

**KOLLEKT**

DAS  
PROGRESSIVE  
ZENTRUM

**EXECUTIVE SUMMARY**

# Extrem einsam?

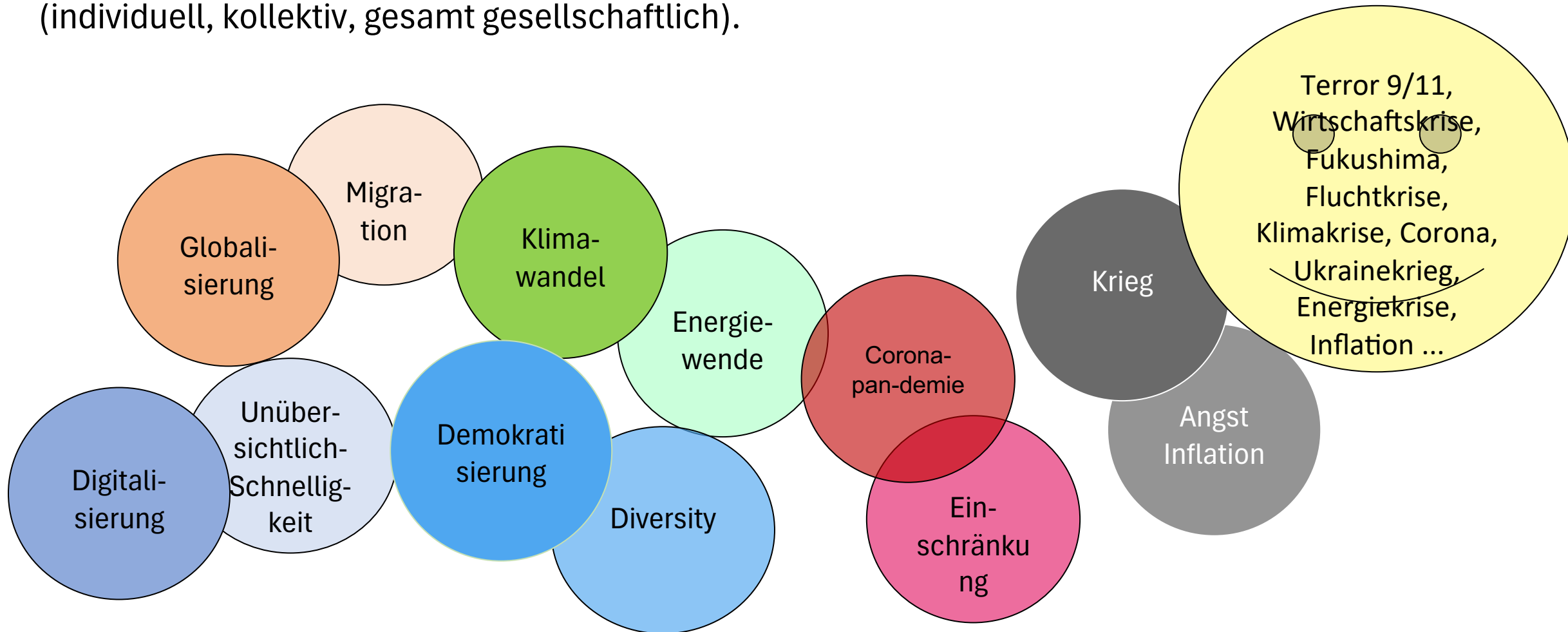
Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland



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

[https://wwwprogressives-zentrum.org/publication/extrem-einsam/progressives-zentrum.org/publication/extrem-einsam/](https://www.progressives-zentrum.org/publication/extrem-einsam/progressives-zentrum.org/publication/extrem-einsam/)

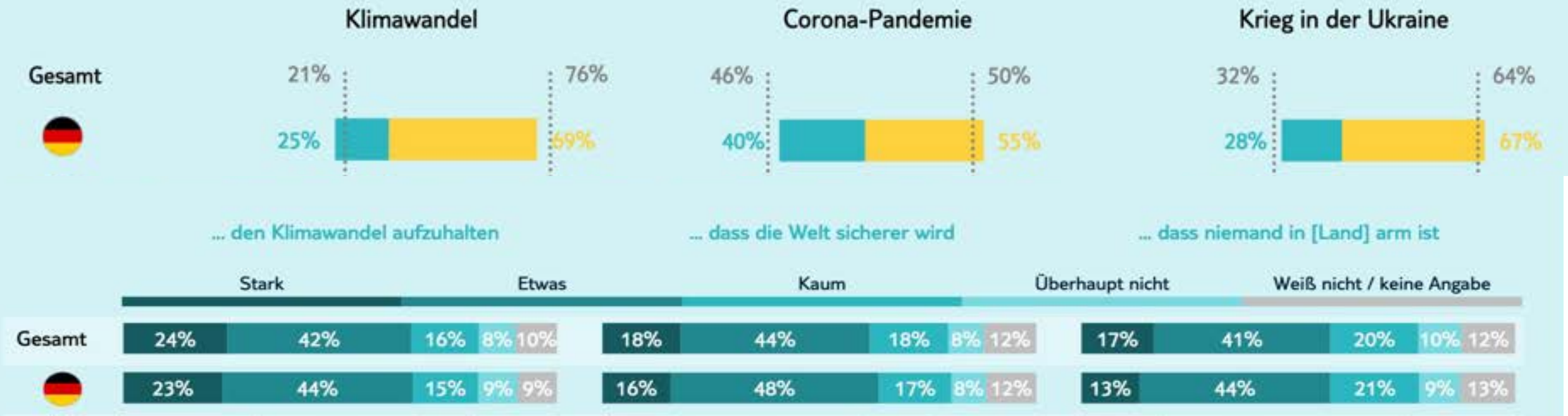
Megatrends eröffnen Möglichkeiten und Chancen, erzeugen aber auch Erwartungen und Gegenwehr. Veränderung wird als Bedrohung wahrgenommen, insb. wenn krisenhaft. Antidemokratische Phänomene gelten als besonders virulent in Krisenzeiten (individuell, kollektiv, gesamt gesellschaftlich).



