

gen
now

Jung, einsam – und engagiert?

Wie Einsamkeit das Engagement
der jungen Generation prägt



© Bertelsmann Stiftung
Mai 2025

Bertelsmann Stiftung
Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh
www.bertelsmann-stiftung.de

Verantwortlich
Dr. Anja Langness, Nicole Kleeb

Autor
Aaron Heinz

Zitationshinweis
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

Lektorat und Korrektorat
Heike Herrberg

Design
Dietlind Ehlers

Bildnachweis
Titelbild Montage: © www3d und Leart – stock.adobe.com,
Shutterstock / SibRapid, Getty Images / iStockphoto / Edwin Tan

DOI 10.11586/2025023

gen
now

Jung, einsam – und engagiert?

**Wie Einsamkeit das Engagement
der jungen Generation prägt**

Analysen zum Zusammenhang zwischen
der Einsamkeit junger Erwachsener
und ihrem politischen Engagement

Aaron Heinz

Inhalt

- 7 Zusammenfassung**
- 8 Zwischen Einsamkeit und Einfluss:
Junge Erwachsene und ihre politische Selbstwirksamkeit**
- 10 Methodik**
 - 10 Datengrundlage
 - 10 Statistische Auswertung
- 12 Häufigkeit von Einsamkeit und Gruppenunterschiede**
- 14 Der Einfluss von Einsamkeit auf politisches und gesellschaftliches Engagement**
 - 14 Einsamkeit und die Bereitschaft zum Engagement
 - 15 Einsamkeit und das Vertrauen ins politische System und in seine Akteure
 - 17 Förderliche Faktoren und Barrieren für politisches Engagement bei Einsamkeit
- 21 Der Einfluss geringerer Selbstwirksamkeit auf tatsächliches Engagement**
- 24 Fazit: Politische Selbstwirksamkeitserfahrungen
sind gerade für einsame junge Erwachsene wichtig**
- 26 Quellen**

Zusammenfassung

Zehn Prozent der jungen Erwachsenen zwischen 16 und 30 Jahren fühlen sich stark einsam, weitere 35 Prozent moderat einsam. Häufiger betroffen sind junge Erwachsene ohne Erwerbstätigkeit, mit niedriger Bildung sowie mit Migrationsgeschichte – ebenso wie junge Frauen.

Stark einsame junge Erwachsene sind ebenso interessiert an Politik oder emotional betroffen von politischen Themen wie nicht einsame. Sie zeigen auch ähnliches politisches Engagement wie nicht einsame junge Erwachsene, wenn man sie nach ihrem kurzfristigen konkreten Engagement der letzten drei Monate fragt. Gleichzeitig neigen sie jedoch vermehrt zu Einstellungen und Überzeugungen, die politischem Engagement langfristig abträglich sind.

Stark einsame junge Erwachsene zeigen niedrigere interne politische Selbstwirksamkeitserwartungen, schätzen z. B. ihre Fähigkeit, politische Veränderung anzustoßen, sowie ihre Verantwortung für politische Veränderung auf lokaler Ebene geringer ein als nicht einsame junge Erwachsene. Zudem zeigen sie niedrigere externe politische Selbstwirksamkeitserwartungen: Sie sind weniger zufrieden mit der Demokratie, glauben weniger an die Veränderbarkeit gesellschaftlicher Verhältnisse und stellen stärker infrage, dass Politiker:innen und Entscheidungsträger:innen die Werte junger Menschen vertreten und sich aktiv für deren Themen einsetzen.

Der Zunahme von Einsamkeit und dem politischen Vertrauensverlust unter jungen Erwachsenen sollte vorgebeugt werden. Angebote mit niedrighschwelligem Einstiegsmöglichkeiten sowie eine Sensibilisierung für das Thema Einsamkeit und ein offener Diskurs – all das könnte helfen, einsame junge Erwachsene besser politisch und sozial einzubinden und ihre politische Selbstwirksamkeit zu stärken.

Zwischen Einsamkeit und Einfluss: Junge Erwachsene und ihre politische Selbstwirksamkeit

Einsamkeit unter jungen Erwachsenen stellt ein wachsendes gesellschaftliches Problem dar – mit weitreichenden individuellen und strukturellen Folgen. Studien belegen, dass chronische Einsamkeit das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen signifikant erhöht und auch mit einer höheren Anfälligkeit für körperliche Erkrankungen einhergeht (Luhmann et al. 2023).

Unsere Untersuchung aus dem vergangenen Jahr – „Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?“ – zeigt, dass das Einsamkeitsniveau in der jungen Generation auch nach der COVID-19-Pandemie weiterhin hoch bleibt: Zehn Prozent der 16- bis 30-Jährigen berichten von starker, weitere 35 Prozent von moderater Einsamkeit. Besonders betroffen sind junge Menschen ohne Erwerbstätigkeit, mit niedrigem Bildungsniveau oder mit Migrationsgeschichte. Auffällig ist zudem, dass sich junge Frauen im Alter von 16 bis 24 Jahren häufiger einsam fühlen als gleichaltrige Männer.

Aufbauend auf dem gemeinsamen Impulspapier „Jung und einsam. Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld“ mit der Liz Mohn Stiftung, in dem wir erste politische Handlungsempfehlungen zur Bekämpfung von Einsamkeit formuliert haben, widmet sich die vorliegende Untersuchung einem bislang wenig beleuchteten Aspekt: dem Zusammenhang zwischen Einsamkeit und politischer Selbstwirksamkeit.

Die Ergebnisse sind alarmierend: Obwohl stark einsame junge Erwachsene ähnlich politisch interessiert sind wie nicht einsame Altersgenoss:innen, weisen sie deutlich niedrigere Werte bei der politischen Selbstwirksamkeit auf. Sie zweifeln sowohl an ihrer eigenen Fähigkeit, gesellschaftliche Veränderungen anzustoßen (interne politische Selbstwirksamkeit), als auch an der Reaktionsfähigkeit des politischen Systems (externe

politische Selbstwirksamkeit). Das Vertrauen in demokratische Institutionen ist geringer, ebenso wie die Überzeugung, dass ihre Werte durch politische Entscheidungsträger:innen vertreten werden.

Diese Befunde knüpfen an die Studie „Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland“ (Neu et al. 2023) an. Auch sie hat gezeigt, dass Einsamkeit mit politischer Entfremdung einhergehen kann. Einsame junge Menschen neigen laut dieser Untersuchung häufiger zu autoritären Einstellungen, zu Misstrauen gegenüber demokratischen Institutionen und sind empfänglicher für Verschwörungserzählungen. Damit wird deutlich, dass Einsamkeit nicht nur eine soziale, sondern auch eine demokratiepolitische Herausforderung ist.

Junge Menschen sind grundsätzlich bereit, sich politisch zu engagieren – wenn ihnen entsprechende Partizipationsmöglichkeiten offenstehen und sie das Gefühl haben, gehört zu werden (Bertelsmann Stiftung 2024b). Gerade für einsame junge Erwachsene fehlen jedoch häufig niedrigschwellige Zugänge zur politischen Beteiligung.

Die vorliegenden Ergebnisse unterstreichen daher die Notwendigkeit gezielter politischer Maßnahmen: Neben der gesellschaftlichen Sensibilisierung für das Thema Einsamkeit braucht es insbesondere analoge Begegnungsräume und partizipative Formate, die einsame junge Menschen gezielt ansprechen und aktiv einbinden. Wissenschaftlich evaluierte, niedrigschwellige Angebote zur Förderung psychosozialer Kompetenzen und sozialer Teilhabe bieten hier großes Potenzial. Ebenso zentral ist der Ausbau bezahlbarer Freizeit-, Kultur- und Sportangebote, die als Orte des sozialen Miteinanders und der Selbstverortung fungieren können.

Besondere Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang sogenannten „dritten Orten“ zu: niedrigschwelligen, informellen und idealerweise kostenfreien Treffpunkten – etwa Jugendzentren, Stadtteiltreffs oder öffentliche Plätze. Sie bieten einsamen jungen Menschen die Möglichkeit einer echten sozialen Begegnung außerhalb von Familie oder Institutionen. Dritte Orte fördern Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit und den Aufbau neuer sozialer Kontakte in einem geschützten, zwanglosen Rahmen. Damit wirken sie der sozialen Isolation entgegen und stärken das psychische Wohlbefinden sowie die gesellschaftliche Teilhabe.

Ergänzend dazu spielen qualitätsgeprüfte digitale Angebote eine zunehmend wichtige Rolle. Sie bieten jungen Menschen flexible, ortsunabhängige Möglichkeiten zur Information, zum Austausch und zur Beteiligung – besonders für jene, die durch soziale oder geografische Barrieren eingeschränkt sind. Digitale Räume können Brücken bauen, erste Kontaktpunkte schaffen und Zugänge zu analogen Beteiligungsformaten erleichtern, wenn sie zielgruppengerecht gestaltet und moderiert werden.

Unsere aktuelle Studie macht deutlich: Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles, sondern ein strukturelles Problem – mit unmittelbaren Folgen für unsere Demokratie. Umso wichtiger ist es, junge Menschen wirksam in politische Prozesse einzubeziehen und sicherzustellen, dass sich alle gehört und vertreten fühlen. Einsame junge Menschen lassen sich besonders gut einbinden, wenn politische Beteiligung über niedrigschwellige, soziale und beziehungsorientierte Angebote erfolgt – etwa über kreative, gemeinschaftliche Aktivitäten an dritten Orten oder über digitale Beteiligungsformate. Entscheidend ist, dass sie nicht nur informiert, sondern persönlich angesprochen und begleitet werden – zum Beispiel durch Peer-to-Peer-Ansätze, lokale Initiativen oder Vertrauenspersonen. So können sie durch positive Gemeinschaftserfahrungen und gemeinsames gesellschaftliches Engagement schrittweise politische Selbstwirksamkeit entwickeln und wieder Anschluss an gesellschaftliche Prozesse finden.

