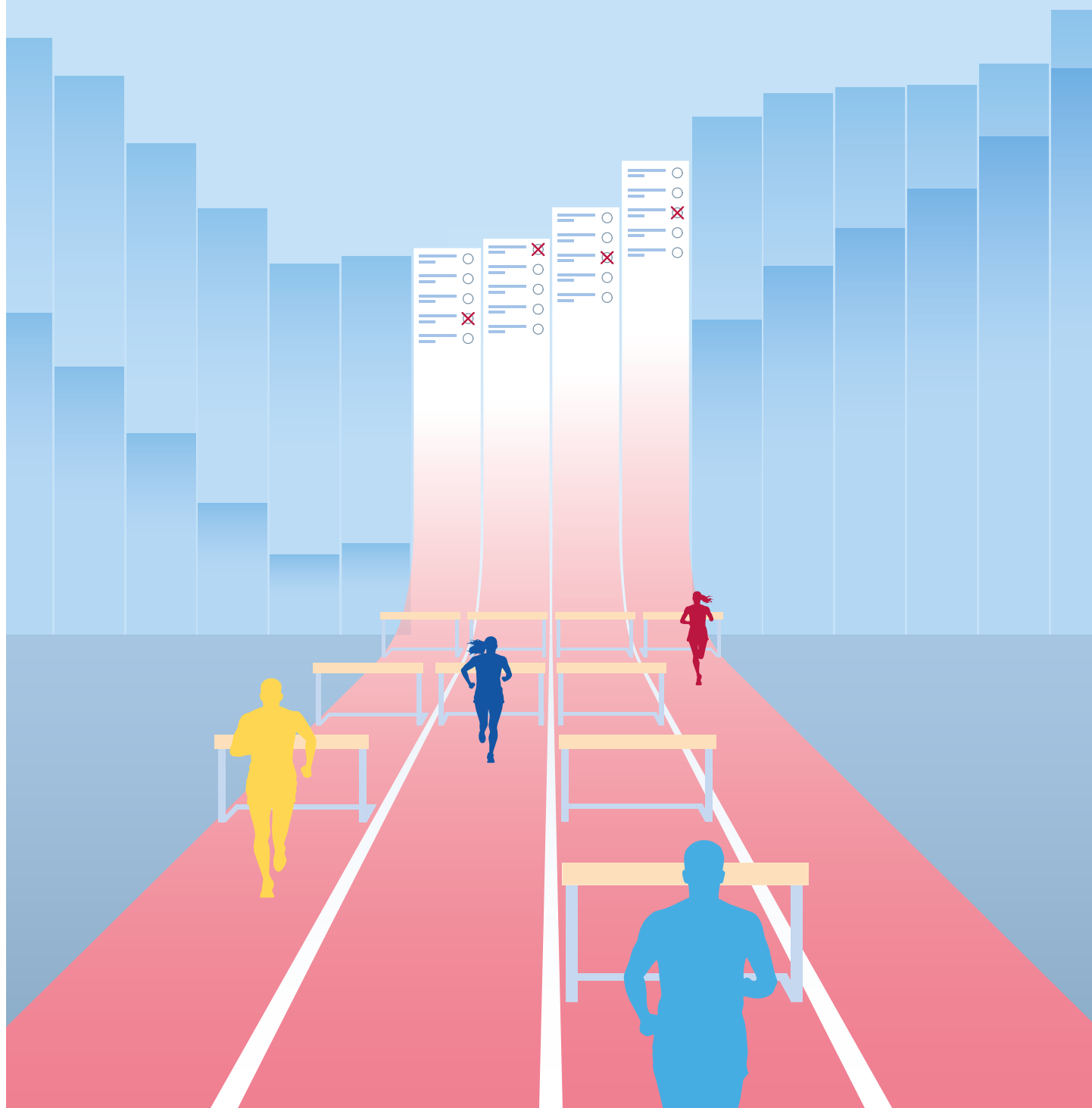


Hürdenlauf zur Wahlurne

Warum die Stimmabgabe für junge Menschen
kein Selbstläufer ist



© Bertelsmann Stiftung, Gütersloh

Februar 2026

Herausgeber

Bertelsmann Stiftung
Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh
www.bertelsmann-stiftung.de

Verantwortlich

Dr. Jonathan M. Hoffmann, Bertelsmann Stiftung
Kira Schrödel, Bertelsmann Stiftung
Dr. Regina von Görtz, Bertelsmann Stiftung

Autor:innen

Tobias Spöri, d|part
Svenja Samstag, d|part
Jonathan M. Hoffmann, Bertelsmann Stiftung
Kira Schrödel, Bertelsmann Stiftung

Dank

Wir danken Lea Gronenberg, Nicole Henrichfreise und Lena Trilsbeek herzlich für Mitarbeit und Unterstützung.
Wir danken Nicole Kleeb und Jan Eichhorn für Kommentare und Hinweise.

Redaktion

Nicole Henrichfreise

Lektorat

Rudolf Jan Gajdacz

Zitationshinweis

Spöri, Tobias, Svenja Samstag, Jonathan M. Hoffmann und Kira Schrödel (2026). *Hürdenlauf zur Wahlurne – Warum die Stimmabgabe für junge Menschen kein Selbstläufer ist*. Bertelsmann Stiftung (Hrsg.). Gütersloh.

Layout/Datenvisualisierung

Linda Wedi

Titelgestaltung

Linda Wedi

DOI 10.11586/2025111

ID_2916

Hürdenlauf zur Wahlurne

Warum die Stimmabgabe für junge Menschen kein Selbstläufer ist

Executive Summary

Sowohl das politische Interesse als auch das Engagement junger Menschen sind in Deutschland in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Dennoch bleibt ihre Wahlbeteiligung die niedrigste aller Altersgruppen. Daher untersucht die vorliegende Studie, welche Hürden junge Menschen von der Wahlteilnahme abhalten.

Unsere Studie zeigt, dass Wählen für junge Menschen kein Selbstläufer ist. Auf dem Weg zur Stimmabgabe müssen sie vier Hürden überwinden:

1. Zugangshürde: „Kann ich wählen?“

2. Kompetenzhürde: „Verstehe ich Wählen?“

3. Motivationshürde: „Will ich wählen?“

4. Resonanzhürde: „Wirkt mein Wählen?“

Während einige junge Menschen all diese Hürden problemlos meistern, scheitern andere schon an der ersten. Unterschiedliche Ausgangs- und Lebensbedingungen sowie unterstützende Rahmenbedingungen, die die politische Mobilisierung prägen, bestimmen, welche Hürden junge Menschen überwinden müssen oder schon hinter sich gelassen haben.

Die Studie verdeutlicht, dass in jungen Menschen, die bisher nicht regelmäßig wählen, dennoch großes demokratisches Potential steckt: Sie sind interessierter, vertrauensvoller und optimistischer Politik gegenüber als ältere Vergleichsgruppen. Zudem zeigt sich, dass Social Media Politik für junge Menschen präsenter gemacht hat. Die hohe Sichtbarkeit politischer Inhalte im Alltag kann dabei zum einen Zugang zu Informationen erleichtern und motivieren. Die Omnipräsenz von politischer Debatte verlangt jungen Menschen zum anderen aber auch viel ab: Sie kann überfordern oder Rückzug auslösen.

Wählen wird für junge Menschen erst dann selbstverständlich, wenn die Hürden beseitigt werden, die ihren Weg zur Wahl unnötig erschweren. Hierfür sollte Politik die Lebensrealität junger Menschen ernst nehmen und sie konsequent einbeziehen. Es braucht verlässliche, leicht zugängliche Informationen, eine starke politische Bildung und echte Beteiligungsmöglichkeiten auf Augenhöhe. Nur wenn die Themen junger Menschen relevanter Teil der politischen Agenda sind und junge Menschen in politische Prozesse eingebunden werden, lassen sich Hürden zur Wahlteilnahme abbauen und deren politische Teilhabe nachhaltig stärken.

Eine Übersicht über die Hürden und unsere Handlungsempfehlungen bietet [Abbildung 4 „Hürden auf dem Weg zur Wahlteilnahme“](#) auf Seite 15.

Handlungsempfehlungen zum Abbau der vier Hürden sind auf den folgenden Seiten zusammengetragen:

- [Zugang erleichtern \(S. 19\)](#)
- [Kompetenz stärken \(S. 27\)](#)
- [Motivation fördern \(S. 35\)](#)
- [Resonanz erhöhen \(S. 40\)](#)

Vorwort

Demokratie lebt davon, dass unterschiedliche Perspektiven gehört und berücksichtigt werden – auch und gerade dann, wenn sie nicht die lautesten oder zahlreichsten sind. Doch infolge des demografischen Wandels und struktureller Hindernisse finden die Stimmen junger Menschen heutzutage zu selten Gehör: Der Anteil junger Menschen an der Wählerschaft schwindet und damit auch ihr politisches Gewicht. Diese Entwicklung allein wäre schon herausfordernd. In Verbindung mit einer Wahlbeteiligung, die seit Jahren hinter jener anderer Altersgruppen zurückbleibt, entsteht jedoch eine demokratiepolitische Spannung, die das Fundament der Demokratie in Deutschland zu untergraben droht.

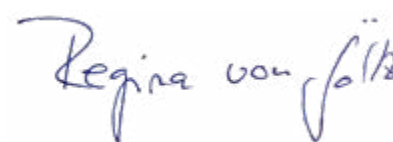
Denn junge Menschen sind diejenigen, die langfristige Folgen politischer Entscheidungen viel stärker spüren werden als der Großteil der Gesellschaft. Wenn ihre Stimme zu selten gehört wird, verliert Politik an Strahlkraft, Glaubwürdigkeit und Legitimation. 75 Prozent der jungen Menschen sind der Auffassung, dass sie bei politischen Entscheidungen nicht ausreichend berücksichtigt werden (Bertelsmann Stiftung 2026). Wenn Politik junge Menschen nicht mehr erreicht, ihnen kein attraktives Angebot machen kann und es keine relevanten Versprechen für ihre Zukunft gibt, dann verwirkt sie ihren Gestaltungsanspruch und verspielt ihre eigene Zukunft: die Wählerbasis der kommenden Jahrzehnte.

Während die Demokratie zunehmend in der Defensive ist, erleben wir heute eine Jugend, die sich einmischt, die Verantwortung übernimmt, die gesellschaftlich präsent ist wie kaum eine andere zuvor. Dass viele junge Menschen dennoch von Wahlen fernbleiben – sei es aus Unsicherheit, Überforderung oder fehlender Routine – darf nicht als fehlendes Interesse missverstanden werden. Es ist vielmehr Ausdruck eines Systems, das in seinen Strukturen und Kommunikationswegen stärker auf die Bedürfnisse älterer Generationen zugeschnitten ist.

Eine zukunftsfähige Demokratie muss auch demografische Veränderungen ernst nehmen. Je weniger junge Menschen es zahlenmäßig gibt, desto mehr müssen wir als Gesellschaft sicherstellen, dass ihre Perspektiven dennoch politisches Gewicht entfalten. Das ist kein Gefallen für eine Minderheit, sondern eine Investition in die Stabilität unseres politischen Systems. Unsere Demokratie wird widerstandsfähiger, wenn junge Menschen früh erfahren, dass ihre Stimme Wirkung hat und dass politische Institutionen auf ihre Lebensrealität reagieren.

Diese Studie ist ein Beitrag dazu, den Blick für die Herausforderungen zu schärfen, vor denen junge Menschen auf dem Weg zur Wahl stehen – und für das Potenzial, das entsteht, wenn wir diese Hürden abbauen. Sie richtet sich an alle, die (politische) Verantwortung tragen, in Regierungen, Parlamenten, Verwaltungen oder zivilgesellschaftlichen Organisationen. Denn die Frage, ob junge Menschen wählen gehen, ist im Wesentlichen keine Frage individueller Motivation. Es ist eine Frage der demokratischen Zukunft unseres Landes.

Wenn es uns gelingt, junge Menschen für Wahlen zu gewinnen, gewinnen wir nicht nur Wähler:innen: Wir gewinnen Vertrauen sowie politische Gestaltungsfähigkeit und schützen die demokratische Souveränität kommender Generationen.



Dr. Regina von Götz
Director Demokratie und Zusammenhalt
Bertelsmann Stiftung

Inhaltsverzeichnis

Executive Summary	4
Vorwort	5
1. Einleitung	7
2. Forschungsansatz	12
3. Bestehende Hürden auf dem Weg zur Wahlbeteiligung	14
3.1 Zugangshürde: „Kann ich wählen?“	16
Die Hürden sind vor allem bei den ersten Wahlen hoch	16
Wachsende Ungleichheit unter jungen Menschen spiegelt sich in Wahlbeteiligung wider	17
Lebensweltliche Faktoren halten junge Menschen öfter von Wahlen ab	17
Handlungsempfehlungen – Zugang erleichtern	19
3.2 Kompetenzhürde: „Verstehe ich Wählen?“	20
Politisches Grundverständnis bei jungen Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt	20
Junge Menschen reflektieren ihre politische Reife kritisch	22
Andere Meinungen aushalten fällt schwer, wird aber immer wichtiger	23
Die ambivalente Wirkung von Social Media	24
Wahl-O-Mat – kann bei Orientierung helfen, aber auch überfordern	26
Handlungsempfehlungen – Kompetenz stärken	27
3.3 Motivationshürde: „Will ich wählen?“	28
Junge Menschen erwarten von Politik spürbare Veränderung	28
Junge Menschen zeigen höheres Vertrauen in politische Institutionen als Ältere	30
Junge Menschen sind politisch interessiert, entscheiden aber situativ über ihre Wahlbeteiligung	31
Potenzial, Wählen zur Routine zu machen, bei jungen Menschen größer	32
Vielfachkrisen und zunehmende Polarisierung können demotivieren	33
Handlungsempfehlungen – Motivation fördern	35
3.4 Resonanzhürde: „Wirkt mein Wählen?“	36
Die mangelnde Repräsentation und geringe Berücksichtigung ihrer politischen Interessen demotiviert junge Menschen	36
Politische Inszenierung vs. Mitgestaltung: junge Menschen zwischen Einfluss und Enttäuschung	39
Handlungsempfehlungen – Resonanz erhöhen	40
4. Zusammenfassung und Ausblick	41
Abbildungsverzeichnis	43
Literaturverzeichnis	44

1. Einleitung

„Ich gehe nicht wählen, weil – ich vertraue dem Ganzen da oben irgendwie nicht“, sagte ein Teilnehmer unserer Fokusgruppe auf die Frage, ob er bei der Bundestagswahl 2025 zur Wahl gegangen sei. Er war mit seiner Einschätzung nicht allein. Bei der letzten Bundestagswahl gingen 20,6 Prozent der unter 30-Jährigen nicht zur Wahl (Bundeswahlleiterin 2025; eigene Berechnungen). Bei allen sieben Bundestagswahlen in diesem Jahrtausend waren junge Menschen im Alter von 18 bis 29 Jahren die Gruppe mit der niedrigsten Wahlbeteiligung.

Zugleich sind das politische Interesse und Engagement junger Menschen in Deutschland in den letzten Jahren deutlich gestiegen. So stieg unter den 17- bis 29-Jährigen der Anteil zivilgesellschaftlich Engagierter zwischen 1990 und 2021 von 26 auf 43 Prozent. Allein zwischen 2019 und 2021 gab es einen Zuwachs von zehn Prozentpunkten. Das Engagementniveau junger

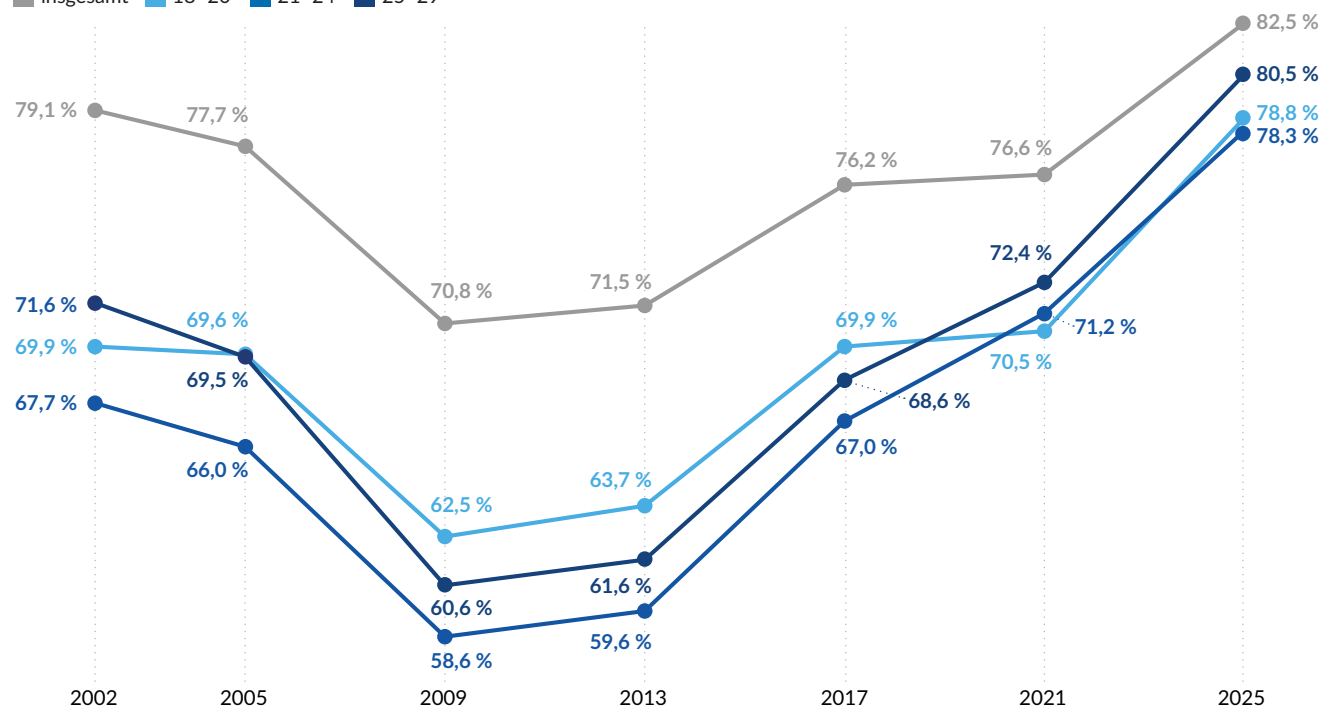
Menschen liegt in Deutschland damit deutlich über dem gesellschaftlichen Durchschnitt von 35 Prozent (Alscher, Priller und Burkhardt 2024, 358-366, siehe aber unter anderem Albert et al. 2024). Trotzdem bleibt die Wahlbeteiligung junger Menschen weiterhin unter jener älterer Bevölkerungsgruppen – hat sich allerdings deren Beteiligungsniveau in den vergangenen Jahren zunehmend angenähert (Konzelmann, Wagner und Rattinger 2012). So stieg sie seit 2009 kontinuierlich an und lag bei der Bundestagswahl 2025 nur noch leicht unter dem generellen Durchschnitt (Bundeswahlleiterin 2025).

Wenn also das politische Interesse und Engagement junger Menschen deutlich gestiegen ist – und beides häufig das von älteren Kohorten übersteigt – stellt sich die Frage, warum sich diese Entwicklung nicht in gleicher Deutlichkeit in der Wahlbeteiligung zeigt.

ABBILDUNG 1 Wahlbeteiligung junger Erwachsener

Beteiligung der 18- bis 29-Jährigen an Bundestagswahlen seit 2002 im Vergleich zur durchschnittlichen Wahlbeteiligung.

■ insgesamt ■ 18–20 ■ 21–24 ■ 25–29



Quelle: Bundeswahlleiterin 2025; eigene Darstellung.

Da sich der Gang zur Wahlurne erst mit dem Alter und wiederholter Teilnahme zur Gewohnheit entwickelt (Schäfer, Roßteutscher und Abendschön 2019: 819; Bhatti, Hansen und Wass 2016: 153), ist es entscheidend, den Hindernissen, die junge Menschen auf dem Weg zur Stimmabgabe bewältigen müssen, möglichst früh entgegenzuwirken. Ganz konkret leitet sich davon die zentrale Leitfrage dieser Studie ab: *Welche Hürden bestehen für junge Menschen und welche müssen sie überwinden, um ihre Stimme abzugeben?*

Diese Fragestellung ist gleich aus mehreren Gründen für unsere Demokratie hoch relevant: Es muss ein zentrales Anliegen demokratischer Gesellschaften sein, die politische Teilhabe junger Menschen zu stärken, um langfristig die Legitimation und Stabilität des demokratischen Systems zu sichern und auszugestalten. Zudem ist die Wahlbeteiligung junger Menschen vor dem Hintergrund des demografischen Wandels von besonderer Bedeutung: Die Gruppe der jungen Menschen macht einen immer kleineren Teil der Wählerschaft aus. Umso wichtiger ist es, die Faktoren dafür zu identifizieren, wie gerade diese Gruppe zur Wahl motiviert werden kann, damit auch ihre Interessen politisch vertreten werden.

Zur Beantwortung der Frage nach den Hürden auf dem Weg zur Stimmabgabe wurde in der Datenerhebung für die Studie der Schwerpunkt auf junge Menschen gelegt, die bislang nur gelegentlich oder noch gar nicht gewählt haben – also auf diejenigen, für die der Gang zur Wahl noch nicht zur Gewohnheit geworden ist, die eine gewisse Distanz zu Politik aufweisen und deren Weg zur Wahlurne eher einem Hürdenlauf als einem Spaziergang gleicht.

Dabei ist es Ziel dieser Studie, systematisch aufzuschlüsseln, welche Faktoren die Wahlbereitschaft junger Menschen beeinflussen und an welchen Stellen auf diesem Weg Hürden bestehen. Auf diese Weise wollen wir nachzeichnen, welche unterschiedlichen Gründe junge Menschen davon abhalten, zu wählen. Nicht zuletzt geht es uns darum, auf Basis dieser systematischen Analyse zielgenaue Handlungsempfehlungen für relevante Akteur:innen abzuleiten. Dabei stehen junge Menschen im Fokus, die noch nicht nachhaltig für Wahlen gewonnen sind. Als junge Menschen betrachten wir in dieser Studie die Wahlberechtigten im Alter von 18 bis 29 Jahren. Dabei darf jedoch, wie in der [Abbildung 3 „Junge Menschen in Zahlen“](#) gezeigt wird, nicht vergessen werden, dass 22,2 Prozent dieser Altersgruppe in Deutschland aufgrund ihrer ausländischen Staatsbürgerschaft von Bundestagswahlen ausgeschlossen sind (Statistisches Bundesamt 2025) – was bereits Teil der ersten Hürde ist.