# Wie bedroht fühlen sich Jugendliche durch aktuelle Ereignisse?

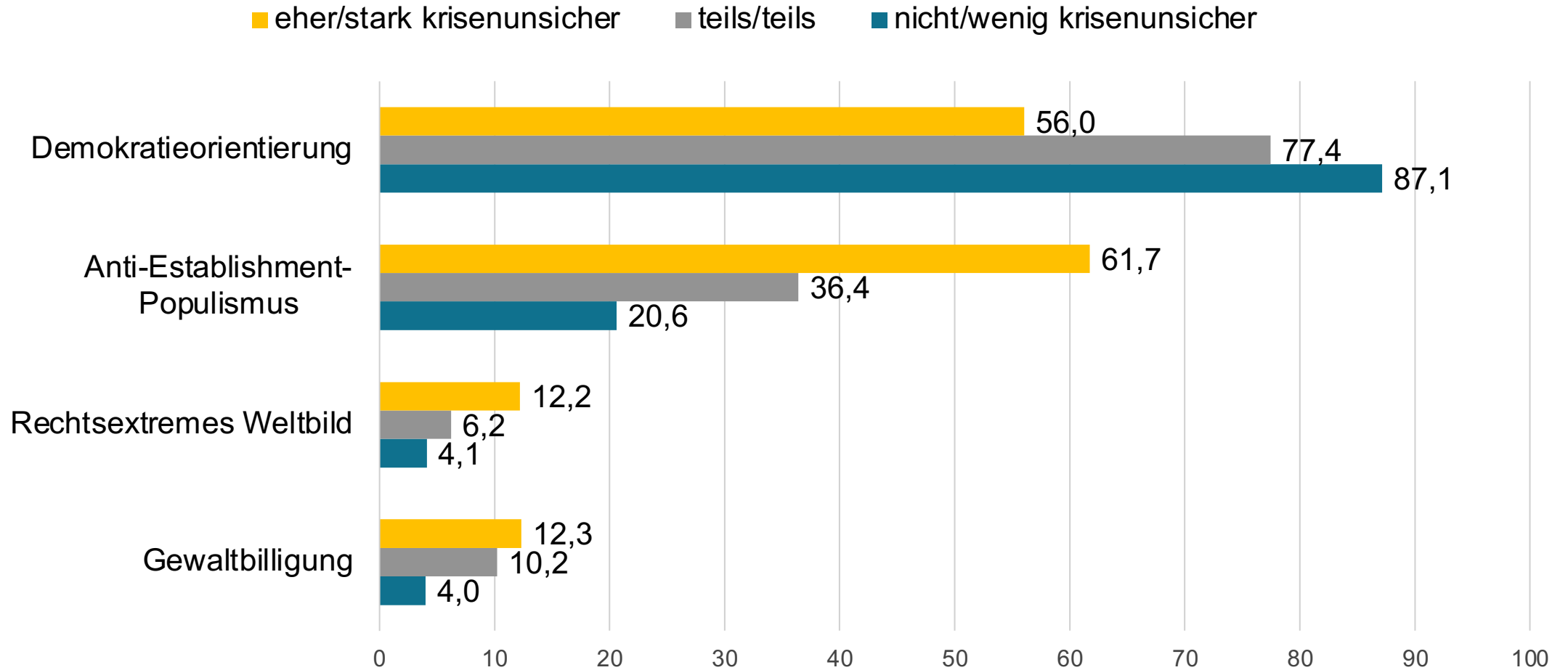
TUI Jugendstudie 2022, WZB Spittler et al.

Inwieweit, wenn überhaupt, fühlen Sie sich persönlich durch die folgenden Dinge bedroht?



# Krisenverunsicherung und (Anti-)demokratische Einstellungen

Zustimmung in Prozent



## Einsamkeit ist ein Europa (und welt-)weites Problem

### Verbreitung:

12 % der EU Bürger:innen fühlen sich (manchmal einsam)

25 % während der Coronapandemie

Besonders unter Älteren, aber auch unter jungen Leuten

### Risikofaktoren:

allein leben, schlechtere Gesundheit/Behinderung, Armut,

Arbeitslosigkeit, zu Hause mit kleinen Kindern sein

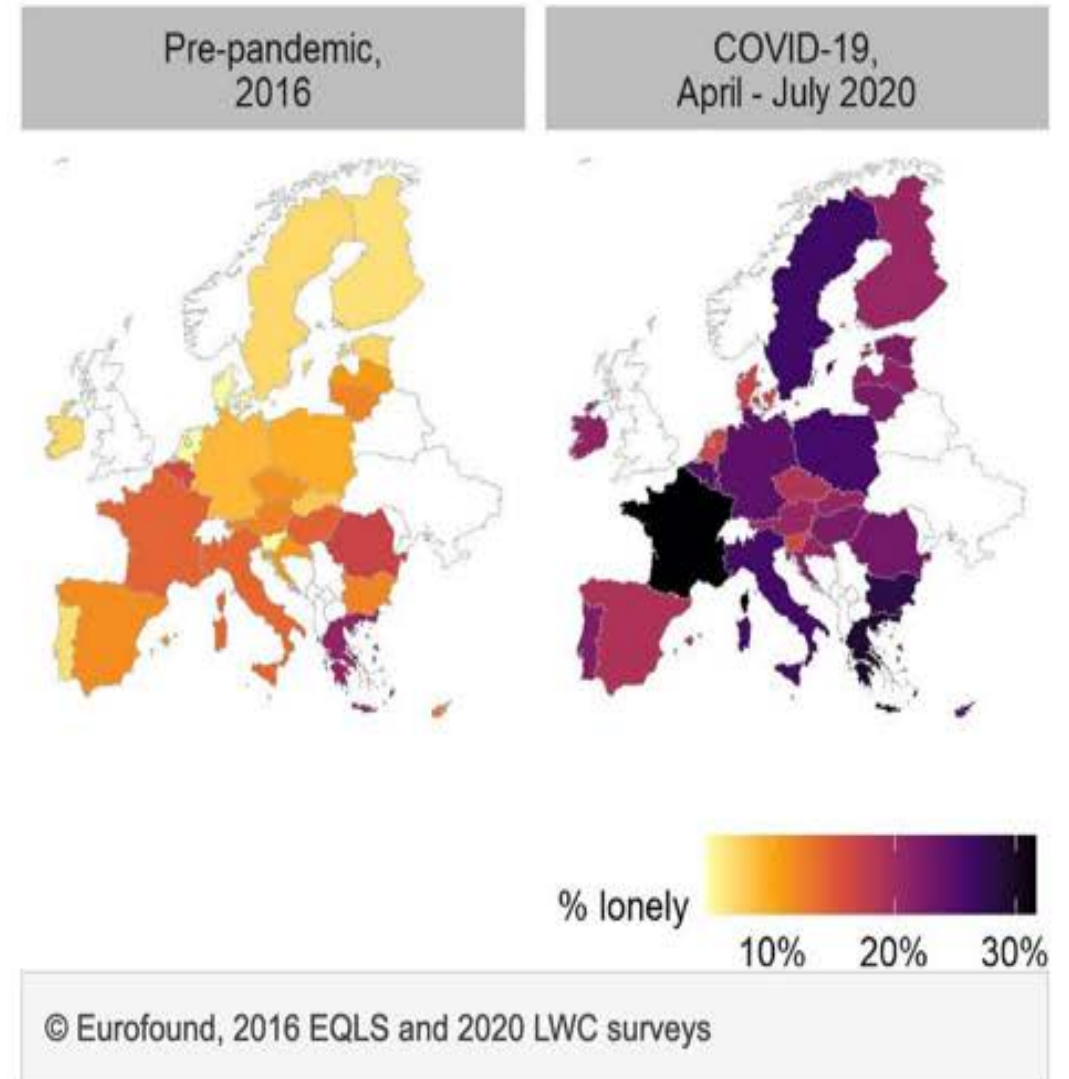
Auch wichtig: (Wahrgenommene) Soziale Normen,

(eigene) Erwartungen, Stigmatisierung

### Folgen:

ungute Gefühl, macht traurig, ist ungesund,

erhöhtes Mortalitätsrisiko



**Figure:** The figure displays by country and time period, the share of individuals who felt lonely more than half of the time over the two weeks preceding the interview.

