

# Wie Einsamkeit die Demokratie gefährdet

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

VON LEONIE SCHULTE

**BERLIN.** 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.



Die Studie zeigte: 60 Prozent der jungen Menschen in Deutschland, die sich stark einsam fühlen, glauben nicht, dass sie politische oder gesellschaftliche Veränderungen bewirken können. Symbolfoto: Inzmam Khan / Pexels

aber es hat den Effekt verstärkt.

**Verlieren Jugendliche auch deshalb das Vertrauen in die Politik, 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. Jugendliche fragen sich: Haben wir überhaupt Grund für Optimismus? Sie wissen, dass sie nicht mehr den Wohlstand erreichen werden, den ihre Eltern erreicht hatten. Junge Menschen haben Sorge, keine finanzielle Sicherheit mehr zu haben, sich keine Familie mehr leisten zu können. Das sind multiple Sorgen, die in der Altersgruppe weitverbreitet sind.

**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. Das fängt schon im Kleinen an. Wir haben in der Studie zum Beispiel nach lokalen Einflussmöglichkeiten gefragt. Fast alle jungen Menschen haben das Gefühl, lokale Politikerinnen und Politiker würden sich nicht für ihre Themen einsetzen. Beistark einsamen jungen Menschen ist dieses Gefühl, wenig beeinflussen zu können, noch stärker ausgeprägt als bei den nicht einsamen. Die positive Botschaft aber ist: Junge Menschen sind interessiert an diesen Themen! Es gibt keinen Unterschied zwischen dem Grad der Einsamkeit und dem Interesse an gesellschaftlichen und politischen Themen.

**Und dennoch gibt es dieses Ohnmachtserleben. Welche Folgen hat das, wenn eine Generation mit diesem Gefühl heranwächst?**

Wenn sie keine Möglichkeiten finden, sich einzubringen, wird sich dieses Gefühl durch ihr Leben ziehen. Sie werden nicht daran glauben, etwas verändern, etwas mitgestalten zu können. Das betrifft nicht nur Politik. Es geht auch darum, die Bedingungen am Arbeitsplatz, in der Schule, in der Stadt oder im Dorf mitzugestalten. Das ist für die jungen Menschen individuell problematisch. Aber es hat auch ganz klare Auswirkungen auf unser Zusammenleben, auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt und auf die demokratische Stabilität insgesamt. Bei den stark Einsamen kommt dazu, dass viele von ihnen sozial benachteiligt sind und überdurchschnittlich häufig einen Migrationshintergrund haben. Außerdem sind mehr junge Frauen als junge Männer von starker Einsamkeit betroffen. Wir müssen al-

so genau hinschauen, um zu wissen, wie wir die besonders Betroffenen besser erreichen.

**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. Damit ist deutlich: Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles und soziales Problem, sondern bedeutet auch eine Herausforderung für unsere Demokratie. Wir benötigen daher dringend gezielte und wirksame politische Maßnahmen gegen Einsamkeit in Deutschland.

„Früher war es hauptsächlich das Thema Klimawandel, jetzt ist es Krieg und Frieden und das Vertrauen in die Politik und in Demokratie. Jugendliche fragen sich: Haben wir überhaupt Grund für Optimismus?“

**Dr. Anja Langness**  
Erziehungswissenschaftlerin

**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. Das Potenzial ist, dass soziale Medien dazu genutzt werden können, junge Menschen aus allen sozialen Schichten zusammenzubringen und den jungen Menschen eine Stimme zu geben. Außerdem können sie kontaktscheuen Jugendlichen dabei helfen, Freundschaften zu schließen, die dann auch im echten Leben Bestand haben.

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

Politische Teilhabe kann im breiten Sinne 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 kön-

nen und die Gesellschaft so zu gestalten, wie sie es sich vorstellen.

**Was sind konkrete Ansatzpunkte, damit junge Menschen Selbstwirksamkeit wirklich leben können?**

Hier muss man differenzieren. Jungen Menschen, die stark einsam sind, können zunächst sozial-psychologische Angebote helfen. Aus den Niederlanden gibt es zum Beispiel das Projekt „Join us“. Es befähigt junge Menschen, sich ein eigenes soziales Netzwerk aufzubauen und zu erkennen, dass sie nicht allein sind mit ihren Einsamkeitsgefühlen. Die Teilnehmenden werden zu zweiwöchigen Treffen in altersähnlichen Gruppen eingeladen, die von ausgebildeten Sozialarbeiter:innen begleitet werden. Für alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist es aber wichtig, dass sie vor Ort echte Beteiligungsmöglichkeiten haben, zum Beispiel in kommunalen Kinder- und Jugendparlamenten. Noch wichtiger aber ist, dass in jeder Institution und an jedem Ort, an dem sie sich aufhalten, vermittelt wird: Wir haben eine Diskussions- und Beteiligungskultur, in der die Visionen, Ziele und Bedürfnisse von jungen Menschen berücksichtigt werden. Das ist ein Austauschprozess im Elternhaus, in der Kinder- und Jugendhilfe, in der Schule, am Ausbildungsplatz, an den Universitäten, am Arbeitsplatz. Und da merken wir, dass viele Erwachsene noch nicht verstanden haben, wie sie junge Menschen richtig ansprechen und beteiligen können.

**Geht es dabei um Kommunikation oder auch um Haltung? Die Frage ist ja, wie viele junge Menschen wirklich mitgestalten sollen.**

Das Schlimmste ist Schein-Partizipation. Dabei wird den jungen Menschen der Eindruck vermittelt, ihre Perspektiven würden gehört und sie könnten einen Unterschied machen. Dann merken sie aber ganz schnell, dass sie nur für ein Foto mit Entscheidungsträgern auf der Bühne stehen sollen. Man muss wirklich die Bereitschaft mitbringen, junge Menschen ernst zu nehmen und ihnen die Möglichkeit geben, ihre eigenen Lebenswelten mitzugestalten.