In der [Abbildung 2 „Zeitstrahl: Gesellschaftliche Entwicklungen und Krisenrealitäten 2011 bis 2025“](#) wird zunächst der Kontext gesellschaftlicher Entwicklungen und Vielfachkrisen skizziert, in dem junge Menschen, geboren zwischen 1996 und 2007, sozialisiert wurden. Zudem wird in [Abbildung 3 „Junge Menschen in Zahlen“](#) die Lebensrealität junger Menschen in Deutschland anhand ausgewählter Kennzahlen dargestellt und mit der Gesamtbevölkerung verglichen. Diese Rahmenbedingungen machen deutlich: Heute die Entwicklung hin zum Erwachsensein zu durchlaufen, lässt sich nur bedingt mit dem Aufwachsen älterer Kohorten vergleichen. Diese Beschreibung soll das Verständnis für die Lebensrealität junger Wählergruppen vertiefen und den Kontext für die Entscheidung für oder gegen eine eigene Wahlbeteiligung etwa im Hinblick auf die Nutzung sozialer Medien für ihre politische Meinungsbildung verdeutlichen.

ABBILDUNG 2 Zeitstrahl: Gesellschaftliche Entwicklungen und Krisenrealitäten 2011 bis 2025

Auswahl an gesellschaftlichen Entwicklungen und Krisenrealitäten für eine Person, die zur Bundestagswahl 2025 zwanzig Jahre alt ist.



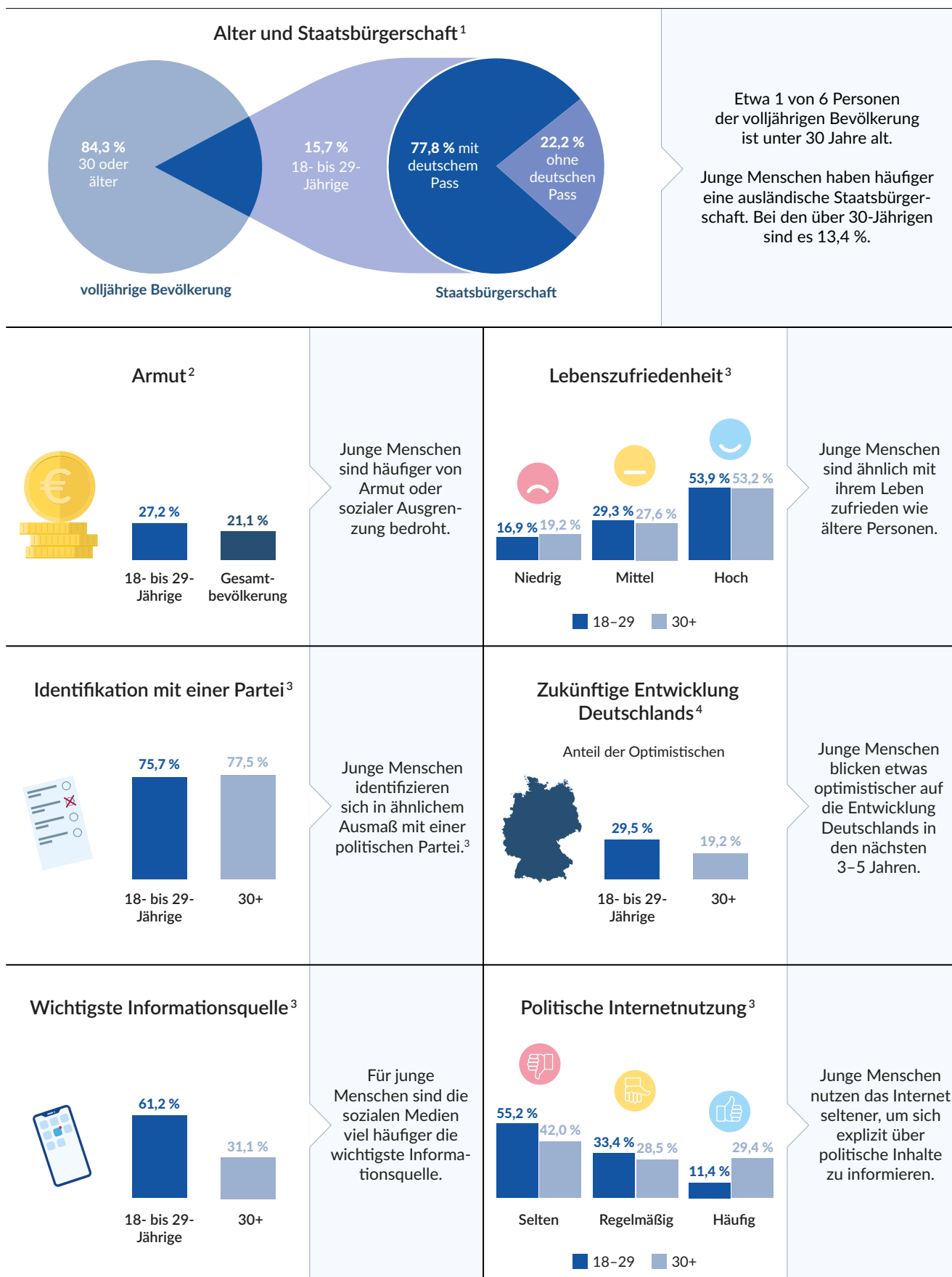
Quelle: eigene Darstellung.

Besonders wichtig ist es in diesem Zusammenhang, die Heterogenität junger Menschen und ihre unterschiedlichen Wahlvoraussetzungen zu berücksichtigen. Pauschale Annahmen über „die junge Generation“ greifen zu kurz. Die Entscheidung, am Wahlsonntag tatsächlich eine Stimme abzugeben, wird von einer Vielzahl individueller, sozialer und struktureller Faktoren beeinflusst. Entsprechend liegt der Fokus der Studie darauf, diese Vielfalt innerhalb der Altersgruppe sichtbar zu machen und die entsprechenden Hürden differenziert zu analysieren.

In Bezug auf das Wahlverhalten unterscheiden wir in der Studie deshalb zwischen den „Immer-Wählenden“, den „Situativ-Wählenden“ und den „Nicht-Wählenden“. Als „Immer-Wählende“ gelten jene jungen Menschen, die laut Selbstangabe sowohl bei der Bundestagswahl 2021 als auch 2025 ihre Stimme abgegeben haben bzw. planen, sie abzugeben. Als „Situativ-Wählende“ werden diejenigen eingestuft, die nur an einer der beiden Wahlen teilgenommen haben oder dies vorhaben. „Nicht-Wählende“ sind jene, die weder 2021 noch 2025 zur Stimmabgabe bereit waren. Aufgrund des jungen Alters ist die Begrenzung auf die letzten zwei Bundestagswahlen ausreichend.

Der Aufbau der Studie orientiert sich an den in der Studie herausgearbeiteten zentralen Hürden, die junge Menschen überwinden müssen, um an Wahlen teilnehmen zu können. Nach einer kurzen Präsentation des Forschungsansatzes werden die vier identifizierten Kernhürden – Zugang, Kompetenz, Motivation und Resonanz – vorgestellt und systematisch analysiert. Jede dieser Analysen schließt mit konkreten Handlungsempfehlungen ab, die aufzeigen, wie die jeweiligen Hürden abgebaut werden können. Im abschließenden Ausblick werden die zentralen Ergebnisse zusammengeführt und Implikationen für zukünftige Wahlen aufgezeigt.

ABBILDUNG 3 Junge Menschen in Zahlen



Quellen: 1) Statistisches Bundesamt, Stichpunkt 31.12.2024; 2) Eurostat: https://doi.org/10.2908/ILC_PEPS01N; 3) GLES (2025); 18-29 (n = 1.611), 30+ (n = 6.252); 4) Spöri et al. 2025, 18-29 (n = 861), 30+ (n = 1.620); eigene Darstellung.

2. Forschungsansatz

Die Studie basiert auf einem Mixed-Methods-Ansatz und kombiniert sowohl quantitative als auch qualitative Methoden. Ziel war es, mit dem im Folgenden beschriebenen Ansatz die Vielzahl der Faktoren, die auf die Wahlbeteiligung junger Menschen einwirken, zu berücksichtigen und anschließend aufzuschlüsseln, welche von besonderer Relevanz für das jeweilige Wahlverhalten sind.

Auf quantitativer Ebene beantworten wir die skizzierten Fragestellungen vorwiegend anhand eines aktuellen Datensatzes der German Longitudinal Election Study (GLES). Der Datensatz „GLES Panel 2024, Profilwelle A5“ (GLES 2025) wurde im Zeitraum vom 23. Oktober bis 19. November 2024 erhoben und umfasst insgesamt 9.934 Befragte, davon 1.668 junge Menschen im Alter von 18 bis 29 Jahren. Das Sample junger Menschen ist ausreichend groß, um analytisch in die Tiefe zu gehen, und ermöglicht einen fundierten Blick auf junge Menschen, die wählen, aber auch jene, die angeben, dies nicht zu tun. Der Anteil der drei Gruppen im Datensatz ist wie folgt: die „Immer-Wählenden“ (77,2 Prozent), die „Situativ-Wählenden“ (11,8 Prozent) und die „Nicht-Wählenden“ (11,0 Prozent).¹

Aufgrund sozialer Erwünschtheit geben Menschen in Befragungen fälschlicherweise an, zur Wahl gehen zu wollen bzw. gegangen zu sein. Dieser Effekt ist meist stärker, je näher eine Wahl rückt bzw. kurz nach einer Wahl. Aus diesem Grund wurde bewusst jener Datensatz gewählt, der möglichst nah an der Bundestagswahl 2025 erhoben wurde und dennoch eine ausreichend große Zahl junger Menschen mit unsicherer oder keiner Wahlabsicht enthält, um eine aussagekräftige statistische Analyse zu ermöglichen. Alle in dieser Studie berichteten Ergebnisse sind statistisch signifikant. Variablen, für die im Datensatz kein Einfluss auf das

Wahlverhalten nachgewiesen werden kann – wie z. B. Geschlecht – wurden im Bericht nicht berücksichtigt.

Neben der Auswertung bestehender Sekundärdaten basiert die Studie auch auf einer Reihe eigens durchgeführter Fokusgruppen-Interviews, die zwischen dem 4. und 9. September 2025 in Leipzig stattfanden. Diese ermöglichten es, die Meinungen, Einstellungen und Beweggründe junger Menschen besser zu verstehen, und lieferten tiefergehende, über reine Umfragedaten hinausgehende Einblicke zu der Frage, was junge Menschen von einer Wahlteilnahme abhält. So war es uns möglich, junge Menschen dabei zu beobachten, wie sie – angeleitet durch unsere Moderation – über Wahlen, politische Parteien sowie konkret über eigene wahrgenommene Teilhabehürden bei der Bundestagswahl 2025 sprechen.

Für die Fokusgruppen lag bei der Rekrutierung der Schwerpunkt auf jungen Menschen, die bislang nur gelegentlich oder noch gar nicht gewählt haben, insbesondere in der Altersspanne der 21- bis 24-Jährigen, die Alterskohorte, die innerhalb der 18 bis 29 Jahre am wenigsten zur Wahl geht (siehe [Abbildung 1](#)). Mit dieser Kohorte wurden insgesamt vier Fokusgruppensitzungen durchgeführt. Um eine offene Diskussion über die meist gesellschaftlich negativ konnotierte Nichtwahlteilnahme zu ermöglichen, wurden die Gruppen hinsichtlich des bisherigen Wahlverhaltens homogen zusammengesetzt: Eine Gruppe bestand aus bisher Immer-Wählenden, zwei aus Situativ-Wählenden und eine aus bisherigen Nicht-Wählenden. Zusätzlich wurden zwei weitere Gruppen mit den Alterssegmenten 18 bis 20 Jahre und 25 bis 29 Jahre durchgeführt, die in Bezug auf ihr Wahlverhalten durchmischt waren.

¹ Die abhängige Variable zum Wahlverhalten basiert auf einer Zusammenfassung der beiden Abfragen: 1) *Wahlabsicht: Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie bei der nächsten Bundestagswahl 2025 zur Wahl gehen? Als Wahlabsicht wurden dabei die Antwortmöglichkeiten „bestimmt zur Wahl gehen“ und „wahrscheinlich zur Wahl gehen“ kodiert.* 2) *Vergangene Wahlteilnahme: Bei der vergangenen Bundestagswahl am 26. September 2021 kamen viele Bürgerinnen und Bürger nicht dazu, ihre Stimme abzugeben oder nahmen aus anderen Gründen nicht an der Wahl teil. Wie war es bei Ihnen: Haben Sie gewählt, haben Sie nicht gewählt oder waren Sie gar nicht wahlberechtigt?*

Bei der Rekrutierung wurde dabei auf eine ausgewogene Zusammensetzung hinsichtlich des Alters innerhalb des jeweiligen Fokusgruppe, Geschlecht, Bildungsniveau, Wohnort (urban vs. Umland), Migrationsgeschichte, aktuelle Parteipräferenz sowie primärer Ort des Aufwachsens geachtet. Letzteres stellte sicher, dass die Teilnehmer:innen nicht ausschließlich in Sachsen sozialisiert worden waren. Die Diskussionen in den Fokusgruppen wurden aufgezeichnet, transkribiert und systematisch nach Mayring (2022) ausgewertet.

3. Bestehende Hürden auf dem Weg zur Wahlbeteiligung

Der Weg zur Wahlurne gleicht für junge Menschen einem Hürdenlauf, bei dem immer wieder Hindernisse überwunden werden müssen. Anders als im Sport sollte aber gerade das Wählen nicht davon abhängen, wie viel Ausdauer, Motivation oder Trainingsmöglichkeiten jemand hat. Im Folgenden unterscheiden wir daher vier Hürden, die aufeinander aufbauen und die alle jungen Menschen überwinden müssen, um an Wahlen teilzunehmen:

1. Zugangshürde: „Kann ich wählen?“

2. Kompetenzhürde: „Verstehe ich Wählen?“

3. Motivationshürde: „Will ich wählen?“

4. Resonanzhürde: „Wirkt mein Wählen?“

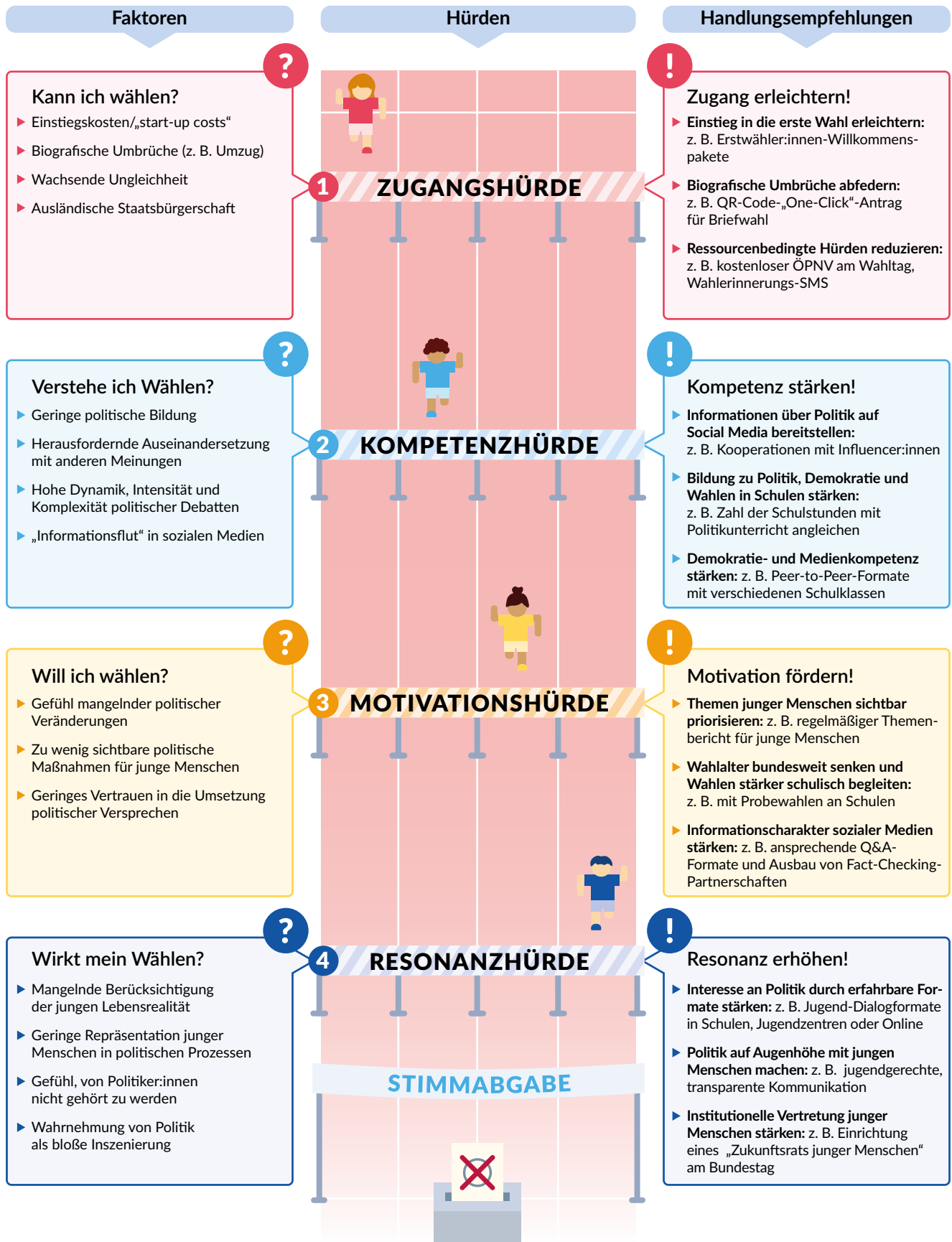
Manche dieser Hürden können einzelne junge Menschen dank ihrer vorhandenen Ressourcen leicht überwinden, während andere, die weniger Unterstützung oder Möglichkeiten haben, an denselben Hürden scheitern und ihre politische Teilhabe erschwert wird. Bei manchen sind vor allem individuelle Faktoren ausschlaggebend: So überwinden viele junge Menschen die Zugangshürde und auch die Kompetenzhürde ohne größere Schwierigkeit oder ohne, dass es ihnen überhaupt auffallen würde. Für andere junge Menschen hingegen stellt die Zugangshürde bereits ein scheinbares und teils auch faktisch unüberwindbares Hindernis auf dem Weg zur Stimmabgabe dar. Nach der ersten Hürde – der Zugangshürde – verweisen die Hürden jedoch immer mehr auf die strukturellen Bedingungen bzw. Hindernisse bei der Teilhabe junger Menschen im politischen System.

Die [Abbildung 4 „Hürden auf dem Weg zur Wahlteilnahme“](#) bietet einen Überblick über alle vier Hürden und benennt jeweils die wesentlichen Faktoren, die diese umfassen. Sie bildet zudem bereits in verkürzter Form die zentralen Handlungsempfehlungen aus der Analyse ab.

Die nachfolgenden [Unterkapitel 3.1 bis 3.4](#) konkretisieren diese Hürden und deren wesentliche Faktoren aufbauend. Dabei heben wir besonders die Faktoren hervor, die statistisch den größten Einfluss auf die Absicht haben, sich an Wahlen zu beteiligen, und unterfüttern diese mit Beobachtungen und Erkenntnissen aus den Fokusgruppen. Abschließend folgen jeweils zentrale Handlungsempfehlungen, um die Hürden künftig abzuschwächen oder bestenfalls vollständig abzubauen.

Die Entwicklung von vier fiktiven Personas, die jeweils zu Beginn der Hürden vorgestellt werden, soll zudem dabei unterstützen, die Lebensrealitäten und möglichen Erwägungen junger Menschen zu verdeutlichen. Dabei ist zu betonen, dass diese lediglich als Proxima zur Verdeutlichung der in der Analyse breit erhobenen Schlussfolgerungen dienen und keine realen Personen beschreiben. Vielmehr sollen sie die Heterogenität und die unterschiedlichen Startpunkte junger Menschen auf dem Hürdenlauf zur Wahlteilnahme illustrieren. Die bei den Personas aufgeführten Zitate sind echte Aussagen aus den Fokusgruppen. Diese stammen teilweise aber von mehreren Personen mit ähnlichen Merkmalen und wurden hier zusammengezogen.

ABBILDUNG 4 Hürden auf dem Weg zur Wahlteilnahme



Quelle: eigene Darstellung.

3.1 Zugangshürde: „Kann ich wählen?“

Die Zugangshürde: „Kann ich wählen?“ fasst Faktoren zusammen, die letztlich verhindern, dass junge Menschen sich überhaupt die Frage stellen, ob sie wählen wollen bzw. im Falle einer ausländischen Staatsbürgerschaft überhaupt dürfen. Ist der Zugang nicht gegeben, so können Maßnahmen der politischen Bildung, politische Angebote der Parteien oder der Austausch zu politischen Themen mit Peers kaum motivierend wirken. Zur Zugangshürde zählen grundsätzliche sozioökonomische Faktoren der individuellen Ausstattung, die sich erheblich auf die Zeit, Motivation und das Wissen mit Blick auf die Stimmabgabe auswirken. Gerahmt werden diese durch altersbedingte Einstiegshürden und gesamtgesellschaftliche Ungleichheiten. Barrierefreiheit und einfache Verfahren sind daher wichtige erste Handlungsempfehlungen, um den Zugang zu Politik für die Breite der jungen Menschen zu ermöglichen.

Die Hürden sind vor allem bei den ersten Wahlen hoch

Grundsätzlich ist die erste Wahl mit Einstiegskosten – den sogenannten „start-up costs“ – verbunden (Plutzer 2002: 41). Trotz der im internationalen Vergleich geringeren institutionellen Barrieren müssen sich junge Menschen in Deutschland zunächst mit Parteien, Kandidat:innen und Programmen sowie mit den Abläufen

der Stimmabgabe vertraut machen (Schäfer et al. 2019: 822). Sind diese Einstiegshürden einmal überwunden, sinken die „Kosten“ für zukünftige politische Beteiligung deutlich, was regelmäßiges Wählen wahrscheinlicher macht (siehe Infobox unten).

