Psychologists4Future e.V.• Neue Schönhauser Str. 20 10178 Berlin
St.Nr.: 08/667/16919KV/3

STELLUNGNAHME GEN Z PROTESTE

Berlin, den 19.11.2026

„Hört endlich hin – die junge Generation protestiert, weil ihre Sorgen nicht ausreichend ernst genommen werden."

Als Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen sehen wir mit großer Sorge, wie über die GenZ-Proteste gesprochen wird. Wir erklären, was die Wissenschaft über ihre Motive weiß – und was eine konstruktive Antwort wäre.

1. Die Proteste: Sorgen, die man belegen kann

Die Proteste „Gen Z regelt" sind kein Zeichen von Zerstörungswut oder Radikalität. Sie sind die Antwort auf **reale, gut belegte Belastungen**.

In der Shell Jugendstudie 2024 machten sich 67 Prozent der 12- bis 25-Jährigen Sorgen um die wirtschaftliche Lage und drohende Armut. 63 Prozent fürchteten den Klimawandel, 64 Prozent die wachsende Feindseligkeit zwischen den Menschen. Die Lancet Commission on Youth Mental Health sprach 2024 von einer sich anbahnenden weltweiten psychischen Krise der heranwachsenden Generation. Die Befragung „Zukunft? Jugend fragen!" (2025) zeigt: 73 Prozent der 14- bis 22-Jährigen blicken pessimistisch auf die Zukunft Deutschlands, 78 Prozent finden die sozialen Unterschiede zu groß. Gleichzeitig ist für 88 Prozent der Befragten die Demokratie sehr wichtig. Große Sorgen und ein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn bedeuten also keineswegs eine Absage an die Demokratie. **Viele junge Menschen möchten schlicht erleben, dass ihre Zukunft ernsthaft mitberücksichtigt wird.**

Die Kernforderung der Protestierenden lautet **„Ungerechte Lastenverteilung beenden"**. Auch dafür gibt es eindeutige Fakten: Renten- und Verteilungssystem, Wohnungsmarkt und Klimafolgekosten werden derzeit so organisiert, dass diejenigen, die am längsten damit leben müssen, mit Abstand die meiste Last tragen. Es ist psychologisch und empirisch plausibel, wenn sich junge Menschen dadurch ungerecht behandelt fühlen und Angst haben.

Auch die **Angst vor der Erderhitzung** ist wissenschaftlich belegt: Nach dem Planetary Health Check 2025 sind bereits sieben von neun planetaren Grenzen überschritten. Schon bei 1,5 bis 2 Grad Erwärmung könnten mehrere unumkehrbare Kipppunkte im Klimasystem erreicht werden. Junge Menschen, die das wissen, sind nicht übertrieben ängstlich – sie sind realistisch.

Wer wiederholt erlebt, mit legitimen **Forderungen systematisch ins Leere zu laufen**, reagiert auf typische Weise: Manche resignieren und entwickeln depressive Symptome („Erlernte Hilflosigkeit", Seligman). Andere wehren sich. Die fortgesetzte Erfahrung, mit existenziellen Anliegen nicht gehört zu werden, weckt Empörung, die auch in Wut umschlagen kann. Dies ist für Gesellschaft und Politik nicht angenehm, aber folgerichtig – es ist die psycho-physiologische Antwort von Menschen, die das Gefühl haben, um ihre Zukunft, ja ihr Überleben kämpfen zu müssen. **Lauter Protest** ist insofern keine Pathologie. Er ist ein Zeichen von **Handlungsfähigkeit, Solidarität und Ernsthaftigkeit**.

Psychologists4Future e.V.• Neue Schönhauser Str. 20 10178 Berlin
St.Nr.: 08/667/16919KV/3

STELLUNGNAHME GEN Z PROTESTE

Berlin, den 19.11.2026

2. Die Berichterstattung: Eine Dynamik, die Eskalation begünstigt

Nach den Protesten vom 31. Oktober 2026 beherrschten Ausschreitungen aus Frankfurt, Hamburg und Berlin die Schlagzeilen. Die Taten Weniger standen im Rampenlicht – nicht die Anliegen von Millionen junger Menschen. Schon Wochen vorher hatten Politik und Medien eine Drohkulisse aufgebaut – unter Verweis auf die französischen Unruhen. In den Köpfen vieler Beteiligter entstand dadurch die Erwartung: Es wird eskalieren. Eine solche **Erwartung wirkt zurück auf das Verhalten**. Für dieses Phänomen gibt es einen Begriff: die „sich selbst erfüllende Prophezeiung" (Merton).