# Wie stehen Jugendliche zur Politik?

Wenn Sie an die Demokratie als Staatsform denken: Welcher der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?

Die Demokratie ist alles in allem die beste Staatsform.

Die Demokratie ist genauso gut oder schlecht wie andere Staatsformen.

Andere Staatsformen sind besser als die Demokratie.

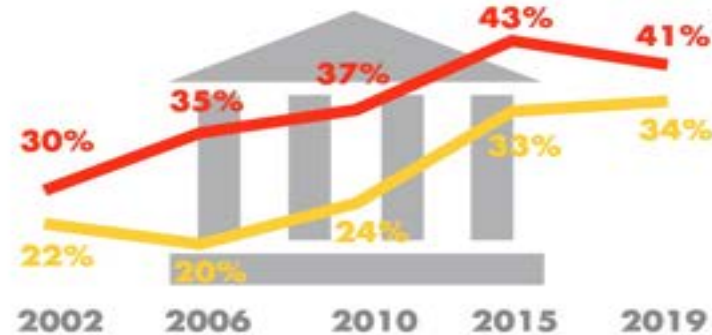
Deutschland



## 18. SHELL JUGENDSTUDIE JUGEND UND POLITIK

### Interesse an Politik

Politisches Interesse bleibt stabil  
Bedeutung von politischem Engagement steigt



### Politikverdrossenheit auf hohem Niveau

71% „Politiker kümmern sich nicht darum, was Leute wie ich denken“

27% „Stimme nicht zu“

2% k.A.

„Die junge Generation will politisch mitwirken – aber drei Viertel erleben die deutsche Demokratie als zu schwerfällig, um aktuelle und zukünftige Herausforderungen zu lösen“  
(Jugendstudie Vodafone Stiftung 2022)

# Junge Leute sind heute rechtsextremer als ältere!

Zustimmung in Prozent

NEUE NORMALITÄT?

	18–34 Jahre (n = 515)	35–64 Jahre (n = 1.022)	Ab 65 Jahre (n = 487)
Befürwortung Diktatur	7,4	7,1	4,5
Nationalchauvinismus*	14,1	18,8	14,8
Verharmlosung des Nationalsozialismus***	8,1	3,4	0,9
Fremdenfeindlichkeit*	15,2	18,1	13,2
Antisemitismus***	8,6	5,7	2,6
Sozialdarwinismus***	10,7	4,8	2,6
Manifest rechtsextremes Weltbild***	12,3	8,1	4,4

Anmerkungen \* =  $p \leq ,05$ ; \*\*\* =  $p \leq ,001$ .

## Einsamkeit und Radikalisierung?

1. Demokratie zählt auf und braucht Beteiligung.
2. Einsamkeit behindert Beteiligung.
3. Viele Junge Leute fühlen sich in Krisenzeiten von Politik allein gelassen.
4. Bei ihrer Suche nach Gemeinschaft könnten einsame junge Menschen sich auch für antidemokratische Angebote öffnen.
5. Gruppenbindung gilt als mit der wichtigste Einstiegsgrund in den Rechtsextremismus und erschwert auch den Ausstieg.
6. Rechtsextreme Akteure machen gezielte Ansprachen und Angebote.



# Methoden



Jugendliche zwischen  
**16** und **23** Jahren



**10**

Semistrukturierte  
Tiefeninterviews



**2**

Digitale  
Fokusgruppen



**1.008**

Repräsentativ  
online Befragte



Durchführung:  
Zwischen **Februar** und  
**Juni 2022**

# Einsamkeit und ihre Erfassung

aus freien / **nicht aus freien** Stücken

**Definition:** E. ist das negative Gefühl, allein zu sein (das oft, aber nicht zwingend mit faktischer Kontaktarmut oder Isolation einhergeht)

(in Anlehnung an Hawkley & Cacioppo 2010).

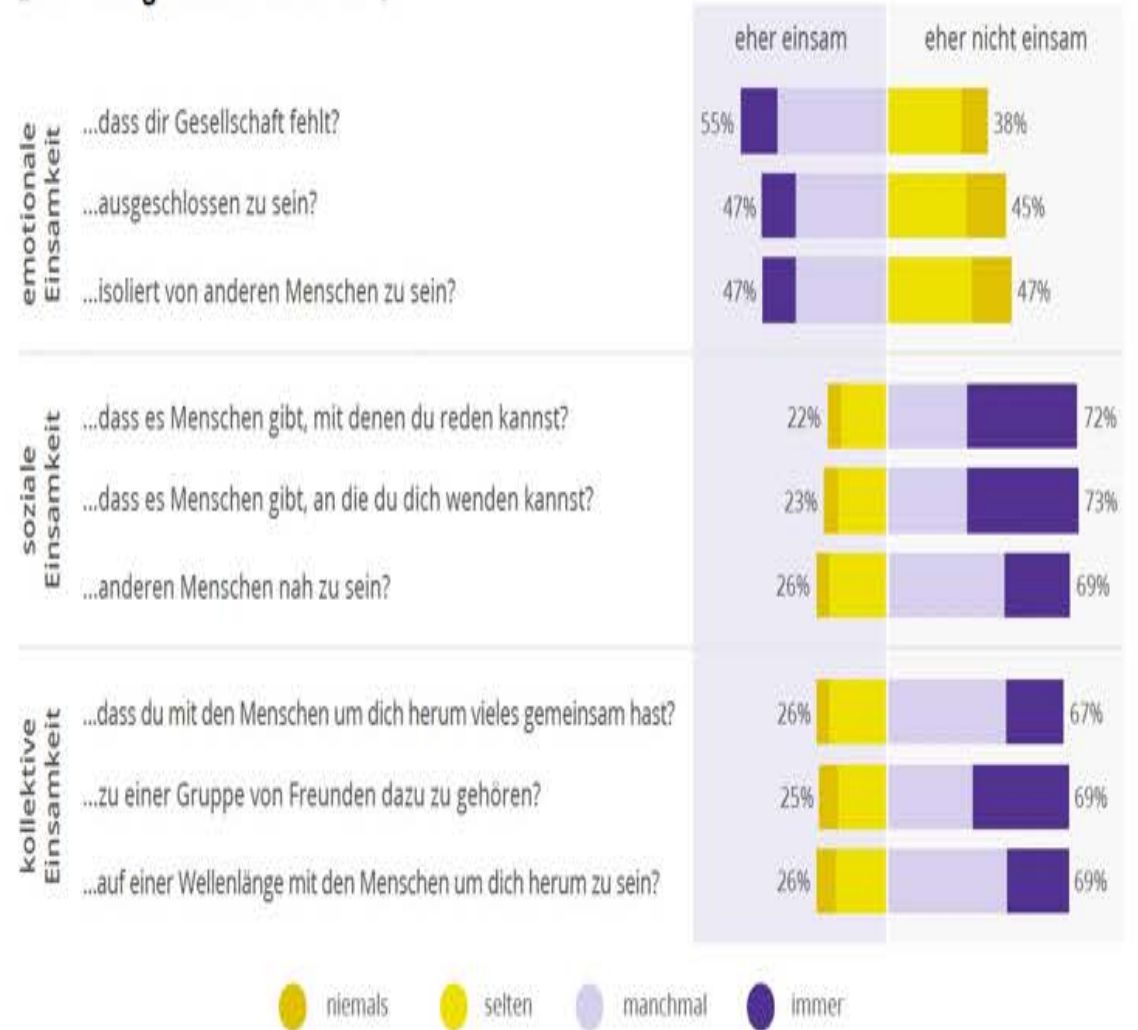
## 3 Dimensionen der Einsamkeit

(z.B. Luhmann 2022)

