

INHALT:

Stellungnahme

MIRJAM DIERKES

„Einsamkeit bei jungen Menschen“

Statement „Einsamkeit bei jungen Menschen“

Im Rahmen der Anhörung der Enquete-Kommission „Jung sein in Mecklenburg-Vorpommern“, 48. Sitzung am Freitag, den 7.11.2025

MIRJAM DIERKES

Sehr geehrter Herr Vorsitzender, sehr geehrte Mitglieder der Enquete-Kommission, sehr geehrte Anwesende,

ich wurde als Leiterin des am ISS e.V. angesiedelten BMBFSFJ-geförderten Projektes „Kompetenznetz Einsamkeit“ angefragt, hier etwas zum Thema „Einsamkeit bei jungen Menschen beizutragen“ und freue mich sehr über die Gelegenheit, heute hier sein zu dürfen – herzlichen Dank für die Einladung!

Bevor ich konkret auf die Situation von jungen Menschen eingehe, möchte ich kurz vorab definieren, was ich meine, wenn ich von „Einsamkeit“ spreche:

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und beschreibt nach einer in der Forschung etablierten Definition „eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen“ (Perlman/Peplau 1981 zit. nach Luhmann 2021).

Einsamkeit wird dabei von Betroffenen als unangenehm und schmerzhaft empfunden („sozialer Schmerz“).

Einsamkeit kann als Warnsignal für einen Mangel des menschlichen Grundbedürfnisses nach Intimität und Vertrautheit – ähnlich wie Hunger und Durst – aufgefasst werden.

Per Definitionem – und das ist wichtig – ist Einsamkeit also nicht gleichbedeutend mit selbstgewähltem Rückzug, der ja durchaus auch als angenehm empfunden werden kann. Sondern es handelt sich hier immer um ein Mangel erleben: die persönlichen sozialen Beziehungen der von Einsamkeit Betroffenen entsprechen entweder in Quantität oder aber auch in der Qualität nicht dem Erwünschten. Das heißt, anschaulich: Man kann durchaus auch unter vielen Menschen einsam sein. Und das ist ja auch ein Zustand, der in der Jugend mit ihren Entwicklungsaufgaben ein Stück weit „normal“ ist: Als junger Mensch fühlt man sich halt oft unverstanden von allen anderen und allein, das dürften wir vermutlich alle kennen.

Solange dies vorübergehend ist, stellt es auch kein Problem dar. Wir würden dann von einer situativen Einsamkeit sprechen. Wenn es allerdings chronisch wird und Einsamkeit sich in dieser Gruppe ausbreitet, ist ein genauerer Blick geboten.

Und dies sehen wir in den letzten Jahren in der Forschung: Während das Thema Einsamkeit ursprünglich vor allem mit älteren Menschen assoziiert war, stiegen während der Corona-Pandemie die Einsamkeitsbelastungen bei jüngeren Menschen besonders stark an und übertrafen sogar die Werte der älteren Personen. Dies zeigen die Zahlen des vom Kompetenznetz Einsamkeit entwickelten Einsamkeitsbarometers 2024 der Bundesregierung, welches einen Überblick über die Einsamkeitsbelastung der Bevölkerung in Deutschland im Langzeitverlauf gibt.

Im ersten Pandemiejahr 2020 lag der Anteil von Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen bei den 18- bis 29-Jährigen 9 Prozentpunkte – und damit signifikant – höher als bei den Personen älter als 75 Jahre.

Ein weiterer bemerkenswerter Aspekt ist, dass sich die Einsamkeitsbelastungen bei den älteren Personen im Jahr 2021, also zum Ende der Pandemie, besser normalisiert haben: Bei den jüngeren Altersgruppen verharren sie auf einem höheren Niveau, verglichen mit der Zeit vor der Pandemie. Bei den älteren Personen liegen die Belastungen 2021 in etwa auf dem Niveau vor

der Pandemie, während die der jüngsten Altersgruppe (18-29 Jahre) mit 14,1 % immer noch signifikant höher ist als 2013 (6,4 %) und 2017 (8,6 %).

Das Einsamkeitsbarometer beruht auf Zahlen des Sozio-oekonomischen Panels (kurz: SOEP), eine fortlaufende Erhebung ganz unterschiedlicher repräsentativer Daten zur bundesdeutschen Bevölkerung. Es berücksichtigt nur Personen ab 18 Jahren, so dass im Barometer Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen nicht abgebildet wird.