Einstiegskosten für Erstwähler:innen

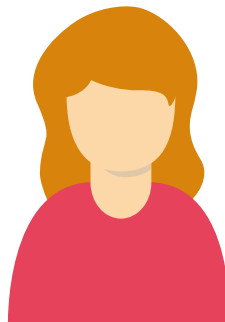
(Englisch: „start-up costs“) Bezeichnen die Einstiegshürden, die überwunden werden müssen, bevor politisches oder gesellschaftliches Engagement beginnt. Dazu zählen Informationsaufwand, organisatorische Anforderungen oder psychologische Barrieren, die initiales Handeln erschweren. Insbesondere betrifft dies das Erlernen von Wahlprozessen sowie die Auseinandersetzung mit Parteien, Programmen und Kandidat:innen (Plutzer 2002; Schäfer, Roßteutscher und Abendschön 2019).

Neben individuellen Ressourcen spielen hier auch altersspezifische Lebensumstände eine wichtige Rolle: So fällt die erste Wahl häufig in eine Phase, in der sich junge Menschen mit wichtigen Lebensentscheidungen, etwa hinsichtlich Ausbildung, Beruf, Wohnort oder grundsätzlichen Fragen der Lebensgestaltung, beschäftigen (Zeglovits und Aichholzer 2014: 352). Diese Fragen können politisches Interesse und Motivation zur Beteiligung (mindestens temporär) überlagern (Smets 2016: 227).

ABBILDUNG 5 Persona „Zugangshürde“

Nina (18) – Auszubildende im Einzelhandel aus Essen

Sie ist erst vor Kurzem für ihre Ausbildung umgezogen. Zur Bundestagswahl 2025 hatte sie sich auf ihre erste Stimmabgabe gefreut und wollte sich Zeit für die Entscheidung nehmen. Doch durch die vorgezogene Wahl ging alles sehr schnell, und ihr fehlte die Zeit, sich um die Wahlunterlagen zu kümmern. Nina ärgert sich, dass sie nicht wählen konnte. In ihrem Umfeld wissen viele nicht genau, was nach einem Umzug zu beachten ist oder wie die Briefwahl funktioniert. Sie erlebt, dass politische Teilhabe oft an formalen Hürden scheitert.



Ich konnte dieses Jahr nicht wählen, das war aber mehr eigene Verpeiltheit und dumme Zufälle. Ich hatte einen Umzug, war im Urlaub, hatte die Wahlunterlagen nicht zugestellt bekommen bzw. an meine alte Adresse, hatte keinen Zugriff, und dann war es zu kurzfristig Briefwahl zu beantragen und ich hatte auch keinen gültigen Personalausweis.

Bei den Personas handelt es sich um fiktive Fallbeispiele, die zwar auf Mustern aus den Fokusgruppen basieren, jedoch keiner realen Person entsprechen. Das angeführte Zitat stammt von einer Fokusgruppen-Teilnehmerin (22), situativ wählend. Es dient dazu, die Persona zu veranschaulichen, ohne sie als reale Einzelperson darzustellen.

Quelle: eigene Darstellung.

Wachsende Ungleichheit unter jungen Menschen spiegelt sich in Wahlbeteiligung wider

Politische Beteiligung hängt maßgeblich von der individuellen Verfügbarkeit zeitlicher und ökonomischer Ressourcen ab (Brady, Verba und Lehman Schlozman 1995; Verba und Nie 1972). Gesellschaftliche Ungleichheiten spiegeln sich daher unmittelbar in ungleichen Beteiligungschancen wider (Schäfer et al. 2019). Der Rückgang kollektiver Orientierungsmuster, die sich aus traditionellen gesellschaftlichen Konfliktlinien (englisch: „cleavages“) ergeben, und homogenerer soziale Umfeldler verstärkt zudem die Abhängigkeit von individuellen Ressourcen (ebd.). Für junge Menschen mit geringeren individuellen Ressourcen erhöht dies die Hürden zur Wahlbeteiligung. Unterschiede in der Ressourcenausstattung in jungen Jahren und verbundene Hürden können die gesamte „politische Biografie“ prägen. Denn die erste Wahlerfahrung nimmt eine wichtige Rolle ein: In dieser Lebensphase entwickeln sich politische Einstellungen häufig erst. Zugleich prägt die erste Wahl das Entstehen politischer Gewohnheiten – also auch, ob sich stabile Wahl- oder Nichtwahlmuster herausbilden (Zeglovits und Aichholzer 2014: 352; Schäfer, Roßteutscher und Abendschön 2019).

Auch die Fokusgruppen spiegeln eine wachsende Beteiligungsdifferenz zwischen ressourcenarmen und ressourcenreichen Gruppen wider: Aussagen wie *„Ich musste [am Wahltag] arbeiten“* werden häufig in Verbindung mit ökonomischer Unsicherheit und Zukunftsängsten geäußert. Obwohl grundsätzlich Wissen über die Möglichkeit der Briefwahl besteht, wird der Wahl dennoch weniger Relevanz beigemessen, wenn die eigene Lebenssituation von Unsicherheit geprägt ist und Aufmerksamkeit verlangt.

Lebensweltliche Faktoren halten junge Menschen öfter von Wahlen ab

Verschiedene Aspekte der Lebenswelt wirken sich in dieser Phase zudem auf die Wahlabsicht aus: Mobilität sowie potenzielle Umzüge aufgrund von Studium oder Arbeit erschweren die Stimmabgabe – insbesondere, wenn diese noch nicht zur Gewohnheit geworden ist. Administrative Prozesse wie Ummeldungen, aber auch die Orientierung im neuen politischen Umfeld und Wahlkreis können zusätzliche Barrieren zur Stimmabgabe darstellen (Smets 2016). Der damit häufig ver-

bundene Auszug aus dem Elternhaus schwächt zudem positive familiäre Einflüsse wie das Erinnern an die Stimmabgabe – wenngleich der sinkende Einfluss auf die Meinungsbildung durch das soziale Umfeld dem entgegensteht (Zeglovits und Aichholzer 2014: 352). In den Fokusgruppen beschreibt ein Teilnehmer dazu:

„Also da hat man erstmal was anderes im Blick. Beruf oder deine erste Freundin oder was auch immer. Da achtest du ja gar nicht so auf die Politik, also wenn ich zurückblicke.“

Teilnehmer (29), situativ wählend

Die Überforderungsgefühle – sei es durch die wahrgenommene Tragweite der Entscheidungen im Erwachsenenalter oder auch aus der eigenen ökonomischen Situation heraus – spiegeln sich auch in einem weiteren Statement wider:

„Ja gut, man hat in der Schulzeit immer wieder Druck, weil wenn man nicht studiert, dann wird nichts aus dir. Das soziale Druckmittel, was leisten zu müssen, um dann besser zu werden. Also dadurch die Zeit verloren geht, um sich eigentlich mit dem Richtigen, Politik, zu beschäftigen.“

Teilnehmer (29), situativ wählend

Über die eigene Entscheidung zur Bildungs- oder Berufslaufbahn hinaus hat auch das Verlassen der Schule als ein zentraler Faktor in der politischen Sozialisation Einfluss: So bietet der Ort Schule ein stabiles soziales Umfeld mit verlässlicher Informationsbereitstellung, die die Wahlabsicht grundsätzlich fördern kann. Die Frage „Kann ich wählen?“ oder „Worauf muss ich etwa bei der Briefwahl achten?“ wird daher auch maßgeblich durch schulische Informationsstrukturen (nicht) beantwortet. In den ausgewählten Daten zeigt sich, dass Faktoren wie der formale Bildungsabschluss oder politisches Wissen die Wahlbeteiligung beeinflussen. Diese Zusammenhänge werden bei der anschließenden Kompetenzhürde genauer erläutert. Konkrete Variablen zu den Lebensumständen junger Menschen, wie sie in den eben angeführten Zitaten sichtbar wurden, enthält der gewählte Datensatz jedoch nicht. Daher lassen sich für diese Hürde keine quantitativen Ergebnisse auswerten. Dafür braucht es künftig eigene Erhebungen, die sowohl die Lebensrealitäten junger Menschen als auch ihre Wahlbeteiligung erfassen.

Ein fehlendes Wahlrecht aufgrund von Staatsbürgerschaft bildet eine weitere rechtliche Beteiligungshürde, die in Anbetracht der Diversität der in Deutschland

lebenden jungen Menschen nur an Bedeutung gewinnt ([Abbildung 3 „Junge Menschen in Zahlen“](#)). Dies resultiert darin, dass noch immer eine Vielzahl junger Menschen, die bereits über Jahre in Deutschland leben und von politischen Entscheidungen in gleichem Maße betroffen sind, sich nicht an Wahlen beteiligen können, da sie schlicht zu diesen keinen Zugang haben.² Studien zu Menschen mit Fluchtgeschichte zeigen, wie entscheidend der Zugang zur Staatsbürgerschaft für politische Beteiligung ist (Braun und Spöri 2024). Der Erwerb eines Passes stärkt nicht nur Faktoren wie politisches Interesse, sondern eröffnet auch Teilhabemöglichkeiten jenseits von Wahlen, weil damit stärker das Gefühl verbunden ist, wirklich zur Gesellschaft zu gehören. Ist Staatsbürgerschaft hingegen nicht erreichbar oder bleibt sie unerreichbar, haben junge Menschen ohne deutschen Pass deutlich schlechtere Voraussetzungen, um in Deutschland vollwertig politisch sozialisiert zu werden.

Zusammenfassend bezieht sich die erste Hürde auf grundsätzliche sozioökonomische Faktoren der individuellen Ausstattung, die sich erheblich auf die Zeit, Motivation und Wissen mit Blick auf die Stimmabgabe auswirken. Geraht werden diese durch altersbedingte Einstiegshürden und gesamtgesellschaftliche Ungleichheiten, die bei 18- bis 29-Jährigen besonders ausgeprägt sind (Eurostat 2025). Niedrigschwellige Informationsangebote und eine stärkere Barrierefreiheit sind daher wichtige erste Handlungsempfehlungen, um den Zugang zu Politik für die Breite der jungen Menschen zu ermöglichen.

² Bei Kommunalwahlen dürfen Bürger:innen mit ausländischer Staatsbürgerschaft wählen, wenn sie aus einem EU-Mitgliedstaat kommen und in der jeweiligen Gemeinde wohnen (in einigen Bundesländern bereits ab 16 Jahren). Nicht-EU-Ausländer:innen hingegen sind vom Wahlrecht ausgeschlossen.

ABBILDUNG 6 Handlungsempfehlungen – Zugang erleichtern

1 Einstieg in die erste Wahl erleichtern**Was tun?**

Insbesondere vor ihrer ersten Wahl sind für junge Menschen die Hürden zur Wahlteilnahme hoch. Um diese „start-up costs“ zu senken, braucht es eine gezielte Ansprache und Informationsbereitstellung. Möglich sind z. B.:

- ▶ **Erstwähler:innen-Willkommenspakete** entwickeln (z. B. „How to: Meine erste Wahl“) und **geeignete Informationskampagne** digital und analog
- ▶ **Vorstellung der Kandidat:innen** an Schulen unterstützen

Wer?

Kommunale Verwaltung, zivilgesellschaftliche Akteur:innen, Politiker:innen und Schulen

Wirkmechanismus und Evidenz

Die gezielte Bereitstellung stellt sicher, dass junge Menschen ergänzend zur Schule Informationen zu ihrer ersten Wahl erhalten – auch dort, wo sie politische Inhalte konsumieren, etwa in sozialen Medien.

- ▶ Erstwähler:innen-Briefings existieren bereits bei einigen zivilgesellschaftlichen Akteur:innen, erreichen jedoch vor allem wahlaffine junge Menschen (z. B. Caritas 2024)
- ▶ In einer Bundestagswahlkampagne der Bertelsmann Stiftung (2025a) riefen verschiedene Influencer:innen zur Wahl auf, mit positiver Resonanz bei weniger politikaffinen jungen Menschen

Darauf kommt es an!

- ▶ Zielgruppengerechte Informationen zur ersten Wahl bereitstellen
- ▶ Aufwand in der Koordinierung bestehender und neuer Informationskampagnen gering halten und dabei möglichst auf breitgestützte Aufrufe von verschiedenen Institutionen und zivilgesellschaftlichen Akteur:innen konzentrieren

2 Biografische Umbrüche abfedern: Briefwahl erleichtern**Was tun?**

Mit einer Erleichterung der Briefwahl per „One-Click-Briefwahl-Antragsverfahren“ kann die Stimmabgabe für junge Menschen angesichts anderer lebensweltlicher Faktoren erleichtert werden. Zudem kann eine breite (analoge und digitale) Informationskampagne „Gerade umgezogen? – Das musst du für die Wahl wissen!“ helfen, biografische Umbrüche abzufedern.

Wer?

Kommunale Verwaltung und zivilgesellschaftliche Akteur:innen

Wirkmechanismus und Evidenz

Briefwahl per „One-Click-Briefwahl-Antragsverfahren“ macht die Antragsstellung deutlich einfacher, ist aber noch nicht in allen Kommunen verfügbar.

- ▶ QR-Code basierte One-Click Anträge sind bereits in einigen Kommunen erprobt
- ▶ Eine Informationskampagne, inkl. Erklär-Videos stellt sicher, dass praktische, administrative Hürden abgebaut werden

Darauf kommt es an!

- ▶ One-Click-Briefwahl-Antragsverfahren: Vermeidung eines kommunalen Flickenteppichs bei der Etablierung und Klärung des Verantwortungsbereichs der Institutionen
- ▶ Aufwand in der Koordinierung bestehender und neuer Informationskampagnen gering halten und dabei möglichst auf breitgestützte Aufrufe von verschiedenen Institutionen und zivilgesellschaftlichen Akteur:innen konzentrieren

3 Ressourcenbedingte Hürden reduzieren**Was tun?**

Um auch ressourcenschwächere junge Menschen zur ersten Wahl zu motivieren, können Maßnahmen helfen, die an ressourcenbedingte Erwägungen ansetzen. Zum Beispiel:

- ▶ **Kostenlosen öffentlichen Nahverkehr** am Wahltag einführen
- ▶ **Wahlerinnerungs-SMS** am Wahltag versenden

Wer?

Kommunale Verwaltung, auch in Zusammenarbeit mit Bund und Ländern

Wirkmechanismus und Evidenz

Um niedrigschwellig bestehende Hürden zu senken, ist es entscheidend, Aufmerksamkeit für die anstehende Wahl zu schaffen und ressourcenbedingte Abwägungen zu reduzieren.

- ▶ In Schweden zeigten Wahlerinnerungs-SMS einen positiven Effekt auf die Wahlbeteiligung von jungen Menschen (Lindgren et al. 2025). Ähnliche Effekte wurden auch in Norwegen, Finnland und USA festgestellt (Bergh, Christensen und Matland 2021; Hirvonen et al. 2024; Malhotra et al. 2011)
- ▶ In Brasilien konnte rund die Hälfte der Wahlberechtigten bei der Nationalwahl 2022 kostenlos Bus und Bahn nutzen, dies hatte einen positiven Effekt (Pereira et al. 2023)

Darauf kommt es an!

- ▶ Kostenverteilung zwischen Kommunen, Ländern und Bund klären
- ▶ Mögliche datenschutzrechtliche Fragen berücksichtigen (Orientierung an bestehenden Best-Practices, z. B. Cell Broadcast)

3.2 Kompetenzhürde: „Verstehe ich Wählen?“

Die Kompetenzhürde: „Verstehe ich Wählen?“ ist die zweite Hürde, die junge Menschen auf dem Weg zur Wahlurne nehmen müssen. Zur Überwindung braucht es einerseits ein Verständnis dafür, wie der Wahlvorgang konkret abläuft, andererseits für die politischen Prozesse und Positionen, über die mit der Stimmabgabe entschieden wird. Ob junge Menschen politische Entwicklungen nachvollziehen und eine eigene Position entwickeln können, hängt maßgeblich von Bildung ab – sei es durch Schule, Familie, Freund:innen oder Medien. Das Verständnis umfasst aber auch einen grundsätzlich respektvollen Umgang mit verschiedenen Perspektiven sowie einen reflektierten Umgang mit der Nutzung von (sozialen) Medien, in denen das Spektrum von Positionen besonders sichtbar wird. Auch dabei kommt es auf politische Bildung an: Ohne das nötige Wissen, die Orientierung und eigene wahrgenommene Kompetenz darin, politische Zusammenhänge nachvollziehen zu können, bleibt die Wahlentscheidung für viele junge Menschen abstrakt und auch teilweise überfordernd – vor allem mit Blick auf die Intensität politischer Debatten. Um die Kompetenzhürde zu senken, bieten sich vor allem Bildungsangebote an, die den unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen sowohl im analogen als auch digitalen Raum gerecht werden.

Politisches Grundverständnis bei jungen Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, politische Themen zu verstehen und sich darüber auszutauschen (siehe Infobox „Interne politische Selbstwirksamkeit“), hat einen der stärksten statistischen Effekte auf die Wahrscheinlichkeit, die eigene Stimme abzugeben.

Interne politische Selbstwirksamkeit

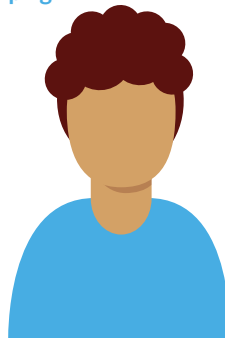
Bezeichnet das Gefühl persönlicher Kompetenz, Politik zu verstehen und sich wirksam daran zu beteiligen (Craig, Niemi und Silver 1990). Sie misst die subjektive Überzeugung, dass man über die Fähigkeiten verfügt, politische Kanäle zu nutzen und im politischen Prozess handlungsfähig zu sein. Jahrzehntelange Forschung zeigt, dass interne Selbstwirksamkeit eine zentrale Grundlage für politische Partizipation und demokratisches Handeln darstellt (Beaumont 2011; Morrell 2003; McDonnell et al. 2024).

Die Analyse auf Basis des GLES-Datensatzes zeigt ein klares Muster: Insgesamt schätzen junge Menschen ihre politische Kompetenz geringer ein als ältere. Vor allem weniger wahlaffine junge Menschen, besonders wenn sie aus einem politikfernen Umfeld kommen, fühlen sich deutlich unsicherer darin, politische Debatten zu verfolgen oder über ihre eigene Haltung zu sprechen (siehe [Abbildung 8](#)). Gleichzeitig verfügen

ABBILDUNG 7 Persona „Kompetenzhürde“

Leon (21) – Student aus einer Kleinstadt nahe Leipzig

Politik interessiert ihn grundsätzlich schon. Bei der Europawahl 2024 war er zwar wählen, doch er findet es schwer, über die ganzen Themen Bescheid zu wissen. Wenn im Freundeskreis mal über Politik gesprochen wird, wird es ihm schnell zu viel – zu viele verschiedene Meinungen, zu kompliziert, zu weit weg von seinem Alltag. Auf Social Media begegnen ihm konkrete politische Debatten häufig, aber kaum Inhalte, die einen guten und verständlichen Überblick geben.



Politik ist für viele junge Menschen zu weit weg und schwer verständlich, deswegen beteiligen sich viele nicht an der Wahl. Die jungen Wählerschaften wissen ja gar nicht, was los ist, wer welche Politik macht, wer setzt sich für sie ein.

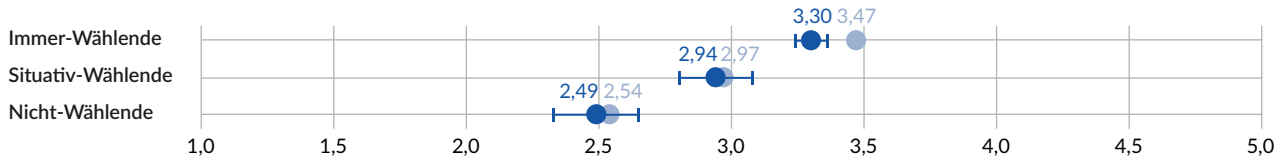
Bei den Personas handelt es sich um fiktive Fallbeispiele, die zwar auf Mustern aus den Fokusgruppen basieren, jedoch keiner realen Person entsprechen. Das angeführte Zitat stammt von einem Fokusgruppen-Teilnehmer (27), immer wählend. Es dient dazu, die Persona zu veranschaulichen, ohne sie als reale Einzelperson darzustellen.

Quelle: eigene Darstellung.

ABBILDUNG 8 Interne politische Selbstwirksamkeit

Abfrage der internen politischen Selbstwirksamkeit anhand zweier Statements, die zur Analyse in einem Index zusammengefasst wurden: „Ich traue mir zu, mich an einem Gespräch über politische Fragen aktiv zu beteiligen.“ und „Wichtige politische Fragen kann ich gut verstehen und einschätzen.“ (1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu).

■ 30+ ■ 18–29 — Konfidenzintervall 18–29



Quelle: Mittelwerte nach Wahlverhalten und Altersgruppe (n = 9.395); eigene Darstellung und Berechnung auf Basis von Daten der German Longitudinal Election Study (GLES 2025).

dipart | BertelsmannStiftung

wahlaffine Personen unabhängig vom Alter über spürbar höhere Werte politischer Selbstwirksamkeit. Dies verdeutlicht, dass die Förderung dieser Kompetenzen nicht nur für die demokratische Teilhabe relevant ist, sondern direkt Einfluss darauf hat, ob Menschen wählen gehen. Gerade in einem zunehmend polarisierenden öffentlichen Diskurs ist es daher entscheidend, junge Menschen zu mehr interner Selbstwirksamkeit zu verhelfen, also ihre politische Orientierung und Ausdrucksfähigkeit zu stärken.

Die Unterschiede in der internen politischen Selbstwirksamkeit spiegeln sich auch in den Fokusgruppen wider. Generell sprachen viele Teilnehmer:innen kritisch an, dass sie der schnellen Dynamik des politischen Geschehens und der Informationsflut kaum mehr folgen können. Vor allem die weniger wahlaffinen Teilnehmer:innen beziehen dies stärker auf ihre politische Selbstwirksamkeit und berichteten häufiger, dass sie deswegen auch nicht zur Wahl gehen:

„Ich denke auch, die schiere Masse an Informationen, die man bekommt, durch Social Media, durch Fernsehen, Nachrichten, Zeitung, man wird überall mit diesem Thema kurz vor der Wahl so häufig konfrontiert, dass man einfach abschaltet und sagt ‚Darauf habe ich keinen Bock‘ und dann nicht zur Wahl geht, weil man einfach so genervt ist von den ganzen Politikthemen.“

Teilnehmer (20), situativ wählend

In den Fokusgruppen äußerten Teilnehmer:innen in vielen Fällen den starken Wunsch nach mehr und früher einsetzenden Bildungsangeboten. Diese fördern den Umgang mit politischen Informationen, bieten Orientierung im Parteiensystem und helfen dabei,

politische Positionen kritisch zu reflektieren. Politische Bildung wurde dabei nicht nur als Vermittlung von Wissen über Institutionen oder Wahlverfahren verstanden, sondern auch als Befähigung, Informationen einzuordnen und eigenständige politische Urteile zu bilden. Verstärkt wird der Wunsch durch die wachsende Relevanz digitaler Debatten. Insbesondere dafür braucht es Maßnahmen, die dazu beitragen, junge Menschen im Umgang mit der beschriebenen Masse an Informationen zu unterstützen (siehe auch Infobox [„Die Bedeutung von Social Media im Bundestagswahlkampf 2025“](#) auf Seite 24).