- emotionale Einsamkeit: das Gefühl, keine erfüllenden engen Beziehungen zu haben
- soziale Einsamkeit: das Gefühl, kein soziales Netzwerk zu haben, z. B. mit Freunden oder Bekannten
- kollektive Einsamkeit: das Gefühl, getrennt zu sein, nicht zu einer größeren sozialen Gruppe oder der Gesellschaft als Ganzes zu gehören.

ABBILDUNG 3 | ERGEBNISSE FÜR EINSAMKEIT BEI JUNGEN MENSCHEN

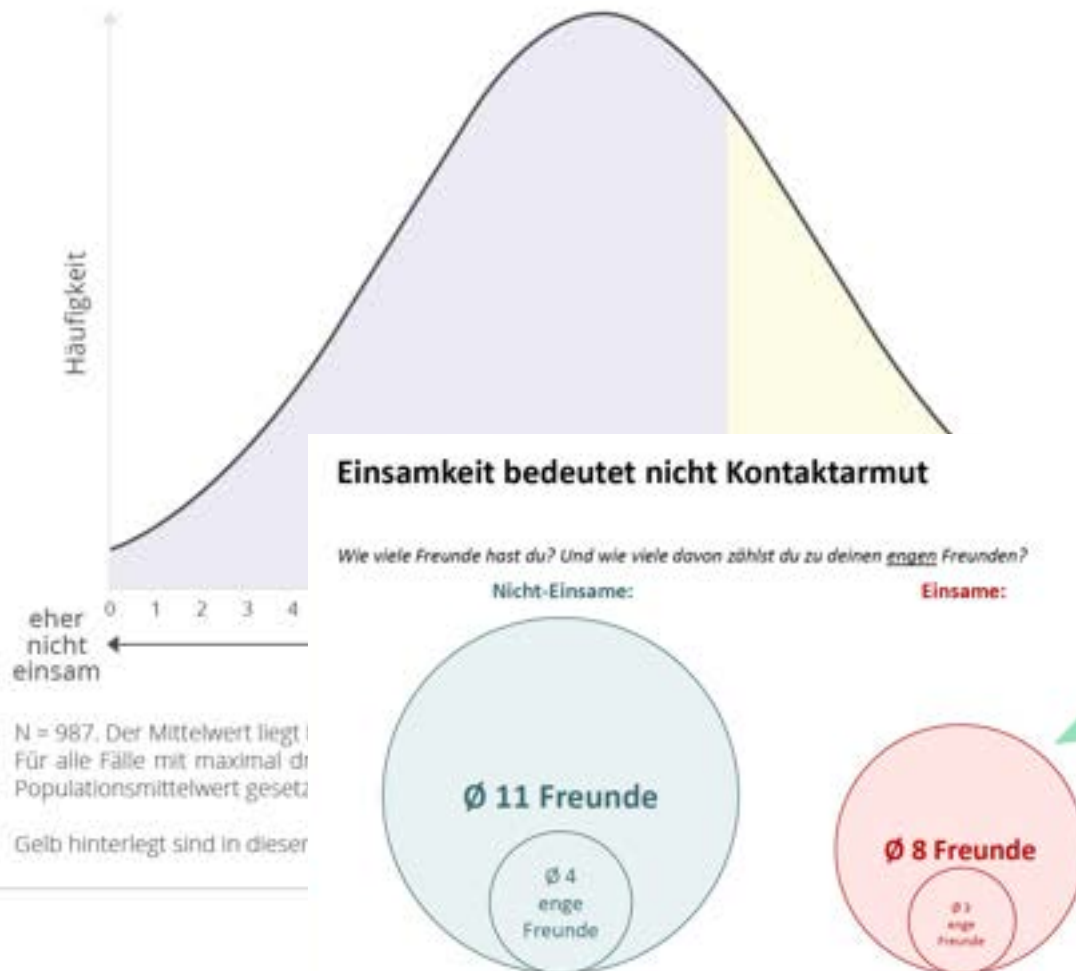
„Wie häufig hast du das Gefühl, ...“



N = 1.008 (alle Befragten). Fehlende Werte: weiß nicht/keine Angabe. Quelle der Fragen: UCLA-Einsamkeitsskala (Russell et al., 1980)

# Wer ist besonders einsam?

ABBILDUNG 5 | VERTEILUNG VON EINSAMKEIT BEI JUNGEN MENSCHEN



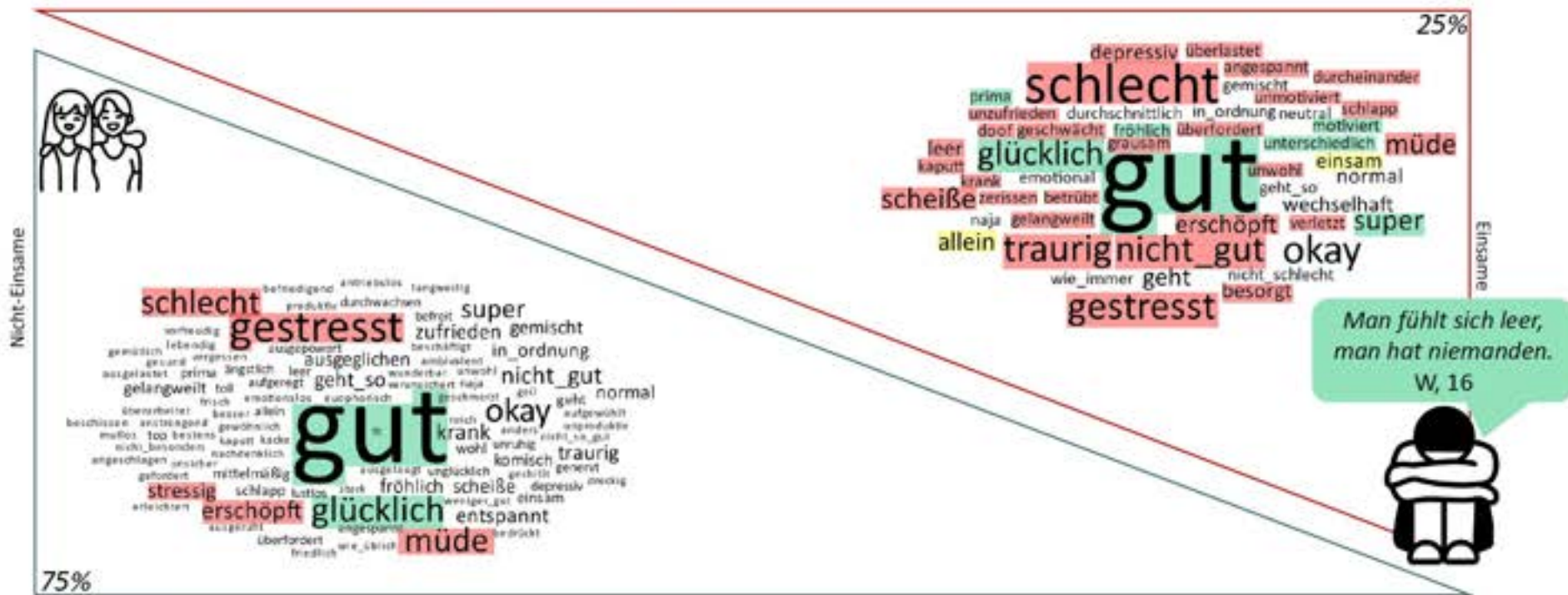
Den meisten Jugendlichen sind Stabilität und Sicherheit wichtiger als andere Ziele im Leben (63 %). Das erzeugt Druck und Stress im Alltag.

