

Einsamkeit junger Menschen – ein Warnsignal für Pädagogik und Demokratie

geschrieben von Redakteur | Mai 28, 2025



Neue Studie der Bertelsmann Stiftung zeigt: Wer sich einsam fühlt, verliert Vertrauen in Gesellschaft und Mitgestaltung

Einsamkeit ist für viele junge Menschen in Deutschland Teil ihres Alltags. Doch was bedeutet das für ihre Haltung zur Demokratie, für ihr gesellschaftliches Engagement – und für ihr Vertrauen in die eigene Gestaltungsfähigkeit? Eine repräsentative Studie der Bertelsmann Stiftung hat 2.532 junge Menschen zwischen 16 und 30 Jahren befragt. Die Ergebnisse sind besorgniserregend – nicht nur für die Politik, sondern auch für pädagogische Fachkräfte, die junge Menschen in ihrer Entwicklung begleiten. Und weil diese Studie in der Öffentlichkeit nur wenig Beachtung findet, haben wir uns entschlossen, die wichtigsten Eckdaten zu publizieren, auch

wenn die Zielgruppe nicht ganz unsere ist.

Fast die Hälfte der Befragten (46 Prozent) gab an, sich moderat oder stark einsam zu fühlen. Bei jenen, die unter starker Einsamkeit leiden, zeigt sich eine klare Tendenz: Sie sind unzufriedener mit demokratischen Strukturen, glauben seltener daran, etwas bewirken zu können, und fühlen sich deutlich weniger gehört. 60 Prozent der stark Einsamen glauben nicht, dass ihr Engagement etwas verändern kann. Bei jungen Menschen ohne Einsamkeitserfahrungen liegt dieser Anteil bei 42 Prozent.

Verlust von Vertrauen und politischer Wirksamkeit

Auch das Vertrauen in demokratische Institutionen ist bei den einsamen Befragten deutlich schwächer ausgeprägt. 63 Prozent von ihnen äußern Unzufriedenheit mit der Demokratie in Deutschland. Zum Vergleich: Bei den nicht einsamen jungen Menschen liegt dieser Wert bei 41 Prozent. Ein ähnliches Bild zeigt sich auf lokaler Ebene: Über die Hälfte der stark Einsamen glaubt nicht daran, in ihrem direkten Umfeld – etwa in der Stadt oder Gemeinde – etwas verändern zu können.

Diese Daten werfen ein Schlaglicht auf die langfristigen Folgen von sozialer Isolation: Wer sich dauerhaft nicht zugehörig fühlt, zieht sich nicht nur sozial, sondern auch politisch zurück. In der Altersgruppe der 16- bis 30-Jährigen ist das besonders bedeutsam – denn sie befinden sich in einer entscheidenden Phase der Identitätsbildung und der Suche nach gesellschaftlicher Verortung.

Gefühl der Ausgrenzung trotz

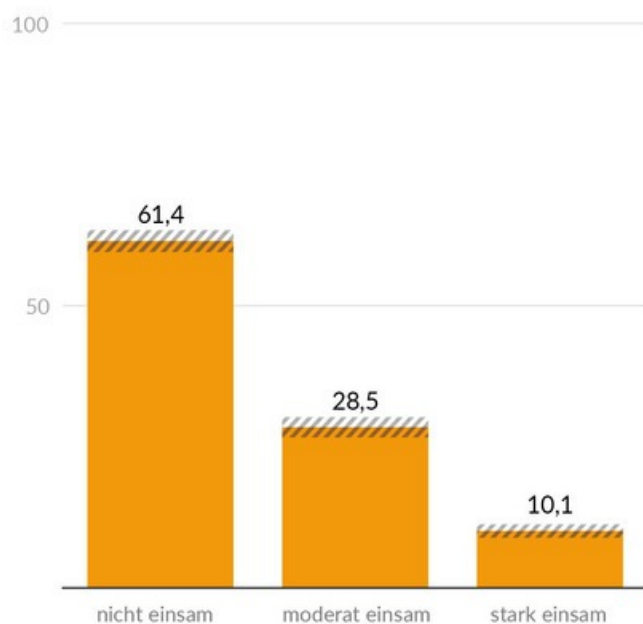
politischem Interesse

Die Studie zeigt deutlich, dass Einsamkeit nicht mit Desinteresse gleichzusetzen ist. Viele einsame junge Menschen interessieren sich sehr wohl für politische Themen – fühlen sich aber von politischen Entscheidungsträger:innen nicht repräsentiert. Rund die Hälfte der stark Einsamen gibt an, dass ihre Werte und Überzeugungen auf Bundesebene nicht vertreten werden. Zudem äußern 76 Prozent von ihnen das Gefühl, dass ihre Sorgen nicht ernst genommen werden – ein spürbarer Unterschied zu den 61 Prozent unter den nicht einsamen Befragten.

