29. März 2024.

Einsamkeit ist unter jungen Menschen weit verbreitet – und sozial ungleich verteilt.

Insgesamt berichten 45 % der 16- bis 30-Jährigen von moderater oder starker Einsamkeit. Die Studie unterscheidet zwischen emotionaler Einsamkeit (fehlende enge Bezugspersonen) und sozialer Einsamkeit (mangelnde Netzwerkeinbindung) – beide Formen zeigen vergleichbare demokratiesensible Auswirkungen. Besonders betroffen sind junge Menschen ohne Erwerbstätigkeit (75 %) und solche mit niedrigem Bildungsniveau (62 %). Auch junge Frauen sowie Personen mit Migrationsgeschichte weisen deutlich höhere Einsamkeitswerte auf.

Politisches Interesse ist vorhanden – doch es fehlt an Vertrauen in die eigene Wirkung.

Stark einsame junge Menschen sind ähnlich politisch interessiert wie ihre nicht einsamen Altersgenoss:innen. Gleichzeitig zeigen sie deutlich geringere politische Selbstwirksamkeit: Nur 16 % der stark Einsamen glauben, durch eigenes Handeln gesellschaftliche oder politische Veränderungen auf lokaler Ebene bewirken zu können – im Vergleich zu 25 % bei nicht Einsamen.

Das Vertrauen in die Demokratie ist in dieser Gruppe besonders schwach.

63 % der stark einsamen jungen Erwachsenen sind mit der Demokratie in Deutschland unzufrieden – unter den nicht Einsamen sind es 41 %. Nur 17 % der stark Einsamen sehen ihre Werte und Anliegen durch die Politik auf Bundesebene vertreten. Auch

das Vertrauen in die Wirksamkeit politischer Akteure – auf kommunaler wie auf nationaler Ebene – ist deutlich geringer ausgeprägt.

Engagement ist dennoch möglich – wenn Zugehörigkeit erlebbar wird.

Trotz der beschriebenen Hürden engagieren sich viele stark einsame junge Menschen durchaus – allerdings unter der Bedingung, dass sie sich angesprochen und eingebunden fühlen. Besonders motivierend wirken soziale Anerkennung, Zugehörigkeit und Orientierung. Engagement wird so nicht nur zum Ausdruck politischer Teilhabe, sondern auch zum möglichen Ausweg aus sozialer Einsamkeit.

3. Folgen fehlender Reaktion

Rückzug aus demokratischen Beteiligungsformen

Wenn junge Menschen über längere Zeit das Gefühl haben, mit ihren Anliegen nicht gehört zu werden oder keine Wirkung erzielen zu können, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich von politischen Prozessen abwenden. Wahlenthaltung, sinkende Teilnahme an zivilgesellschaftlichem Engagement und ein generelles Gefühl politischer Irrelevanz können die Folge sein.

Verfestigung von Misstrauen gegenüber Politik

Ein Mangel an positiven Selbstwirksamkeitserfahrungen in Kombination mit Einsamkeit verstärkt bestehendes Misstrauen gegenüber politischen Akteuren und Institutionen. Junge Menschen erleben Politik dann nicht als gestaltbar, sondern als fremd und distanziert. Das Gefühl, nicht repräsentiert zu werden, kann sich verfestigen.

Höhere Anfälligkeit für populistische und autoritäre Narrative

Einsamkeit kann politische Haltungen beeinflussen: Wer sich langfristig ausgegrenzt fühlt, ist empfänglicher für einfache Erklärungen und eindeutige Schuldzuweisungen. Populistische oder verschwörungsideologische Positionen bieten häufig das, was einsamen jungen Menschen fehlt: Zugehörigkeit, Sichtbarkeit und ein scheinbar klarer Weg zur Einflussnahme.

Verlust politischer Repräsentation der jungen Generation

Wenn junge Menschen aus strukturell benachteiligten Gruppen – etwa mit niedriger Bildung oder ohne Erwerbstätigkeit – dauerhaft unterrepräsentiert bleiben, droht eine politische Schieflage. Ihre Themen finden in der öffentlichen und politischen Debatte kaum Gehör. Dies gefährdet nicht nur die politische Gleichheit, sondern langfristig auch die Legitimität demokratischer Entscheidungsprozesse.

4. Politische Empfehlungen

Einsamkeit junger Menschen sollte als strukturelle Barriere für Teilhabe verstanden werden. Die Politik kann folgende Hebel nutzen:

1. Einsamkeit als politische Querschnittsaufgabe anerkennen – etwa durch sozialraumorientierte Strategien und koordinierte Zuständigkeiten auf kommunaler Ebene.
2. Selbstwirksamkeit durch echte Mitgestaltung stärken – über Beteiligungsformate wie Jugendräte, Beteiligungsbudgets oder ko-kreative kommunale Prozesse.
3. Offene Begegnungsräume („dritte Orte“) sichern und ausbauen – als Orte sozialer Eingebundenheit und demokratischer Erfahrung.
4. Digitale Formate für politische Teilhabe niedrigschwellig, moderiert und zielgruppengerecht ausgestalten.
5. Besonders betroffene Gruppen gezielt ansprechen – etwa über Mentoring, aufsuchende Beteiligung und Vertrauensstrukturen.

Zur Studie: Heinz, Aaron (2025): Jung, einsam – und engagiert? Wie Einsamkeit das Engagement der jungen Generation prägt. Analysen zum Zusammenhang zwischen der Einsamkeit junger Erwachsener und ihrem politischen Engagement. Hrsg. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh.

Ansprechpartnerinnen:

Nicole Kleeb, Project Manager
 Dr. Anja Langness, Senior Project Manager
www.gennow.de
www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/junge-menschen-und-gesellschaft