

# Jung, einsam – und engagiert?

Einsamkeit eine unterschätzte Gefahr für die Demokratie

Dr. Anja Langness, Senior Project Manager

Dialog Forum Engagement

Media Docks Lübeck

19.11.2025

| BertelsmannStiftung



# Einsamkeit lähmt Demokratie – schrittweise

## ✓ Interne Selbstwirksamkeit

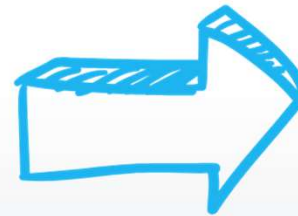
Ich kann nichts verändern.

Einsamkeit



## ✓ Externe Selbstwirksamkeit

Niemand hört auf mich.



# Einsamkeit stagniert

- Einsamkeit = kein Anschlussgefühl, sowohl emotional (fehlende enge Bezugspersonen) als auch sozial (fehlende Netzwerkeinbindung)
- Fast jede:r zweite junge Mensch zwischen 16 und 30 Jahren fühlt sich einsam
- Wer sich einsam fühlt, zieht sich sozial und auch politisch zurück
- Die Folge: Rückzug, Enttäuschung, Stille



**45% sind  
einsam**

# Einsamkeit trifft besonders verletzbare Gruppen



**Einsamkeit ist  
kein Zufall**

- 75 % der jungen Erwerbslosen sind einsam
- Auch besonders betroffen:
  - junge Frauen,
  - Menschen mit Migrationsgeschichte
  - sowie Menschen mit niedrigerem Bildungsabschluss

# Einsamkeit schwächt interne Selbstwirksamkeit

- Interne Selbstwirksamkeit bedeutet =  
Ich glaube, dass ich selbst etwas  
bewirken kann, durch mein Wissen,  
meine Fähigkeiten, mein Handeln.



**„Ich kann nichts  
bewirken“**

## 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.

# Einsamkeit senkt Vertrauen in politische Systeme

- Externe Selbstwirksamkeit =  
Ich glaube, dass die Politik  
offen ist für mein Mitwirken –  
und dass Entscheidungen  
beeinflusst werden können



**“Ich werde nicht  
gehört”**

# Demokratiezufriedenheit nach Grad der Einsamkeit

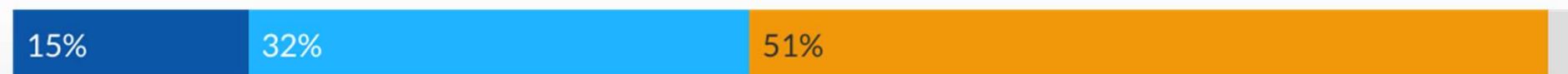
Frage: Bist du mit der Art und Weise, wie die Demokratie in der Bundesrepublik Deutschland funktioniert, alles in allem ...?

■ Sehr zufrieden / zufrieden ■ Teilweise zufrieden ■ Weniger / gar nicht zufrieden ■ Weiß nicht

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.

# Einsamkeit senkt Vertrauen Demokratie

- Einsame junge Menschen sind deutlich unzufriedener mit der Demokratie in Deutschland als nicht-einsame.

# 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?

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

**Politiker:innen oder Entscheidungsträger:innen auf Bundesebene spiegeln meine Werte und Ansichten wider.**

Stark einsam



Moderat einsam



Nicht einsam



**Ich respektiere Politiker:innen oder Entscheidungsträger:innen auf Bundesebene.**

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.

# Einsamkeit vertrauen Politiker:innen weniger

- Einsame junge Menschen respektieren Politiker:innen auf Bundesebene weniger und haben deutlich weniger Vertrauen in sie.

# Barrieren für politisches Engagement nach Grad der Einsamkeit I

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



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

# Einsame glauben weniger an Veränderbarkeit

- Einsame junge Menschen glauben weniger, dass das System veränderbar ist.

# Barrieren für politisches Engagement nach Grad der Einsamkeit II

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 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.

# Handlungsempfehlungen

1. Einsamkeit politisch denken– als Querschnittsaufgabe in Kommunen und Bundespolitik
2. Selbstwirksamkeit stärken– durch echte Mitgestaltung: Jugendräte, Beteiligungsbudgets, Co-Creation
3. Soziale Orte sichern & ausbauen– offene, kostenlose Treffpunkte (Jugendzentren, Stadtteilcafés, auch digitale Räume)
4. Digitale Beteiligung niedrigschwellig gestalten und Gaming nutzen– moderiert, inklusiv, mit sicherer Atmosphäre
5. Gezielt ansprechen, wer fehlt– aufsuchende Beteiligung, Peer-Formate, Mentoring für benachteiligte Gruppen

# Zur Studie



# und Policy Brief



Menschen bewegen.  
Zukunft gestalten.

# Methodik

- **Wer wurde befragt und in welchem Zeitraum?**

- Es wurden 2.532 junge Menschen im Alter von 16 – 30 Jahren befragt.
- Die Stichprobe repräsentiert junge Erwachsene in Deutschland und wurde nach Geschlecht, Alter, Bildungsstand, Bundesland und Migrationsgeschichte gewichtet
- Vom 13. bis zum 29. März 2024

- **Welche Erhebungsmethode wurde genutzt?**

- Es wurde eine Onlinebefragung (CAWI – Computer Assisted Web Interviewing) mithilfe eines standardisierten Fragebogens durchgeführt.

- **Welches Panel wurde genutzt?**

- Die Befragung basierte auf dem Payback-Access-Panel, das für die Onlineforschung entwickelt wurde und über 150.000 aktive Panelist:innen mit einer breiten Streuung hinsichtlich Region und sozialer Schicht umfasst.