

# Wie Einsamkeit die Demokratie gefährdet

Studie zeigt, wie stark das Vertrauen der **jungen Generation** in Demokratie und Politik bröckelt

VON LEONIE SCHULTE

Dr. Anja Langness ist Erziehungs- und Gesundheitswissenschaftlerin und Projektleiterin im Bereich Bildung und Next Generation der Bertelsmann Stiftung. Sie ist eine der Autorinnen der Studie „Jung, einsam – und engagiert?“. Die Befragung von 16- bis 30-Jährigen im Auftrag der Bertelsmann Stiftung zeigt: 60 Prozent der jungen Menschen in Deutschland, die sich stark einsam fühlen, glauben nicht, dass sie politische oder gesellschaftliche Veränderungen bewirken können. Auch von denjenigen, die sich nicht einsam fühlen, zweifeln immerhin 42 Prozent daran, mit ihrem Handeln etwas bewegen zu können. Ein ähnliches Bild zeigt sich auf lokaler Ebene: Während sich ein Drittel der nicht einsamen Befragten die Fähigkeit abspricht, Dinge in ihrer Stadt oder ihrer Gemeinde verändern zu können, sind es bei den stark Einsamen mehr als die Hälfte (52 Prozent). Auch das Vertrauen in demokratische Strukturen ist bei den stark Einsamen deutlich geschwächt: 63 Prozent zeigen sich unzufrieden mit der Demokratie in Deutschland, bei den nicht Einsamen sind es 41 Prozent. Dass sich fast die Hälfte der jungen Menschen in Deutschland (46 Prozent) moderat oder stark einsam fühlen, hatte die Bertelsmann Stiftung 2024 ermittelt.

**Frau Langness, inwiefern bedroht die Einsamkeit junger Menschen unsere demokratischen Strukturen?**  
Wir haben uns die interne und externe Selbstwirksamkeit junger Menschen angesehen und zwei zentrale Ergebnisse gefunden: Junge Menschen, die ein-

sam sind, glauben zum einen weniger daran, durch ihr eigenes Handeln einen Unterschied zu machen. Und gleichzeitig haben sie auch weniger Vertrauen in die Demokratie und in die Politik als nicht einsame junge Menschen. Und weil das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, etwas verändern zu können, und das Vertrauen in Politik und Demokratie bei jungen Menschen so geschwächt ist, kann das eine Gefahr sein.

### Was ist daran gefährlich?

Einerseits ist es ein individuelles Problem. Starke Einsamkeit wirkt sich negativ auf die körperliche und mentale Gesundheit aus. Andererseits ist es auch eine Gefahr für die Gesellschaft und die Demokratie, weil sich die einsamen jungen Menschen abgehängt fühlen und gar nicht mehr an der Gesellschaft teilhaben.

### Warum fühlen sich junge Menschen heute so einsam?

Die Ursachen sind noch nicht so gut erforscht. Aber wir beobachten einen starken Anstieg in den Zahlen seit der Corona-Pandemie. Wer in der Zeit der Pandemie zwischen 8 und 17 Jahre alt war, hat in dieser prägenden Lebensphase seiner Jugend wichtige Entwicklungsschritte nicht machen können. Es ist die Zeit, in der man sich nach außen orientiert, soziale Kontakte knüpft, in der Freunde wichtiger werden als die Eltern. Die jungen Menschen haben in dieser Zeit aber gelernt, sich vorwiegend in den digitalen Räumen aufzuhalten. Das liegt sicherlich nicht nur an Corona, aber es hat den Effekt verstärkt.

### Verlieren Jugendliche auch deshalb das Vertrauen in die Poli-



Fast die Hälfte der jungen Menschen in Deutschland fühlt sich moderat oder stark einsam.

SYMBOLFOTO: INZMAM KHAN / PEXELS

### tik, weil sie sich in der Pandemie von der Politik nicht gesehen gefühlt haben?

Das können wir mit unserer Studie nicht sagen. Was aber sehr verbreitet ist, ist das Gefühl von multiplen Belastungen, die auf junge Menschen einströmen. Früher war es hauptsächlich das Thema Klimawandel, jetzt ist es Krieg und Frieden und das Vertrauen in die Politik und in Demokratie.