Wenn – wie mehrfach von Teilnehmer:innen betont – Politik in der Schule häufig zu kurz kommt und eher nebensächlich behandelt wird, verstärken sich diese Erfahrungen. Vor allem weniger wahlaffine Teilnehmer:innen berichten in den Fokusgruppen, dass sie in ihrem familiären Umfeld wenig Anregung bekommen, sich mit Politik auseinanderzusetzen.

„Ich glaube, es hängt auch an der Schule, dass junge Menschen nicht so viel wählen, [...] es wird zu wenig aufgeklärt in der Schule und es wird von Lehrern auch als Tabuthema angesehen.“

Teilnehmer (23), situativ wählend

Dies unterstreicht die hohe Relevanz politischer Bildung, die auf die Stärkung der internen politischen Selbstwirksamkeit ausgerichtet ist. Denn Schule ist ein zentraler Ort, wo Unterschiede in der individuellen Ressourcenausstattung überwunden werden können.

Junge Menschen reflektieren ihre politische Reife kritisch

Vor diesem Hintergrund wurde auch über das Wählen ab 16, also die Herabsetzung des Wahlalters auf Bundesebene, in den Fokusgruppen diskutiert. Die Mehrheit der Teilnehmer:innen stand einer Absenkung dabei skeptisch bis ablehnend gegenüber. Auffällig ist, dass diese Skepsis oft aus einer selbstkritischen Haltung heraus entsteht: Viele junge Erwachsene reflektieren sehr bewusst, ob sie selbst mit 16 Jahren dazu „bereit“ gewesen wären. Eine solche Selbstkritik ist grundsätzlich positiv – solange sie nicht dazu führt, sich selbst oder andere dauerhaft vom Wählen auszuschließen. Die Forschung zeigt zudem, dass diese Form der Selbstkritik nachlässt, sobald das Wahlalter tatsächlich gesenkt wird: Junge Menschen akzeptieren das Wahlrecht dann schnell als selbstverständlich (Eichhorn 2018). Was jedoch bestehen bleibt, ist die inhaltliche Auseinandersetzung mit der Frage, ob sie genug wissen, um gute Entscheidungen zu treffen. Damit verschiebt sich die Perspektive von der Frage „Bin ich alt genug?“ hin zu „Wie gut bin ich informiert?“, was auch einen der wesentlichen Faktoren der Kompetenzhürde ins Zentrum rückt.

In dieser Einschätzung verstärkt sich das bereits Diskutierte: Besonders Teilnehmer:innen mit einer niedrigen Selbstwirksamkeit und eher geringerem politischem Interesse (siehe dazu die Ausführungen in der Motivationshürde in [Unterkapitel 3.3](#)) äußerten Zweifel an der Reife und Urteilsfähigkeit von 16-Jährigen. Häufig wurde dabei auf die eigene Jugend zurückgeblickt – viele sahen sich selbst in diesem Alter als zu uninformatiert und zu leicht beeinflussbar:

„Weil, wenn ich mich an meine Zeit zurückerinnere, man hat ja gar keine Ahnung so wirklich vom Leben und man wird auch sehr schnell beeinflusst in dem Alter.“

Teilnehmerin (22), situativ wählend

Diese Haltung verdeutlicht, dass mangelnde politische Bildung und Unsicherheit über politische Prozesse zu einer geringen internen politischen Selbstwirksamkeit führen können. Diese wird dann wiederum als Argument gegen eine Ausweitung der (eigenen) politischen Teilhabe genutzt. Gerade diejenigen, die weniger wahlaffin sind bzw. sich politisch überfordert fühlen, schließen daraus häufig, dass andere Jugendliche in ihrem Alter ähnliche Schwierigkeiten hätten.

Gleichzeitig äußerten Teilnehmer:innen auch Zustimmung zum Wählen ab 16 Jahren – jedoch unter der Voraussetzung besserer politischer Bildungsangebote. Diese Stimmen betonten, dass Jugendliche im Schulkontext gut erreicht werden könnten und dass frühe Erfahrungen mit politischer Beteiligung langfristig das politische Interesse stärken:

„Natürlich mit dem Kontext mehr Bildung, aber ich finde, man muss junge Menschen abholen, und mit 16 finde ich, man fühlt sich schon so, man kann ja intellektuell mit den ganzen Themen mitgehen. [...] Wenn man die Menschen im Schulkontext abholt und sie da wirklich ranführt, später durch die Routine hat man dann einen leichteren Einstieg.“

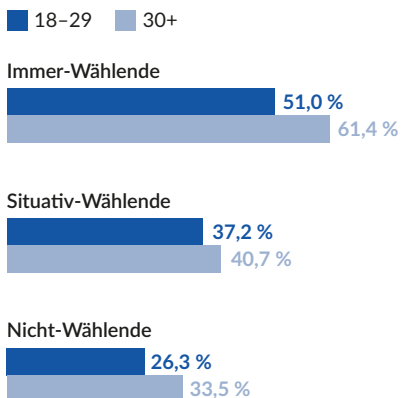
Teilnehmerin (22), situativ wählend

Insgesamt zeigt sich, dass politische Bildung eine Schlüsselfunktion für die Entwicklung politischer Selbstwirksamkeit und Teilhabebereitschaft junger Menschen hat. Fehlende Vermittlung politischer Kompetenzen wird von vielen als einer der Hauptgründe für politische Distanz, Unsicherheit und Wahlenthaltung genannt. Die Diskussion um die Absenkung des Wahlalters auf 16 Jahre macht dabei deutlich, dass Jugendliche selbst den Zusammenhang zwischen Bildung, politischer Reife und Beteiligung erkennen – und eine frühere, kontinuierliche und praxisnahe politische Bildung als Voraussetzung für politische Beteiligung ansehen.

Die quantitativen Daten bestärken diese Befunde. Der bereits erreichte oder bei jungen Menschen noch angestrebte formale Bildungsabschluss wirkt sich statistisch signifikant auf das Wahlverhalten aus: Je höher der Bildungsabschluss, desto größer die Wahrscheinlichkeit, zur Wahl zu gehen. Bildungsungleichheiten übersetzen sich somit direkt in ungleiche Wahlbeteiligung. Dies zeigt sich auch im spezifischen politischen Wissen: Auf die Frage, durch wen der/die Bundeskanzler:in gewählt wird, antworten 46,7 Prozent der 18- bis 29-Jährigen mit der richtigen Antwort, dem Bundestag (im Vergleich: Unter den über 30-Jährigen waren es 56,4 Prozent). Im Zusammenhang mit der Wahlabsicht zeigt sich, dass weniger wahlaffine junge Menschen diese Frage seltener richtig beantworten. Das unterstreicht die Notwendigkeit, politische Bildung weiter zu stärken (siehe [Abbildung 9](#)).

ABBILDUNG 9 Wissen über das Wahlrecht

Anteile mit korrekten Antworten über das Wahlrecht nach Wahlverhalten und Altersgruppe.



Quelle: Eigene Darstellung und Berechnung auf Basis von Daten der German Longitudinal Election Study (GLES 2025) (n = 9.401).

| BertelsmannStiftung



Auch berichteten junge Menschen über alle Fokusgruppen hinweg, dass es für sie selbst oder in ihrem sozialen Umfeld zunehmend schwieriger wird, die Komplexität und Dynamik politischer Prozesse zu verstehen und fundierte Wahlentscheidungen zu treffen. Dies unterstreicht abschließend, wie wichtig es ist, Kompetenzen im Umgang mit politischen Informationen zu stärken und Raum zu geben, um eigene politische Werte zu entwickeln. Daraus folgt, dass sowohl die eigene wahrgenommene Kompetenz als auch das objektive Wissen über Politik gefördert werden müssen. Denn wenn ich nicht weiß, worauf sich meine Stimme konkret auswirkt oder was daraus folgt, kann die intrinsische Motivation fernab vom Pflichtgefühl schnell sinken.

Andere Meinungen aushalten fällt schwer, wird aber immer wichtiger

Die Polarisierung im öffentlichen Diskurs bleibt für die Teilnehmer:innen der Fokusgruppen nicht abstrakt, sondern prägt zunehmend den eigenen sozialen Nahraum und wird für sie unmittelbar spürbar. Vor allem im Kontext der Bundestagswahl 2025 zogen sich Konflikte über politische Themen durch Familien, Freundeskreise und Ausbildungsstätten:

„Das hat sich auch zu Hause gezeigt, in der eigenen Familie, gibt es dann auch Streitigkeiten zur Wahl. Die Spaltung zwischen Links und Rechts, die ja immer stärker wird, aktuell sehr greifbar ist – und das schon damals in der Schule, jetzt in der Ausbildung zwischen Erwachsenen. Das ist ganz schön unangenehm zum Teil.“

Teilnehmer (22), immer wählend

Diese Dynamik führte bei vielen jungen Menschen zu einer bewussten Kommunikationsflucht: Politische Themen wurden vermieden, um Konflikten aus dem Weg zu gehen oder soziale Beziehungen zu schützen. Aussagen wie „Man will keine Freunde verlieren“ oder „Auf der Arbeit will man sich nicht die Beziehung verbauen“ verdeutlichen die emotionale Belastung, die mit politischen Diskussionen einherging. Selbst unter Gleichgesinnten wurde der permanente politische Diskurs als erschöpfend empfunden. Die Grenzen zwischen öffentlicher Polarisierung und privater Überforderung verschwammen zunehmend, Politik wurde nicht nur als gesellschaftliches, sondern auch als persönliches Stressfeld erlebt. Diese Erfahrungen im persönlichen Umfeld lenkten den Blick verstärkt auf soziale Medien als wichtigen Ort der Informationssuche und Meinungsbildung (siehe Infobox [„Die Bedeutung von Social Media im Bundestagswahlkampf 2025“](#) auf Seite 24). Dabei zeigt sich: Junge Menschen nutzen soziale Medien zwar sehr intensiv, jedoch nur teilweise gezielt für politische Inhalte.

Die ambivalente Wirkung von Social Media

Soziale Medien können mobilisierend auf junge Menschen wirken und dazu beitragen, dass sie wählen. Unsere quantitativen und qualitativen Analysen zeigen, dass soziale Medien sowohl Chancen als auch Herausforderungen für die Mobilisierung bieten. Ob ihr Einfluss eher motivierend oder demotivierend ist, ergibt sich aus den individuellen Kontexten und Ressourcen junger Menschen.

Die Bedeutung von Social Media im Bundestagswahlkampf 2025

Nie zuvor war die Relevanz sozialer Medien für politische Debatten in Deutschland so hoch wie zur Bundestagswahl 2025 (Bertelsmann Stiftung 2025b; Bösch und Geusen 2025). Die vorgezogene Wahl und der Wahlkampf in den Wintermonaten machten soziale Medien insgesamt, aber auch besonders für junge Menschen, zu einem noch wichtigeren Austragungsort politischer Diskussionen (Weiser et al. 2025). Ob Kurzvideos auf Instagram und TikTok oder interaktive Questions and Answers (Q&As) auf Twitch: Der Wahlkampf war digital so präsent wie nie zuvor. Zugleich ist auch auf die unausgewogene Sichtbarkeit parteipolitischer Inhalte auf den sozialen Medien hinzuweisen (Bertelsmann Stiftung 2025b), die zu einer Verzerrung der politischen Wahrnehmung junger Menschen beitragen kann. Die vorliegende Studie versteht daher Social Media als einen Trend, der übergreifende Auswirkungen auf den Weg junger Menschen zur Wahlurne hat. Er wird daher im Folgenden detailliert analysiert und in der Analyse der weiteren Hürden als Querschnittsthema betrachtet.

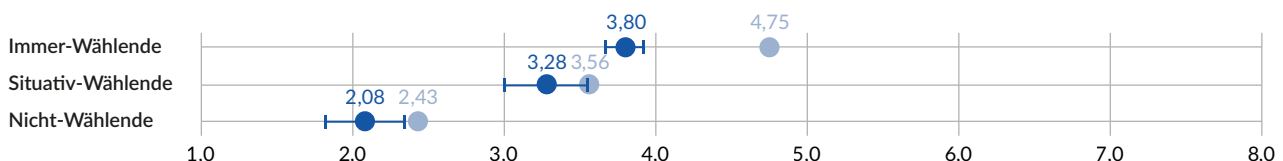
Die GLES-Daten zeigen, dass die politische Nutzung des Internets bei jungen Menschen grundsätzlich mit einer höheren Wahlbeteiligung einhergeht. Wer online gezielt politische Inhalte konsumiert, geht tendenziell eher wählen. Allerdings ist dieser Zusammenhang deutlich schwächer als bei grundlegenden Faktoren wie politischem Interesse. Sobald man berücksichtigt, wie stark sich jemand generell für Politik interessiert, verliert die politische Internetnutzung oft ihren eigenen erklärenden Einfluss. Das bedeutet: Nicht die Online-Aktivität selbst ist entscheidend, sondern vor allem das dahinterliegende politische Interesse. Im Zusammenspiel mit weiteren Studien (Weiser et al. 2025; Vodafone Stiftung 2025) sowie den Fokusgruppen liefern die Mittelwertvergleiche aufschlussreiche Hinweise zur Lebensrealität junger Menschen und deren politischer Beteiligung: Die politische Internetnutzung hängt eng mit der Wahlroutine zusammen – je regelmäßiger Menschen wählen, desto intensiver nutzen sie das Internet aktiv zur politischen Information. So zeigt die Altersanalyse der wichtigsten Informationsquellen, dass soziale Medien für Jüngere deutlich wichtiger sind als für Ältere: 61,7 Prozent der 18- bis 29-Jährigen nennen sie als Hauptquelle, bei den über 30-Jährigen sind es 31,1 Prozent (siehe auch [Abbildung 3](#)). Gleichzeitig nutzen junge Menschen das Internet insgesamt seltener für politische Inhalte als Ältere, ein Muster, das sich über alle Wählergruppen hinweg zeigt (siehe [Abbildung 10](#)).

Für die Interpretation dieser Ergebnisse ist entscheidend, dass junge Menschen zwar insgesamt häufiger das Internet für unpolitische Zwecke nutzen, die unbewusste Aufnahme politischer Inhalte über den Feed aber immer relevanter wird: So geben knapp 50 Prozent der jungen Menschen an, häufig politische Inhalte über den algorithmisch selektierten Feed zu konsumieren (Weiser et al. 2025). Das heißt, sie kommen unbewusst und passiv über Algorithmen oder Social-Media-Feeds in Kontakt mit politischen Inhalten. Vor dem

ABBILDUNG 10 Politische Internetnutzung

Abfrage Internetnutzung (politisch): „An wie vielen Tagen haben Sie sich in der vergangenen Woche im Internet über Politik informiert?“ (1 = 0 Tage bis 8 = 7 Tage).

■ 30+ ■ 18-29 — Konfidenzintervall 18-29



Quelle: Mittelwerte nach Wahlverhalten und Altersgruppe (n = 9.412); eigene Darstellung und Berechnung auf Basis von Daten der German Longitudinal Election Study (GLES 2025).

Hintergrund des sogenannten „News-find-me-Effekts“ besteht langfristig das Risiko, dass immer stärker auf den algorithmisch selektierten Feed als Hauptinformationsquelle für Politik zurückgegriffen wird. Dadurch verlieren andere Informationsquellen tendenziell an Bedeutung.

News-find-me-Effekt

Der Effekt beschreibt die Annahme einiger Social-Media-Nutzer:innen, dass sie durch den (passiven) Konsum sozialer Medien ausreichend informiert sind und Nachrichten nicht mehr aktiv suchen müssen. Dies ist mit dem Glauben begründet, dass wichtige Informationen ohnehin über ihre Feeds oder soziale Netzwerke zu ihnen gelangen. Diese Haltung kann dazu führen, dass traditionelle Medien an Bedeutung verlieren (vgl. Gil de Zúñiga et al. 2017; Song et al. 2020; Gleich 2020; Weiser et al. 2025). Dadurch wird der Informationsprozess stärker von Plattformmechanismen beeinflusst, was langfristig negative Auswirkungen auf das politische Interesse und Wissen haben kann.

Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass die Wirkung sozialer Medien auf politische Beteiligung differenziert betrachtet werden muss: So sind diese zwar in der Lebenswelt junger Menschen verankert, doch geht dies nicht automatisch mit einer politischen Nutzung einher. Gerade für weniger politisch interessierte junge Menschen können geeignete Formate die Chance eröffnen, sowohl politisches Interesse zu wecken als auch zur Wahl zu mobilisieren – wie auch die letzte Bundestagswahl deutlich machte: Hier waren Informationen über Parteien und ihre Wahlprogramme oder die Einordnung politischer Positionen zur Bundestagswahl 2025 über die sozialen Medien niederschwellig verfügbar. Eine Online-Präsenz von politischen und über Politik informierenden Akteur:innen vor der Wahl kann die Wahlbeteiligung fördern, indem sie die Relevanz der Wahl für junge Wähler:innen erhöht. Dies zeigte sich auch mehrfach in den Fokusgruppen:

„Diesmal kann ich mir vorstellen, dass ich gewählt habe aufgrund der Internetpräsenz, mit den ganzen Werbungen, TikTok, dieses Jahr auch die ganzen Duelle. Man hat es halt einfach eingetrichtert bekommen. Früher bin ich

gelaufen, habe die Plakate gesehen, war mir egal. Man hat sich schon auch viel jetzt drüber unterhalten, hat gesagt, ‚Es ist wichtig‘, ‚Ich habe jetzt eine Idee, was ich wählen kann‘, und das habe ich dann gemacht.“

Teilnehmer (26), situativ wählend

Die – besonders bei den Erstwähler:innen – hohen „start-up costs“, welche das Verständnis des politischen Systems, die Orientierung innerhalb des Parteienangebots und die Auseinandersetzung mit Online-Inhalten umfassen, können durch verständliche Formate gesenkt werden:

„Ich finde auch, dass man animiert wird zu wählen, gut, gerade weil man vielleicht nicht das Umfeld hat, wo die Dringlichkeit durchkommt.“

Teilnehmerin (20), nicht wählend

Doch mit der breiten Verfügbarkeit politischer Inhalte in sozialen Medien geht auch eine wachsende Komplexität der politischen Informationsaufnahme einher: Zwar erleichtert die starke Präsenz politischer Beiträge den Zugang, zugleich wird es jedoch anspruchsvoller, sich in der Vielzahl an Informationen zurechtzufinden. Besonders die personalisierte Ausspielung – etwa über For You Feeds – kann für weniger wahlerfahrene Personen schnell unübersichtlich werden. Auch kann dies die Gefahr einer verzerrten politischen Meinungsbildung beinhalten. Jüngste Studienergebnisse zeigen, dass Inhalte der Parteien an den politischen Rändern auf Social-Media-Plattformen, insbesondere TikTok, überproportional sichtbar sind im Vergleich zu Inhalten der Parteien der Mitte (Bertelsmann Stiftung 2025b). In der Folge können die Einstiegshürden für Erstwähler:innen (siehe Infobox [„Einstiegskosten für Erstwähler:innen“](#) in Unterkapitel 3.1) je nach individuellen Ressourcen ebenfalls steigen. In den Fokusgruppen wurde der Bedarf an ansprechenden Formaten sehr deutlich:

„Politik leicht und verständlich erklären [...], in einfacher Sprache, für Leute die sich nicht damit auskennen und die [sich, Anm. d. Verf.] vielleicht nicht mit hochtrabenden Wörtern und Entscheidungen auseinandersetzen. [...] Und sich mit den Sorgen und Beweggründen der jungen Generation beschäftigen, das ist ein bisschen Alibi, was da gemacht wird, das heißt ‚Ihr seid jung, dann mache ich ein Essensfoto von McDonalds, schon bin ich jung, hip und cool‘, aber das passiert nicht.“

Teilnehmer (24), situativ wählend

Wahl-O-Mat – kann bei Orientierung helfen, aber auch überfordern

In den Fokusgruppen wurden verschiedene Möglichkeiten diskutiert, sich mit dem Spektrum politischer Positionen auseinanderzusetzen. Hier zeigte sich, dass Angebote wie das Online-Wahlinformationstool Wahl-O-Mat bereits einen wichtigen Beitrag zum Abbau der Einstiegshürden leisten. Dieses bietet nicht nur einen Überblick über relevante Sachfragen und das politische Spektrum, sondern hilft auch die eigene Position im politischen Feld zu verorten. Die verbreitete Nutzung ist kaum zu bestreiten: Bei der vergangenen Bundestagswahl verzeichnet die Anwendung einen erneuten Nutzungsrekord und lag bereits fünf Tage vor der Wahl über dem bisherigen Höchstwert von 2021 mit 21,5 Millionen Nutzungen (Bundeszentrale für politische Bildung 2025). Doch während der Wahl-O-Mat von einigen, insbesondere jüngeren, Teilnehmer:innen positiv bewertet wird, berichten vor allem weniger wahlaffine Teilnehmer:innen von Schwierigkeiten beim Verständnis der teils sehr spezifischen Fragen. Neben dem grundsätzlich positiven Einfluss zum Überwinden von Hürden muss auch hier die individuelle Ressourcenausstattung berücksichtigt werden.

„Ich finde [den Wahl-O-Mat] allerdings in manchen Fragen auch relativ schwierig. Ich habe mir teilweise YouTube-Videos dazu angeschaut, was sie da überhaupt meinen, weil gerade wenn man frisch einsteigt in das Thema, dann fragt man sich, was die von einem wollen. Es hat ja nicht gleich jeder von null auf hundert Ahnung davon, aber ich finde es eine gute Idee.“

Teilnehmerin (25), situativ wählend

In der Diskussion bevorzugten einige Teilnehmer:innen den Real-O-Mat. Dieses Tool vergleicht – im Gegensatz zum Wahl-O-Mat – nicht die Wahlversprechen oder Parteiprogramme, sondern das tatsächliche Abstimmungsverhalten der Parteien im Bundestag (Lopinski 2025).