- Einsame Jugendliche ...
- fühlen sich schlechter
  - haben aber weniger das Gefühl, Kontrolle darüber zu haben, was mit ihnen geschieht.
  - geben seltener an, ihr Leben sei bisher gradlinig verlaufen
  - fühlen sich häufiger benachteiligt
  - stehen häufiger finanziell und unter Leistungsdruck
  - haben öfter eine Migrationsgeschichte

# Einsamkeit macht kraurig und krank

## Negative Gefühle überwiegen bei den Einsamen sehr deutlich

Wie hast du dich in den letzten zwei Wochen gefühlt?



Basis: alle Befragten.

# Verhältnis zur Gesellschaft



Generell scheinen die Jugendlichen wenig Kontakt zur Gesellschaft, kein klares Bild von ihr zu haben und nicht als Ort des der Meinungsbildung und des Aushandelns zu verstehen.  
Es fehlt ihnen auch die Kraft, die Offenheit und ein gewisses Grundvertrauen, um neue Orte der Begegnung zu erkunden und Kontakte aufzubauen.

*„Von zehn Leuten, mit denen Du redest, lügen Dich vier nur an, die anderen vier wissen nicht, was abgeht und zwei könnten vielleicht die Wahrheit erzählen, aber man weiß es nicht.“*

*Ich habe keine Lust, die Energie in jemanden reinzustecken, die Person näher kennenzulernen, mich mit der mehr zu beschäftigen, um dann nach vier Wochen ein Brett vor den Kopf zu bekommen. Dazu habe ich keine Lust mehr.“*

*m (23) | INTERVIEW 4*

Einsame Jugendliche individualisieren Einsamkeit und suchen Coping-Strategien vor allem bei sich selbst – das Nachdenken über sich selbst wird von einsamen Jugendlichen als vergleichsweise hilfreich betrachtet. Diese Selbstreflexion geht bei den befragten Jugendlichen mit hoher Leistungsbereitschaft und Selbstopтимierung einher.

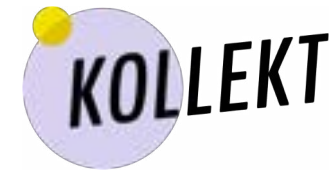
*„Aber ich bin damit sehr gut umgegangen, habe auch sehr viel abgenommen und mich sehr auf mich selbst konzentriert.“*

*w (19) | INTERVIEW 8*

*„Das über Probleme sprechen kostet eigentlich nur Zeit. Andere Menschen reden darüber, ich mach‘ dann halt Sport.“*

*w (19) | FOKUSGRUPPEN*

# Demokratiegefährdende Einstellungen



## **Populismus**

Erzählt die Geschichte vom von den korrupten Eliten betrogenen Volk, das sich zurückholt, was ihm zusteht (Diehl 2018).

enthalten sind:

kollektive Relative Deprivation, Selbstheroisierung, Selbstaufwertung über Abwertung markierter sozialer Gruppen

## **Verschwörungsmentalität**

»das Geraune über die Welt«

»Nichts geschieht durch Zufall, nichts ist, wie es scheint, alles ist miteinander verbunden«(Butter 2018). Sind Katalysatoren für Populismus und Einfallstor für REX; können Widersprüche aufsaugen, bieten einfache Erklärungen der komplexen Welt, vermitteln Eindruck von Kontrolle, bieten Überlegenheit, einfache und breite Mobilisierung.

## **Autoritarismus**

» Nach oben buckeln, nach unten treten« (Radfahrer-Haltung)

Autoritäre Charakter“ und F-Skala

(Frenkel-Brunswik, Adorno et al. 1954)

Rightwing Authoritarianism (Altemeyer 1998)

Bereitschaft zu und Forderung von Unterordnung, Gehorsam, Disziplin und Konventionalismus

## **Gewaltbilligung**

Hinnehmen, Gutheißen, Legitimieren von Gewalt zur Durchsetzung eigener (sozialer) Vormachtstellung und (politischer) Interessen;  
kann, muss aber nicht mit der eigenen Bereitschaft zu Gewalt und Gewalthandeln einhergehen;

# Populismus

ABBILDUNG 14 | POPULISTISCHE EINSTELLUNGEN JUNGER MENSCHEN

„Inwiefern stimmst du den folgenden Aussagen zu?“

● stimme überhaupt nicht zu   
 ● stimme eher nicht zu   
 ● stimme eher zu   
 ● stimme voll und ganz zu



N = 1.008 (alle Befragten). Einsame: einsamstes Viertel der Befragten. Fehlende Werte: weiß nicht/keine Angabe.  
 Quelle der Fragen: Bertelsmann Populismusbarometer (Vehrkamp & Merkel, 2020)

# Verschwörungsmentalität

ABBILDUNG 16 | VERSCHWÖRUNGSMENTALITÄT JUNGER MENSCHEN



N = 1.008 (alle Befragten). Einsame: einsamstes Viertel der Befragten. Fehlende Werte: weiß nicht/keine Angabe. Quelle der Fragen: Adolescent Conspiracy Belief Questionnaire (Jolley et al., 2021)



# Autoritarismus

ABBILDUNG 18 | AUTORITÄRE EINSTELLUNGEN JUNGER MENSCHEN

„Inwieweit stimmst du den folgenden Aussagen zu?“

● stimme überhaupt nicht zu   
 ● stimme eher nicht zu   
 ● stimme eher zu   
 ● stimme voll und ganz zu



N = 1.008 (alle Befragten). Einsame: einsamstes Viertel der Befragten. Fehlende Werte: weiß nicht/keine Angabe.  
 Quelle der Fragen: Skala Autoritäre Einstellungen (Ulbrich-Herrmann, 2001)

# Gewaltbilligung

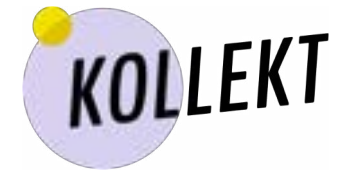


ABBILDUNG 20 | BILLIGUNG VON POLITISCHER GEWALT UND NORMVERLETZUNG DURCH JUNGE MENSCHEN

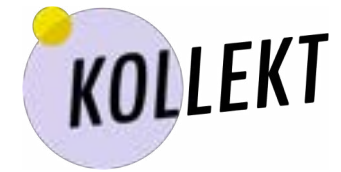
„Inwiefern stimmst du den folgenden Aussagen zu?“

● stimme überhaupt nicht zu   
 ● stimme eher nicht zu   
 ● stimme eher zu   
 ● stimme voll und ganz zu



N = 1.008 (alle Befragten). Einsame: einsamstes Viertel der Befragten. Fehlende Werte: weiß nicht/keine Angabe.  
 Quelle der Fragen: ALLBUS (GESIS, 2019), junges Europa 2018 (TUI-Stiftung, 2019), Mitte-Studie 2020/21 (Zick & Küpper, 2021)

Was tun?