### Fühlen sich die jungen Menschen mit ihren Sorgen ernst genommen?

Nein. Sie haben den Eindruck, dass sich keiner für ihre Themen interessiert – weder in der Politik noch in der Gesellschaft. Bei stark einsamen jungen Menschen ist dieses Gefühl, wenig beeinflussen zu können, noch stärker ausgeprägt als bei den nicht einsamen.

### Erhöht Einsamkeit auch die Anfälligkeit für populistische oder radikale Positionen?

Ja. Einsamkeit geht mit politischer Entfremdung einher. Studien haben gezeigt, dass einsame

junge Menschen besonders zu extremen und autoritären Einstellungen neigen. Sie sind demokratischen Institutionen gegenüber misstrauischer und sie sind empfänglicher für Verschwörungserzählungen.

### Sind die sozialen Medien für junge Menschen eher ein Risiko oder eine Ressource?

Beides. Ein großes Risiko ist, dass sie sich dauerhaft in digitale Räume flüchten und noch mehr Kontakte im realen Leben verlieren. Aber an das Australien-Modell, in dem junge Menschen gar kein Social Media nutzen sollen, glauben wir nicht. Die Netzwerke müssen besser reguliert und moderiert werden, damit junge Menschen Schutz erfahren.

### Warum kann politische Teilhabe ein Ausweg aus der Einsamkeit sein?

Im breiten Sinne kann das bedeuten, in den eigenen Lebenswelten für die eigenen Bedürfnisse, Anliegen und Perspektiven einzutreten. Dadurch lernen junge Menschen, sich mit anderen gemeinsam zu engagieren

und erleben das Gefühl, zusammen etwas bewegen zu können.

### Was verändert sich in einer Kommune, wenn Jugendliche politisch wirklich ernst genommen werden?

Das Grundgefühl von allen Beteiligten würde sich verändern, weil sie tatsächlich sehen, wie sie etwas bewegen können. Sie könnten dann mitentscheiden, etwa beim Bebauen von Grünflächen, bei neuen Spielflächen, sie könnten die sozialen Orte, die Einrichtungen und Stadtteile, in denen sie sich aufhalten, mitgestalten. Das gibt ein stärkeres Gefühl von Zusammenhalt, und sie lernen auch, andere Bevölkerungsgruppen zu berücksichtigen. Durch diesen Prozess beschäftigen sie sich ja nicht nur mit ihrer eigenen Perspektive, sondern auch mit denen anderer Gruppen.

### Wenn Sie einem Bundesministerium einen Satz ins Hausaufgabenheft schreiben könnten, was wäre das?

Es wäre hilfreich und sinnvoll, wenn alle Bundesministerien systematisch junge Menschen beteiligen würden, und zwar institutionalisiert und nicht nur sporadisch. In Finnland zum Beispiel sind junge Menschen in lokalen und nationalen politischen Entscheidungsprozessen repräsentiert. Die Jugendräte sind dort gesetzlich verankert. Für Gesetzgebungen, die junge Menschen betreffen, werden einige dieser Gruppen auch im Parlament im Rahmen der Ausschussdebatte angehört. Junge Menschen sind dort also Teil der Entscheidungsprozesse. Sie haben eine Stimme und die wird in allen politischen Feldern berücksichtigt.

## Der Sommer ist zurück!

### Vorhersage

Am Wochenende und in der neuen Woche bestimmt ein Ausläufer des Azorenhochs unser Wettergeschehen. Es ist dabei die meiste Zeit recht sonnig oder gering bewölkt. Die Tageshöchsttemperaturen klettern nach und nach immer öfter über 30 Grad.

### Biowetter

Am Wochenende wird das Biowetter oft als positiv empfunden. Viele Menschen fühlen sich gut gelaunt und energiegeladener. Wärmereize spielen am ehesten eine Rolle beim Biowetter. Trinken Sie viel Wasser oder Fruchtsaft!

### Bauernregel

Peter und Paul hell und klar bringt ein gutes Jahr. (29.6.)

## Das Wochenwetter wird präsentiert von

**NEUER SHOW ROOM**

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT  
**SCHAU TAG**  
14-17 UHR

Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • m-s-m.de

## Sonntag

27° 16°	30° 16°
27° 17°	28° 18°
31° 16°	27° 16°
27° 16°	27° 14°

**Sonne: Auf- und Untergang**  
5:05 Uhr 21:40 Uhr

**Vollmond: 10.07.2025**  
9:38 Uhr --- Uhr