„Ich fand auch den Real-O-Mat eine nice Idee, weil es da nicht nur drauf ankam, was die Parteien im Wahlprogramm und auf der Website antworten, sondern da war die Gewichtung, was über die Jahre gemacht wurde.“

Teilnehmerin (22), situativ wählend

Während digitale Tools wie der Wahl-O-Mat oder Real-O-Mat Einstiegshürden senken können, führen zu komplexe Inhalte, Polarisierung und Informationsfülle gerade bei weniger politikerfahrenen jungen Menschen schnell zu Überforderung. Insgesamt wird deutlich: Soziale Medien und digitale Tools können politische Beteiligung unterstützen, verstärken jedoch zugleich bestehende Unterschiede in Kompetenzen und Ressourcen. Gleichzeitig wird aber auch das langfristige Potenzial sichtbar: Formate, die verständlich aufbereitete Inhalte bereitstellen und politische Zusammenhänge niedrigschwellig erklären, können politische Kompetenz nachhaltig steigern. Damit dies gelingt, braucht es über Wahlkämpfe hinaus einen kontinuierlichen Dialog zwischen politischen Akteur:innen und jungen Menschen – mit Kommunikationsangeboten, die deren Lebenswelt ernst nehmen und Relevanz herstellen. Soziale Medien können auf diese Weise zu einem Ort werden, der nicht nur kurzfristig mobilisiert, sondern langfristig politische Bildung stärkt und Orientierung erleichtert.

ABBILDUNG 11 Handlungsempfehlungen – Kompetenz stärken

1 Informationen über Politik auf Social Media bereitstellen

? Was tun?

Für junge Menschen sind soziale Medien eine zentrale Informationsquelle. Offizielle Inhalte sind zwar vorhanden, aber oft schwer zu finden und wenig ansprechend aufbereitet. Daher braucht es:

- ▶ **Starke Social-Media-Auftritte** von Verwaltungen, Ministerien und Wahlstellen, die informativ berichten und nicht nur Trends folgen
- ▶ Ergänzend sollten **Kooperationen mit reichweitenstarken Partner:innen** (z. B. Influencer:innen) aufgebaut werden, um junge Zielgruppen besser zu erreichen

Wer?

Politische Ebene (Bund, Länder, Kommunen) in Kooperation mit öffentlichen Institutionen, Verwaltung, Medienpartnern und Zivilgesellschaft

B Wirkmechanismus und Evidenz

Die stärkere Präsenz staatlicher und zivilgesellschaftlicher Akteur:innen in digitalen Räumen erhöht Reichweite, Vertrauen und die Sichtbarkeit demokratischer Prozesse für junge Menschen. Authentische, visuell aufbereitete Inhalte auf vertrauten Plattformen senken Informationsbarrieren und relativieren Fehlinformationen.

- ▶ Junge Menschen schätzen vor allem authentische Inhalte, eine klare, einfache Sprache und sauber geschnittene Social-Media-Videos (Weiser et al. 2025)
- ▶ Digitale Informationskampagnen fördern politische Teilhabe (OECD 2024)

! Darauf kommt es an!

- ▶ Glaubwürdigkeit offizieller Accounts sicherstellen
- ▶ Algorithmische Reichweitenabhängigkeit berücksichtigen

2 Bildung zu Politik, Demokratie und Wahlen in Schulen stärken

? Was tun?

Verantwortungsbewusst wählen zu gehen, setzt ein Verständnis von Politik und dem demokratischen System voraus. Dies kann vor allem durch **Politikunterricht an Schulen gestärkt** werden. Die **Einführung einer nationalen Politische-Bildungsstrategie** integriert in ein Gesamtkonzept zu „resilienter Demokratie“ (angelehnt an Bundesausschuss Politische Bildung 2024) könnte hier zielführend sein.

Wer?

Bildungsministerien der Länder und Kultusminister:innen-Konferenz

B Wirkmechanismus und Evidenz

Junge Menschen sehen bei sich selbst häufig Defizite in der politischen Bildung, was vor allem auf unzureichenden Politikunterricht zurückgeführt wird. Der Anteil des Fachs variiert stark zwischen Schulformen und Bundesländern. Auch Lehrkräfte bestätigen, dass vor allem fehlende Unterrichtszeit eine solide Demokratiebildung verhindert (Robert Bosch Stiftung 2025). Daher braucht es adäquate zeitliche Ressourcen und Rahmenbedingungen für Demokratiebildung an allen Schulformen und eine koordinierte Strategie sowie entsprechende Anpassungen zwischen den Bundesländern.

- ▶ Jugendorientierte Informationskampagnen – besonders an Schulen – erhöhen Wahlbeteiligung und politische Selbstwirksamkeit (OECD 2024)

! Darauf kommt es an!

- ▶ Adäquate zeitliche Ressourcen und Rahmenbedingungen für Demokratiebildung an allen Schulformen bundeslandübergreifend schaffen
- ▶ Nationale Politische-Bildungsstrategie: Koordiniertes politisches Vorgehen

3 Demokratie- und Medienkompetenz: Kompromiss- und Diskursfähigkeit fördern

? Was tun?

Junge Menschen begegnen im Alltag – in Schule, Job und auf Social Media – vielfältigen Meinungen. Ein differenzierter und respektvoller Umgang damit, besonders online, erfordert Übung. **Zur Stärkung entsprechender Kompetenzen** eignen sich etwa:

- ▶ **Verbindliche Demokratie- und Medienbildung** einführen, spätestens ab der weiterführenden Schule, idealerweise schon in der Grundschule (Baumgardt und Lange 2022; Dander 2024)
- ▶ **Peer-Learning-Formate** etablieren, z. B. Klassendialoge über politische Fragen

Wer?

Bildungsministerien der Länder, zivilgesellschaftliche Akteur:innen

B Wirkmechanismus und Evidenz

Früh etablierte Demokratie- und Medienkompetenz haben Einfluss auf politische Teilhabe, daher besteht Bedarf zur Stärkung entsprechender Kompetenzen durch skizzierte Formate.

- ▶ Interne politische Selbstwirksamkeit korreliert mit Wahlabsicht (siehe Abbildung 8).
- ▶ Bildung stärkt Partizipationsbereitschaft (Vodafone-Stiftung 2025)
- ▶ Demokratiefördernde Bildung erhöht politisches Vertrauen (OECD 2024)

! Darauf kommt es an!

- ▶ Flächendeckende Umsetzung: Demokratie- und Medienbildung ist nicht „nice to have“ und darf nicht von der Initiative Einzelner abhängen
- ▶ Fortbildung und Qualitätssicherung für Lehrkräfte sicherstellen

3.3 Motivationshürde: „Will ich wählen?“

Die dritte Hürde, die junge Menschen auf dem Weg zur Wahlurne nehmen müssen, ist die Motivationshürde: „Will ich wählen?“. Hier geht es darum, das eigene politische Interesse zu entdecken und als relevante Frage der Lebensgestaltung durch Wählen in das politische System einzubringen. Im besten Fall bildet sich eine Wahlnorm heraus, wobei regelmäßiges Wählen zur Gewohnheit wird. Einfluss darauf nehmen besonders familiäre Prägung, Peers und die Schule – zunehmend aber auch Social Media.

In den Fokusgruppen zeigte sich immer wieder: Insbesondere junge Menschen, die das Gefühl haben, dass ihre Stimmabgabe nicht automatisch zu einer Verbesserung ihrer Lebenssituation führt, distanzieren sich zunehmend vom demokratischen Diskurs. Nachdem junge Wähler:innen wie Nichtwähler:innen politischen Institutionen ein verhältnismäßig hohes Vertrauen – also eine relativ hohe Input-Legitimation – entgegenbringen, führt im Gegenzug eine geringe wahrgenommene Output-Legitimität – also die Frage, ob Politik tatsächlich Ergebnisse liefert – letztendlich zu Frustration, Enttäuschung und sinkender Wahlmotivation. Besonders deutlich wird dies bei Themen, die junge Menschen direkt betreffen: steigende Lebenshaltungskosten, Mieten, Ausbildungschancen, soziale Sicherheit oder Klimapolitik. Eine Motivation, die eigene Stimme einzubringen, entsteht, wenn Politik im Alltag junger Menschen Veränderung bewirkt und glaubwürdig ist.

Um die Motivationshürde abzubauen, empfehlen wir deshalb unter anderem, die Relevanz und Sichtbarkeit von Jugendthemen deutlich zu erhöhen und zeitgleich durch eine schulisch begleitete Absenkung des Wahlalters Wahlen schon früher in den Alltag junger Menschen zu integrieren.

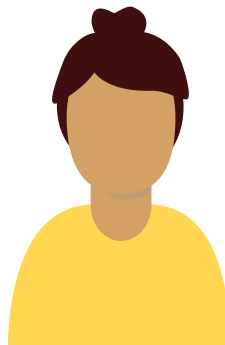
Junge Menschen erwarten von Politik spürbare Veränderung

Über alle Fokusgruppen hinweg wurde besonders häufig betont, dass die Teilnehmer:innen die Output-Legitimität (siehe Infobox „[Output-Legitimität](#)“) der jüngsten Regierungen als sehr gering wahrnehmen. Dies führt zu erheblichen politischen Enttäuschungen und trägt teilweise auch maßgeblich zur Entscheidung bei, nicht wählen zu gehen. Angesichts der abgebildeten Lebensumstände (siehe [Abbildung 3 „Junge Menschen in Zahlen“](#) in Kapitel 1), aus denen sich viele Herausforderungen und Unsicherheiten junger Menschen speisen, wird Politik besonders dann als relevant wahrgenommen, wenn sie diese abschwächt oder ausgleicht.

ABBILDUNG 12 Persona „Motivationshürde“

Meryem (25) – Studentin in Nürnberg

Bei ihrer ersten Wahl, der Bundestagswahl 2021, war sie motiviert – endlich mitbestimmen, endlich etwas verändern. Heute hat sie das Gefühl, dass sich trotz vieler Versprechen kaum etwas verbessert hat: steigende Lebenshaltungskosten, wenig spürbare Entlastung, zu viel Gerede. Die ständigen Krisen und das politische Dauerrauschen haben sie ermüdet.



Das ist die fehlende Erfahrung, weil die jungen Menschen diese Erfahrung noch nicht gemacht haben, wie sich Wahlen auch auswirken. Man ist ja auch am Anfang noch sehr gutgläubig und denkt „die Partei, die wird es, die setzt alles genau so um wie es drinsteht“, das passiert aber ja so nicht.

Bei den Personas handelt es sich um fiktive Fallbeispiele, die zwar auf Mustern aus den Fokusgruppen basieren, jedoch keiner realen Person entsprechen. Das angeführte Zitat stammt von einer Fokusgruppen-Teilnehmerin (26), immer wählend. Es dient dazu, die Persona zu veranschaulichen, ohne sie als reale Einzelperson darzustellen.

Quelle: eigene Darstellung.

Output-Legitimität

Bezieht sich auf die wahrgenommene Wirksamkeit, Problemlösungskompetenz und Leistungsfähigkeit politischer Institutionen. Sie ist hoch, wenn politische Entscheidungen als effektiv, relevant und glaubwürdig erlebt werden, und trägt damit wesentlich zum Vertrauen in die Demokratie bei. Im Unterschied zur Input-Legitimität liegt der Fokus hier auf „government for the people“: Politische Entscheidungen werden danach bewertet, inwieweit sie das Gemeinwohl fördern und kollektive Probleme lösen (Scharpf 1999; Strebel, Kübler und Marcinkowski 2019).

bietet einen wichtigen Ansatzpunkt, um Wahlteilnahme langfristig zu stärken.

Der Optimismus junger Menschen zeigt sich nicht nur in diesem Bereich. Wie bereits in der [Abbildung 3 „Junge Menschen in Zahlen“](#) dargestellt, blicken junge Menschen insgesamt etwas positiver auf die zukünftige Entwicklung Deutschlands. Noch deutlicher wird ihr Optimismus bei der Einschätzung der eigenen finanziellen Zukunft. Das hängt zum einen damit zusammen, dass viele von ihnen über eine geringere materielle Absicherung verfügen und zum anderen häufig noch in Ausbildung sind und damit auf höhere Einkommen nach dem Abschluss hoffen. Dieser Optimismus bzw. die hohen Erwartungen bergen jedoch auch das Risiko größerer Enttäuschungen.

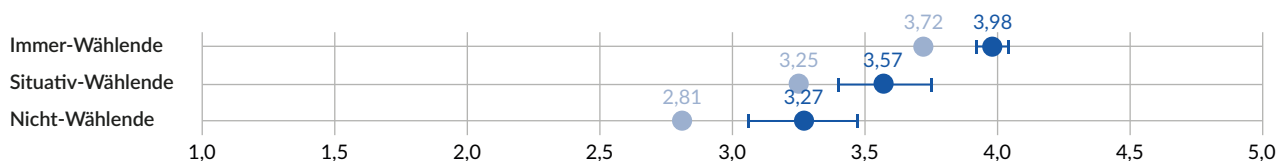
In den quantitativen Daten lässt sich eine solche Wahrnehmung zur Wirksamkeit von Politik unter anderem über die Frage nach den Auswirkungen der Parteibeteiligung an Regierungen erfassen. Die Wahrnehmung, ob es einen Unterschied macht, welche Parteien in der Regierung sind, wirkt sich deutlich auf die Wahlabsicht aus: Personen, die solche Unterschiede in der Regierungsbeteiligung stärker wahrnehmen, zeigen tendenziell eine höhere Wahlbereitschaft, wie der GLES-Datensatz zeigt (siehe [Abbildung 13](#)). Die Mittelwerte der wahrgenommenen Unterschiede derjenigen mit Wahlabsicht liegen sowohl bei jungen (3,98) als auch bei älteren Menschen (3,72) deutlich über denen mit einer weniger eindeutigen Wahlabsicht. Auffällig ist jedoch, dass junge Menschen – unabhängig von ihrer Wahlabsicht – dieser Aussage insgesamt stärker zustimmen. Ihr vergleichsweise größerer Optimismus hinsichtlich politischer Veränderungen durch die Politik

In den Fokusgruppen wurde besonders deutlich, dass junge Menschen vor allem an Themen interessiert sind, die ihre unmittelbare Lebensrealität betreffen, wie steigende Lebenshaltungskosten, Mietpreise, Inflation, die Absicherung der Altersversorgung, Bildung, Wehrdienst oder ökologische Fragen. In diesen Bereichen erwarten die meisten Teilnehmer:innen daher auch Maßnahmen und positive Veränderungen durch politische Entscheidungen. Gleichzeitig stehen sie derartigen politischen Entscheidungen und deren möglichem positivem Einfluss auf das eigene Leben jedoch weitestgehend skeptisch gegenüber. Die geringe Output-Legitimität sowie die Enttäuschung über die mangelnde Wirkung politischer Entscheidungen waren in allen Fokusgruppen – unabhängig von deren Zusammensetzung – sehr deutlich spürbar. Besonders pessimistisch hinsichtlich der tatsächlichen positiven Wirkung politischer Maßnahmen sind aber vor allem die weniger wahlaffinen Teilnehmer:innen:

ABBILDUNG 13 Wahrgenommener Unterschied zwischen Regierungen

Abfrage zum Unterschied zwischen den Regierungen: „Einige Leute meinen, dass es einen großen Unterschied macht, wer in Deutschland an der Regierung ist. Andere meinen, dass es keinen Unterschied macht. Wie ist das bei Ihnen?“ (1 = Es macht keinen Unterschied, wer an der Regierung ist, bis 5 = Es macht einen großen Unterschied, wer an der Regierung ist.)

■ 30+ ■ 18–29 — Konfidenzintervall 18–29



Quelle: Mittelwerte nach Wahlverhalten und Altersgruppe (n = 9.413); eigene Darstellung und Berechnung auf Basis von Daten der German Longitudinal Election Study (GLES 2025).

„Es ist auf jeden Fall wichtig, wählen zu können, es wäre nur schön, wenn man was wählt, dass das dann auch so kommen würde. [...] Zum Beispiel mit den Steuern, wo schon seit vielen Jahren geredet wird. Und mit den Mieten [...], aber irgendwie sieht man da nichts.“

Teilnehmer (24), situativ wählend

Dabei spielen auch altersbedingte Faktoren eine Rolle: In den Fokusgruppen wurde in diesem Zuge thematisiert, dass jüngere Teilnehmer:innen aufgrund ihres Alters nur begrenzte Erfahrung mit der politischen Umsetzung von Wahlversprechen haben, und dass gerade bei dieser Zielgruppe besonders große Enttäuschung entstehen kann, wenn sie nach der ersten Wahlteilnahme keine Veränderung wahrnehmen. So formuliert eine Teilnehmerin, dass in ihrer Familie die Unzufriedenheit zu Wahlabstinenz führte:

„Die letzten Jahre ‚Wir haben das gewählt, dann ist das passiert, dann haben wir das gewählt, und dann ist das passiert‘, und das merken halt die jungen Leute nicht. Also ältere Leute haben schon mehr Wahlen mitgemacht und haben nie Veränderung gemerkt.“

Teilnehmerin (21), situativ wählend

Diese Beispiele verdeutlichen, dass Output-Legitimität eng mit dem Alltag junger Menschen verknüpft ist und dass ihr Vertrauen in die Politik wesentlich davon abhängt, ob Politik im Alltag junger Menschen positive Veränderung bewirkt. Bleiben bestehende Erwartungen jedoch aus, wird die Glaubwürdigkeit politischer Akteur:innen stärker infrage gestellt. Zugleich entsteht das Gefühl, dass die eigene Lebenswirklichkeit in politischen Entscheidungsprozessen nur unzureichend berücksichtigt wird. Beides wirkt sich entscheidend auf die Motivation zur Stimmabgabe aus.

Junge Menschen zeigen höheres Vertrauen in politische Institutionen als Ältere

Neben der als vielfach gering wahrgenommenen Output-Legitimität fällt auch die Input-Legitimität (siehe Infobox „Input-Legitimität“), also die Frage danach, wer an politischen Entscheidungsprozessen beteiligt ist und wie diese Beteiligung erfolgt, sowohl in den quantitativen Daten als auch in den Fokusgruppen häufig gering aus.

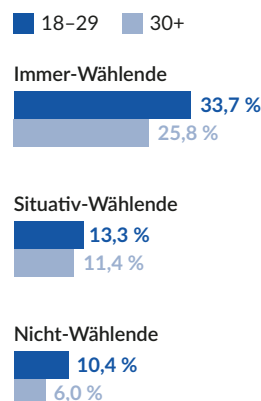
Input-Legitimität

Bezeichnet die Frage, wer an politischen Entscheidungsprozessen beteiligt ist und wie diese Beteiligung gestaltet wird. Sie bemisst sich daran, in welchem Maße Bürger:innen die Möglichkeit haben, sich direkt oder indirekt über gewählte Vertreter:innen in politische Entscheidungen einzubringen und gehört zu werden (Scharpf 1999; Strebel, Kübler und Marcinkowski 2019). Input-Legitimität lässt sich als Ausdruck von „government by the people“ verstehen und steht in direktem Zusammenhang mit dem Vertrauen in politische Institutionen (Van der Meer 2017).

Am Beispiel des Vertrauens der Bürger:innen in zentrale politische Institutionen, hier in den Bundestag, lässt sich der Zusammenhang zwischen Vertrauen und Wahlverhalten gut verdeutlichen (siehe Abbildung 14). Grundsätzlich gilt: Wer dem Bundestag stärker vertraut, geht mit höherer Wahrscheinlichkeit wählen. Politisches Vertrauen gehört zu den stärksten Einflussfaktoren in der quantitativen Analyse.

ABBILDUNG 14 Institutionenvertrauen – Bundestag

Anteile mit hohem Vertrauen in die Institution „Bundestag“ nach Wahlverhalten und Altersgruppe.



Quelle: Eigene Darstellung und Berechnung auf Basis von Daten der German Longitudinal Election Study (GLES 2025) (n = 9.411).

| BertelsmannStiftung



„Die wollen, dass es [im Wahlkampf 2025] jetzt erstmal um alles geht, und was danach passiert, ist erstmal egal. So auffällig wie möglich sein und das sagen, was erstmal das Volk beschäftigt und was danach ist, dann mal gucken.“

Teilnehmerin (24), situativ wählend

Auffällig ist, dass junge Menschen über alle Wahlgruppen hinweg dem Bundestag tendenziell etwas mehr vertrauen als ältere, wenn auch insgesamt auf niedrigem Niveau. Dennoch wählen sie seltener. Hier wird das Zusammenspiel der verschiedenen Hürden sichtbar, die junge Menschen von der Stimmabgabe abhalten: Trotz höheren Vertrauens führen andere Barrieren dazu, dass sie seltener wählen. Gerade darin liegt aber ein Potenzial: Ähnlich wie beim wahrgenommenen Unterschied zwischen unterschiedlichen Regierungsbeteiligungen zeigt sich hier eine Chance, Vertrauen in politische Prozesse zu festigen und junge Menschen stärker zum Wählen zu motivieren, sofern die übrigen Hürden abgebaut werden.

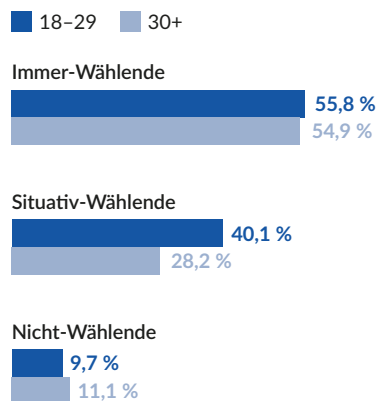
In den Fokusgruppen zeigte sich, dass Input-Legitimität für viele Teilnehmer:innen eng mit Output-Legitimität verknüpft ist. Sie nehmen vor allem im Wahlkampf, auch bei der jüngsten Bundestagswahl, große Versprechungen wahr, die anschließend nicht eingehalten werden. Dies wirkt sich negativ auf die Input-Legitimität aus, insbesondere in Bezug auf das Vertrauen in politische Institutionen und Akteur:innen – was auch die Abwägung beeinflusst, die eigene Stimme abzugeben.