Gegen Einsamkeit

Gegen Radikalisierung

Gegen die Verbindung von  
Einsamkeit und Radikalisierung

## Auf Social Media setzen?

Einsame Jugendliche sind noch häufiger in Social Media unterwegs als Nicht-Einsame.  
Aber sie vermissen Gleichgesinnte – öffnet die Tür, auch problematische Gleichgesinnte zu finden.

## Viele Jugendliche sind mit Fake-news und Extremismus konfrontiert

76% der 14-24 Jährigen mind. 1x pro Woche mit Falschnachrichten online/in den sozialen Medien konfrontiert (hat deutlich zugenommen).

34% fühlen sich im Umgang mit Fake News und Verschwörungserzählungen unsicher.

(Vodafone Stif. 2020)

43% geben an, in Berührung mit Verschwörungstheorien gekommen zu sein

45% geben an, im Internet Erfahrungen mit extremen politischen Ansichten gemacht zu haben

(JIM-Studie 2020 zu Mediennutzung; 12-19 Jährige)

Besonders konfrontierte Jugendliche: Jüngere, mit geringem Bildungsniveau, Mädchen

Wer angibt,

- Freunde im Internet gefunden zu haben,
- soziale Medien/das Internet bzw. Vereine/Freunde als Informationsquelle zu nutzen

neigt etwas eher zu rechtsextremen Einstellungen (KFN RadigZ Studie 2019)

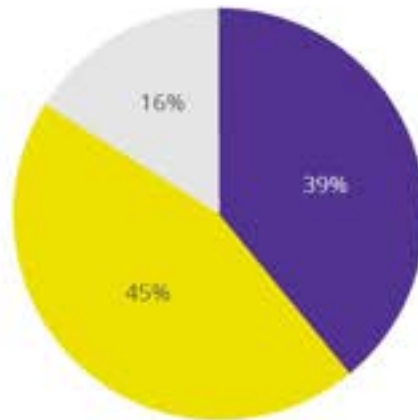
# Auf die Schule bauen?

ABBILDUNG 7 | UNWOHLFÜHLORTE BEI EINSAMEN UND NICHT-EINSAMEN JUNGEN MENSCHEN

„Gibt es einen Ort, an dem du dich besonders *unwohl* fühlst?“

● ja   
 ● nein   
 ● weiß nicht / keine Angabe

Nicht-Einsame



Einsame



N = 987. Einsame: einsamstes Viertel der Befragten.

Einsame Jugendliche fühlen sich besonders an öffentlichen Orten unwohl. Dazu gehören gerade auch die Schule, der Ausbildungsplatz, die Universität.

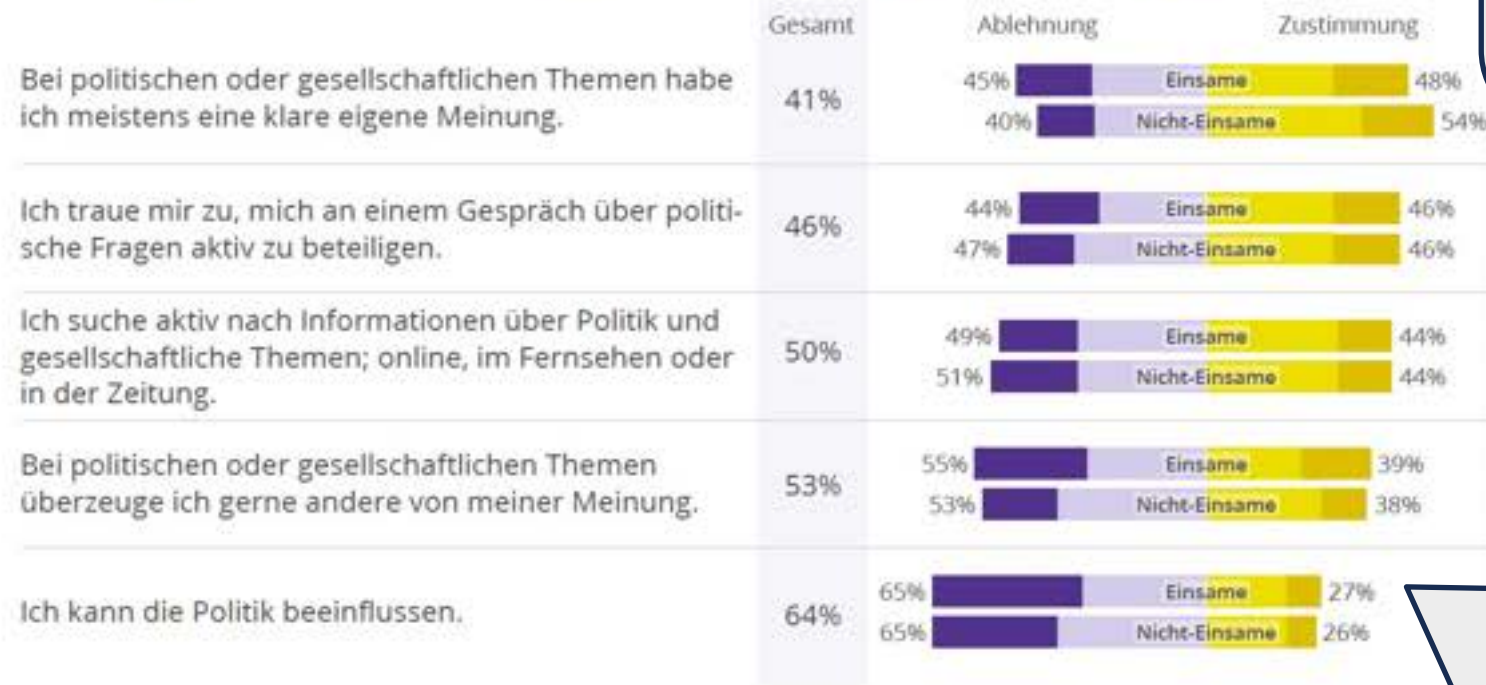
# Politische Selbstwirksamkeit stärken?