Nicole Kleeb
Project Manager
Bertelsmann Stiftung

Dr. Anja Langness
Senior Project Manager
Bertelsmann Stiftung

Methodik

Datengrundlage

Im Rahmen der Studie „GenNow: Junges Engagement für sozialen Wandel“ beauftragte die Bertelsmann Stiftung die Institute ISG und Verian, junge Erwachsene im Alter von 16 bis 30 Jahren zu ihrem Engagement zu befragen. Die Studie untersuchte, wie junge Menschen für soziales, gesellschaftliches und politisches Engagement begeistert werden können. Dabei wurden auch Fragen zu der aktuellen Lebenszufriedenheit und der Ausprägung von Einsamkeit gestellt. Mit diesen Daten konnten zusätzliche quantitative Analysen durchgeführt werden, um zu untersuchen, wie stark Einsamkeit unter jungen Erwachsenen ausgeprägt ist, bei welchen Gruppen sie stärker ist – und vor allem, wie die Einsamkeit junger Erwachsener mit deren Wahrnehmungen, Einstellungen und Verhaltensweisen hinsichtlich des sozialen, gesellschaftlichen und politischen Engagements zusammenhängt.

Diese Onlinebefragung (CAWI) wurde mittels eines standardisierten Fragebogens umgesetzt. Über das Online-Access-Panel von Payback wurden insgesamt 2.532 Personen befragt. Die Stichprobe wurde quotiert und gewichtet, und sie ist daher repräsentativ nach den Merkmalen Alter, Geschlecht, Region, Bildung und Migrationsgeschichte. Der gesamte Fragebogen ist im Bericht zur Hauptstudie abgebildet.

Statistische Auswertung

Neben zahlreichen Fragen zu Einstellungen und dem Verhalten hinsichtlich des politischen, gesellschaftlichen und sozialen Engagements enthielt der Bogen auch Fragen zur emotionalen Verfassung der Befragten in den letzten vier Wochen, zu der allgemeinen Lebenszufriedenheit und dem Itemset zur Beurteilung von Ein-

samkeit. Insgesamt wurden sechs Fragen zum Thema Einsamkeit ausgewertet, mit denen neben der allgemeinen Ausprägung die Facetten „emotionale Einsamkeit“ und „soziale Einsamkeit“ (nach de Jong Gierveld & van Tilburg 2010) unterschieden werden können. Emotionale Einsamkeit beschreibt das Gefühl eines Mangels an engen Bezugspersonen, wie etwa eines engen Freundes, einer engen Freundin oder einer Partnerin. Soziale Einsamkeit hingegen beschreibt das Gefühl, nicht ausreichend in ein bestehendes soziales Netzwerk wie den Freundeskreis oder die Familie eingebunden zu sein.

Die Befragten gaben zu jeder der drei Aussagen zur emotionalen Einsamkeit („Ich fühle eine allgemeine Leere“, „Ich vermisse es, Menschen um mich zu haben“, „Ich fühle mich oft im Stich gelassen“) und zur sozialen Einsamkeit („Es gibt genug Menschen, auf die ich mich absolut verlassen kann“, „Es gibt genug Menschen, denen ich mich nahe fühle“, „Es gibt genug Menschen, auf die ich mich bei Problemen stützen kann“) auf einer vierstufigen Skala ihre Zustimmung bzw. Ablehnung (1= „starke Ablehnung“ – 4= „starke Zustimmung“) an.

Zur Berechnung der Einsamkeit wurde pro Frage zur emotionalen Einsamkeit bei starker und leichter Zustimmung sowie pro Frage zur sozialen Einsamkeit bei starker und leichter Ablehnung ein Wert von 1 vergeben, ansonsten ein Wert von 0 (gemäß de Jong Gierveld & Kamphuls 1985; Diehl et al. 2018; Bertelsmann Stiftung 2024a). So konnte bei Betrachtung der je drei Fragen zur emotionalen und zur sozialen Einsamkeit ein Ergebnis jeweils zwischen null und drei ermittelt werden. Basierend auf diesen Punktzahlen wurden die Befragten in drei Gruppen eingeteilt: „nicht einsam“ (0), „moderat einsam“ (1–2) und „stark einsam“ (3). Außerdem wurde Einsamkeit als Gesamtkonstrukt betrachtet, indem die Punktzahlen für emotionale und soziale Einsamkeit addiert wurden – dabei

Abbildung 1: Einstufung in Einsamkeitstypen

Emotionale Einsamkeit

„Ich fühle eine allgemeine Leere“

„Ich vermisse es, Menschen um mich zu haben“

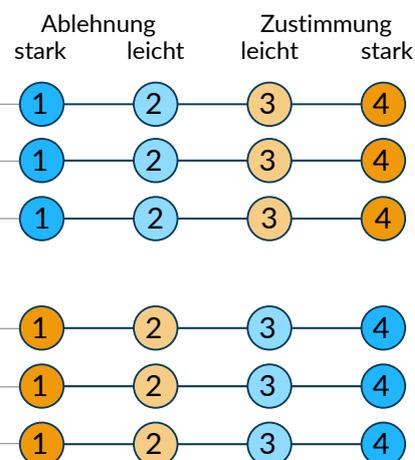
„Ich fühle mich oft im Stich gelassen“

Soziale Einsamkeit

„Es gibt genug Menschen, auf die ich mich absolut verlassen kann“

„Es gibt genug Menschen, denen ich mich nahe fühle“

„Es gibt genug Menschen, auf die ich mich bei Problemen stützen kann“



Für Antworten im roten Bereich wurde pro Aussage ein Punkt vergeben. Die Gesamtpunktzahl, getrennt nach Bereich „Emotionale Einsamkeit“ und Bereich „Soziale Einsamkeit“, führte zu folgenden Einsamkeitstypen: „nicht einsam“ (0 – 1), „moderat einsam“ (2 – 4) und „stark einsam“ (5 – 6).

| BertelsmannStiftung

ergab sich ein Wert zwischen null und sechs. Hier wurde nochmals eine Gruppeneinteilung vorgenommen: „nicht einsam“ (0 – 1), „moderat einsam“ (2 – 4) und „stark einsam“ (5 – 6). Befragte, die auf mindestens eine der Aussagen keine Antwort gaben, wurden von der Berechnung der entsprechenden Facette sowie dem Gesamtkonstrukt Einsamkeit und somit von allen Folgeanalysen ausgeschlossen.

Insgesamt haben 2.297 junge Erwachsene alle Fragen vollständig beantwortet und gingen damit in die Analysen zum Gesamtkonstrukt Einsamkeit ein. Sofern sich die Ergebnisse unterschieden, wurde jedoch nach emotionaler und sozialer Einsamkeit differenziert.

Die Einteilung der Stichprobe in „nicht einsame“, „moderat einsame“ sowie „stark einsame“ Befragte steht im Einklang mit anderen aktuellen Studien zu dem Thema (z. B. der EU Loneliness Survey, Berlin-gieri et al. 2023). In diesen Analysen ermöglicht sie, diese drei Gruppen hinsichtlich ihrer Einstellung zum politischen und gesellschaftlichen Engagement zu vergleichen und deskriptiv darzustellen, ob sie sich in den erfragten Aspekten – etwa wahrgenommene Verantwortung für politisches Engagement, Glaube an Veränderbarkeit gesellschaftlicher Verhältnisse, Demokratievertrauen, tatsächlich gezeigtes Engagement – unterscheiden. Wenn sich bei bestimmten Aspekten Unterschiede zwischen den Gruppen feststellen lie-

ßen, wurde anschließend durch multivariate Analysen zusätzlich geprüft, ob Einsamkeit in linearer Weise damit zusammenhängt (z. B.: Geht zunehmende Einsamkeit statistisch mit weniger Demokratievertrauen einher?). Für diese Analysen wurde nicht die Gruppeneinteilung wie oben verwendet, sondern der Mittelwert der Befragten über alle Fragen zum Thema Einsamkeit.

Im Folgenden wird zunächst die Prävalenz von Einsamkeit junger Erwachsener nach soziodemographischen Merkmalen eingeschätzt (Kapitel „Häufigkeit von Einsamkeit und Gruppenunterschiede“). Dann wird mit deskriptiven Statistiken dargelegt, wie sich einsame und nicht einsame junge Erwachsene in ihrer Einstellung zu sozialem, gesellschaftlichem und politischem Engagement sowie zum politischen System und dessen Akteuren unterscheiden (Kapitel „Der Einfluss von Einsamkeit auf politisches und gesellschaftliches Engagement“). Anschließend wird anhand multivariater Analysen gezeigt, inwiefern diese Unterschiede in entsprechenden politischen Einstellungen prädiktiv für tatsächliches Engagement junger Erwachsener sind (Kapitel „Der Einfluss geringerer Selbstwirksamkeit auf tatsächliches Engagement“). Die vorgestellten Ergebnisse werden abschließend eingeordnet.

Aufgrund von Rundungen auf ganze Prozentzahlen kann die Summe aller Gruppenanteile in manchen Analysen leicht von 100 Prozent abweichen.