Junge Menschen sind politisch interessiert, entscheiden aber situativ über ihre Wahlbeteiligung

Neben der Input- und Output-Legitimität bedingt auch das grundsätzliche politische Interesse die Wahlabsicht. Lange hielt sich der Mythos, dass junge Menschen in Deutschland weniger stark an Politik interessiert seien als ältere Altersgruppen. Ein Blick auf den GLES-Datensatz vom Ende des Jahres 2024 widerlegt diesen Mythos – wie viele andere Studien aus der jüngeren Vergangenheit (McDonnell et al. 2024; Albert et al. 2024; Yurttagüler und Pultar 2023) – jedoch eindeutig: Wie in Abbildung 15 dargestellt, ist im direkten Altersvergleich der Anteil derjenigen, die sich „sehr stark“ oder „stark“ für Politik interessieren, bei den 18- bis 29-Jährigen mit 55,8 Prozent gegenüber den 54,9 Prozent der über 30-Jährigen, die sich „stark“ interessieren, höher. Noch deutlicher fällt der Unterschied bei den Situativ-Wählenden aus, was einen besonders relevanten Ansatzpunkt zur langfristigen Wahlteilnahme darstellen kann – doch gleichzeitig auch die Ausgangsfrage der Studie unterstreicht: Während hier 40,1 Prozent der 18- bis 29-Jährigen ein

ABBILDUNG 15 Politisches Interesse

Anteile mit starkem Interesse für Politik nach Wahlverhalten und Altersgruppe.



Quelle: Eigene Darstellung und Berechnung auf Basis von Daten der German Longitudinal Election Study (GLES 2025) (n = 9.420).

| BertelsmannStiftung



starkes Interesse aufweisen, sind es unter den über 30-Jährigen 28,2 Prozent. Lediglich unter den Nicht-Wählenden liegen die Werte für starkes Interesse bei der älteren Vergleichsgruppe höher (11,1 % vs. 9,7 %). Da das politische Interesse – wie zu erwarten – auf individueller Ebene einer der stärksten Einflussfaktoren der statistischen Analyse auf die Wahlbeteiligungsabsicht ist, zeigt sich hier ein deutliches Potenzial für die Demokratie: Junge unentschlossene Menschen zeigen sich als deutlich interessierter als ältere Situativ-Wählende. Kann diese Gruppe gezielt adressiert und so das grundsätzliche Interesse – zunächst unabhängig zu den Beurteilungen der konkreten politischen Entscheidungen – gestärkt werden, können diese Menschen langfristig für Wahlen gewonnen werden.

Der Zusammenhang zwischen politischem Interesse und der Wahlbeteiligungsabsicht wurde auch an vielen Stellen in den Fokusgruppen sehr deutlich. Für jene, die sich stärker für Politik interessierten, war die Teilnahme an Wahlen selbstverständlich. Einige der Fokusgruppenteilnehmer:innen begründeten die Nichtteilnahme an der Bundestagswahl 2025 wiederum mit einem geringen politischen Interesse, oft in Verbindung mit der subjektiven geringen Relevanz von Politik für das eigene Leben, wie das folgende Zitat aus den Diskussionen illustriert:

„Ich habe mich mit Politik eigentlich nicht beschäftigt, ich habe da nicht so viel, was mir wichtig ist. Vieles betrifft mich auch einfach nicht, deswegen habe ich mich nie richtig dafür interessiert.“

Teilnehmer (23), situativ wählend

Die Einstellung zu Wahlen bzw. die Wahlbeteiligungsabsicht insbesondere bei vielen jungen Menschen ist volatil, da der Wahlgang in dieser Altersgruppe aufgrund der geringen Möglichkeit, an Wahlen teilzunehmen, noch nicht habitualisiert werden konnte. Vor diesem Hintergrund scheint es umso wichtiger, junge Menschen schon bei den ersten Wahlen für die Demokratie zu gewinnen.

Potenzial, Wählen zur Routine zu machen, bei jungen Menschen größer

Eng verbunden mit dem politischen Interesse ist die Wahrnehmung einer Wahlnorm. Diese wurde im GLES-Datensatz anhand der Aussage „In der Demokratie ist es die Pflicht jedes Bürgers, sich regelmäßig an Wahlen zu beteiligen.“ auf einer fünfstufigen Skala (1 = „stimme überhaupt nicht zu“, 5 = „stimme voll und ganz zu“) abgefragt (GLES 2025). In der statistischen Analyse zeigt sich, dass die Einstellungen zur Wahlnorm zu den stärksten statistischen Effekten auf das Wahlverhalten zählen.

Die Daten in Abbildung 16 verdeutlichen mehrere zentrale Muster in Bezug auf die Wahrnehmung der Wahlnorm: Erstens verspüren Menschen, die bisher immer gewählt haben, – unabhängig vom Alter – das stärkste Gefühl, wählen zu müssen. Die Wahlroutine wirkt hier als klarer sozialer und normativer Leitfaden. Zweitens zeigt sich bei den jungen regelmäßigen Wähler:innen jedoch ein etwas geringerer Grad an Habitualisierung. Dies liegt unter anderem daran, dass sie bisher noch

nicht an so vielen Wahlen teilnehmen konnten, wie ältere Wähler:innen, wodurch sich die Wahlroutine erst langsam ausgebildet. Drittens fällt auf, dass junge Nichtwähler:innen überraschenderweise ein etwas stärkeres Gefühl der Wahlnorm haben als die über 30-Jährigen. Junge Nichtwähler:innen sollten also leichter zum Wählen zu bewegen sein als Ältere. Zudem zeigt die Forschung, dass sowohl Wahlbeteiligung als auch Nichtteilnahme habitualisiert werden können (Harmon-Jones und Harmon-Jones 2002). Daraus ergibt sich ein großes Potenzial: Werden junge Menschen frühzeitig angesprochen und in politische Prozesse eingebunden, können positive Wahlgewohnheiten entstehen, die ihre langfristige Partizipation stärken. Die Förderung von Eigeninitiative, Vertrauen in politische Institutionen und die Sichtbarkeit, dass Wählen Wirkung zeigt, unterstützt junge Menschen darin, sich dauerhaft als aktive Teilnehmer:innen der Demokratie zu verstehen.

Die Fokusgruppen bestätigen die Ergebnisse der quantitativen Daten: Für viele – insbesondere politikinteressierte junge Menschen – gilt Wählen im Sinne eines „no brainers“ als Selbstverständlichkeit. Sozialisationserfahrungen in Bildungseinrichtungen und insbesondere familiäre Prägungen tragen sowohl positiv als auch negativ dazu bei, dass Wählen als Bürgerpflicht verstanden wird:

„Mein Vater würde jetzt ganz ehrlich sagen, ich gehe nicht wählen, weil es wird sich eh nie was dran ändern.“

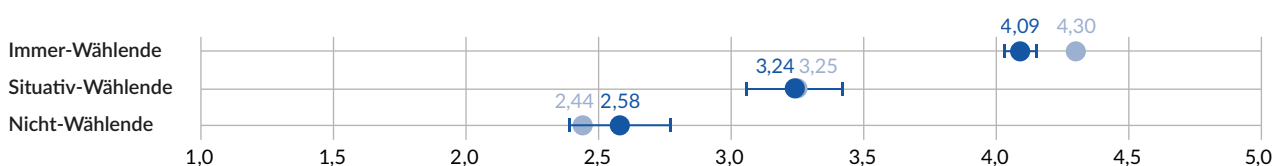
Teilnehmer (24), situativ wählend

Die allermeisten Teilnehmer:innen – auch jene, die situativ oder grundsätzlich nicht wählen – betonen, dass sie Wahlen grundsätzlich für wichtig erachten. In den Diskussionen zeigt sich also eine breite, wenn auch teils diffuse Zustimmung zum Prinzip der Wahl. Gerade die Nicht-Wählenden bzw. Situativ-Wählenden trennen in ihrer Argumentation diese Zustimmung

ABBILDUNG 16 Empfundene Wahlnorm

Abfrage Wahlnorm: „Geben Sie bitte zu jeder Aussage an, inwieweit Sie ihr zustimmen oder nicht: In der Demokratie ist es die Pflicht jedes Bürgers, sich regelmäßig an Wahlen zu beteiligen.“ (1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu)

■ 30+ ■ 18–29 — Konfidenzintervall 18–29



Quelle: Mittelwerte nach Wahlverhalten und Altersgruppe (n = 9.410); eigene Darstellung und Berechnung auf Basis von Daten der German Longitudinal Election Study (GLES 2025).

jedoch vom eigenen Handeln. Wie die folgenden Zitate zeigen, begründen sie die Nichtteilnahme konkret mit der als unpassend wahrgenommenen Angebotsseite der Parteien, mangelndem Vertrauen und fehlender Input-Legitimität.

„Grundsätzlich finde ich Wahlen mit das Wichtigste, was wir als Staat haben, also das Grundprinzip der Demokratie. Ich möchte nicht in einem anderen System leben. Ich kann aber auch jede Person verstehen, die nicht wählt, weil das eben gerade auch Menschen sind, die das Vertrauen in die Politik verloren haben [...], weil man einfach nicht das Gefühl hat, dass die Politik wirklich was für einen macht.“

Teilnehmerin (22), situativ wählend

Vielfachkrisen und zunehmende Polarisierung können demotivieren

Die Fokusgruppen verdeutlichen zudem, dass sich die hohe Krisenbelastung im Vorfeld der Bundestagswahl 2025 bei vielen jungen Menschen stark auf deren politische Einstellungen und die Wahlabsicht ausgewirkt hat (siehe auch hierzu [Abbildung 3 „Junge Menschen in Zahlen“](#) in Kapitel 1). Einerseits kann diese Wahrnehmung politischer Dringlichkeit angesichts vielfacher Krisen und Polarisierung mobilisieren, andererseits besteht die Gefahr einer Entpolitisierung (Hagemeyer, Faltas und Faus 2023). So beschrieben viele Teilnehmer:innen der Fokusgruppen, dass gerade der Bundestagswahlkampf 2025 durch die wahrgenommene starke Polarisierung und die dauerhafte Präsenz politischer Themen eine ständige Auseinandersetzung erforderte. Politik wurde zur Alltagskonstante – in sozialen Medien, in der Familie, im Freundeskreis.

„Manchen geht es [politische Krisen] ja auch einfach nur auf die Nerven. Irgendwann will man am liebsten gar nichts mehr darüber hören.“

Teilnehmer (24), nicht wählend

Gerade unter weniger politikaffinen jungen Menschen kann Social Media die Distanz verstärken: Für sie war die allgegenwärtige politische Kommunikation häufig eine emotionale Belastung. Die Überforderung geht zunehmend weniger auf die inhaltliche Komplexität zurück, sondern auf den Tonfall der Kommunikation: auf Emotionalisierung, Daueraufgeregtheit und Krisen-

rhetorik. Politik wurde vielfach als konflikthaft, wenig lösungsorientiert und vom eigenen Alltag entfernt erlebt.

„Ich denke auch, dass viele Menschen nicht so informiert sind [...] und auch aktiv fernbleiben von dem Ganzen, von der Politik. Aktiv fernbleiben, vielleicht weil es gerade so extrem auseinandergeht, in die linke und rechte Richtung [...]“

Teilnehmer (20), immer wählend

Viele Teilnehmer:innen der Fokusgruppen berichteten von einem starken Bedürfnis, sich zeitweise von der politischen Informationsflut aufgrund der negativen Entwicklungen oder auch der stark zugenommenen Polarisierung zu distanzieren. Das aktive Fernbleiben von politischen Themen wurde vielfach als Schutzmechanismus beschrieben, um Überforderung und Frustration zu vermeiden, und geht weit über die Wahrnehmung des Bundestagswahlkampfes und das Werben politischer Parteien hinaus. Diskussionen nahmen so großen Raum ein, dass selbst engagierte Personen den Wunsch nach Rückzug äußerten:

„Ich muss auch sagen, jetzt in meinen Semesterferien wäre ich auch ganz froh, da mal Abstand nehmen zu können – einfach mal wieder zu gucken, was ich so über die Themen denke und nicht, was alle um mich herum denken.“

Teilnehmerin (21), immer wählend

Neben diesem zentralen Befund formulieren insbesondere diejenigen jungen Menschen, denen die Wahlentscheidung schwerfiel, ein stark mobilisierendes Motiv, das erheblich mit einer wahrgenommenen gesellschaftlichen Polarisierung zusammenhängt: die Verhinderung eines hohen AfD-Ergebnisses. Ereignisse wie die Demonstrationen nach dem „Fall der Brandmauer“ und die wahrgenommene Polarisierung führten zu einem Eindruck von Richtungswahl und hoher persönlicher Verantwortung bei der Entscheidung:

„Spaltung ist relativ selbsterklärend [...] es gibt nur noch links oder rechts. Die Mitte stirbt so ein bisschen aus.“

Teilnehmer (27), immer wählend

Einige Teilnehmer:innen betonten, sie hätten ihre Stimme gezielt genutzt, um Einfluss auf das Ergebnis anderer Parteien zu nehmen. Hier wird deutlich, dass die Stimmabgabe teilweise weniger aus inhaltlicher Zustimmung, sondern aus strategischem Kalkül und dem Bedürfnis nach Schadensbegrenzung resultierte.

„Wenn sonst eine Partei [die AfD] kommt, die man gar nicht will [...].“

Teilnehmerin (28), situativ wählend

Die Ergebnisse zeigen, dass junge Menschen ihre Wahlentscheidung stark von der erwünschten Wirkung und der wahrgenommenen Glaubwürdigkeit politischer Entscheidungen abhängig machen: Eine geringe Output-Legitimität, also der Eindruck, dass Politik keine spürbaren Verbesserungen im Alltag liefert, führt zu Frustration und sinkender Wahlmotivation, gerade bei zentralen Themen wie Lebenshaltungskosten, Wohnen,

Bildung oder Klimapolitik. Obwohl junge Menschen politisch interessiert sind und im Vergleich zu Älteren sogar etwas mehr Vertrauen in politische Institutionen aufweisen, entscheiden viele situativer über ihre Wahlteilnahme, da ihnen Erfahrung mit politischen Prozessen fehlt und Wahlversprechen häufig als nicht eingelöst wahrgenommen werden. Gleichzeitig zeigt sich ein ambivalentes Verhältnis zur politischen Kommunikation: Während Krisen und Polarisierung einerseits mobilisieren können, erzeugen sie andererseits Überforderung, Rückzugstendenzen und Vertrauensverlust. Insgesamt wird deutlich, dass Wahlmotivation bei jungen Menschen dann entsteht, wenn Beteiligung als sinnvoll erscheint und Wahlgewohnheiten sich früh ausbilden können, was politische Responsivität, klare politische Angebote und unterstützende Sozialisationserfahrungen voraussetzt.

ABBILDUNG 17 Handlungsempfehlungen – Motivation fördern

1 Themen junger Menschen sichtbar priorisieren

Was tun?

Jugendthemen (z. B. Wohnen, Bildung) spielen in politischen Debatten oft eine Nebenrolle. Junge Menschen nehmen wahr, dass ihre Anliegen zwar gehört, aber nicht priorisiert werden. Ziel ist, Jugendthemen sichtbar auf die politische Agenda zu setzen und ihre Relevanz in Entscheidungsprozessen systematisch zu erhöhen. Mögliche Ansatzpunkte:

- Den bestehenden **Jugend-Check** stärken und bekannter machen
- Einrichtung eines **jährlichen Jugend-Themenberichts** als Pflichtdokument für Regierung in Ergänzung zum Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung

Wer?

Bundespolitik, insbesondere Bundesministerium für Bildung, Familien, Senioren, Frauen und Jugend

Wirkmechanismus und Evidenz

Werden Jugendthemen auf höchster politischer Ebene behandelt, signalisiert das ihre gesellschaftliche Relevanz und stärkt das Vertrauen junger Menschen in die Wirksamkeit politischer Prozesse. Als positive Auswirkung wächst das Gefühl, Einfluss zu haben und die Wahlteilnahme wird wahrscheinlicher.

- Wahrgenommene Relevanz eigener Themen erhöht Wahlabsicht signifikant ([Abbildung 19](#))
- Thematische Repräsentation von Jugendanliegen steigert politisches Vertrauen (OECD 2024)

Darauf kommt es an!

- Vermeidung einer lediglich symbolischen Bezugnahme ohne tatsächliche Umsetzung
- Sicherstellung, wie politische Aufmerksamkeit für Jugendthemen messbar gemacht wird

2 Wahlalter bundesweit senken und Wahlen stärker schulisch begleiten

Was tun?

Junge Menschen entwickeln Wahlmotivation, wenn politische Teilhabe früh erlernt und als selbstverständlich erfahren wird. Eine **substanzielle Senkung des Wahlalters** – insbesondere auf Bundesebene (z. B. auf 16 oder auch 14 Jahre) – schafft Gelegenheiten, demokratische Teilhabe bereits im Schulkontext zu verankern. Durch **begleitende Unterrichtseinheiten, Projektwochen oder Probewahlen** wird Wählen zur gelebten Erfahrung.

Wer?

Bundespolitik, sowie Bildungsministerkonferenz

Wirkmechanismus und Evidenz

Frühe Wahlteilnahme fördert Habituation – Wählen wird zur Routine. Durch schulische Begleitung entsteht Wissen und Bindung an demokratische Prozesse, was Motivation und langfristige Partizipation stärkt.

- Wahlbeteiligung steigt mit politischem Interesse und sozialer Einbettung ([Abbildung 15](#))
- Internationale Befunde zeigen, dass Wahlalter 16 zu stabilerer Wahlbeteiligung über Lebensverlauf führt (Eichhorn und Bergh 2019; Eichhorn und Hübner 2023; Vehrkamp, Im Winkel und Konzelmann 2015)

Darauf kommt es an!

- Vermeidung/Behebung eines deutschlandweiten Flickenteppichs infolge föderaler Zuständigkeiten
- Sicherstellung schulischer Begleitung entsprechend dem Beutelsbacher Konsens

3 Informationscharakter sozialer Medien stärken

Was tun?

Soziale Medien prägen die politische Meinungsbildung junger Menschen, bergen aber Risiken wie Polarisierung, Desinformation und politische Ermüdung. Ziel ist es, die Informationsqualität zu erhöhen, Debatten zu versachlichen und digitale Räume für demokratische Teilhabe zu nutzen. Mögliche Formate:

- **Kooperationen mit Plattformen** zur Kennzeichnung und Priorisierung verlässlicher Informationsquellen
- **Ausbau von Fact-Checking-Partnerschaften** und Content-Kampagnen mit Influencer:innen

Wer?

Bund, Länder, Kommunen in Kooperation mit Social-Media-Plattformen, Medienanstalten und zivilgesellschaftlichen Akteur:innen

Wirkmechanismus und Evidenz

Weniger polarisierende, faktenbasierte Inhalte können Vertrauen in Politik erhöhen und Frustration senken. Eine konstruktive Online-Kommunikation kann demokratische Diskursfähigkeit stärken und Rückzugstendenzen senken.

- Social Media ist Hauptinformationsquelle für 18- bis 29-Jährige (Weiser et al. 2025)
- Wahrgenommene Polarisierung senkt politische Motivation und Wahlabsicht (Vodafone-Stiftung 2025)
- Plattformkooperationen zur Qualitätssicherung erhöhen Vertrauen in öffentliche Kommunikation (OECD 2021)

Darauf kommt es an!

- Verständnis über die Bedeutung von Algorithmen und Plattformlogiken stärken
- Stärkung der Transparenz von Algorithmen (u. a. Regulierungsansätze für digitale Konzerne)

3.4 Resonanzhürde: „Wirkt mein Wählen?“

Die letzte Hürde, die sich jungen Menschen auf dem Weg zur Wahlurne stellt, ist die Wirkungshürde: „Wirkt mein Wählen?“. Fühlen junge Menschen sich von der Politik nicht gehört oder nur unzureichend vertreten – sei es durch die ihre Lebensrealität prägenden Themen, aber auch durch junge Menschen in politischen Ämtern – so verringert dies die Wahrscheinlichkeit, dass sie zur Wahl gehen, deutlich. Zentral sind hier also neben der Berücksichtigung der politischen Interessen junger Menschen auch die Responsivität von Politiker:innen und Parteien sowie die Entwicklung von externer politischer Selbstwirksamkeit junger Menschen. Der Fokus bei dieser Hürde liegt daher vor allem auf strukturellen Teilhabebehindernissen für junge Menschen als demografische Gruppe: Individuelle Ressourcen sind hier weniger ausschlaggebend als bei den bisherigen Hürden. Um diese Hürde abzubauen, braucht es Politik, die junge Menschen gezielt, vielfältig und glaubwürdig einbezieht – durch Formate, die an ihrer Lebensrealität anknüpfen, ihre Perspektiven sichtbar machen und ihre Repräsentation in Politik, Medien und Zivilgesellschaft stärken.

Die mangelnde Repräsentation und geringe Berücksichtigung ihrer politischen Interessen demotiviert junge Menschen

Viele junge Menschen verfügen über ein stark ausgeprägtes Bedürfnis nach externer Selbstwirksamkeit, also dem Gefühl, dass ihre Stimme politisch zählt, Resonanz findet und ihre Beteiligung tatsächlich etwas bewirken kann. Ihnen geht es dabei nicht nur um politische Ergebnisse im Sinne von Output-Legitimität, sondern auch um echte Einflussmöglichkeiten auf Entscheidungsprozesse (siehe Infobox unten „Externe politische Selbstwirksamkeit“).

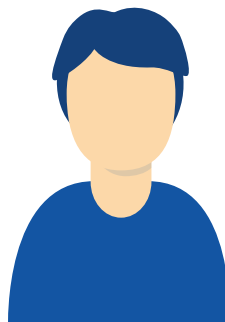
Externe politische Selbstwirksamkeit

Bezeichnet das Gefühl, mit der eigenen Stimme tatsächlich Einfluss auf politische Prozesse nehmen zu können. Sie misst, inwieweit Individuen davon ausgehen, dass politische Institutionen auf ihre Anliegen reagieren und Bürgerbeteiligung Wirkung zeigt. Anders als die interne politische Selbstwirksamkeit, die die eigene Kompetenz zur Nutzung politischer Kanäle betont, fokussiert die externe Dimension die Wahrnehmung institutioneller Responsivität (Pollock 1983; Geurkink et al. 2019).