**KOLLEKT**

ABBILDUNG 10 | INTERNALE POLITISCHE SELBSTWIRKSAMKEIT JUNGER MENSCHEN

„Inwiefern treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?“

● trifft überhaupt nicht zu   
 ● trifft eher nicht zu   
 ● trifft eher zu   
 ● trifft voll und ganz zu



N = 1.008 (alle Befragten). Einsame: einsamstes Viertel der Befragten. Fehlende Werte: weiß nicht/keine Angabe. Abweichungen rund um 1%.  
 Quelle der Fragen: Political-Efficacy-Kurzskala (Beierlein et al., 2012), Vodafone Jugendstudie 2022 (Vodafone Stiftung, 2022), OBS- (Faus & Storck, 2019)

„Ich mag es nicht, über Politik zu diskutieren, weil ich oft den Eindruck habe, dass es weniger um Meinungen und mehr um Fakten geht. Und ich habe keine Fakten, ich informiere mich nicht.“  
 w (20) | INTERVIEW 10

„Wenn jemand wählen gehen möchte, kann er das gerne tun. Es wäre ja auch schlimm, wenn wir hier eine Monarchie oder gar eine Diktatur hätten, klar. Aber egal, wer jetzt gerade Bundeskanzler ist, in einem Parlament oder dem Bundestag sitzt, habe ich den Eindruck, dass das ohnehin nichts ändert.“  
 w (20) | INTERVIEW 10

# Politische Selbstwirksamkeit befördert Populismus!



ABBILDUNG 22 | ZUSAMMENHANG ZWISCHEN EINSAMKEIT UND ANTIDEMOKRATISCHEN EINSTELLUNGEN  
unter Einbeziehung weiterer Variablen (multiple Regressionsanalyse), N = 659

Abhängige Variable	Index Populismus (0-9)			Index Verschwörungsmentalität (1-7)		
	1	2	3	1	2	3
Modell-Nr.						
Einsamkeitsindex (0-27)	0,054	0,081*	0,074*	0,225***	0,224***	0,165***
Index Internale politische Selbstwirksamkeit (0-15)		0,252***	0,249**		-0,01	-0,008
Männlich (0/1)			-0,065*			0,032
Ostdeutschland (0/1)			0,03			-0,016
Migrationsgeschichte (0/1)			0,071*			0,294**
Noch in schulischer Ausbildung (0/1)			0,04			0,023
Hauptschul- oder kein Abschluss (0/1)			-0,013			0,127**
Realschulabschluss (0/1)			0,061			0,171**
Mindestens 1 Elternteil mit allgemeiner Hochschulreife (0/1)			0,023			0,071*
Religiosität (0/1)			0,001			0,055
Haushalt kann sich ungeplante Ausgaben leisten (0-4)*			0,014			-0,053
R <sup>2</sup>	0,003	0,066	0,079	0,051	0,051	0,171
R <sup>2</sup> korrigiert	0,001	0,063	0,063	0,049	0,048	0,157

# Politische Selbstwirksamkeit befördert Autoritarismus und Billigung politischer Gewalt!

Abhängige Variable	Index <i>Autoritäre Einstellungen (0-18)</i>			Index <i>Billigung politischer Gewalt (0-9)</i>		
	1	2	3	1	2	3
Modell-Nr.						
Einsamkeitsindex (0-27)	0,169***	0,198***	0,177***	0,216***	0,240***	0,192***
Index Internale politische Selbstwirksamkeit (0-15)		0,273***	0,279***		0,222***	0,212***
Männlich (0/1)			-0,017			0,05
Ostdeutschland (0/1)			-0,007			0,074*
Migrationsgeschichte (0/1)			0,039			0,227***
Noch in schulischer Ausbildung (0/1)			-0,014			-0,01
Hauptschul- oder kein Abschluss (0/1)			0,114**			0,132
Realschulabschluss (0/1)			0,039			0,142**
Mindestens 1 Elternteil mit allgemeiner Hochschulreife (0/1)			-0,002			0,032
Religiosität (0/1)			0,101*			0,035
Haushalt kann sich ungeplante Ausgaben leisten (0-4) <sup>a</sup>			0,014			0,03
R <sup>2</sup>	0,029	0,102	0,13	0,047	0,096	0,176
R <sup>2</sup> korrigiert	0,027	0,099	0,115	0,045	0,093	0,172

Anmerkungen: OLS-Regression; Modelle zeigen die standardisierten Regressionskoeffizienten; \*\*\* p < 0,001; \*\* p < 0,01; \* p < 0,1; \* 1 „auf keinen Fall“ bis 4 „auf jeden Fall“. Die Variablen wurde blockweise in die Regression eingeführt: Modell 1 Einsamkeit, Modell 2 politische Selbstwirksamkeit, Modell 3 demografische Variablen, einschließlich der Religiosität und der Einschätzung der eigenen finanzielle Lage.