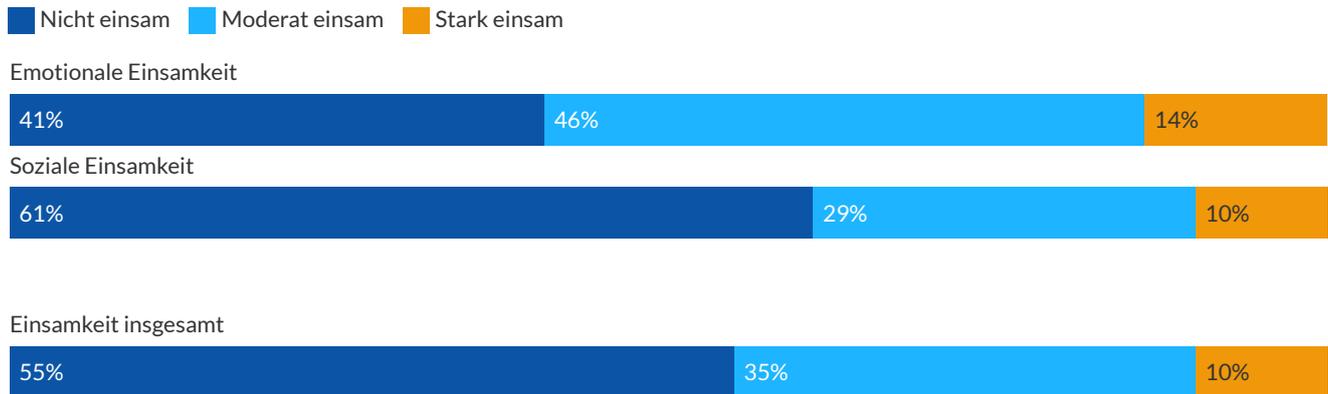
Häufigkeit von Einsamkeit und Gruppenunterschiede

Nach der oben beschriebenen statistischen Einteilung beschreibt eine leichte Mehrheit von 55 Prozent der jungen Erwachsenen sich als nicht einsam, 35 Prozent sehen sich als moderat einsam und 10 Prozent als stark einsam. Dieses Ergebnis ist vergleichbar mit anderen aktuellen Studien für Deutschland, in denen die gleiche Operationalisierung von Einsamkeit und die gleiche Gruppenbildung genutzt wurden (z. B. 39 % moderat einsam und 12 % stark einsam: Bertelsmann Stiftung 2024c). Die Differenzierung nach emotionaler und sozialer Einsamkeit zeigt, dass erstere hier etwas stärker ausgeprägt ist als letztere: Insgesamt sind 60 Prozent zumindest in moderatem Maße emotional einsam – bei sozialer Einsamkeit zeigen nur 39 Prozent eine mindestens moderate Ausprägung (vgl. Abbildung 2).

Der Anteil einsamer junger Erwachsener unterscheidet sich nach soziodemographischen Gruppen (siehe auch Bertelsmann Stiftung 2024a für weitere Analysen, basierend auf den gleichen Befragungsdaten). Der Einfachheit halber wird im Folgenden bei der Darstellung dieser Unterschiede, sofern nicht anders angegeben, der Anteil einsamer Personen einer bestimmten Gruppe immer als Anteil der jungen Erwachsenen angegeben, die eine mindestens moderate Ausprägung von Einsamkeit nach der verwendeten Klassifikation aufweisen. Hohe Ausprägungen von Einsamkeit zeigen sich demnach vor allem bei jungen Menschen mit einfacher Schulbildung (62 % einsam; 69 % emotional einsam, 52 % sozial einsam). Zudem spielt die Art der Beschäftigung eine Rolle: Junge Erwachsene, die nicht erwerbstätig sind, fühlen sich besonders häufig einsam (insgesamt 75 %; 81 % emotional einsam, 51 % sozial einsam); junge Menschen, die noch die Schule besu-

chen, sind es dagegen relativ selten (insgesamt 35 %, vgl. Abbildung 3). Junge Erwachsene mit Migrationsgeschichte sind häufiger einsam als jene ohne Migrationsgeschichte (54 % vs. 40 %), und junge Männer im Alter von 25 bis 30 Jahren sind häufiger stark einsam als 16- bis 24-jährige Männer (14 % vs. 6 %). Junge Frauen im Alter von 16 bis 24 Jahren sind tendenziell häufiger stark emotional einsam als Männer im entsprechenden Alter (16 % vs. 11 %). Zudem kommt es in städtischen im Vergleich zu ländlichen Wohngebieten etwas häufiger vor, dass junge Erwachsene stark emotional einsam sind (16 % vs. 10 %).

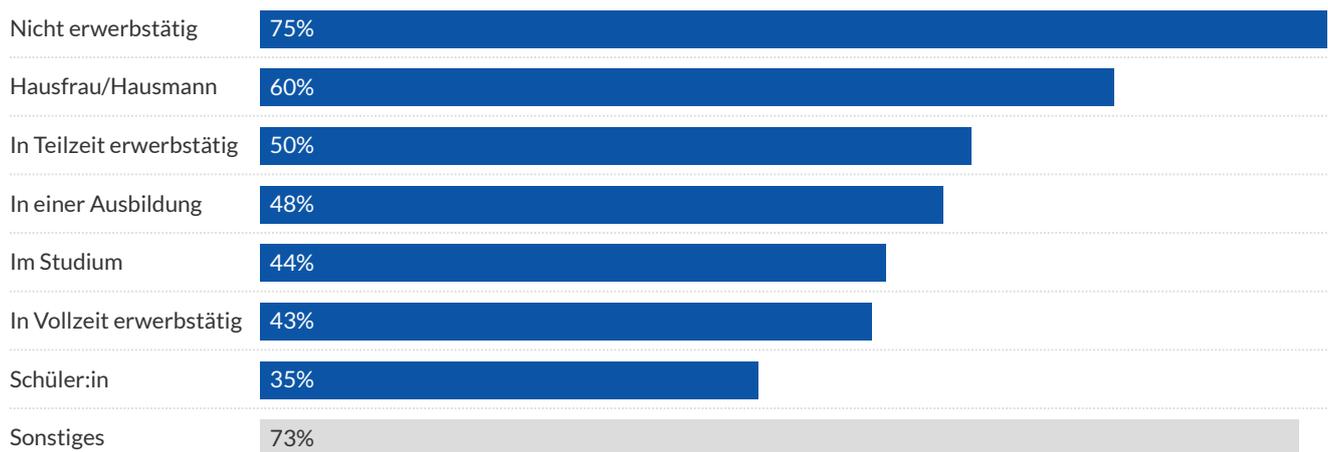
Abbildung 2: Gruppierung der Befragten nach Angaben zur Einsamkeit



Basis: N = 2.455 Befragte bei „Soziale Einsamkeit“, N = 2.432 bei „Emotionale Einsamkeit“ und N = 2.997 bei „Einsamkeit gesamt“.

| BertelsmannStiftung

Abbildung 3: Anteil einsamer junger Erwachsener nach Art der Beschäftigung



Hinweis: Prozentwerte geben den Anteil der jeweiligen Gruppe an, der als „Moderat einsam“ oder „Stark einsam“ eingestuft wurde.
Basis: N = 2.297 Befragte im Alter von 16–30 Jahren, die Angaben zur Einsamkeit und zur Beschäftigung gemacht haben.

| BertelsmannStiftung

Der Einfluss von Einsamkeit auf politisches und gesellschaftliches Engagement

Einsamkeit und die Bereitschaft zum Engagement

Im Allgemeinen legen die Ergebnisse der Befragung nahe, dass insbesondere junge Erwachsene, die stark einsam sind, im Vergleich zu jungen Erwachsenen, die sich nicht einsam fühlen, deutlichere Einstellungen zeigen, die auf eine geringere Bereitschaft, sich zu engagieren, hindeuten.

So verneinen stark einsame junge Erwachsene (60%), im Vergleich zu denen, die nicht einsam sind (42%), eher die Aussage, in ihrer Umgebung und bei Themen, die ihnen wichtig sind, etwas verändern zu können. Sie sprechen sich häufiger die Fähigkeit ab, gewünschte politische, gesellschaftliche oder soziale Veränderungen zu bewirken – sowohl im Allgemeinen (60% vs. 42%) als auch auf lokaler Ebene, also in der eigenen Stadt oder Gemeinde bzw. im eigenen Dorf (52% vs. 33%, vgl. Abbildung 4).

Einsame junge Erwachsene zeigen in Bezug auf politisches Engagement eine geringere Selbstwirksamkeitserwartung, sind also weniger überzeugt, durch eigenes Handeln eine Veränderung bewirken zu können (Bandura 1977). Diese geringere Erwartung scheint nicht etwa dadurch begründet zu sein, dass sie sich im Allgemeinen weniger politischen Sachverstand zusprechen: Sowohl unter stark einsamen (40%) als auch unter nicht einsamen jungen Erwachsenen (44%) sind etwa vier von zehn überzeugt, wichtige politische Fragen gut verstehen und einschätzen zu können. Stark einsame junge Erwachsene trauen sich jedoch etwas häufiger nicht zu, sich an einem Gespräch über politische Fragen aktiv zu beteiligen (33% vs. 25%). Zudem geben fast zwei Drittel von ihnen – und damit deutlich mehr als nicht einsame junge Erwachsene – an, sich manchmal von den Problemen der Welt überwältigt zu fühlen

(63% vs. 43%). Gleichzeitig sind junge Erwachsene, die eine starke emotionale Einsamkeit verspüren, häufiger der Meinung, dass sich politische Entscheidungen sehr stark auf ihr eigenes Leben auswirken (17%), als junge Erwachsene, die nicht emotional einsam sind (9%).

Aufgrund der niedrigeren Selbstwirksamkeitserwartung verwundert es nicht, dass stark einsame junge Erwachsene sich in der eigenen Stadt oder Gemeinde oder im eigenen Dorf eher weniger dafür verantwortlich fühlen, entsprechende Veränderungen anzustoßen, als nicht einsame junge Erwachsene (49% vs. 36%).

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass einsame junge Erwachsene sich deutlich weniger politisch selbstwirksam fühlen als nicht einsame. Eine geringere Empfindung politischer Selbstwirksamkeit bei einsamen jungen Erwachsenen in Deutschland wurde auch in anderen aktuellen Befragungen festgestellt (z. B. Neu et al. 2023). Obwohl sie sich von Politik sehr betroffen fühlen, sehen sie sich weniger in der Verantwortung, etwas zu verändern – möglicherweise, weil sie sich diese selbst nicht zutrauen.

