

## EXECUTIVE SUMMARY

# Extrem einsam?

## Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland

Das Progressive Zentrum mit Prof. Dr. Claudia Neu | Prof. Dr. Beate Küpper | Prof. Dr. Maike Luhmann

Es gibt einen Zusammenhang zwischen jugendlicher Einsamkeit und autoritären Einstellungen. Anders ausgedrückt: Der Zuspruch zu unserer Demokratie hat auch damit zu tun, wie stark sich Individuen mit der Gesellschaft verbunden fühlen. Denn bei Menschen, die sich häufig einsam, unverbunden und unverstanden fühlen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie Verschwörungserzählungen glauben, politische Gewalt billigen und autoritären Haltungen zustimmen. Und da es in der vorliegenden Studie um Jugendliche geht, können wir durchaus von Auswirkungen auf die Zukunft unserer Demokratie sprechen.

Zu diesem Befund kommt diese Studie nach Auswertung einer Reihe von Tiefeninterviews und zweier Fokusgruppen im Februar und März 2022 und einer repräsentativen Umfrage unter 1.008 Jugendlichen im Alter von 16 bis 23 Jahren, die vom 31. Mai bis 10. Juni 2022 von der pollytix strategic research gmbh durchgeführt wurde.

Die wichtigsten Studienergebnisse werden hier kurz vorgestellt:

### Einsamkeit ist unter Jugendlichen in Deutschland weit verbreitet

- 55 % der Jugendlichen fehlt manchmal oder immer Gesellschaft, und 26 % haben nicht das Gefühl, anderen Menschen nah zu sein. Ebenfalls rund ein Viertel hat nicht das Gefühl, mit den Menschen um sich herum auf einer Wellenlänge zu sein.

- Einsam sind eher Jugendliche, die finanziellen Druck verspüren, die nicht mehr zu Hause wohnen oder die eine Migrationsgeschichte haben.
- Viele Studien belegen, dass die Coronapandemie die Prävalenz von Einsamkeit verstärkt hat. Auch 56 % der hier befragten Jugendlichen geben an, dass sie sich durch die Pandemie häufiger einsam gefühlt haben.

### Jugendliche haben kein klares Bild von Gesellschaft und beschreiben eine Distanz zur Demokratie

- Die in Tiefeninterviews und Fokusgruppen befragten Jugendlichen können nur ein vages Bild davon zeichnen, was sie unter Gesellschaft verstehen, und weisen kaum kollektives Bewusstsein auf.
- Nur 57 % der Jugendlichen halten die Demokratie für die beste Staatsform.
- 55 % der Jugendlichen bemängeln, die Politik greife für ihre Altersgruppe relevante Themen nicht auf und nur rund ein Viertel stimmt der Aussage „Ich kann die Politik beeinflussen“ zu.
- Dennoch hat die Hälfte der Jugendlichen zu politischen und gesellschaftlichen Themen meistens eine klare eigene Meinung, und 43 % geben an, dass sie aktiv nach Informationen über Politik und gesellschaftliche Themen suchen.
- 40 % der Jugendlichen geben an, dass sie Gespräche über Politik mit Freund:innen oder Bekannten vermeiden, um keinen Streit zu pro-



vozieren. Auffällig ist jedoch, dass deutlich mehr einsame (51 %) als nicht-einsame Jugendliche (37 %) sich in dieser Weise äußern.

## Es gibt einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und autoritären Einstellungen

- Einsamkeit hängt signifikant positiv mit Verschwörungsmentalität, der Billigung politischer Gewalt und autoritären Einstellungen zusammen.
  - Als Indikatoren für Verschwörungsmentalität gelten unter anderem die Zustimmung zu der Aussage, die Regierung verheimliche wichtige Informationen vor der Öffentlichkeit, oder zu der Behauptung, die Regierung wisse oft über terroristische Anschläge Bescheid und lasse diese geschehen. Diese Überzeugungen sind unter Einsamen deutlich ausgeprägter als unter Nicht-Einsamen (58 % gegenüber 47 % und 46 % gegenüber 31 %).
  - Der Aussage „Einige Politiker haben es verdient, wenn die Wut gegen sie auch schon mal in Gewalt umschlägt“ stimmen 25 % der Nicht-Einsamen, aber 34 % der Einsamen zu.
  - Indikativ für autoritäre Einstellungen ist unter anderem die Zustimmung zu der Aussage: „Ich bewundere Menschen, die die Fähigkeit haben, andere zu beherrschen“. Dieser Aussage stimmen 46 % der einsamen, aber nur 35 % der nicht-einsamen Jugendlichen zu.

## Keine Strategie zum Umgang mit Einsamkeit wird von den Jugendlichen überwiegend als hilfreich empfunden

- Einsamkeitserfahrungen werden tendenziell individualisiert, und Coping-Strategien werden vor allem in der eigenen Person gesucht. Dabei empfinden die Jugendlichen jedoch keine der von ihnen genannten Möglichkeiten, mit Einsamkeit umzugehen, als besonders hilfreich.

- 75 % der einsamen Jugendlichen versuchen Einsamkeitsgefühle zu ignorieren, aber nur ein Viertel von denen, die dies tun, empfinden es auch als hilfreich.
- Ebenfalls drei Viertel der Jugendlichen verbringen mehr Zeit online, auf Social Media oder in Onlinespielen. Knapp die Hälfte davon geben an, dass sie dies hilfreich finden.
- 67 % geben an, in Reaktion auf Einsamkeit über sich selbst nachzudenken (43 % davon finden das hilfreich). Hier liegt allerdings die Vermutung nahe, dass diese Gedanken sich um Schuld und Selbstoptimierung drehen und langfristig zu zusätzlichem Druck führen könnten.
- Weniger als die Hälfte sucht professionelle Hilfe, aber nur ein Drittel derjenigen, die dies tun, bezeichnet es als hilfreich.

Die unter Jugendlichen weit verbreitete Einsamkeit birgt ein demokratiegefährdendes Potenzial. Die Ergebnisse zeigen dringenden Handlungsbedarf für Wissenschaft, Präventionsarbeit sowie Bundes-, Landes- und Kommunalpolitik. Es benötigt interdisziplinäre Lösungen für die Einsamkeits- und Extremismusprävention, angemessene Begegnungsorte, zugängliche politische Bildung und Gestaltungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten für Jugendliche, um ihre Teilnahme und Teilhabe an der Demokratie zu stärken.

### DAS PROGRESSIVE ZENTRUM

Das Progressive Zentrum ist ein unabhängiger und als gemeinnützig anerkannter Berliner Think Tank. Wir entwickeln und debattieren Ideen für den gesellschaftlichen Fortschritt – und bringen diejenigen zusammen, die sie in die Tat umsetzen. Unser Ziel als Think Tank: das Gelingen einer gerechten Transformation. Hierzu arbeiten wir unter anderem im Schwerpunkt „Resiliente Demokratie“. Wir sind überzeugt: zur Zukunftsfähigkeit der liberalen Demokratie gehört es, angesichts neuer Herausforderungen dazuzulernen, Grundfesten zu verteidigen und sie kontinuierlich zu (re-)demokratisieren. Seit dem Jahr 2007 setzen wir mit unseren Studien, Publikationen und Veranstaltungen Impulse für den gesellschaftlichen Fortschritt.