

Lea Möller

Zwischen Isolation und Partizipation

Wie Einsamkeit politische Einstellungen und demokratisches Engagement prägt

Einsamkeit zwischen individueller Erfahrung und gesellschaftlicher Relevanz

Vor dem Hintergrund tiefgreifender sozialer und politischer Transformationsprozesse steht bürgerschaftliches Engagement vor neuen Herausforderungen, zu denen insbesondere die zunehmende Verbreitung von Einsamkeit zählt. In der sozialwissenschaftlichen Forschung wird Einsamkeit als subjektiv belastende Erfahrung verstanden, die aus einer Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich erlebten sozialen Beziehungen resultiert (Peplau und Perlman 1982). Dabei ist entscheidend, dass nicht allein die Anzahl sozialer Kontakte, sondern vor allem deren wahrgenommene Qualität für das Erleben von Einsamkeit ausschlaggebend ist. Empirische Befunde zeigen, dass Einsamkeit kein randständiges Phänomen einzelner Bevölkerungsgruppen darstellt, sondern in unterschiedlichen Alters- und Sozialgruppen auftritt, wenn auch in jeweils spezifischen Ausprägungen (Schobin et al. 2024). Über ihre individuellen und gesundheitlichen Folgen hinaus besitzt Einsamkeit eine ausgeprägte gesellschaftliche Dimension: Sie kann soziale Rückzugsprozesse verstärken, die Teilhabe an gemeinschaftlichen Aktivitäten erschweren und damit auch das bürgerschaftliche Engagement beeinflussen (Schobin 2022). In diesem Sinne ist Einsamkeit nicht nur als individuelles Erleben zu begreifen, sondern als ein sozialer Faktor, der das gesellschaftliche Miteinander und die Voraussetzungen für aktive Beteiligung nachhaltig prägen kann.

Vor diesem Hintergrund rückt neben der Bedeutung von Einsamkeit für individuelles Wohlbefinden und gesellschaftliches Engagement zunehmend auch ihre Relevanz für demokratische Strukturen in den Fokus. Wenn Einsamkeit soziale Rückzugsprozesse begünstigt und die Teilhabe an gemeinschaftlichen sowie zivilgesellschaftlichen Aktivitäten erschwert, betrifft dies nicht nur den sozialen Zusammenhalt, sondern berührt zugleich grundlegende Voraussetzungen demokratischer Systeme. Demokratie ist in hohem Maße auf aktive Beteiligung, Vertrauen in Institutionen und soziale Verbundenheit angewiesen. Insofern stellt sich die Frage, inwiefern Einsamkeit als gesellschaftliches Phänomen politische Einstellungen, Partizipationsbereitschaft und das Vertrauen in demokratische Prozesse beeinflusst und damit potenziell zur Erosion demokratischer Strukturen beitragen kann. Diese Perspektive eröffnet den Blick auf Einsamkeit als einen bislang oft unterschätzten Faktor im Kontext demokratischer Stabilität und Entwicklung.

Einsamkeit als sozialer Faktor demokratischer Beteiligung

Einsamkeit kann über ihre individuelle Dimension hinaus grundlegende Voraussetzungen demokratischer Ordnungen beeinträchtigen, indem sie das Zugehörigkeitsgefühl zur Gesellschaft und zu sozialen Gruppen schwächt. Ein vermindertes Gefühl sozialer Eingebundenheit geht häufig mit sinkendem Vertrauen in Mitmenschen sowie in zentrale demokratische Institutionen einher (Schobin 2022). Wer sich dauerhaft als ausgegrenzt, unverstanden oder nicht zugehörig erlebt, zeigt tendenziell geringere Bereitschaft zur politischen Beteiligung und entwickelt häufiger distanzierte oder ablehnende Haltungen gegenüber demokratischen Werten (Heinz 2025). Empirische Studien weisen zudem darauf hin, dass Einsamkeit die Anfälligkeit für demokratiegefährdende Einstellungen erhöhen kann – besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, da viele entsprechende Untersuchungen speziell auf diese Altersgruppe ausgerichtet sind: Betroffene neigen eher dazu, Verschwörungserzählungen zu glauben, autoritären Positionen zuzustimmen oder politische Gewalt zu legitimieren (Neu et al. 2023; Heinz 2025).

Die Gründe und kausalen Zusammenhänge dafür sind bislang nur unzureichend geklärt und überwiegend korrelativer Natur. So lässt sich einerseits argumentieren, dass soziale Isolation das Bedürfnis nach Orientierung und Zugehörigkeit verstärkt und dadurch vereinfachenden Deutungsmustern sowie vermeintlich sinnstiftenden Gemeinschaftsangeboten zusätzliche Attraktivität verleiht (Fröhlich und Weiser 2026). Ebenso ist jedoch die umgekehrte Kausalrichtung denkbar: Geschwächte demokratische Institutionen können die Wahrnehmung gesellschaftlicher Bedrohungen sowie das Gefühl mangelnder Zugehörigkeit verstärken, was wiederum das Risiko einsamkeitsbezogener Belastungen erhöht.