In der Politikwissenschaft wird unterschieden zwischen interner und externer politischer Wirksamkeit. Erstere zeigt sich vor allem im Glauben, zu einer Veränderung fähig zu sein, während letztere sich darin äußert, dass das System und die Politik als offen für Veränderungen und politische Gestaltung durch Bürger:innen empfunden werden. Somit sind die bislang dargestellten Ergebnisse Indikatoren einer geringen internen Selbstwirksamkeitserwartung bei einsamen jungen Erwachsenen. Diese übersetzt sich jedoch auch in eine Distanz zur Demokratie und in Zweifel an der Offenheit der Politik für eine Mitbestimmung junger Erwachsener – also Indikatoren einer geringen externen Selbstwirksamkeitserwartung, wie im nächsten Abschnitt deutlich wird.

Abbildung 4: Einschätzung der eigenen Fähigkeit, politische Veränderungen zu bewirken

Frage: Wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen insgesamt zu oder nicht zu?

■ Stimme voll und ganz zu / stimme zu ■ Stimme teilweise zu ■ Stimme nicht zu / stimme überhaupt nicht zu ■ Weiß nicht

„Ich habe die Fähigkeit, politische, gesellschaftliche oder soziale Veränderungen zu bewirken, die ich mir im Allgemeinen wünsche.“

Stark einsam



Moderat einsam

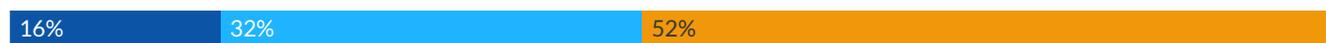


Nicht einsam



„Ich habe die Fähigkeit, politische, gesellschaftliche oder soziale Veränderungen zu bewirken, die ich mir auf lokaler Ebene (Stadt / Gemeinde / Dorf) wünsche.“

Stark einsam



Moderat einsam



Nicht einsam



Basis: N = 2.297 Befragte, die die oben dargestellte Frage sowie die Fragen zum Thema Einsamkeit vollständig beantwortet haben.

| BertelsmannStiftung

Einsamkeit und das Vertrauen ins politische System und in seine Akteure

Das Gefühl, selbst wenig politischen Einfluss nehmen zu können, jedoch sehr abhängig zu sein von politischen Entscheidungen, scheint bei stark einsamen jungen Erwachsenen auch in eine geringere Zufriedenheit mit dem politischen System im Allgemeinen zu münden: Sie sind deutlich unzufriedener mit der Demokratie in Deutschland als nicht einsame Befragte (63% vs. 41%, vgl. Abbildung 5). So glauben sie eher, dass es jenseits von Wahlen nicht genügend Beteiligungsmöglichkeiten für junge Menschen gebe (69% vs. 47%) und dass Politiker:innen eine Sprache benutzen würden, die jungen Menschen fremd und unverständlich ist (45% vs. 26%). Gleichzeitig widersprechen sie eher den Aussagen, die Politik sei offen für die Ideen junger Leute (62% vs. 49%) oder nehme die Sorgen der jungen Generation ernst (76% vs. 61%).

Rund die Hälfte (52%) der stark einsamen jungen Erwachsenen misstraut der Politik ganz allgemein, während nur knapp ein Drittel (31%) der nicht einsamen eine solche Einstellung teilt. Auch wenn insgesamt eine Mehrheit von 62 Prozent die Demokratie trotz ihrer Schwächen als beste Regierungsform sieht, sind stark einsame (50%) im Vergleich zu nicht einsamen jungen Erwachsenen (68%) substantiell seltener dieser Meinung.

Vor dem Hintergrund des oben beschriebenen Musters geringerer politischer Selbstwirksamkeitserwartung und geringeren Demokratievertrauens stellt sich die Frage, wie wirksam das Handeln von Politiker:innen und Entscheidungsträger:innen eingeschätzt wird. Stark einsame junge Erwachsene sind nicht pessimistischer als nicht einsame junge Erwachsene in Bezug auf den prinzipiellen Einfluss von Politiker:innen und Entscheidungsträger:innen bei wichtigen Themen: Sowohl unter stark einsamen (41%) als auch unter nicht einsamen jungen Erwachsenen (40%) meinen

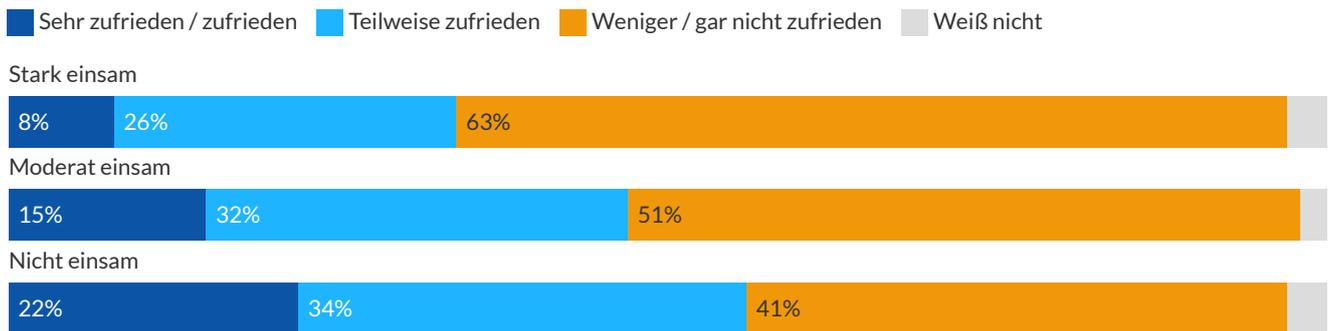
nur rund zwei Fünftel, dass Politiker:innen und Entscheidungsträger:innen bei wichtigen Themen etwas verändern könnten.

Stark einsame junge Erwachsene sind jedoch kritischer bei der Frage, ob Politiker:innen und Entscheidungs-

träger:innen sich auch für solche Themen einsetzen, die junge Menschen bewegen, und ob sie die Werte der jungen Generation vertreten. Dies gilt für die lokale Ebene (vgl. Abbildung 6) wie auch für die Bundesebene (vgl. Abbildung 7): Im Vergleich zu nicht einsamen stellen stark einsame junge Erwachsene häufiger

Abbildung 5: Demokratiezufriedenheit nach Grad der Einsamkeit

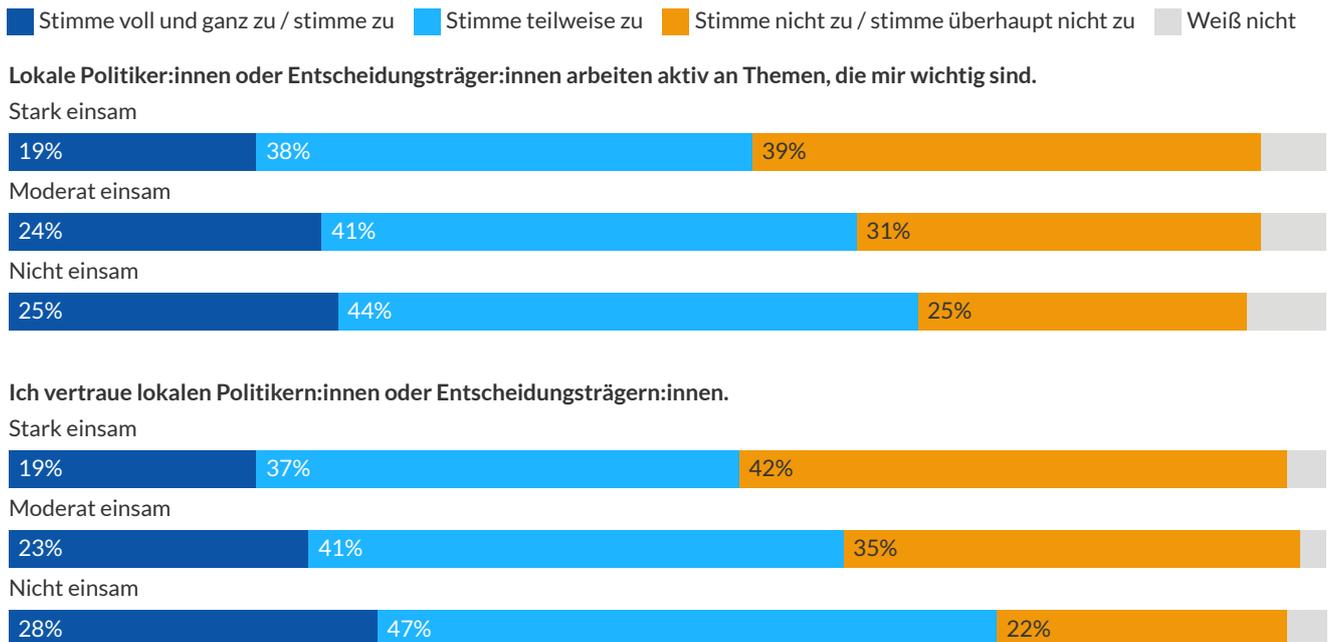
Frage: Bist du mit der Art und Weise, wie die Demokratie in der Bundesrepublik Deutschland funktioniert, alles in allem ...?



Basis: N = 2.297 Befragte, die die oben dargestellte Frage sowie die Fragen zum Thema Einsamkeit vollständig beantwortet haben.