ABBILDUNG 18 Persona „Resonanzhürde“

Kevin (20) – Mediengestalter in einer Kleinstadt in Mecklenburg-Vorpommern

Kevin sieht täglich politische Inhalte auf TikTok und Instagram – er hat aber Zweifel, dass Politiker:innen wirklich zuhören. Er versteht grundsätzlich politische Prozesse und hat auch ein Umfeld in dem regelmäßig zur Wahl gegangen wird. Für ihn sind junge Menschen im Wahlkampf zwar sichtbar, aber ihre Themen verschwinden nach der Wahl wieder.



Ich finde, junge Leute werden angesprochen, aber nicht vertreten, wir kriegen das mit, viel Social Media ist auf junge Wähler eingegangen [...] aber wir werden nicht richtig vertreten. Es geht halt viel um die Interessen von denen, die Politik richtig vertreten, und nicht um uns.

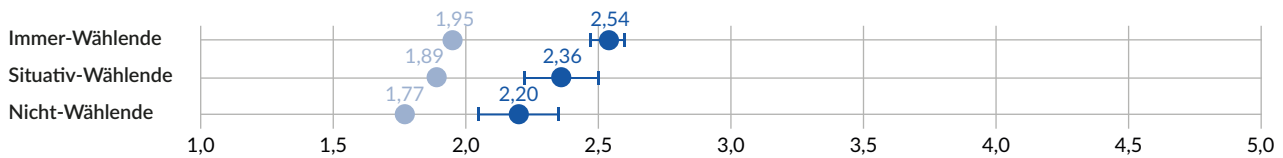
Bei den Personas handelt es sich um fiktive Fallbeispiele, die zwar auf Mustern aus den Fokusgruppen basieren, jedoch keiner realen Person entsprechen. Das angeführte Zitat stammt von einer Fokusgruppen-Teilnehmerin (20), situativ wählend. Es dient dazu, die Persona zu veranschaulichen, ohne sie als reale Einzelperson darzustellen.

Quelle: eigene Darstellung.

ABBILDUNG 19 Externe politische Selbstwirksamkeit

Abfrage der externen politischen Selbstwirksamkeit anhand zweier Statements, die zur Analyse in einem Index zusammengefasst wurden: „Die Politiker kümmern sich darum, was einfache Leute denken.“ und „Die Politiker bemühen sich um einen engen Kontakt zur Bevölkerung.“ (1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu).

■ 30+ ■ 18–29 — Konfidenzintervall 18–29



Quelle: Mittelwerte nach Wahlverhalten und Altersgruppe (n = 9.398); eigene Darstellung und Berechnung auf Basis von Daten der German Longitudinal Election Study (GLES 2025).

dipart | BertelsmannStiftung

Im Hinblick auf die externe politische Selbstwirksamkeit zeigen die quantitativen Daten ein ambivalentes, aber aufschlussreiches Bild. Über alle Gruppen der Wahlabsicht hinweg bewerten 18- bis 29-Jährige die Responsivität der Politik deutlich positiver als Menschen über 30. Junge Menschen haben somit eher das Gefühl, dass Politiker:innen zuhören und den Kontakt zur Bevölkerung suchen. Dieses Muster fügt sich in das zuvor beschriebene Gesamtbild eines höheren politischen Optimismus ein, der mit dem Prozess des „Ankommens“ im politischen System zusammenhängt. Dies bedeutet aber nicht, dass junge Menschen hier keine notwendigen Verbesserungen wünschen. Viele sehen hier Defizite, allerdings weniger stark, als dies bei älteren Gruppen der Fall ist.

So zeigt sich, dass selbst junge Nichtwähler:innen (Mittelwert 2,20) die Responsivität der Politik höher einschätzen als über 30-Jährige, die bislang immer gewählt haben (Mittelwert 1,95). Das bedeutet: Politische Entfremdung im Sinne fehlender Responsivität ist bei jungen Nichtwähler:innen weit weniger ausgeprägt als bei älteren – ihre Nichtteilnahme resultiert also nicht primär aus einem besonders starken Misstrauen gegenüber politischer Responsivität.

Hieraus lässt sich ein klarer politischer Handlungsauftrag ableiten: Parteien und politische Akteur:innen sollten junge Menschen, insbesondere jene, die bislang nicht oder nur situativ wählen, gezielt adressieren und ernsthaft einbeziehen. Denn ein moderat ausgeprägtes Grundvertrauen und ein gewisser Optimismus sind Ressourcen, die verloren gehen können: Werden Erwartungen an Responsivität enttäuscht, schlägt anfänglicher Optimismus schnell in Frustration um. Dieser Befund ist also keine Entwarnung, sondern zeigt ein Gelegenheitsfenster, das es zu nutzen gilt, bevor Enttäuschung einsetzt und sich politische Distanz verfestigt.

Auch die Befunde in den Fokusgruppen deuten in eine ähnliche Richtung. Im Einklang mit den statistischen Befunden zur externen politischen Selbstwirksamkeit äußern sich viele Teilnehmer:innen grundsätzlich positiv zu den Möglichkeiten, politische Interessen zu artikulieren, und sehen per se keinen Mangel an Beteiligungsoptionen. Dies gilt teilweise sogar auch für weniger wahlaffine Teilnehmer:innen. Vielmehr sehen die meisten die Verantwortung auch bei sich selbst: Sie müssten Interesse an politischen Fragen entwickeln und Eigeninitiative zeigen. Dieses starke Bewusstsein individueller Verantwortung steht in einem deutlichen Spannungsverhältnis zu den Erwartungen, die junge Menschen an politische Akteur:innen richten. Während sie sich selbst oft einen hohen Grad an Eigeninitiative und Engagement zuschreiben, sehen sie aufseiten der Politik einen ebenso zwingenden Handlungsauftrag: Die politischen Institutionen müssten glaubwürdige und wirksame Maßnahmen ergreifen, die Beteiligung nicht nur ermöglichen, sondern aktiv fördern und die Stimmen junger Menschen ernsthaft aufnehmen. Dieser Anspruch entsteht aus der Wahrnehmung, dass Engagement allein ohne responsive und transparente Strukturen nur begrenzte Wirkung entfaltet – ein Punkt, der den jungen Teilnehmer:innen besonders wichtig ist:

„Als junger Mensch gibt es keine echte Möglichkeit, sich in der Politik zu beteiligen – das ist für mich eine Ausrede und nicht richtig. Ich bin der Meinung, man hat die Möglichkeit, sich zu engagieren. Wie sinnvoll ich das mache, ist eine andere Frage, aber die Möglichkeit gibt es. Und ob ich mich für eine Partei engagiere oder einfach nur privat mit Politik beschäftige oder mich engagiere, in Runden meine Meinung kundtue, auf Demonstrationen oder im Internet – die Möglichkeit gibt es, und die gibt es in Massen.“

Teilnehmer (24), situativ wählend

Manche Teilnehmer:innen sehen in Social Media sogar eine Chance, wirksam zu werden und sich stärker Gehör zu verschaffen. Aufgrund ihrer größeren Vertrautheit mit digitalen Plattformen wännen sie sich bei politischen Beteiligungsmöglichkeiten sogar im Vorteil gegenüber älteren Bevölkerungsgruppen:

„Sie [die Älteren] haben auch langsam gecheckt, dass wir Jungen auch ein Mitspracherecht haben. Wir haben eine laute Stimme, weil wir wissen, wie man mit Social Media umgeht und bspw. 50, 55 Jahre alte Menschen wissen das vielleicht nicht so gut. Und dadurch haben wir auch eine größere Strahlkraft und die Stimme wird lauter, obwohl wir vielleicht weniger sind.“

Teilnehmerin (20), situativ wählend

Zugleich äußern viele Teilnehmer:innen deutliche Zweifel, ob ihr Engagement tatsächlich etwas bewirken kann, und verweisen dabei auch auf strukturelle Machtasymmetrien zwischen den Generationen.

„Seid leise, wenn die Erwachsenen reden, wird auch in der Politik durchgezogen, dass junge Menschen in der Politik kein Rederecht haben. ‚Ihr habt ja noch gar nichts erreicht, lebt erstmal. Wenn Ihr in meinem Alter seid.‘ Und ich glaube da liegt noch der Hund begraben, dass ältere Menschen von sich denken, sie haben die Weisheit mit einem Löffel zu sich genommen.“

Teilnehmer (20), situativ wählend

Insgesamt verdeutlichen die quantitativen und qualitativen Befunde, dass externe politische Selbstwirksamkeit für junge Menschen eine ambivalente, aber zugleich zentrale Ressource darstellt. Einerseits bringen viele junge Menschen ein grundsätzliches Vertrauen bzw. „Vorschusslorbeeren“ in die Responsivität politischer Institutionen mit und sehen Möglichkeiten, ihre Interessen zu artikulieren, insbesondere über digitale Kanäle. Andererseits bestehen strukturelle Defizite: Trotz positiver Grundhaltung werden ihre Stimmen häufig nicht ernsthaft in Entscheidungsprozesse integriert und private oder institutionelle Herausforderungen können selbst engagierte junge Menschen zu pragmatischem Rückzug bewegen.

Die Daten machen deutlich, dass das Optimisierungspotenzial in Verbindung mit dem First-Time Voter Boost (siehe Infobox unten „First-Time Voter Boost“) junger Menschen und ihr Vertrauen in das politische System nicht automatisch zu kontinuierlicher Partizipation führen.

First-Time Voter Boost

Bezeichnet den mobilisierenden Effekt bei der ersten Wahlteilnahme junger Menschen, also die Erfahrung, endlich selbst eine Stimme abgeben zu können. Empirisch zeigen Erstwähler:innen oft eine überdurchschnittlich hohe Beteiligung, die in späteren Wahlen tendenziell leicht abnimmt. Die erste Wahlteilnahme ist zentral für positive Einstellungen gegenüber politischer Partizipation, stärkt das Selbstvertrauen im Umgang mit Wahlprozessen und festigt die eigene Identität als Wähler:in (Zeglovits und Aichholzer 2014; Bhatti, Hansen und Wass 2016).

Vielmehr hängt nachhaltige Beteiligung davon ab, dass politische Akteur:innen glaubwürdige Mitbestimmung ermöglichen und Strukturen schaffen, in denen junge Stimmen nicht nur symbolisch, sondern faktisch gehört werden. Die Kombination aus moderatem Vertrauen, Optimismus und Eigeninitiative bietet eine wertvolle Chance: Wird sie gezielt adressiert, kann externe Selbstwirksamkeit verstärkt und politische Entfremdung verhindert werden. Bleibt diese Chance ungenutzt, droht Frustration durch enttäuschte Erwartungen. So kann die Distanz zu politischen Institutionen wachsen und sich verfestigen. Damit unterstreichen die Befunde den klaren Handlungsauftrag für Politik und Parteien: junge Menschen ernsthaft einbinden, Transparenz gewährleisten und Beteiligungsprozesse so gestalten, dass sie sichtbare Wirkung entfalten.

Politische Inszenierung vs. Mitgestaltung: junge Menschen zwischen Einfluss und Enttäuschung

Dieses Potenzial junger Menschen hinsichtlich ihrer politischen Selbstwirksamkeit steht allerdings im Kontrast zur Wahrnehmung vieler jungen Menschen bezüglich der Kommunikation politischer Parteien, vor allem im Bundestagswahlkampf 2025. Aktuelle Studien zur politischen Kommunikation in sozialen Medien – dem Medium, auf dem sich die meisten jungen Menschen politisch informieren – zeigen auf, dass auf Angriff (von Kritik bis Diffamierung) ausgerichtete Inhalte zwar Reichweite erhöhen, von jungen Menschen jedoch überwiegend als negativ bewertet werden (Weiser et al. 2025). Die Fokusgruppen spiegeln dieses Spannungsfeld deutlich wider: Je stärker die mediale Logik auf Aufmerksamkeit setzt, desto größer wird das Misstrauen in die Absichten der politischen Akteur:innen.

Viele jungen Menschen nahmen den Wahlkampf weniger als Raum der Problemlösung, sondern als Bühne der Inszenierung wahr. Diese Diskrepanz zwischen Diskurs und Umsetzung verstärkt den Eindruck einer Politik, die von alltäglichen Realitäten entkoppelt ist. Besonders unentschlossene oder situative Wähler:innen äußerten daher Erwartungen, die weniger ideologisch als pragmatisch geprägt waren – etwa nach spürbarer Entlastung, mehr Sicherheit und Stabilität. Zwischen Parteien als Akteurinnen und „der Politik“ als System wurde dabei kaum unterschieden, was auf die Gefahr der institutionellen Entfremdung hinweist.

„Wenn es dann aber geschafft ist, der Bundestag geschaffen ist, dass wir dann nur noch unten durch sind. Unser Vertrauen war da, jetzt ist es ihnen egal, weil sie haben ihren Platz und können machen, was sie wollen.“

Teilnehmer (24), nicht wählend

Diese Ambivalenz verweist auf ein wachsendes Spannungsverhältnis zwischen Selbstwirksamkeit und Ohnmachtserleben – zwischen dem Gefühl, mit der eigenen Stimme etwas bewegen zu können, und der Wahrnehmung, dass politische Prozesse sich dennoch kaum verändern. Viele formulierten daher Ernüchterung über die Kluft zwischen Diskussion und Umsetzung:

„Dass die Themen viel besprochen wurden, aber irgendwie ist es zu keinem zufriedenstellenden Ergebnis gekommen, für mich zumindest.“

Teilnehmer (24), situativ wählend

Die Wahrnehmung der politischen Kommunikation im Bundestagswahlkampf 2025 verstärkt die Ambivalenz in der externen Selbstwirksamkeit junger Menschen. Zwar sehen viele die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen, gleichzeitig erleben sie den Wahlkampf aber als laut, polarisiert und wenig lösungsorientiert. Diese Diskrepanz zwischen dem Anspruch, sich einzubringen, und der als ineffektiv wahrgenommenen politischen Praxis führt zu Misstrauen und Rückzugstendenzen, selbst bei politisch engagierten jungen Menschen. Besonders unentschlossene oder situative Wähler:innen reagieren darauf oft pragmatisch, indem sie ihre Erwartungen auf greifbare Wirkung und konkrete Problemlösungen ausrichten. Analytisch zeigt sich: Das politische Potenzial junger Menschen lässt sich nur dann wirksam aktivieren, wenn Parteien und Akteur:innen Gehör bieten und kontinuierlich relevante Inhalte aufbereiten und glaubwürdige, ergebnisorientierte Beteiligungsformate schaffen. Ohne solche Strukturen droht, dass Vertrauen und Optimismus in Enttäuschung und institutionelle Entfremdung umschlagen.

ABBILDUNG 20 Handlungsempfehlungen – Resonanz erhöhen

1 Interesse an Politik durch erfahrbare Formate stärken

Was tun?

Junge Menschen interessieren sich für Politik, doch braucht es kontinuierliche, alltagsnahe Formate, um dieses Interesse zu festigen. Im Üben von Diskurs und Beteiligung ist die direkte Erfahrbarkeit anhand konkreter Themen (z. B. Wohnen) entscheidend. Mögliche Formate:

- ▶ **Themenworkshops** zu „Mein Alltag & Politik“ mit Abgeordneten
- ▶ **Regelmäßige Jugend-Dialogformate** („Meet-up Politik“) in Schule, Jugendzentrum oder online
- ▶ **Gamifizierte Angebote & interaktive Apps** zu Politik- und Gesellschaftsthemen

Wer?

Bildungs- und Jugendpolitik auf allen Ebenen in Kooperation mit Bildungsträger:innen, Jugendorganisationen und Digitalpartner:innen

Wirkmechanismus und Evidenz

Gesteigertes politisches Interesse erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass junge Menschen sich als Teilnehmer:in des demokratischen Prozesses wahrnehmen. Wenn Politik für den eigenen Alltag relevant wird, steigt die Motivation. Dabei gilt es, für junge Menschen lebensnahe offline und online Formate zu fördern.

- ▶ In den letzten Jahren ist das politische Interesse unter 12- bis 25-Jährigen deutlich gestiegen (Albert et al. 2024)
- ▶ Ein höheres politisches Interesse korreliert mit höherer Wahlabsicht (Rottach et al. 2025)
- ▶ Ausbildungs- und Lebensweltbezug erleichtert Zugang zu Politikthemen (Deutsche Kinder- und Jugendstiftung 2025)

Darauf kommt es an!

- ▶ Keine bloße Informationsveranstaltung, sondern echter Beteiligungsraum
- ▶ Zielgruppengerechte Ansprache, die die Vielfalt junger Menschen berücksichtigt

2 Politik auf Augenhöhe mit jungen Menschen machen

Was tun?

Viele junge Menschen empfinden politische Kommunikation als wenig dialogorientiert und wünschen sich eine ehrliche, lösungsorientierte Ansprache auf Augenhöhe. Ziel ist ein Politikstil, der junge Menschen ernst nimmt, zuhört und auf Kritik reagiert. Mögliche Maßnahmen:

- ▶ **Dialogformate mit jungen Menschen außerhalb von Wahlkämpfen** (z. B. Jugendsprechstunden, Townhalls – auch alles im digitalen Raum)
- ▶ **Kommunikationstraining** zu jugendgerechter Ansprache auf Social-Media
- ▶ Entwicklung von **Leitlinien für jugendgerechte, transparente Regierungs- und Parlamentskommunikation**

Wer?

Politische Akteur:innen (Institutionen, Parteien, Politiker:innen) auf allen politischen Ebenen

Wirkmechanismus und Evidenz

Respektvolle Kommunikation und Responsivität schaffen Vertrauen und Nähe. Wenn junge Menschen erleben, dass ihre Anliegen ernst genommen und Rückmeldungen sichtbar werden, steigt ihre externe politische Selbstwirksamkeit. Ein dialogischer Politikstil stärkt Glaubwürdigkeit und reduziert Politikverdrossenheit – dafür braucht es Räume.

- ▶ Responsivität politischer Akteur:innen korreliert signifikant mit Wahlabsicht (Abbildung 19)
- ▶ Dialogorientierte Politik steigert Beteiligung und institutionelles Vertrauen (OECD 2024)

Darauf kommt es an!

- ▶ Balance des Erwartungskonflikts zwischen Authentizität, Parteidisziplin und algorithmischen Logiken
- ▶ Ausbau systematischer Feedbackmechanismen gegenüber jungen Zielgruppen

3 Institutionelle Vertretung junger Menschen stärken

Was tun?

Junge Menschen sind politisch unterrepräsentiert und ihre Perspektiven werden selten systematisch in Entscheidungsprozesse eingebunden. Ziel ist, dauerhafte Strukturen zur verbindlichen Repräsentation von Jugendinteressen zu schaffen. Mögliche Formate:

- ▶ Einrichtung eines „**Zukunftsrats junger Menschen**“ am Bundestag (siehe auch El-Mafaalani, Kurtenbach und Strohmeier 2025), mit Stellungnahmebefugnis zu relevanten Gesetzesentwürfen
- ▶ Einsetzen von **Jugendparlamenten mit Antwortpflicht** politischer Institutionen (Roth und Stange 2020)

Wer?

Institutionen und Parlament auf Bundes-, Landes-, Kommunalebene in Kooperation mit Jugendverbänden, Zivilgesellschaft und Wissenschaft

Wirkmechanismus und Evidenz

Verbindliche Strukturen sichern institutionelle Repräsentation. Wenn junge Menschen sehen, dass ihre Anliegen in offiziellen Gremien Gewicht haben, steigt ihr Vertrauen in Demokratie und ihre Bereitschaft, sich langfristig politisch zu engagieren.

- ▶ Institutionalisierte Jugendvertretung korreliert mit höherem Vertrauen in Politik (OECD 2024)
- ▶ Jugendparlamente und andere Formen der Beteiligung an Politik bieten Möglichkeit zur Erfahrung von externer Selbstwirksamkeit für junge Menschen (Deutscher Bundesjugendring 2022)

Darauf kommt es an!

- ▶ Rechtliche Verbindlichkeit für Berücksichtigung junger Perspektiven schaffen
- ▶ Symbolische Gremien und Prozesse ohne Einflussrechte vermeiden

4. Zusammenfassung und Ausblick

Junge Menschen sind mit vielfältigen Hürden auf dem Weg zur Stimmabgabe konfrontiert. Viele dieser Hürden hängen mit dem Alter und den damit verbundenen Einstiegskosten zusammen. Einerseits erleben junge Menschen zwischen 18 und 29 Jahren oft große Umbrüche im Leben, beispielsweise durch Wohnortwechsel, Ausbildungs- oder Studienbeginn sowie die ersten Berufserfahrungen. Andererseits müssen sich Erst- und Zweitwähler:innen häufig noch mit politischen Parteien, politischen Prozessen und den Formalitäten von Wahlen vertraut machen. Das eingangs angeführte Zitat „*Ich gehe nicht wählen, weil – ich vertraue dem Ganzen da oben irgendwie nicht*“ sowie einige der angeführten Daten, etwa zu politischem Interesse oder Parteidentifikation, zeigen jedoch, dass viele Hürden nicht altersspezifisch sind und auch ältere Menschen betreffen. Die Analyse der Wahlhürden basiert auf einer quantitativen Sekundärdatenanalyse sowie auf der Auswertung eigens durchgeführter Fokusgruppen. Dabei zeigt sich ein klares Muster: Die Mehrheit junger Menschen ist politisch interessiert, engagiert und informiert – dennoch liegt ihre Wahlbeteiligung etwas unter der älteren Generation. Diese Lücke ist in den letzten Jahren kleiner geworden – aber sie besteht fort. Allerdings nicht aufgrund mangelnden Interesses oder Motivation: Viele junge Menschen möchten teilhaben, erkennen die Relevanz politischer Entscheidungen für ihr Leben und haben hohe Erwartungen an die Politik. Gleichzeitig begegnen ihnen komplexe Prozesse, sie haben eine gewisse Distanz zu politischen Akteur:innen und deren Kommunikation sowie das Gefühl, wenig durch die Stimmabgabe bewirken zu können. Ausbleibende Wahlbeteiligung liegt nicht am Desinteresse junger Menschen, sondern an vier aufeinander aufbauenden Hürden: Zugang, Kompetenz, Motivation und Resonanz, die viele junge Menschen von der Wahl abhalten.