Andere Studien haben aber hierzu Daten generiert, und einige davon möchte ich Ihnen vorstellen:

Eine vom Kompetenznetz Einsamkeit 2023 veröffentlichte Expertise von Rafael Schütz und Ludwig Bilz bspw. wertet Daten der HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children, repräsentativ) für Brandenburg aus.

Diese umfassten die Antworten von rund 4.000 Schüler*innen der Klassenstufen 5, 7 und 9 aus allgemeinbildenden Schulen in Brandenburg.

Sie wurden unter anderem zu ihrem Erleben von Einsamkeit (UCLA) und ihren Wahrnehmungen der schulischen Umwelt befragt.

Dabei konnten die Autoren einen Gender Gap in den Antworten zu Einsamkeit ausmachen: Schülerinnen (13,5 %) waren ihren Aussagen nach einsamer als ihre männlichen Mitschüler (7,1 %) – wobei diese Werte noch erhöhter waren unter jungen Menschen, die für sich die Geschlechtszuschreibung „divers“ wählten (35,6 %).

Erhöhte Einsamkeitswerte finden sich auch bei Kindern und Jugendlichen aus Familien mit geringerem sozio-ökonomischen Status (16,3%) gegenüber Kindern aus Familien mit hohem sozio-ökonomischen Status (7,1%).

2023 veröffentlichte auch das Progressive Zentrum eine Studie unter dem Titel „Extrem einsam?“. Dafür wurde eine Befragung (repräsentativ) mit über 1.000 Jugendlichen zwischen 16 – 23 Jahren durchgeführt, die durch zusätzliche Gruppen- und Einzelinterviews mit Jugendlichen ergänzt wurden, die sich selbst als einsam bezeichneten.

Zentrale Befunde dieser Studie – und hier zeigt sich auch die gesellschaftlich relevante Dimension des individuellen Gefühls der Einsamkeit - sind:

Nur gut die Hälfte der befragten Jugendlichen betrachtet die Demokratie als die beste Staatsform. Zudem wurde festgestellt: Einsamkeit hängt signifikant positiv mit Verschwörungsmentalität, der Billigung politischer Gewalt und autoritären Einstellungen zusammen. Und insgesamt schätzen die Befragten ihre politische Selbstwirksamkeit als gering ein. Der Anteil derjenigen, die sich als politisch selbstwirksam einstufen, ist bei einsamen Jugendlichen noch etwas geringer. Insgesamt werden Einsamkeitserfahrungen individualisiert und Bewältigungs-Strategien in der eigenen Person gesucht – dabei allerdings keine als besonders hilfreich empfunden.

Im Jahr 2024 wurde eine Studie (repräsentativ) der Bertelsmann-Stiftung veröffentlicht, die im Titel die Frage trägt: Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?“ und dabei feststellt:

Insgesamt 46 % der jungen Menschen sind (moderat oder stark) einsam, 10 % der jungen Menschen sind stark einsam.

Dabei sind junge Frauen stärker von Einsamkeit betroffen als junge Männer, und in der Altersgruppe von 19 – 22 Jahren sind die Werte am höchsten.

Im Jahr 2025 folgte eine ebenfalls durch die Bertelsmann Stiftung in Auftrag gegebene Studie (repräsentativ) unter dem Titel „Jung, einsam – und engagiert?“, die den Zusammenhang zwischen der Einsamkeit junger Erwachsener (16 – 30 Jahre) und deren politischem Engagement untersucht. Ein zentraler Befund lautet hier, dass ihre Selbstwirksamkeit bei den jungen Menschen gering eingeschätzt wird: Nur 16% der Einsamen glauben, durch ihr Handeln lokal etwas bewirken zu können (im Unterschied zu 25% bei den Nicht-Einsamen).

Hingewiesen sei an dieser Stelle auch noch auf das „Inklusionsbarometer Jugend“ der Aktion Mensch, erschienen im Jahr 2024: Dort lässt sich der Befund nachlesen, dass etwa doppelt so viele junge Menschen (zwischen 17 und 27 Jahren) mit Beeinträchtigung (26 Prozent) sich oft einsam fühlen wie junge Menschen ohne Beeinträchtigung (13 Prozent). Dies weist also auch noch einmal auf eine Gruppe junger Menschen hin, die besonders von Einsamkeit betroffen ist.