# Was beeinflusst das Ausmaß antidemokratischer Einstellungen?



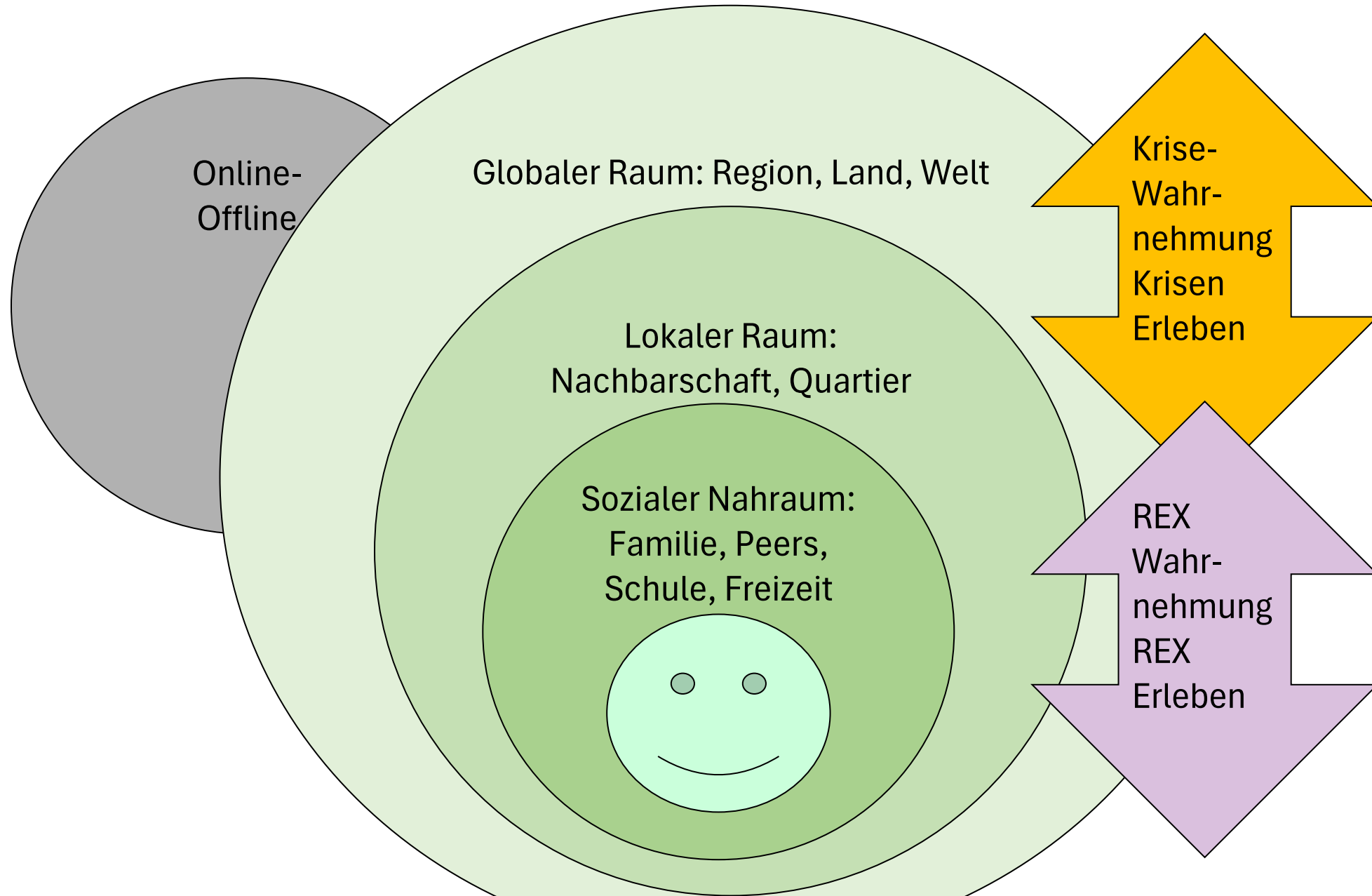
- Einsame Jugendliche **fühlen sich häufiger schlecht**.  
Sie setzen v.a. auf Selbstverantwortung und Anpassung.
- **Einsamkeit** hat nur einen vergleichsweise geringen Effekt auf antidemokratische Einstellungen, ist aber für sich genommen ein Problem und kann für antidemokratisches öffnen.
- Einsame Jugendliche haben oder fühlen **weniger Kontrolle** über ihr Leben, **mehr (finanziellen) Druck und Benachteiligung**.
- **Niedrige und mittlere Bildung** und ein **Migrationshintergrund** befördern Einsamkeit und antidemokratische Einstellungen.
- **Schule** ist für Einsame häufiger kein Wohlfühlort.
- Einsame sind häufiger auf **Social Media**, dort treffen sie aber auf Hass, Populismus und Rechtsextremismus (werde auch gezielt dort von Rechtsaußen angesprochen)
- Die **politische Selbstwirksamkeit** hat hingegen einen deutlichen Effekt.  
Jugendliche, die sich selbstwirksam fühlen, neigen eher zu Populismus und weiteren Demokratie-gefährdenden Einstellungen!  
=> Politisch selbstbewusst, aber nicht demokratisch

Es geht offenbar weniger um **Beziehungen per se**, als um die **Qualität von Beziehungen**.

Es braucht Angebote für einsame junge Menschen, die zugleich eine demokratische Grundhaltung Angebote für junge befördern.

Ohne sie zu (selbst-)stigmatisieren.

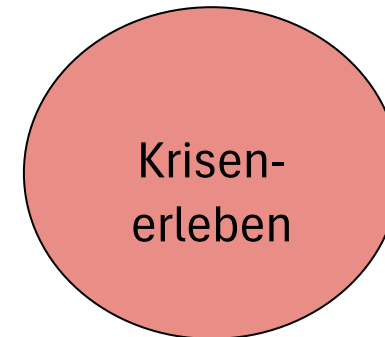
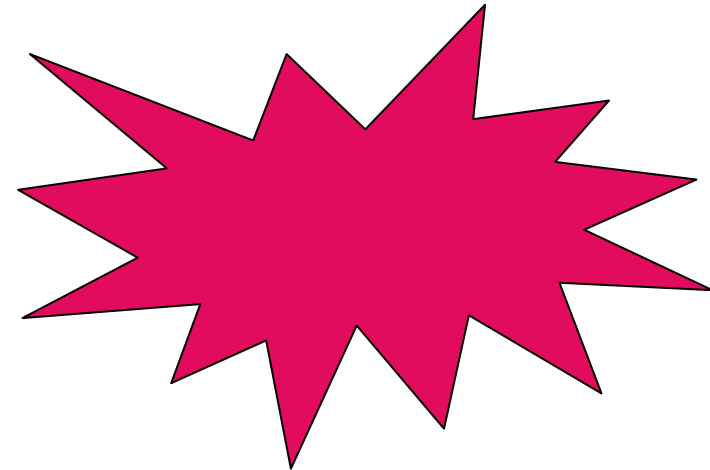
# Jugendliche in ihrer sozialen und gesellschaftspolitischen Umwelt



# Was tun, damit Krisenwahrnehmung und Krisenbewältigung nicht in Rechtsextremismus münden? Was tun, damit Rechtsextremismus nicht zur Krise wird?

## Krisenresilienz stärken

- Krise als Herausforderung sehen und analysieren
- in überschaubare, handhabbare Teile zerlegen
- erreichbare Ziele feststecken
- Veränderungen akzeptieren
- Emotionen regulieren
- Selbstwirksamkeit stärken, aber mit Demokratischer Haltung füllen
- Kreativität fördern
- Optimistischen Blick üben
- Soziale Netze ausbauen, mit Beziehungsarbeit begleiten





# Methodenkoffer gegen Einsamkeit

Erfahrungen mit Einsamkeit sind bei Jugendlichen weit verbreitet. Mit unserer Publikation wollen einen Beitrag leisten, um den Umgang mit Einsamkeit und prodemokratischen Haltungen zu stär

Melanie Weiser, Nikola Poitzmann | 28. Februar 2024

**Erfahrungen mit Einsamkeit** sind bei Jugendlichen spätestens seit der Coronapandemie weit verbreitet. Schrumpfende Räume und politische Ohnmacht sorgen für das anwachsende Gefühl einer geringen Selbstwirksamkeit bei jungen Menschen. Die damit verbundene Vereinsamung Jugendlicher, ob physisch oder psychisch, hat nicht nur gesundheitliche und ökonomische Folgen für das Individuum – sie bedroht auch die demokratische Gesellschaft. Denn Einsamkeit kann **demokratiefehrende Einstellungen** und somit auch den Anschluss an extremistische Gruppen begünstigen, wie unsere **Studie "Extrem Einsam"** gezeigt hat.

Hier möchten wir ansetzen und mit unserer neuen Publikation einen Beitrag leisten. Der **Methodenkoffer gegen Einsamkeit** bietet eine vielfältige Auswahl von neuen Formaten, die in der Arbeit mit Jugendlichen eingesetzt werden können, um den Umgang mit Einsamkeit und prodemokratische Haltungen zu stärken. Die Methoden eignen sich insbesondere für die **außerschulische Jugendarbeit** sowie fächer- und klassenübergreifende Projekte in der **Sekundarstufe II** der allgemeinbildenden und beruflichen Schulen.



<https://www.progressives-zentrum.org/publication/methodenkoffer-gegen-einsamkeit/>