Abbildung 6: Bewertung lokaler Politiker:innen und Entscheidungsträger:innen

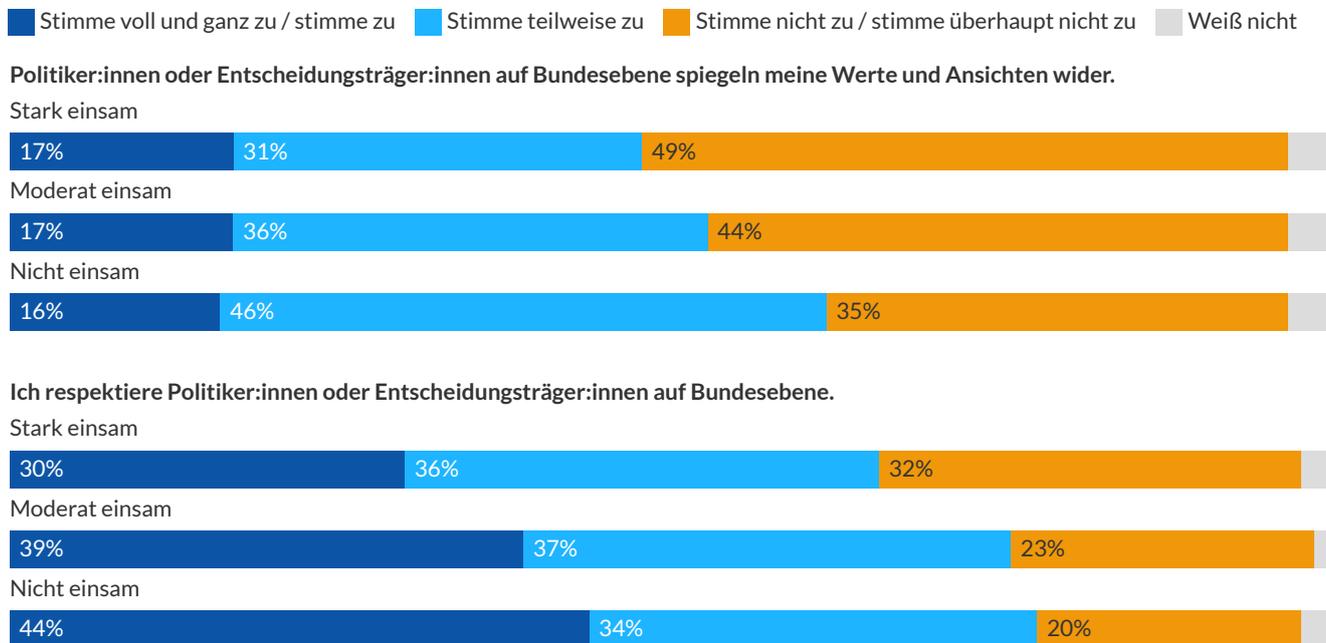
Frage: Wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen über Politiker:innen oder Entscheidungsträger:innen auf lokaler Ebene (Stadt / Gemeinde / Dorf) zu oder nicht zu?



Basis: N = 2.297 Befragte, die die oben dargestellten Fragen sowie die Fragen zum Thema Einsamkeit vollständig beantwortet haben.

Abbildung 7: Bewertung von Politiker:innen und Entscheidungsträger:innen auf Bundesebene

Frage: Und wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen über Politiker:innen oder Entscheidungsträger:innen auf Bundesebene zu oder nicht zu?



Basis: N = 2.297 Befragte, die die oben dargestellten Fragen sowie die Fragen zum Thema Einsamkeit vollständig beantwortet haben.

| BertelsmannStiftung

infrage, dass Politiker:innen und Entscheidungsträger:innen aktiv an den Themen arbeiten, die jungen Leuten persönlich wichtig sind (lokal: 39% vs. 25%; Bundesebene: 39% vs. 32%), oder dort effektiv Ergebnisse erzielt haben (lokal: 37% vs. 29%; Bundesebene: 43% vs. 36%). Sie sind auch seltener der Meinung, dass Personen in der Politik die Werte und Ansichten junger Menschen widerspiegeln (lokal: 39% vs. 28%; Bundesebene: 49% vs. 35%). Somit überrascht es nicht, dass stark einsame junge Erwachsene häufiger als nicht einsame angeben, Politiker:innen und Entscheidungsträger:innen zu misstrauen (lokal: 42% vs. 22%; Bundesebene: 50% vs. 37%) oder diese nicht zu respektieren (lokal: 22% vs. 12%; Bundesebene: 32% vs. 20%).

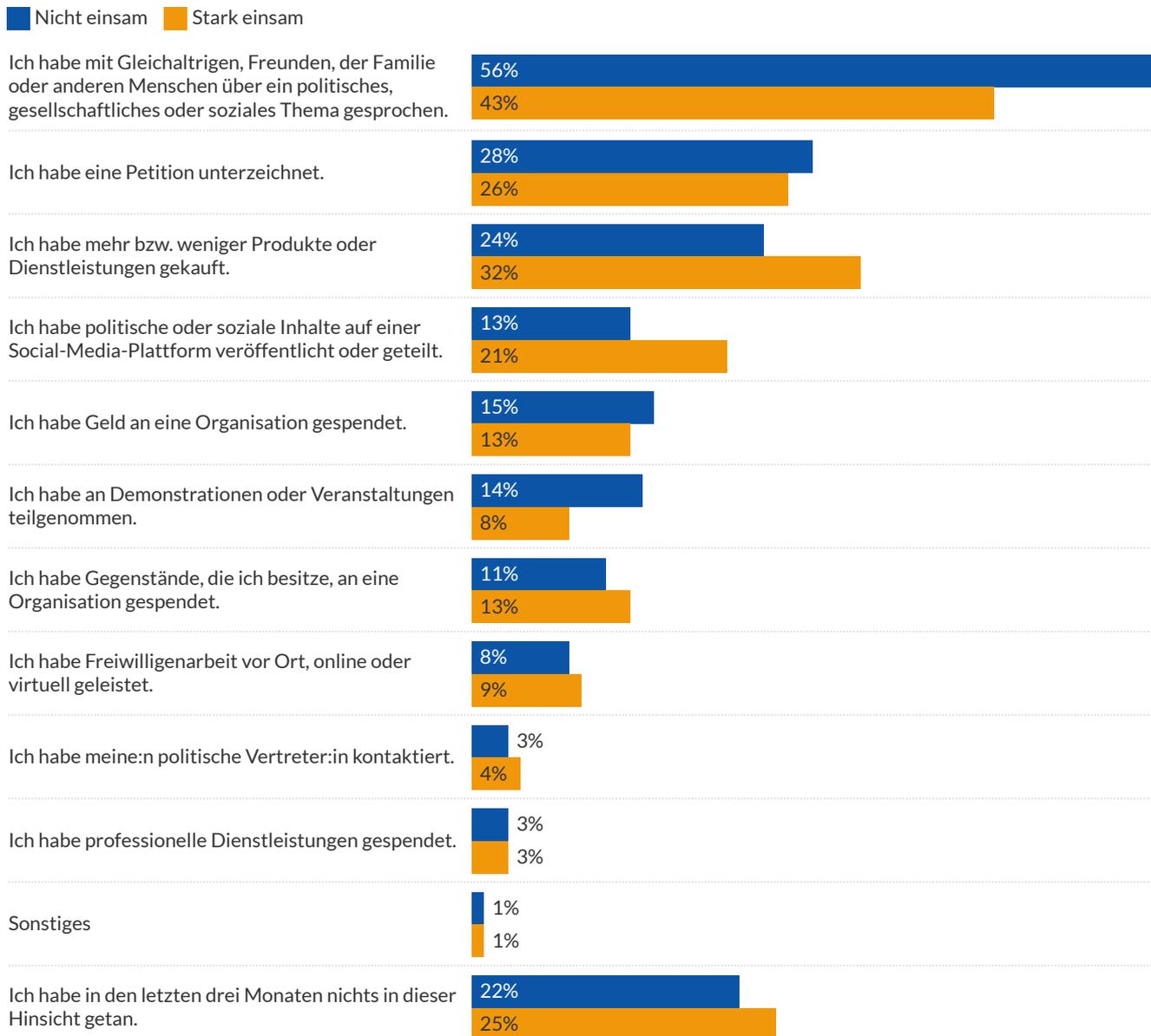
Im Vergleich zu nicht einsamen unterstellen stark einsame junge Erwachsene zudem gerade den vermeintlich „greifbareren“ Politiker:innen und Entscheidungsträger:innen auf lokaler Ebene häufiger, dass diese keinen Bezug zu den Menschen hätten, die sie vertreten (35% vs. 19%).

Förderliche Faktoren und Barrieren für politisches Engagement bei Einsamkeit

Fragt man die jungen Erwachsenen nach konkreten Handlungen, welche sie in den letzten drei Monaten für politische, gesellschaftliche oder soziale Themen unternommen haben, die ihnen wichtig sind, so scheinen einsame Menschen nicht grundsätzlich weniger engagiert zu sein (vgl. Abbildung 8): Stark einsame (26%) geben ähnlich oft wie nicht einsame junge Menschen (28%) an, eine Petition unterzeichnet, an einer Demonstration teilgenommen (8% vs. 14%) oder Geld (13% vs. 15%) bzw. Gegenstände (13% vs. 11%) an eine Organisation gespendet zu haben. Auch der Anteil derjenigen, die sich in keiner Weise engagiert haben (25% bzw. 22%), ist bei beiden Gruppen vergleichbar. Allerdings fällt auf, dass stark einsame junge Menschen seltener ein Gespräch über politische, gesellschaftliche oder soziale Themen mit Gleichaltrigen, Freund:innen, der Familie oder anderen Menschen führen (43%) als

Abbildung 8: Engagement der Befragten in den letzten drei Monaten

Frage: Was hast du ganz speziell für die politischen, gesellschaftlichen und sozialen Themen, die dir wichtig sind, in den letzten drei Monaten unternommen? Bitte wähle dazu in der folgenden Liste alles aus, was zutrifft.



Basis: N = 1.393 Befragte, die als „nicht einsam“ klassifiziert wurden, und N = 202 Befragte, die als „stark einsam“ klassifiziert wurden.

nicht einsame Befragte (56%). Da Erstere, wie weiter oben gezeigt, sich politische Diskussionen weniger zutrauen, und bereits die Definition vor allem der sozialen Einsamkeit beinhaltet, dass diese jungen Erwachsenen sich nicht vielen Menschen nahe fühlen, verwundert es wenig, dass stark einsame Menschen diese niedrigschwellige und populärste Form des politischen

Engagements seltener praktizieren. In dieses Bild würde passen, dass das Veröffentlichen oder Teilen von politischen Inhalten auf Social-Media-Plattformen – also eine Aktivität, die keinen direkten sozialen Kontakt erfordert – die einzige erfragte Form des Engagements ist, die stark einsame junge Menschen (21%) signifikant häufiger verfolgen als nicht einsame Befragte (13%).