Vergleich soziale und emotionale Einsamkeit

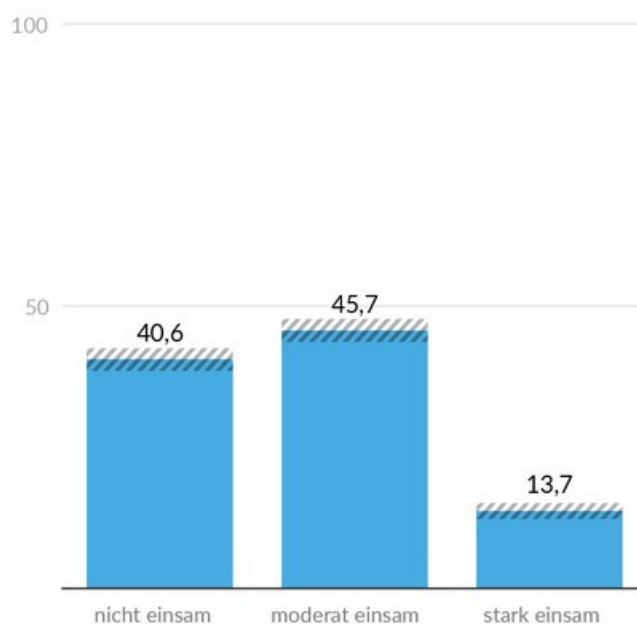
Soziale Einsamkeit

Anteil emotionaler Einsamkeit in %. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich)



Emotionale Einsamkeit

Anteil emotionaler Einsamkeit in %. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich)



| BertelsmannStiftung

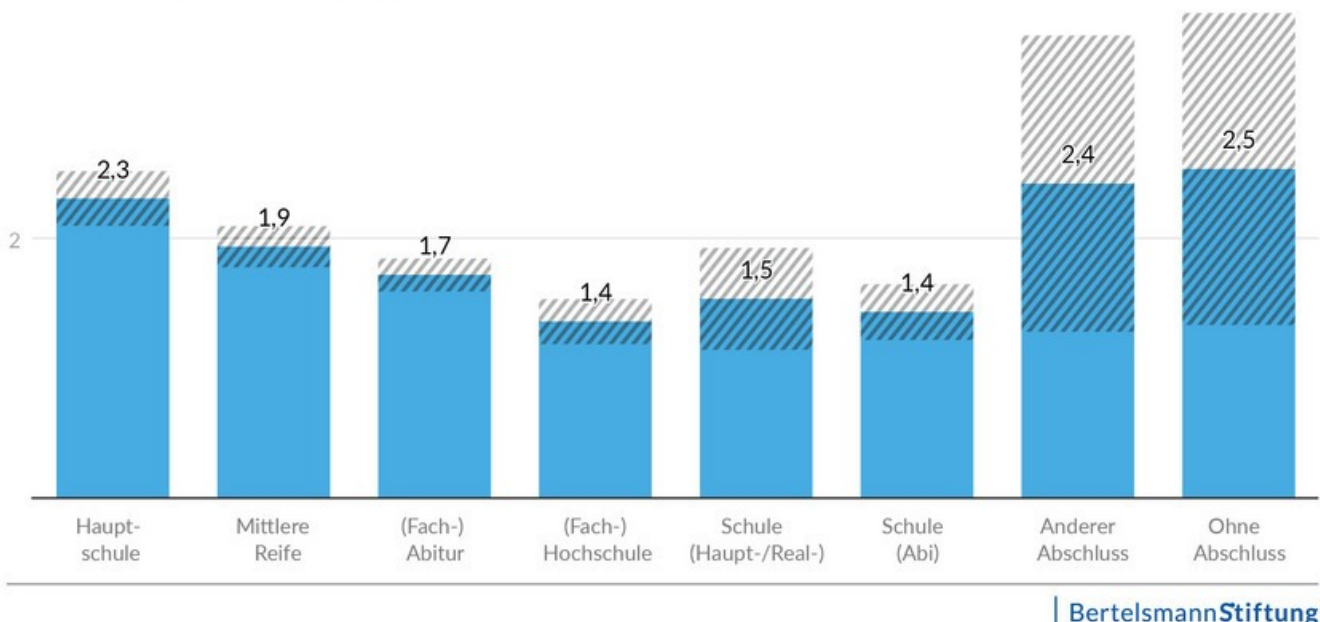
Für Fachkräfte in Schule und Pädagogik bedeutet das: Einsamkeit ist kein individuelles Randthema, sondern ein Indikator für gesellschaftliche Entfremdung. Sie kann jungen Menschen das Gefühl nehmen, Teil einer größeren Gemeinschaft zu sein – auch in Bildungs- und Lernkontexten.

Gemeinschaft erleben – Zugehörigkeit stärken

Gleichzeitig machen die Studienergebnisse Hoffnung: Das Gefühl von Anerkennung und sozialer Einbindung wirkt wie ein Schutzfaktor – und kann junge Menschen motivieren, sich aktiv einzubringen. Wer sich gesehen und wertgeschätzt fühlt, ist eher bereit, Verantwortung zu übernehmen. Politisches oder soziales Engagement wird so zur Brücke aus der Isolation – wenn es auf echte Beteiligung trifft.

Einsamkeit nach Schulabschluss

Mittelwerte auf einer Skala von 0–6 (abgebildet von 0–3) mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse: $F(7,2288) = 9,592$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,029$.



Gerade im Kontext von Schule, Jugendarbeit und außerschulischer Bildung sind diese Erkenntnisse relevant: Wo junge Menschen Räume der Begegnung und des Austauschs erleben, wo sie sich ernst genommen fühlen und ihre Stimmen zählen, wächst auch ihr Vertrauen in das Gemeinsame – in Schule, Gesellschaft und Demokratie.

Hier geht es zum [Einsamkeitsbarometer](#)

[GenNow_Einsamkeit_Daten_06layHerunterladen](#)