Diese Hürden sollen nicht als individuelle Defizite verstanden werden, sondern spiegeln unterschiedliche Startbedingungen wider und sind als strukturelle Herausforderungen zu sehen, die durch politisches Handeln reduziert und abgebaut werden können. Unsere Handlungsempfehlungen zeigen Schritte auf, um diese

Hürden abzubauen. Sie bilden eine umsetzbare Agenda auf allen politischen Ebenen:

- 1. Zugang erleichtern** – durch verständliche Wahlinformationen, niedrigschwellige Verfahren, Abbau von Ungleichheiten und mehr Transparenz.
- 2. Kompetenz stärken** – durch verbindliche politische Bildung, Medienkompetenz und Räume für respektvollen Austausch.
- 3. Motivation fördern** – durch frühe Erfahrungen mit politischer Beteiligung (z. B. Wahlalter senken, schulische Begleitung) und sichtbare Wirkung politischer Entscheidungen.
- 4. Resonanz erhöhen** – durch Politik auf Augenhöhe, sichtbare Politik für junge Menschen und institutionelle Vertretung mit echten Mitsprachemöglichkeiten.

Diese Empfehlungen greifen ineinander: Information und Bildung schaffen Wissen; frühe Teilhabe fördert Routine; glaubwürdige Kommunikation und Repräsentation stärken Vertrauen. So entsteht ein Kreislauf, in dem junge Menschen nicht nur wählen, sondern sich dauerhaft als Teil der Demokratie verstehen.

Die Analyse verdeutlicht, dass ein großes Potenzial zur Mobilisierung junger Menschen besteht. Viele neue Wähler:innen begegnen politischen Prozessen mit größerem Optimismus als Ältere und geben Parteien als politische Einsteiger:innen „Vorschusslorbeeren“. Sie haben mehr Vertrauen in zentrale Institutionen wie den Bundestag und gehen von mehr Responsivität der Politiker:innen aus. Selbst junge Nichtwähler:innen nehmen häufiger wahr, dass sich Politiker:innen um die Meinung der Bevölkerung kümmern als ältere, immer wählende Menschen. Dies zeigt ein großes Potenzial, junge Menschen einzubeziehen – birgt aber auch die Gefahr von Enttäuschung und politischer Entfremdung bei ihnen.

Gerade der stark in sozialen Medien präsente Bundestagswahlkampf 2025 hat gezeigt, dass Austausch zu Politik inzwischen vermehrt dort stattfindet, wo sich junge Menschen bewegen. Plattformgerechte Kommunikation allein reicht jedoch nicht aus: Junge Menschen wollen ernst genommen werden und erwarten eine Politik, die zuhört, einbezieht, ihre Lebensrealität anerkennt und nachvollziehbar handelt.

Eine lebendige Demokratie hängt davon ab, kommende Generationen an politische Prozesse heranzuführen, sie zu begleiten und ihre Beteiligung zu ermöglichen. In einer alternden Gesellschaft ist Generationengerechtigkeit nicht nur eine soziale, sondern auch eine demokratische Frage: Wenn die Stimmen junger Menschen seltener gehört werden, verliert Politik an Ausgewogenheit und Zukunftsorientierung. Gleichberechtigte Beteiligung sichert sowohl politische Repräsentation, als auch die langfristige Legitimität demokratischer Entscheidungen und ist die Grundlage für eine zukunftsfeste Demokratie.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 01: Wahlbeteiligung junger Erwachsener.....	2
Abbildung 02: Zeitstrahl: Gesellschaftliche Entwicklungen und Krisenrealitäten 2011 bis 2025	9
Abbildung 03: Junge Menschen in Zahlen	11
Abbildung 04: Hürden auf dem Weg zur Wahlteilnahme	15
Abbildung 05: Persona „Zugangshürde“	16
Abbildung 06: Handlungsempfehlungen – Zugang erleichtern.....	19
Abbildung 07: Persona „Kompetenzhürde“	20
Abbildung 08: Interne politische Selbstwirksamkeit.....	21
Abbildung 09: Wissen über das Wahlrecht.....	23
Abbildung 10: Politische Internetnutzung.....	24
Abbildung 11: Handlungsempfehlungen – Kompetenz stärken.....	27
Abbildung 12: Persona „Motivationshürde“	28
Abbildung 13: Wahrgenommener Unterschied zwischen Regierungen	29
Abbildung 14: Institutionenvertrauen – Bundestag	30
Abbildung 15: Politisches Interesse	31
Abbildung 16: Empfundene Wahlnorm	32
Abbildung 17: Handlungsempfehlungen – Motivation fördern	35
Abbildung 18: Persona „Resonanzhürde“	36
Abbildung 19: Externe politische Selbstwirksamkeit	37
Abbildung 20: Handlungsempfehlungen – Resonanz erhöhen	40

Literaturverzeichnis

Albert, Mathias, Ingo Leven, Frederick de Moll, Sophia McDonnell, Gudrun Quenzel, Anna Rysina, Ulrich Schneekloth und Sabine Wolfert (2024). 19. *Shell Jugendstudie – Jugend 2024: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt*. Weinheim.

Alscher, Mareike, Eckhard Priller und Luise Burkhardt (2024). „Zivilgesellschaftliches Engagement von Einzelnen.“ *Sozialbericht 2024*. Hrsg. Statistisches Bundesamt, Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB). 358–366. <https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/sozialbericht-2024/553373/zivilgesellschaftliches-engagement-von-einzelnen/> (Download 16.12.2025).

Baumgardt, Iris, und Dirk Lange (2022). *Young Citizens. Handbuch politische Bildung in der Grundschule*. Hrsg. Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). Bonn. https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/SR10777_Young-Citizens_ba.pdf (Download 16.12.2025).

Beaumont, Elizabeth (2011). „Promoting Political Agency, Addressing Political Inequality: A Multilevel Model of Internal Political Efficacy“. *The Journal of Politics* (73) 1. 216–231. <https://doi.org/10.1017/S0022381610000976> (Download 16.12.2025).

Bergh, Johannes, Dag Arne Christensen und Richard E. Matland (2021). „When is a Reminder Enough? Text Message Voter Mobilization in a European Context“. *Political Behaviour* (43). 1091–1111. <https://doi.org/10.1007/s11109-019-09578-1> (Download 16.12.2025).

Bertelsmann Stiftung (2025a). *#Macher-Kampagne, Aller #ErsteWahl und #Freiwilligenjahr – Junges Engagement auf TikTok, Instagram und YouTube*. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/engagement-junger-menschen-fuer-demokratie/kampagnen-hub> (Download 26.01.2026)

Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2025b). *Digitalisiert, politisiert, polarisiert? Eine Analyse von Social-Media-Feeds junger Menschen zur Bundestagswahl 2025 auf TikTok, YouTube, Instagram und X*. Gütersloh. <https://doi.org/10.11586/2025070> (Download 16.12.2025).

Bertelsmann Stiftung (2026). *Young Economy Tracker: Junge Stimmen für eine gerechte Zukunft*. Hrsg. Bertelsmann Stiftung. Gütersloh.

Bhatti, Yosef, Kasper M. Hansen und Hanna Wass (2016). „First-time boost beats experience: The effect of past eligibility on turnout“. *Electoral Studies* (41). 151–158. <https://doi.org/10.1016/j.electstud.2015.12.005> (Download 16.12.2025).

Bösch, Marcus, und Jan Geusen (2025). *Swipe, Like, Vote – Analyse des Bundestagswahlkampfes 2025 auf TikTok*. Bonn. <https://library.fes.de/pdf-files/a-p-b/22081.pdf> (Download 16.12.2025).

Brady, Henry E., Sidney Verba und Kay Lehman Schlozman (1995). „Beyond SES: A Resource Model of Political Participation“. *American Political Science Review* (89) 2. 271–294.

Braun, Kathrin, und Tobias Spöri (2024). *Inclusive Districts of Democracy. Politische Beteiligung von Menschen mit Fluchtgeschichte in Wien*. Wien. https://www.fremdewerdenfreunde.at/wp-content/uploads/2024/04/Inclusive-Districts-of-Democracy_Studie.pdf (Download 16.12.2025).

Bundesausschuss Politische Bildung (2024). *Resilient! Stärkung der Profession Politische Bildung als zukunftsste Bildungsförderung für Demokratien. Projekt-Handreichung für Politische Bildner*innen*. Bonn. https://www.bap-politisch-ebildung.de/wp-content/uploads/2024/05/bap_Resilient_Handreichung.pdf (Download 16.12.2025).

Bundeswahlleiterin (Hrsg.) (2025). *Ergebnisse früherer Bundestagswahlen*. Wiesbaden. https://www.bundeswahlleiterin.de/dam/jcr/397735e3-0585-46f6-a0b5-2c60c5b83de6/btw_ab49_gesamt.pdf (Download 16.12.2025).

Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) (2025). „Wahl-O-Mat zur Bundestagswahl 2025 übertrifft bisherigen Nutzungsrekord deutlich“. Pressemitteilung, 25.2.2025. <https://www.bpb.de/die-bpb/presse/pressemitteilungen/559822/wahl-o-mat-zur-bundestagswahl-2025-uebertrifft-bisherigen-nutzungsrekord-deutlich/> (Download 16.12.2025).

Caritas (2024). *Informationsblatt Erstwähler:innen*. Freiburg. https://www.aktuelles-und-themen.caritas-nah-am-naechsten.de/aktuelles-und-themen/aktionen-und-kampagnen/europawahl/pdfs/caritas-_informationsblatt_erstwahler_innen_final.pdf (Download 16.12.2025).

Craig, Stephen C., Richard G. Niemi und Glenn E. Silver (1990). „Political Efficacy and Trust: A Report on the NES Pilot Study Items“. *Political Behavior* (12) 3. 289–314. <http://www.jstor.org/stable/586303> (Download 16.12.2025).

Dander, Valentin (2024). „Politische Medienbildung als zeitgemäße Demokratiebildung“. *Berufsbildung in Wissenschaft und Praxis (BWP)* (53) 4. 44–47. <https://www.bwp-zeitschrift.de/dienst/publikationen/de/19985> (Download 16.12.2025).

Deutscher Bundesjugendring (2022). „Jugendparlamente als ein Format der kommunalen Jugendbeteiligung“. [2022-DBJR-POSITION-HA-jugendparlamente](https://www.dbjr.de/2022-DBJR-POSITION-HA-jugendparlamente) (Download 16.12.2025).

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung (Hrsg.) (2025). „Analyse: Politische Einstellungen und Wahlverhalten junger Menschen“. Berlin. <https://www.dkjs.de/wp-content/uploads/2025/02/analyse-politische-einstellungen-und-wahlverhalten-junger-menschen.pdf> (Download 16.12.2025).

Eichhorn, Jan (2018). „Votes at 16: New Insights from Scotland on Enfranchisement“. *Parliamentary Affairs* (71) 2. 365–391. <https://doi.org/10.1093/pa/gsx037> (Download 16.12.2025).

Eichhorn, Jan, und Johannes Bergh (Hrsg.) (2019). *Lowering the Voting Age to 16: Learning from Real Experiences Worldwide*. Wiesbaden.

Eichhorn, Jan, und Christiane Hübner (2023). *Wählen ab 16: Wie wird es ein Erfolg? Hintergrundrecherche zu nationaler & internationaler Forschung und Praxis*. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/waehlen-ab-16-wie-wird-es-ein-erfolg> (Download 05.02.2026).

El-Mafaalani, Aladin, Sebastian Kurtenbach und Klaus Peter Strohmeier (2025). *Kinder – Minderheit ohne Schutz. Aufwachsen in der alternden Gesellschaft*. Köln.

Eurostat (2025). „Persons at risk of poverty or social exclusion by age and sex“. https://doi.org/10.2908/ILC_PEPS01N (Download 16.12.2025).

Geurkink, Bram, Andrej Zaslove, Roderick Sluiter und Kristof Jacobs (2019). „Populist Attitudes, Political Trust, and External Political Efficacy: Old Wine in New Bottles?“. *Political Studies* (68) 1. 247–267. <https://doi.org/10.1177/0032321719842768> (Download 16.12.2025).

-
- Gil de Zúñiga, Homero, Brian Weeks und Alberto Ardèvol-Abreu (2017). „Effects of the News-Finds-Me Perception in Communication: Social Media Use Implications for News Seeking and Learning About Politics“. *Journal of Computer-Mediated Communication* (22) 3. 105–123. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12185> (Download 16.12.2025).
- Gleich, Uli (2020). „Nachrichtennutzung im Internet.“ *Media Perspektiven* 1/2020. 33–38. https://www.media-perspektiven.de/fileadmin/user_upload/media-perspektiven/pdf/2020/0120_ARD-Forschungsdienst.pdf (Download 16.12.2025).
- GLÉS (German Longitudinal Election Study) (2025). „Fragebogendokumentation – GLÉS Panel 2024, Profildatei A5 (ZA7961; Version 1.0)“. Köln. <https://doi.org/10.4232/1.14543> (Download 16.12.2025).
- Hagemeyer, Lennart, Charlotte Faltas und Jana Faus (2023). „Gelegenheitswähler*innen auf der Spur: Motive der Nichtwahl und Wege zur Stärkung der Wahlbeteiligung“. *FES discours* Juli 2023. Hrsg. Friedrich-Ebert-Stiftung (FES). Berlin. <https://library.fes.de/pdf-files/a-p-b/20465.pdf> (Download 16.12.2025).
- Harmon-Jones, Eddie, und Cindy Harmon-Jones (2002). „Testing the Action Based Model of Cognitive Dissonance: The Effect of Action Orientation on Postdecisional Attitudes“. *Personality and Social Psychology Bulletin* (28) 6. 711–723. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0146167202289001> (Download 16.12.2025).
- Hirvonen, Salomo, Maarit Lassander, Lauri Sääksvuori und Janne Tukiainen (2024). „Mobilizing young voters with short text messages in nationwide field experiments“. Discussion paper, No. 166, Aboa Centre for Economics (ACE), Turku. <https://hdl.handle.net/10419/307414> (Download 30.01.2026).
- Konzelmann, Laura, Corina Wagner und Hans Rattinger (2012). „Turnout in Germany in the course of time: Life cycle and cohort effects on electoral turnout from 1953 to 2049“. *Electoral Studies* (31) 2. 250–261. <https://doi.org/10.1016/j.electstud.2011.11.006> (Download 16.12.2025).
- Lindgren, Karl-Oskar, Pär Nyman und Sven Oskarsson (2025). „Examining Voting Spillover Effects of Text Message Reminders.“ *British Journal of Political Science* 55. <https://doi.org/10.1017/S0007123424000504> (Download 30.01.2026).
- Lopinski, Christina (2025). „Neuer Bundestag: Die Wahl vor der Wahl“. *Süddeutsche Zeitung* 31.1.2025. <https://www.sueddeutsche.de/politik/wahlomat-realomat-bundestagswahl-frag-den-staat-parteien-li.3193244> (Download 1.12.2025).
- Malhotra, Neil, Melissa R. Michelson, Todd Rogers und Ali A. Valenzuela (2011). „Text Messages as Mobilization Tools: The Conditional Effect of Habitual Voting and Election Salience“. *American Politics Research* (39) 4. 664–681. <https://doi.org/10.1177/1532673X11398438> (Download 30.01.2026).
- Mayring, Philipp (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlage und Techniken* (13. überarb. Aufl.). Weinheim, Basel.
- McDonnell, Sophia, Christoph Döbele, Derrick Feldmann und Regina von Görtz (2024). *gen now: Junges Engagement für sozialen Wandel. Ergebnisse einer Befragung junger Menschen zu politischen Einstellungen und politischem Engagement*. Hrsg. Bertelsmann Stiftung. Gütersloh. https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/user_upload/GenNow_Engagement_final_digital.pdf (Download 16.12.2025).
- Morrell, Michael E. (2003). „Survey and Experimental Evidence for a Reliable and Valid Measure of Internal Political Efficacy“. *Public Opinion Quarterly* (67) 4. 589–602. <https://doi.org/10.1086/378965> (Download 16.12.2025).

OECD (2021). *OECD Report on Public Communication. The Global Context and the Way Forward*. OECD Publishing. Paris. https://www.oecd.org/en/publications/oecd-report-on-public-communication_22f8031c-en.html (Download 16.12.2025).

OECD (2024). „OECD Youth Policy Toolkit“. https://www.oecd.org/en/publications/oecd-youth-policy-tool-kit_74b6f8f3-en.html (Download 16.12.2025).

Pereira, Rafael H. M., Renato S. Vieira, Fernando Bizzaro, Rogério J. Barbosa, Ricardo Dahis und Daniel T. Ferreira (2023). „Free public transit and voter turnout“. *Electoral Studies* (86). <https://doi.org/10.1016/j.elects-tud.2023.102690> (Download 16.12.2025).

Plutzer, Eric (2002). „Becoming a Habitual Voter: Inertia, Resources, and Growth in Young Adulthood“. *The American Political Science Review* (96) 1. 41–56. <https://doi.org/10.1017/S0003055402004227> (Download 16.12.2025).

Pollock, Philip H. (1983). „The participatory consequences of internal and external political efficacy: A research note“. *Western Political Quarterly* (36) 3. 400–409. <https://doi.org/10.1177/106591298303600306> (Download 16.12.2025).

Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (2025). *Deutsches Schulbarometer: Befragung Lehrkräfte. Ergebnisse zur aktuellen Lage an allgemein- und berufsbildenden Schulen*. Stuttgart. https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/documents/2025-06/Deutsches%20Schulbarometer_Lehrkr%C3%A4fte_2025.pdf (Download 16.12.2025).

Roth, Roland, und Waldemar Stange (2020). *Starke Kinder- und Jugendparlamente. Kommunale Erfahrungen und Qualitätsmerkmale*. Hrsg. Deutsches Kinderhilfswerk. Berlin. https://www.netzwerk-stiftungen-bildung.de/sites/default/files/2023-02/2020%20Roth_Stange_Starke%20Kinder-%20und%20Jugendparlamente_DKHW_Studie.pdf (Download 16.12.2025).

Rottach, Andreas, Svenja Wielath, Frederike Hofmann-van de Poll und Marit Pelzer (2025). „Jugend und Demokratie. Analysen demokratisch relevanter Einstellungen junger Menschen in Deutschland und Europa auf Basis des European Social Surveys“. *AeJP Infosheet 1/2025*. München. https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/aejp/2025_DJI_AeJP_Infosheet_PartizipationundDemokratie.pdf (Download 16.12.2025).

Scharpf, Fritz (1999). *Governing in Europe: Effective and democratic?* Oxford.

Schäfer, Armin, Sigrid Roßteutscher und Simone Abendschön (2019). „Rising start-up costs of voting: political inequality among first-time voters“. *West European Politics* (43) 4. 819–844. <https://doi.org/10.1080/01402382.2019.1638141> (Download 16.12.2025).

Smets, Kaat (2016). „Revisiting the political life-cycle model: later maturation and turnout decline among young adults“. *European Political Science Review* (8) 2. 225–249. <https://doi.org/10.1017/S1755773914000460> (Download 16.12.2025).

Song, Hyunjin, Homero Gil de Zúñiga und Hajo G. Boomgaarden (2020). „Social Media News Use and Political Cynicism: Differential Pathways Through ‘News Finds Me’ Perception“. *Mass Communication and Society* (23) 1. 47–70. <https://doi.org/10.1080/15205436.2019.1651867> (Download 16.12.2025).

Spöri, Tobias, Neele Eilers und Jan Eichhorn (2025). „Zwischen Optimismus und großen Erwartungen: Wie junge Menschen in Deutschland in die Zukunft blicken“. Berlin. <https://www.dpart.org/de/publications/junge-menschen-vor-der-btw25> (Download 16.12.2025).

Statistisches Bundesamt (2025). „Bevölkerung: Deutschland, Stichtag, Altersjahre, Nationalität/Geschlecht/Familienstand (Stichtag: 31.12.2024)“. <https://www-genesis.destatis.de/datenbank/online/url/c2c7c6a1> (Download 16.12.2025).

Strebel, Michael Andrea, Daniel Kübler und Frank Marcinkowski (2019). „The importance of input and output legitimacy in democratic governance: Evidence from a population-based survey experiment in four West European countries“. *European Journal of Political Research* (58) 2. 488–513. <https://doi.org/10.1111/1475-6765.12293> (Download 16.12.2025).

Van der Meer, Tom W. G. (2017). „Democratic input, macroeconomic output and political trust“. *Handbook on political trust*. Cheltenham und Northampton. 270–284.

Vehrkamp, Robert, Niklas Im Winkel und Laura Konzelmann (2015). *Wählen ab 16. Ein Beitrag zur nachhaltigen Steigerung der Wahlbeteiligung*. Gütersloh. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/doi/10.11586/2018037> (Download 05.02.2026).

Verba, Sidney, und Norman H. Nie (1972). *Participation in America: Political democracy and social equality*. New York.

Vodafone Stiftung (Hrsg.) (2025). *Zwischen Bildschirmzeit und Selbstregulation – soziale Medien im Alltag von Jugendlichen*. Düsseldorf. <https://www.vodafone-stiftung.de/wp-content/uploads/2025/09/Zwischen-Bildschirmzeit-und-Selbstregulation-Jugendstudie-Vodafone-Stiftung-2025.pdf> (Download 16.12.2025).

Weiser, Melanie, Paulina Fröhlich, Pablo Jost und Hannah Fecher (2025). *How to Sell Democracy Online (Fast)*. Hrsg. Bertelsmann Stiftung. Gütersloh. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/how-to-sell-democracy-online-fast> (Download 16.12.2025).

Yurttagüler, Laden, und Eden Pultar (2023). *New forms of youth political participation – Statistical survey*. Straßburg. <https://participationpool.eu/resource/new-forms-of-youth-political-participation-statistical-survey/> (Download 16.12.2025).

Zeglovits, Eva, und Julian Aichholzer (2014). „Are People More Inclined to Vote at 16 than at 18? Evidence for the First-Time Voting Boost Among 16- to 25-Year-Olds in Austria“. *Journal of Elections, Public Opinion and Parties* (24) 3. 351–361. <https://doi.org/10.1080/17457289.2013.872652> (Download 16.12.2025).



bertelsmann-stiftung.de

Bertelsmann Stiftung

Carl-Bertelsmann-Straße 256

33311 Gütersloh

Telefon +49 5241 81-0



**[bertelsmann-stiftung.de/de/
unsere-projekte/zukunftsgerechte-politik](https://bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/zukunftsgerechte-politik)**

Ansprechpartner:innen

Dr. Jonathan M. Hoffmann

Senior Project Manager

Programm Demokratie und Zusammenhalt

E-Mail: jonathan.hoffmann@bertelsmann-stiftung.de

Telefon +49 5241 81-81544

Kira Schrödel

Project Manager

Programm Demokratie und Zusammenhalt

E-Mail: kira.schroedel@bertelsmann-stiftung.de

Telefon +49 30 2757 88-190