Abbildung 9: Barrieren für politisches Engagement nach Grad der Einsamkeit

Frage: Bitte gib an, wie sehr du der Aussage zustimmst oder nicht zustimmst.

■ Stimme voll und ganz zu / stimme zu
 ■ Stimme teilweise zu
 ■ Stimme nicht zu / stimme überhaupt nicht zu
 ■ Weiß nicht

Ich glaube nicht, dass sich die gesellschaftlichen Verhältnisse ändern lassen.

Stark einsam



Moderat einsam



Nicht einsam



Alles, was ich unternehme, würde sowieso nichts bringen.

Stark einsam



Moderat einsam



Nicht einsam



Ich weiß nicht, wie oder wo ich anfangen soll, etwas zu unternehmen.

Stark einsam



Moderat einsam



Nicht einsam



Basis: N = 2.297 Befragte, die die oben dargestellten Fragen sowie die Fragen zum Thema Einsamkeit vollständig beantwortet haben.

| BertelsmannStiftung

Analysiert man Barrieren für das entsprechende Engagement, wird deutlich, dass stark einsame Befragte genauso interessiert oder emotional betroffen sind von sozialen, politischen und gesellschaftlichen Themen wie nicht einsame: 30 Prozent aller befragten jungen Erwachsenen geben als Hinderungsgrund für politisches Engagement an, sich nicht genug für politische, gesellschaftliche oder soziale Themen zu interessieren, und 36 Prozent fühlen sich mit keinem bestimmten Thema emotional verbunden oder bereit, sich leidenschaftlich dafür einzusetzen. Hier unterscheiden sich stark einsame und nicht einsame junge Erwachsene nicht signifikant. Allerdings geben stark einsame Befragte häufiger als Hinderungsgrund für politisches Engagement an, nicht zu wissen, wie oder wo sie anfangen sollen (57%), als nicht einsame (40%). Zudem sind sie häufiger überzeugt, dass gesellschaft-

liche Verhältnisse sich nicht ändern ließen (59% vs. 34%) und dass alles, was sie unternehmen, sowieso nichts bringen würde (47% vs. 28%, vgl. Abbildung 9).

Die geäußerten Hinderungsgründe für politisches Engagement bestätigen die im vorigen Kapitel beschriebenen Muster einer geringeren internen und externen Selbstwirksamkeitserwartung bei stark einsamen jungen Erwachsenen: Nicht nur die eigenen Fähigkeiten zu handeln, sondern auch mögliche positive Konsequenzen des eigenen politischen Engagements werden prinzipiell infrage gestellt. Zu dieser pessimistischen Sichtweise kommt als weitere Barriere hinzu, dass stark einsame junge Menschen über weniger Kontakte und somit soziale Anknüpfungspunkte für politisches Engagement verfügen dürften, was den Einstieg ins Handeln (wo und wie fange ich an?) zusätzlich erschwert.

Trotz dieser negativen Erwartungshaltung unterscheiden sich die Gruppen nur unwesentlich darin, was sie als hilfreich betrachten für ein stärkeres Engagement bei Themen, die ihnen wichtig sind: Im Allgemeinen glauben die meisten jungen Erwachsenen vor allem, dass sie sich stärker einsetzen würden, wenn sie Spaß an diesem Einsatz hätten (nicht einsame: 68 %, stark einsame: 66 %) und wenn sie wüssten, dass ihre Handlungen zugunsten dieser Themen Veränderungen bewirken würden (nicht einsame: 64 %, stark einsame: 66 %), oder dass die Menschen, die sich für ihre Themen einsetzen, einen größeren Einfluss auf Veränderungen hätten (nicht einsame: 64 %, stark einsame: 69 %).

Geringfügige Unterschiede zwischen den beiden Gruppen gibt es jedoch hinsichtlich der Frage, was sie zu stärkerem lokalem Engagement bewegen könnte. So nennt die Gruppe der moderat einsamen häufiger als die der nicht einsamen jungen Erwachsenen das Wissen darum, dass man durch lokales Engagement das Wohlwollen anderer genießen werde, als einen Faktor, der sie zu mehr lokalem Engagement bewegen könne (28 % vs. 19 %). Zudem geben junge Menschen bei starker emotionaler Einsamkeit häufiger an, dass das Wissen, die Anerkennung anderer zu genießen, ein wichtiger Grund für mehr lokales Engagement wäre, als diejenigen, die sich nicht emotional einsam fühlen (24 % vs. 15 %). Bei einsamen jungen Menschen ist der Wunsch nach sozialer Anerkennung und danach, gesehen zu werden, somit häufiger ein Motiv für lokales Engagement, was angesichts ihrer sozialen Isolation und Einsamkeit nachvollziehbar ist.

Einsame junge Erwachsene geben also zusammengefasst trotz ihrer geringen politischen Selbstwirksamkeitserwartung ähnlich häufig wie nicht einsame junge Erwachsene an, sich zu engagieren. Nur in ihrem eigenen sozialen Umfeld scheint Politik weniger ein Thema zu sein. Gleichzeitig nehmen sie die Barrieren, die sie für dieses Engagement überwinden müssen, deutlich intensiver wahr. Wieder stellen sie hier ihr Wissen – also die interne politische Selbstwirksamkeit und die Möglichkeit von Veränderungen im Politiksystem – also die externe politische Selbstwirksamkeit in Frage.

Es zeigt sich jedoch, dass insbesondere bei einsamen jungen Erwachsenen gerade die soziale Dimension von politischem und gesellschaftlichem Engagement einen großen Reiz hat. So wünschen sie sich durch ihr Engage-

ment mehr Anerkennung und Wohlwollen anderer Menschen, betrachten also das politische Aktivwerden als Weg aus ihrer Einsamkeit heraus.

Der Einfluss geringerer Selbstwirksamkeit auf tatsächliches Engagement

Im nächsten Schritt wurde geprüft, ob die beobachteten Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und politischen Einstellungen auch bedeutsam für tatsächliches Engagement sind.

Regressionsanalyse: Zusammenhang zwischen Einsamkeit, politischen Selbstwirksamkeitserwartungen und tatsächlichem politischem Engagement in den letzten drei Monaten

Mithilfe eines multiplen linearen Regressionsmodells wurde getestet, ob

- zwischen Einsamkeit,
- den damit zusammenhängenden psychologischen und politischen Einstellungen sowie
- dem gezeigten politischen Engagement

jeweils ein linearer statistischer Zusammenhang besteht (z. B. in dieser Form: je höher die Einsamkeit oder je geringer die politische Selbstwirksamkeit junger Erwachsener, desto niedriger ist ihr politisches Engagement).

Dabei wurde folgendermaßen vorgegangen:

Um das Ausmaß des tatsächlich gezeigten politischen Engagements jedes und jeder Befragten einzuschätzen, wurde zunächst ein Summenindex über alle erfragten Formen des Engagements in den letzten drei Monaten (siehe Abbildung 8 im vorigen Kapitel) gebildet. Junge Erwachsene, die mehr der erfragten Tätigkeiten in diesem Zeitraum zeigten als andere, erhielten somit einen höheren Engagement-Score.

Dann wurden die Variablen ausgewählt, die verschiedene Aspekte interner und externer politischer Selbstwirksamkeit abbilden und bei denen sich Unterschiede zwischen einsamen und nicht einsamen jungen Erwachsenen in den deskriptiven Ana-

lysen zeigten. Diese lassen sich so charakterisieren: Wahrnehmung von Problemen als überwältigend, eigene Fähigkeit zur Veränderung, eigene Verantwortung für Veränderung, wahrgenommene Veränderbarkeit gesellschaftlicher Verhältnisse, Vertrauen in lokale Politiker:innen, allgemeines Misstrauen in die Politik.

Somit kann für jeden dieser Faktoren ermittelt werden, ob eine höhere Ausprägung auf der fünfstufigen Skala zum jeweiligen Faktor mit mehr tatsächlichem politischem Engagement einhergeht – bzw. eine niedrigere Ausprägung mit weniger Engagement. Zudem wurde die Gruppierung „nicht einsam, moderat einsam, stark einsam“ aufgehoben und stattdessen für jede befragte Person der Mittelwert über alle Fragen zum Thema Einsamkeit berechnet. Damit lässt sich genauer als bei einem einfachen Gruppenvergleich erheben, ob Personen mit zunehmender Einsamkeit mehr oder weniger tatsächliches politisches Engagement gezeigt haben.

Schließlich wurden die Variablen Alter, Geschlecht, Bildungsgrad, Migrationsgeschichte und die allgemeine Lebenszufriedenheit als Kontrollvariablen mit in die Analyse aufgenommen. So soll verhindert werden, dass systematische Unterschiede zwischen diesen Variablen und den interessierenden Analysevariablen die Ergebnisse verzerren.

Alle untersuchten Einstellungsmaße rund um politische Selbstwirksamkeitserwartungen haben jeweils einen statistisch signifikanten Einfluss auf das Engagement der jungen Menschen in den letzten drei Monaten. Dies zeigt sich auch dann, wenn der potenzielle Einfluss von Alter, Geschlecht, Bildungsgrad sowie Migrationsgeschichte auf politisches Engagement statistisch mitberücksichtigt wird.

Konkret heißt dies, dass junge Erwachsene statistisch gesehen mehr Engagement zeigen,

- je höher sie ihre eigene Fähigkeit zur Veränderung und ihre eigene Verantwortung für Veränderung auf lokaler Ebene einschätzen,
- je höher sie die wahrgenommene Veränderbarkeit gesellschaftlicher Verhältnisse einschätzen,
- je zufriedener sie mit dem politischen System in Deutschland sind,
- je mehr sie Politiker:innen vertrauen,
- je weniger sie das Gefühl haben, manchmal von den Problemen der Welt überwältigt zu sein.