Befunde zeigen, dass Einsamkeit negativ mit dem Vertrauen in Institutionen wie Parlament, Parteien oder Justiz sowie mit der Beteiligung an demokratischen Prozessen korreliert (Schobin 2018). So beteiligen sich einsame Personen seltener an Wahlen oder anderen Partizipationsformen, selbst wenn diese nur geringe soziale Interaktion erfordern (Langenkamp 2021; Langenkamp und Bienstman 2022). Insgesamt deutet dies darauf hin, dass Einsamkeit nicht nur individuelle Rückzugsprozesse fördert, sondern auch das Gefühl gesellschaftlicher Verpflichtung untergräbt und damit die politische Teilhabe schwächt. In der Konsequenz kann sie zu einem Risikofaktor für die Stabilität und Funktionsfähigkeit liberaler Demokratien werden.

Ausblick

Einsamkeit besitzt eine weitreichende gesellschaftliche Bedeutung: Sie beeinflusst nicht nur individuelles Wohlbefinden, sondern auch soziale Verbundenheit, Vertrauen in Institutionen und die Bereitschaft zur politischen Teilhabe. Damit wird sie zu einem Faktor, der das Funktionieren demokratischer Strukturen berührt und längerfristig den gesellschaftlichen Zusammenhalt schwächen kann.

Für die Zukunft stellt sich daher die Frage, wie gesellschaftliche Rahmenbedingungen geschaffen werden können, die soziale Eingebundenheit

fördern und Ausgrenzungserfahrungen verringern. Ansätze können dabei vielfältig sein – von verbesserten sozialen Infrastrukturangeboten über inklusive Begegnungsräume bis hin zu Formen des bürgerschaftlichen Engagements, das Teilhabe ermöglicht. Entscheidend wird sein, Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu begreifen und Maßnahmen zu entwickeln, die sowohl individuelle Unterstützung bieten als auch das soziale Miteinander stärken.

Das Kompetenznetz Einsamkeit

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über förderliche und hinderliche Faktoren in der Prävention von und Intervention bei Einsamkeit in Deutschland. Dazu verbindet das KNE Forschung, Netzwerkarbeit und Wissenstransfer. Das Projekt hat zum Ziel, das bestehende Wissen zum Thema Einsamkeit zu bündeln, Wissenslücken zu schließen und gewonnene Erkenntnisse in die politische und gesellschaftliche Praxis einfließen zu lassen.

Literaturnachweise

Fröhlich, Paulina; Weiser, Melanie (2026): Extrem einsam? Ein Zusammenhang von Verschwörungsmentalität und Einsamkeit. In: Elizaveta Firsova-Eckert, Johannes Schuster und Bastian Vajen (Hg.): Verschwörungstheorien als Herausforderung in der Pädagogik und Politischen Bildung. Theoretische Ansätze und fachdidaktische Praxisperspektiven. 1st ed. 2026. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden; Imprint Springer VS (Bürgerbewusstsein, Schriften zur Politischen Kultur und Politischen Bildung), S. 113–128.

Heinz, Aaron (2025): Jung, einsam – und engagiert? Wie Einsamkeit das Engagement der jungen Generation prägt. Analysen zum Zusammenhang zwischen der Einsamkeit junger Erwachsener und ihrem politischen Engagement. Hg. v. Bertelsmann Stiftung. Online verfügbar unter https://www.bertelsmannstiftung.de/fileadmin/files/user_upload/GenNow_Jung_einsam_engagiert.pdf, zuletzt geprüft am 18.03.26.

Langenkamp, Alexander (2021): Lonely hearts, empty booths? The relationship between loneliness, reported voting behavior and voting as civic duty. In: *Social Science Quarterly* 102 (4), S. 1239–1254. Online verfügbar unter <https://doi.org/10.1111/ssqu.12946>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

Langenkamp, Alexander; Bienstman, Simon (2022): Populism and Layers of Social Belonging: Support of Populist Parties in Europe. In: *Political Psychology* (43 (5)), S. 931–949.

Neu, Claudia; Küpper, Beate; Luhmann, Maike (2023): Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. Hg. v. Progressives Zentrum. Online verfügbar unter <https://www.progressives-zentrum.org/wp->

content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf, zuletzt geprüft am 19.04.2024.

Peplau, Letitia Anne; Perlman, Daniel (Hg.) (1982): Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy. New York, NY: Wiley (Wiley series on personality processes).

Schobin, Janosch (2018): Vereinsamung und Vertrauen. Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hg.): Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können. Bern: Hogrefe, S. 46–67.

Schobin, Janosch (2022): Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 11). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2872/>, zuletzt geprüft am 14.10.2022.

Schobin, Janosch; Arriagada, Céline; Gibson-Kunze, Martin (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Berlin. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>.

Autorin:

Lea Möller ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. in dem Bereich Gesellschaftliche Transformation mit den Schwerpunkten Einsamkeit und Gleichstellung.

Kontakt: lea.moeller@iss-ffm.de

Redaktion

BBE-Newsletter

Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)

Michaelkirchstr. 17/18

10179 Berlin

Tel.: +49 30 1663-535-00

newsletter@b-b-e.de

www.b-b-e.de