**Wie könnte man es besser machen?**

Zum Beispiel gibt es in manchen Kommunen Budgets für junge Menschen, über die sie selbst verfügen können. Das ist ein richtiger Ansatz. Denn dann sehen sie: Wir können Entscheidungen treffen, in denen unsere Perspektive zur Geltung kommt. Gerade für die sozial benachteiligten Gruppen ist es außerdem wichtig, dass sie kostenfreie Begegnungsräume haben. Beispielsweise Jugendzentren, die so gestaltet sind, dass alle jungen Menschen sich hier wohlfühlen. Denn nicht jeder kann sich einen Sportverein oder andere Freizeit- und Kulturangebote leisten. Peer-to-Peer-

Ansätze, lokale Initiativen und Vertrauenspersonen spielen hier eine bedeutende Rolle. Der analoge Raum ist für junge Menschen genauso wichtig wie der digitale. Und es ist wichtig, dass die Kommunen das gemeinsam mit der Zivilgesellschaft vor Ort organisieren.

**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.

# KLEINES FEST

8. – 27. Juli 2025  
im Großen Garten

QR Code  
Tickets

@kleinesfesthannover  
kleines-fest-hannover.de

HANNOVER Herrenhäuser Gärten

Mit freundlicher Unterstützung von Sparkasse Hannover Institut ramon llull

Kein Ticket-Losverfahren mehr: Tickets einfach online kaufen.

## Fleischerei B. Zimmermann GmbH

- gleich 2x in Ihrer Nähe

Raabestr. 1/ Podbielskistraße Hannover/List Tel.: 0511-52 55 60 (ehemals Fleischerei Reich)

Marktstraße 17 Burgdorf Tel.: 05136-22 28

**vom 30.06. bis 05.07.2025**

Montag bis Mittwoch:		
Hähnchen-Gyros-Geschnetzeltes	100 g	1,29 €
<b>Zimmermanns Schlemmer-Tüte</b>		
- 400 g Hähnchen-Gyros-Geschnetzeltes		
- 2 frische Bratwürste		
- 2 Scheiben Pfälzer Saumagen, für die Pfanne		<b>Tüte nur 11,90 €</b>
<b>von Montag bis Samstag</b>		
<b>Spartipp! vom Becklinger Strohschwein</b>		
mariniertes Rückensteaks	100 g	1,39 €
<b>Kennen Sie schon? bunte Geflügelpastete</b>		
Dattelfrischkäse	100 g	1,89 €
Sommernudelsalat fein fruchtig	100 g	0,99 €
Six Packs: Bratwurst 6er	Packung	7,49 €
Krakauer 6er	Packung	8,29 €
Käsewürstchen 6er	Packung	8,99 €
<b>Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche</b>		
Suppe im Becher: Minestrone 500 ml	Becher	4,75 €
Dessert der Woche: Mousse au Chocolate	Becher	2,65 €
<b>Donnerstag bis Samstag</b>		
roter Nudelsalat - mit Oliven und geschmorten Tomate	100 g	1,29 €
Gulasch halb & halb	100 g	1,29 €
Mojito Bratwurst mit frischer Zitrone und Minze	100 g	1,49 €

## MIX Markt

Angebote gültig ab Montag 30.06. bis Samstag 05.07.2025\*

Minutensteak vom Schwein mariniert 1 kg	8.50	Marinierte Holzfällersteaks aus der Schweine-Schulter 1 kg	4.99	Marinierter Schaschlik vom Schweinenacken 1 kg	8.50	Schweinenacken mariniert ohne Knochen in Scheiben 1 kg	8.50
Putenunterkeule mariniert 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung	4.99	Hähnchenschinken ohne Knochen mit Haut, mariniert 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung	7.99	Hähnchenunterkeule mariniert 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung	5.49	Hähnchenbrustfilet mariniert 1 kg, Herkunft, KI.: laut Auszeichnung	10.59
Garnelen mit Kopf & Schale 650 g Pack., 1 kg = 11,68	7.59	Teigtaschen „Love Pelmeni Beef“ mit Rindfleischfüllung 1 kg Btl.	5.99	Teigtaschen „Pelmeni Stolovye“ mit Hühner- und Schweinefleischfüllung 2 kg Btl., 1 kg = 2,50	4.99	Teigtaschen „Krasnaja zena“ mit Schweinefleischfüllung 1 kg Pack.	3.99
Pangasiusfilet tiefgefroren 800 g Btl., 1 kg = 4,99	3.99	Wurstchen „Sosiski Doktorskie“ eigener Art 1600 g Pack., 1 kg = 6,88	11.-	Eingelegte Patissonen 900 ml Gl., Abtr. 1 kg = 4,78	2.29	„Pomidory zolotye“ Eingelegte gelbe Tomaten, auch scharf je 1650 g Gl., Abtr. 1 kg = 3,47	3.29
Gesalzene Heringshappen „K kartoschke“ in Öl 210 g Dose, 1 kg = 9,48	1.99			Eis mit Vanillegeschmack im Waffelbecher 130 ml Pack., 1 L = 4,24	19.-		0.55

\*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

Mo-Fr: 09:00 - 19:00 Sa: 09:00 - 18:00	Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide	Mo-Fr: 09:00 - 19:00 Sa: 09:00 - 18:00	Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen	Mo-Fr: 09:00 - 19:00 Sa: 09:00 - 19:00	Mix Markt Hannover Inhaber: Dmitri Kuschlyu Schierholzstr. 128 30655 Hannover
---	--	---	--	---	--