



TRENDSTUDIE JUGEND IN DEUTSCHLAND

ZUKUNFT UNTER DRUCK

Ergebnisse und Einordnung

Volunta Impulse 1/2026

Trendstudie Jugend in Deutschland

Die Trendstudie „Jugend in Deutschland“ geht auf eine von Simon Schnetzer im Jahr 2010 ins Leben gerufene Forschungsinitiative zurück. Ziel dieser Initiative ist es, Einblicke in die Lebens- und Arbeitsrealitäten junger Menschen zu gewinnen, den generationenübergreifenden Austausch zu stärken und gemeinsam Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln. Die vorliegende Veröffentlichung stellt die neunte Ausgabe der Studienreihe dar und knüpft inhaltlich sowie methodisch an die Ergebnisse der vorherigen Erhebungen an.

Die Studienergebnisse werden durch Schul- und Zukunftswerkshops sowie durch Fachkommentare von Expert*innen validiert. Herausgegeben wird die Trendstudie vom Datajockey Verlag (Kempten).



Den Link zur Studie finden Sie hier (Studie selbst muss kostenpflichtig bestellt werden): <https://www.simon-schnetzer.com/jugendstudien/jugend-in-deutschland-2026>



Auf einen Blick

- Repräsentative Befragung
- 2012 Personen
- Alter 14-29 Jahre
- Erhebungszeitraum: Januar bis Februar 2026
- Autoren: Simon Schnetzer, Dr. Kilian Hampel, Prof. Dr. Nina Kolleck

Die Themen der Studie

Neben übergreifenden Fragestellungen widmet sich die Studie 2026 u.a. folgenden Themen:

- Sorgen, Belastungen, Zukunftserwartungen
- Zukunft, Future Skills, Eltern und Freizeit
- Digitale Lebenswelt mit Mediennutzung und KI
- Finanzielle Situation
- Übergang Schule-Beruf und Arbeitswelt
- Politische Einstellungen



Eine Zusammenfassung der Studie finden Sie hier: <https://deutsches-schulportal.de/schule-im-umfeld/stress-schulden-unsicherheit-junge-menschen-blicken-skeptisch-in-die-zukunft/>



Auf einen Blick

- Zukunftsthemen im Mittelpunkt
- Blick auf die Berufswelt
- Digitales und KI von wachsender Relevanz

Die Ergebnisse der Trendstudie Jugend in Kurzform

Persönliche Stimmungslage

- Viele junge Menschen erleben einen "Dauerkrisenmodus".
- Wirtschaftliche Unsicherheit und Zukunftssorgen prägen aktuell ihren Alltag.
- Die Wahrnehmung fehlender Perspektiven nimmt zu.
- Auf individueller Ebene bleibt die Stimmung zwar im Ganzen positiv, allerdings trifft die zunehmend angespannte Lage auf dem Arbeitsmarkt ganz besonders die über 20-Jährigen, die ihre beruflichen Chancen deutlich schlechter bewerten.
- Alles in allem bleibt der jugendtypische Optimismus zwar bestehen, wirkt jedoch weniger selbstverständlich als in den vergangenen Jahren.

Gesellschaftliche Stimmungslage

- Die Erhebungen der vergangenen Jahre zeigten eine starke Kluft zwischen der Bewertung der persönlichen und der gesellschaftlichen Zufriedenheit.
- Auch im Jahr 2026 bleibt die gesellschaftliche Stimmung weitestgehend negativ, wenngleich gegenüber dem Vorjahr leichte Erholungstendenzen sichtbar sind.
- Es überwiegt bei der Mehrheit junger Menschen eine starke Unzufriedenheit mit der Wirtschaft, dem Zusammenhalt, der Wohnraumsituation und den politischen Verhältnissen in Deutschland.
- Der pessimistische Blick auf die nächsten zwei Jahre deutet darauf hin, dass junge Menschen so schnell keine Entspannung des Drucks durch strukturelle Herausforderungen erwarten.
- Insgesamt entsteht das Bild einer jungen Generation, die sich persönlich noch als relativ stabil erlebt, obwohl sie die Rahmenbedingungen für ihr Leben in Deutschland ziemlich negativ bewertet.



Auf einen Blick

- Persönliche Stimmungslage anhand der Indikatoren: finanziellen Lage, beruflichen Chancen, körperlicher sowie psychischer Gesundheit und soziale Anerkennung
- Gesellschaftliche Stimmungslage anhand der Indikatoren: Schutz der Umwelt, Lebensqualität, wirtschaftliche Entwicklung, gesellschaftlicher Zusammenhalt, Situation des Wohnraums und politische Verhältnisse

Die Ergebnisse der Trendstudie Jugend in Kurzform

Die größten Sorgen

- 62% nennen den Krieg in Europa und Nahost.
- 53% bereitet die Inflation große Sorgen.
- 50% nennen den knappen Wohnraum.
- Die Spaltung der Gesellschaft ist für 48% ein Thema.
- 45% sehen in der Präsidentschaft Trumps eine Gefahr.
- Gleichauf liegt der Klimawandel mit 45%.
- Unwohlsein unter Menschen empfinden 25% der Befragten.
- Eben so viele (25%) klagen über Depressionen.