Einsamkeit stand jedoch nicht signifikant in Zusammenhang mit dem berichteten Engagement der jungen Erwachsenen in den letzten drei Monaten. Wie sich bereits bei den deskriptiven Ergebnissen andeutete, gibt es also keinen einfachen linearen Zusammenhang – etwa der Art, dass junge Erwachsene mit zunehmender Einsamkeit generell weniger politisch engagiert sind. Gleichzeitig wird jedoch deutlich, dass Einsamkeit ein höheres Risiko darstellt, solche Einstellungen zu vertreten, die dann wiederum zu weniger Engagement führen, insbesondere die geringere Selbstwirksamkeitserwartung.

So konnte mit weiteren multiplen Regressionsmodellen gezeigt werden: Einsamkeit hat auf alle der im ersten Regressionsmodell ermittelten Faktoren im Hinblick auf politisches Engagement in den letzten drei Monaten einen signifikanten Einfluss. Dies gilt auch dann, wenn der potenzielle Einfluss von Alter, Geschlecht, Bildungsgrad, Migrationsgeschichte auf diese Variablen statistisch mitberücksichtigt wird.

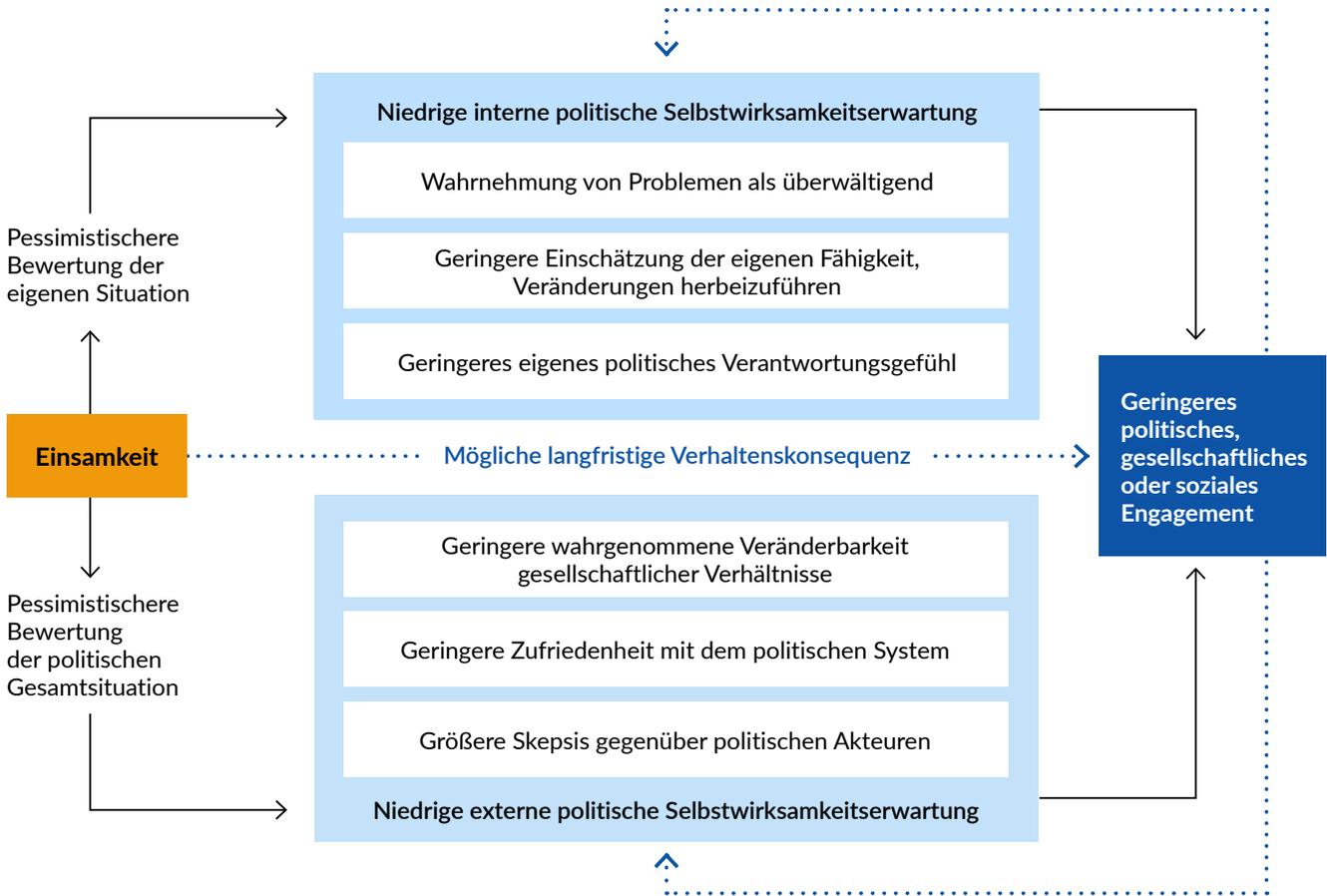
Konkret heißt dies, dass junge Erwachsene mit zunehmender Einsamkeit, statistisch gesehen,

- eher das Gefühl haben, manchmal von den Problemen der Welt überwältigt zu sein,
- ihre eigene Fähigkeit zur Veränderung und ihre eigene Verantwortung für Veränderung auf lokaler Ebene als geringer einschätzen,
- die wahrgenommene Veränderbarkeit gesellschaftlicher Verhältnisse als niedriger einschätzen,
- weniger zufrieden mit dem politischen System in Deutschland sind sowie Politiker:innen und Entscheidungsträger:innen weniger vertrauen.

Abbildung 10 fasst die Ergebnisse der Regressionsmodelle in einer integrierten, schematischen Darstellung zusammen. Auch wenn Einsamkeit das selbst berichtete eigene politische, gesellschaftliche oder soziale Engagement junger Erwachsener nicht direkt beeinflusst, scheint sie eindeutig ein Risikofaktor für eine Reihe von Einstellungen zu sein, die einem politischen Engagement abträglich sind. Dies betrifft sowohl den Blick auf die eigene Person in Bezug auf die eigenen Möglichkeiten politischen Handelns als auch den Blick auf das politische System in Deutschland als solches und seine Akteure.

Insbesondere bei jungen Menschen, die über längere Zeit unter Einsamkeit leiden, kann sich dies langfristig zunehmend konkret auf ihr politisches und gesellschaftliches Engagement auswirken. Dies ist deshalb anzunehmen, weil auch andere Studien länderübergreifend zeigen, dass interne und externe Selbstwirksamkeitserwartungen im Allgemeinen wichtige Treiber für politisches Engagement sind (Prats & Meunier 2021; Reichert 2016), welche jedoch – wie die hier präsentierten Ergebnisse zeigen – mit zunehmender Einsamkeit abnehmen. Zudem sind Jugendliche, die sich sozial, politisch oder gesellschaftlich engagieren, in der Regel auch bis ins weitere Erwachsenenleben hinein engagiert (Chan et al. 2014; Finlay & Flanagan 2013). Sie profitieren vielfältig von den Erfahrungen und bedeutungsvollen sozialen Bindungen, die sie dadurch gewinnen – was sich wiederum positiv auf ihre Einstellungen und Selbstwirksamkeitserwartungen auswirkt (Soucie et al. 2025; Malin et al. 2015). Wenn einsame junge Menschen nicht oder weniger von solchen positiven Wechselwirkungen profitieren, sinkt auch die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich engagieren.

Abbildung 10: Schematische Darstellung und Einordnung der Ergebnisse der multivariaten Analysen



Hinweis: Die durchgezogenen Pfeile implizieren signifikante statistische Zusammenhänge, die mit multiplen linearen Regressionsmodellen geprüft wurden. Die schematische Darstellung dient der Übersichtlichkeit, doch die mit den vorliegenden Querschnittsdaten durchgeführten Analysen ermöglichen keinen Kausalitätsnachweis. Sie soll jedoch veranschaulichen, wie Einsamkeit – vermittelt über niedrigere interne und externe politische Selbstwirksamkeitserwartungen – langfristig zu einem geringeren politischen, gesellschaftlichen oder sozialen Engagement führen kann, auch wenn sich in der Studie kein direkter Zusammenhang gezeigt hat.

Fazit: Politische Selbstwirksamkeitserfahrungen sind gerade für einsame junge Erwachsene wichtig

Bereits der Hauptbericht zur Studie „GenNow: Junges Engagement für sozialen Wandel“ (Bertelsmann Stiftung 2024b) hat gezeigt, dass interne politische Selbstwirksamkeit – also das Gefühl, die notwendigen Fähigkeiten und das Wissen zu haben, um sich zu engagieren und aktiv am gesellschaftlichen und politischen Geschehen teilnehmen zu können – nur bei einer Minderheit junger Erwachsener hoch ausgeprägt ist und hier entsprechender Förderbedarf besteht. Die in diesem Zusatzbericht durchgeführten Analysen belegen, dass dies umso mehr gilt für einsame junge Erwachsene, die sich weniger zutrauen, Veränderungen anzustoßen. Die große Herausforderung dürfte hierbei nicht deren Mangel an politischem Sachverstand sein, sondern dass sie bei relativ niedrigschwelligen Formen des Engagements – etwa ein Gespräch über politische Inhalte führen – Hemmungen haben, die aus ihrer Einsamkeit wie auch möglicherweise ihrer geringen Selbstwirksamkeitserwartung resultieren. Während beispielsweise ein solches Gespräch für nicht einsame junge Menschen kein Problem darstellt, kann es für stark einsame junge Erwachsene bereits eine erste soziale Hürde für Engagement sein – sei es aufgrund von weniger Gelegenheiten, Personen zu treffen, mit denen sie in politischen Dialog treten können, oder aufgrund stärkerer Zurückhaltung in den Kontexten (z. B. in der Schule, auf der Arbeit), die Gelegenheit dazu bieten.