Zum Abschluss möchte ich den Forschungsstand noch abrunden mit Daten zu den noch jüngeren Menschen: Das DJI hat in diesem Jahr eine Sonderauswertung seines AID:A-Surveys („Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten“) zum Einsamkeitserleben bei Grundschulern und Grundschülerinnen vorgenommen. Demnach berichteten 17 Prozent der 5- bis 11-Jährigen im Jahr 2023, dass sie sich manchmal alleine fühlen und 5 Prozent, dass sie dieses Gefühl häufig oder sogar ganz oft haben.

Insgesamt fühlen sich also 22 Prozent der Kinder im Grundschulalter mindestens manchmal einsam – das entspricht mehr als jedem fünften Kind. Besonders betroffen sind auch dieser Auswertung zufolge Kinder aus Haushalten mit finanziellen Problemen sowie Kinder aus Trennungsfamilien.

Nun bin ich erst einmal am Ende meines Überblicks zum Forschungsstand.

Dieser musste sich aufgrund des zeitlichen Rahmens natürlich auf ausgewählte Studien und Befunde beschränken.

In aller Kürze aber dennoch, auf Grundlage der Studien und ihrer Handlungsempfehlungen: Welche Schlüsse lassen sich ziehen?

- 1) Junge Menschen müssen dort angesprochen werden, wo sie sich aufhalten (z.B. in der Schule, aber auch im digitalen Raum, hier gibt es bereits einige wegweisende Modellprojekte und Initiativen).
- 2) Angebote gegen Einsamkeit bei jungen Menschen müssen partizipativ entwickelt und evaluiert werden.
- 3) Bisher haben sich vor allem auch Angebote zur sozialen Unterstützung sowie psychotherapeutische Interventionen als hilfreich erwiesen.
- 4) In Einrichtungen, in denen junge Menschen sich aufhalten, sollte Sensibilisierung und Wissen zum Thema Einsamkeit verbreitet werden.
- 5) Aktuell ist die Forschung zu Einsamkeit bei jungen Menschen häufig quantitativ ausgelegt. Hieraus lassen sich aber weniger Rückschlüsse auf konkrete Entstehenszusammenhänge und lebensweltliche Ursachen bei der Entstehung von Einsamkeit ziehen. Die Forschung sollte

hierauf mithilfe qualitativer Forschungsdesigns zukünftig noch stärker einen Fokus setzen – idealerweise ebenfalls unter Anwendung partizipativer Methoden.

6) Angebote für einsame Jugendliche müssen niedrigschwellig und zugänglich sein (bspw. mit Blick auf die Kosten); Orte müssen barrierearm erreichbar sein, da Einsamkeit insbesondere auch unter jungen Menschen mit Behinderung ein Thema ist – genauso wie übrigens in anderen vulnerablen Gruppen, wie die schon angesprochenen sozio-ökonomisch Benachteiligten Jugendlichen, aber auch Menschen mit Migrationsgeschichte, queere Jugendliche oder auch stark in Care-Arbeit eingebundene Menschen – bspw. Jugendliche oder junge Menschen, die ihre Eltern pflegen. Diese Gruppen sind jeweils in sehr spezifischer Weise von Einsamkeit betroffen.

Links zu den zitierten Studien:

- Einsamkeitsbarometer:
<https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>
- Expertise Schütz/Bilz: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-15>
- Studie „Extrem Einsam?“: https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf
- Studie „Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?“: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/wie-einsam-sind-junge-erwachsene-im-jahr-2024>
- Studie „Jung, einsam – und engagiert?“: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/jung-einsam-und-engagiert>
- Studie „Inklusionsbarometer Jugend“: <https://www.aktion-mensch.de/inklusion/studien/inklusionsbarometer-jugend>
- AID:A Sonderauswertung zum Thema Einsamkeit, Pressemitteilung: <https://www.dji.de/veroeffentlichungen/pressemitteilungen/detailansicht/article/1590-bereits-kinder-im-grundschulalter-fuehlen-sich-einsam.html>, Factsheet: <https://www.dji.de/ueber-uns/projekte/projekte/aida.html>



Gemeinnütziger e. V.

**Institut für Sozialarbeit und
Sozialpädagogik e.V.**

Hauptsitz

Zeilweg 42 — 60439 Frankfurt a. M.
Telefon 069 95789-0

Standort Berlin

Lahnstraße 19 — 12055 Berlin
Telefon 030 6167179-0

E-Mail

info@iss-ffm.de

Linkedin



www.iss-ffm.de