Faktoren für psychische Belastungen

- An der Spitze steht Stress mit 49%.
- Erschöpfung betrifft 36% der Befragten.
- 32% nennen Selbstzweifel als Belastungsthema.
- Antriebslosigkeit ist für 25% der jungen Menschen ein Problem.
- Ebenso viele (25%) berichten über Depressionen.

Auf einen Blick

- Krieg ist die größte Sorge der jungen Menschen.
- Ein Viertel der Befragten leidet an Depressionen.
- Selbstzweifel begleiten viele junge Menschen.
- Eine wachsende Zahl ist in Behandlung oder sieht hierfür einen Bedarf.

Bedarf und Behandlung

- Besonders auffällig: 15% der Befragten geben an, wegen psychischen Belastungen in Behandlung zu sein. Dies ist mehr als 2025 (13%) oder 2024 (11%).
- 29% haben das Gefühl, aktuell eine Behandlung zu benötigen. Dies ist deutlich mehr als 2025 (24%). 2024 wurde die Frage nicht erhoben.

Die Ergebnisse der Trendstudie Jugend in Kurzform

Einsamkeit als Thema

- Die Trendstudie thematisiert auch die Frage der Einsamkeit junger Menschen.
- 53% der Befragten wünschen sich jemanden, der ihnen wirklich nahe steht.
- 34% geben an, dass ihnen Menschen fehlen, mit denen sie sich verbunden fühlen.
- 29% fühlen sich oft allein gelassen.



Sinnstiftende Elemente im Leben

- Die Studie fragt auch nach den Sinngabern im Leben.
- An der Spitze steht die Familie mit 52%. Allerdings verliert sie im Vergleich zum Vorjahr (59%). Partnerschaften/Liebesbeziehungen rangieren bei 33%.
- Ziele im Leben werden von 32% angegeben.
- Die Pflege von Freundschaften wird von 30% als sinnstiftend angegeben.

Auf einen Blick

- Junge Menschen sehnen sich nach Bezugspersonen, denen sie sich anvertrauen können.
- Die Familie steht als Bezugssystem an erster Stelle, wenngleich es an Bedeutung etwas verloren hat.
- Zwei Drittel sehen ihre Eltern als Ermutiger an, zu denen sie ein sehr gutes Verhältnis haben.

Beziehung zu den Eltern

- Die Eltern spielen weiterhin eine große Rolle für die jungen Menschen.
- 66% fühlen sich von den Eltern bzw. Bezugspersonen ermutigt, Dinge eigenständig zu entscheiden oder auszuprobieren.
- Ähnlich hoch ist der Anteil (67%), der das Verhältnis zu den Eltern als sehr gut bezeichnet.
- Nur 24% sehen sich von den Eltern gesteuert, selbst in Situationen, die sie selbständig bewältigen können.

Unser Blick auf die Ergebnisse

Junge Menschen suchen Orientierung

- Die Trendstudie bestätigt die ernsthafte Suche junger Menschen nach Richtung und Sinn im Leben.
- Beziehungen spielen hierfür eine ganz entscheidende Rolle. Allen voran steht die Familie und hier im Besonderen die Eltern. Auch Partnerschaft und Freundschaften stehen hoch im Kurs.
- Ziele im Leben zu haben, wird von vielen angestrebt. Allein wird ihnen dies aber kaum gelingen.

Krisen und Belastungen als Dauerzustand

- Es wurde deutlich, dass sich die Belastungen für junge Menschen erhöht haben.
- Stress, Erschöpfung und auch Depressionen sind heute keine Randerscheinungen mehr.
- Die Wahrnehmung von Krisen und gesellschaftlichen Problemen hat sich ebenfalls in den vergangenen Jahren verfestigt.

Antworten müssen gelebt werden

- Antworten und Auswege können nicht nur theoretisch entwickelt werden. Sie müssen praktisch erlebbar sein.
- Krisen und Konflikte in der Welt und unserer Gesellschaft zu leugnen, wäre nicht richtig. Es kommt auf die Haltung an.
- Junge Menschen müssen die Erfahrung machen, dass sie a) sozial aufgehoben sind, b) sich mit Zielen und Werten identifizieren können, und c) etwas real bewirken können.
- So sind sie in der Lage, ihren eigenen Weg zu finden und persönlich zu wachsen.



Auf einen Blick

- Junge Menschen sollten erfahren, dass sie nicht allein sind, sondern Teil einer Gemeinschaft.
- Hier lassen sich Werte und Ziele vermitteln und erfahrbar machen.
- Wichtig ist dabei, dass sie imstande sind, wirkliche Veränderungen zu bewirken und ihr eigenes Leben zu gestalten.

IMPRESSUM

Deutsches Rotes Kreuz in Hessen
Volunta gGmbH
Abraham-Lincoln-Str. 7
65189 Wiesbaden
Tel: 0611 95 24 90 00
info@volunta.de
www.volunta.de

Geschäftsführer: Hans Menger
Amtsgericht Wiesbaden
Handelsregister-Nr. B 21698
USt-IDNr. DE251527755