Auch wenn die Entwicklung politischer Maßnahmen gegen Einsamkeit bei jungen Menschen im Allgemeinen noch am Anfang steht, können bislang entwickelte Präventivmaßnahmen und Interventionen aus verschiedenen Ländern als Inspiration dienen (für eine Übersicht siehe Bertelsmann Stiftung und Liz Mohn Stiftung 2024). Um einsame junge Erwachsene gezielt zu unterstützen, könnten politische Bildungsangebote stärker auf deren Bedürfnisse zugeschnitten werden,

etwa durch niedrigschwellige Formate wie digitale Workshops oder spielerische Ansätze, die eine Integration und Partizipation aller Beteiligten sicherstellen, aber auf Einsame weniger sozialen Druck erzeugen als große Menschengruppen vor Ort. Online-Communitys mit einer positiven und unterstützenden Atmosphäre sind ein möglicher Weg, einsame junge Menschen zu erreichen und soziale Kontakte aufzubauen – auch abseits der analogen Welt. Ähnlich wie in Großbritannien im Jahr 2024 mit Influencer:innen gezielt junge Menschen angesprochen wurden, um Aufmerksamkeit auf das Thema Einsamkeit zu lenken, könnte diese Idee übertragen werden auf politische Partizipation, zumal einige prominente Influencer:innen durchaus für politische Themen eintreten.

Vereine und lokale Initiativen könnten Mentoring-Programme oder Peer-to-Peer-Angebote anbieten und gezielt versuchen, damit auch diejenigen zu erreichen, die bislang z. B. im Ort weniger vernetzt sind. Gerade einsame Menschen benötigen die Erfahrung, dass es in ihrem sozialen Umfeld respektiert und geschätzt wird, wenn sie ihre Positionen in den politischen Diskurs einbringen.

Die Ergebnisse in diesem Bericht legen nahe, dass das Gefühl von Anerkennung und Zuwendung durch andere durchaus eine Motivation für einsame junge Erwachsene sein kann, sich aktiver am politischen Geschehen zu beteiligen. Zudem zeigen entwicklungspsychologische Studien, dass gesellschaftliches Engagement in der Adoleszenz als Puffer gegen Einsamkeit im frühen und mittleren Erwachsenenalter dienen kann (z. B. Soucie et al. 2025). Das Gemeinschaftsgefühl bei dem Einsatz für eine größere Sache hilft, bedeutungsvolle und langfristige Verbindungen mit anderen aufzubauen. Gemeinsames Engagement könnte also nicht nur gegen akute Einsamkeitsgefühle helfen, sondern das Einsam-

keitsrisiko bereits präventiv verringern. Zudem würden auch Vereine und Initiativen profitieren, wenn ihnen die politischen Stimmen dieser jungen Menschen nicht verloren gehen. Deren Einbezug in den Diskurs könnte also für positive Wechselwirkungen sorgen.

Neben der Erfahrung, sich gemeinsam mit anderen politisch zu engagieren, ist zudem gerade für einsame junge Erwachsene wichtig zu erfahren, dass dieses Engagement echte positive Konsequenzen nach sich zieht. Dem in dieser Gruppe stärker verbreiteten Gefühl, dass ihre Anstrengungen sowieso nichts verändern, können Politiker:innen, Vereine und Initiativen durch Mitspracherechte junger Menschen bei Entscheidungsprozessen begegnen. Hier könnten beispielsweise die Jugendräte in Finnland als Vorbild einer institutionalisierten Form der Mitgestaltung dienen.

Einsame junge Menschen könnte man darüber hinaus ganz bewusst einbeziehen, um Einsamkeit stärker als politisches Thema anzuerkennen und in gesellschaftlichen Debatten zu enttabuisieren. Durch einen offenen Umgang mit dem Thema könnten diese jungen Erwachsenen eine besondere Verantwortung erkennen, sich auch am politischen Diskurs zu beteiligen, damit ihre Stimmen nicht untergehen. Dies ist wichtig, da bei starker Einsamkeit das Verantwortungsgefühl gegenüber der Gesellschaft nachlassen kann – mit Folgen auch für die gewöhnliche politische Partizipation (Schobin 2022): Mit einem geringeren Gefühl der Verpflichtung zu wählen kann dann auch konkret die Absicht, wählen zu gehen, sinken (Langenkamp 2021).

Darüber hinaus sinkt – wie die Ergebnisse dieses Berichts zeigen – mit zunehmender Einsamkeit generell auch das Vertrauen in das demokratische System in Deutschland und in seine Akteure: Deren Motivation und Effektivität beim Einsatz für die Interessen und Themen junger Menschen werden infrage gestellt. Politiker:innen und Entscheidungsträger:innen haben hier die Aufgabe, ihr Handeln und ihre Handlungsmöglichkeiten transparent zu machen, um jungen Erwachsenen ein realistisches Bild dessen zu geben, was möglich ist. So könnte Vertrauen zurückgewonnen werden – und möglicherweise ließe sich verhindern, dass mit einem geringer werdenden Demokratievertrauen bei einsamen jungen Erwachsenen die Empfänglichkeit für populistische Argumente steigt.

Vor dem Hintergrund, dass die Einsamkeitswerte vor allem junger Erwachsener auch über die Corona-Pandemie hinaus anhalten (Diabaté et al. 2024) und das Demokratievertrauen in den letzten Jahren sinkt (Infratest dimap 2024), ist es enorm wichtig, einsame junge Erwachsene nicht zu verlieren – weder als Teilnehmende noch als Mitgestalter:innen im demokratischen Prozess.

Quellen

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Berlingieri, F., M. Colagrossi & C. Mauri (2023). *Loneliness and social connectedness: Insights from a new EU-wide survey* (JRC133351). European Commission. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC133351>
- Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2024a). *GenNow: Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?* Autor:innen R. Steinmayr, M. Schmitz & M. Luhmann. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/wie-einsam-sind-junge-erwachsene-im-jahr-2024>
- Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2024b). *GenNow: Junges Engagement für sozialen Wandel*. Autor:innen S. McDonnell, C. Döbele, D. Feldmann & R. von Görtz. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/gennow-junges-engagement-fuer-sozialen-wandel>
- Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2024c). *GenNow: Einsamkeit junger Menschen im europäischen Vergleich*. Autor:innen M. Luhmann, B. Schäfer & R. Steinmayr. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/einsamkeit-junger-menschen-2024-im-europaeischen-vergleich>
- Bertelsmann Stiftung und Liz Mohn Stiftung (Hrsg.) (2024). *GenNow: Jung und einsam. Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld*. Autor:innen L. Schwichtenberg, K. Schröder & M. Seberich. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/jung-und-einsam-internationale-perspektiven-fuer-ein-neues-politisches-handlungsfeld>
- Chan, W. Y., S. R. Ou & A. J. Reynolds (2014). Adolescent civic engagement and adult outcomes: An examination among urban racial minorities. *Journal of youth and adolescence* 43, 1829–1843. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0136-5>
- de Jong Gierveld, J., & F. Kamphuls (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement* 9(3), 289–299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- de Jong Gierveld, J., & T. G. van Tilburg (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal of Ageing* 7(2), 121–130. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>
- Diabaté, S., L. C. Frembs, T. Kaiser & M. Bujard (2024). *Einsamkeit im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter angestiegen*. FReDA Policy Brief. Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung. <https://www.bib.bund.de/DE/Aktuelles/2024/24-05-29-FReDA-Policy-Brief-Einsamkeit-Besonders-Juengere-fuehlen-sich-zunehmend-einsam.html>
- Diehl, K., C. Jansen, K. Ishchanova & J. Hilger-Kolb (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Finlay, A. K., & C. Flanagan (2013). Adolescents' civic engagement and alcohol use: Longitudinal evidence for patterns of engagement and use in the adult lives of a British cohort. *Journal of Adolescence* 36(3), 435–446. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.006>
- Infratest dimap (2024). *Demokratiezufriedenheit*. TV-Dokumentation von Jessy Wellmer und Dominic Egizzi. <https://www.infratest-dimap.de/umfragen-analysen/bundesweit/umfragen/aktuell/demokratiezufriedenheit/>

- Langenkamp, A. (2021). Lonely hearts, empty booths? The relationship between loneliness, reported voting behavior and voting as civic duty. *Social Science Quarterly* 102(4), 1239–1254. <https://doi.org/10.1111/ssqu.12946>
- Malin, H., P. J. Ballard & W. Damon (2015). Civic purpose: An integrated construct for understanding civic development in adolescence. *Human Development* 58(2), 103–130. <https://doi.org/10.1159/000381655>
- Neu, C., B. Küpper & M. Luhmann (2023). *Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland*. Hrsg. Das Progressive Zentrum. https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf
- Prats, M., & A. Meunier (2021). *Political efficacy and participation: An empirical analysis in European countries*. OECD Working Papers on Public Governance, No. 46. <https://doi.org/10.1787/4548cad8-en>
- Reichert, F. (2016). How internal political efficacy translates political knowledge into political participation: Evidence from Germany. *Europe's Journal of Psychology* 12(2), 221. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i2.1095>
- Schobin, J. (2022). *Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe*. KNE Expertise, 11/2022. Hrsg. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-11-schobin>
- Soucie, K., F. Jia, R. Katzman, M. Rakus, N. Citron, T. Partridge, ... & M. W. Pratt (2025). A longitudinal, mixed methods study exploring the impact of civic engagement on psychosocial outcomes across early to mid adulthood. *Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1037/dev0001811>

Bertelsmann Stiftung

Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh

Dr. Anja Langness

Senior Project Manager
Bildung und Next Generation
anja.langness@bertelsmann-stiftung.de

Nicole Kleeb

Project Manager
Bildung und Next Generation
nicole.kleeb@bertelsmann-stiftung.de

www.bertelsmann-stiftung.de
www.bertelsmann-stiftung.de/nextgen-society
www.gennow.de