Wir benennen die psychologischen Mechanismen, die wir in dieser Form der Berichterstattung und des behördlichen Umgangs mit den Protestierenden erkennen:

- **Moralische Panikmache („moral panic")**: Einzelne Gewaltphänomene werden zum Zeichen einer angeblichen Bedrohung der gesamten Gesellschaft überspitzt. Das eigentliche Anliegen der Mehrheit gerät aus dem Blick.
- **Entkontextualisierung**: Aufeinanderfolgende und parallele Krisen – Kriege, Inflation, Wohnungsmangel, Klimakatastrophen – werden nicht als Hintergrund der Proteste sichtbar gemacht. Dies lässt den Eindruck eines isolierten, unverständlichen Ausnahmezustands statt eines berechtigten Aufbegehrens entstehen.
- **Kriminalisierung und Einschüchterung**: Demonstrierende werden schon im Voraus pauschal mit Kriminalität assoziiert – verbunden mit einer breiten, öffentlichkeitswirksamen Repression. Das wirkt abschreckend und verunsichert jene, die sich gerade erst trauen, ihre Stimme zu erheben.
- **Framing und Instrumentalisierung von Angst**: Indem legitime soziale, ökonomische und ökologische Forderungen permanent mit Extremismusvorwürfen verknüpft werden, wird aus einem gesellschaftlichen Anliegen eine vermeintliche Gefahr für die Öffentlichkeit gemacht.

So entsteht ein **Etikett**, mit dem sich komplexe Sachverhalte und berechtigte Anliegen schnell delegitimieren lassen. Das Ergebnis: Es geht nicht mehr darum, die Anliegen der Jugend zu hören – sondern nur noch darum, wie man ihre Unruhe eindämmt.

Diese Dynamik verfestigt und vertieft das Ohnmachtsgefühl junger Menschen. Wer erlebt, dass selbst größter Protest nichts bewegt, steht psychologisch vor zwei Wegen: Entweder werden Menschen lauter – und im Einzelfall aggressiver – um endlich gehört zu werden. Oder sie ziehen sich zurück. Letzteres wird in der Forschung als „**chilling effect**" bezeichnet: Die Angst vor Kriminalisierung, Repression und sozialer Ächtung hält Menschen davon ab, sich überhaupt noch zu äußern oder auf die Straße zu gehen. Darin liegt eine wirkliche Gefahr für die Demokratie, denn gerade die leisen, bedachten Stimmen verstummen dann – und das öffentliche Bild der Jugend wird allein **von den lautesten geprägt**.

Genau so werden in Berichterstattung, öffentlichen Beiträgen und politischen Kommentaren **Generationen gegeneinander ausgespielt**. Dies vertieft die gesellschaftliche Spaltung, die viele junge Menschen ohnehin fürchten.

Psychologists4Future e.V.• Neue Schönhauser Str. 20 10178 Berlin
St.Nr.: 08/667/16919KV/3

STELLUNGNAHME GEN Z PROTESTE

Berlin, den 19.11.2026

3. Was jetzt zu tun ist: Zuhören, Beteiligung, Generationengerechtigkeit

Auch am kommenden Wochenende sind wieder große GenZ-Proteste angekündigt. Wir raten allen Entscheidungsträger*innen, Journalist*innen und Mitbürger*innen, nicht die vereinfachten, bequemen Narrative über „die krawallfreudige Jugend" zu übernehmen - sondern stattdessen **endlich wirklich zuzuhören**.

Die Forderungen der jungen Menschen sind ein **Ausdruck demokratischen Engagements**: Sie wollen teilhaben an den Entscheidungen, die ihre Zukunft betreffen. Menschen, die noch den größten Teil ihres Lebens auf diesem Planeten verbringen werden, dürfen nicht als reine Statisten der Gegenwart behandelt werden. Sie haben das **Recht, mitzubestimmen, wie die Weichen gestellt werden**.

Die Forschung zeigt: Die Zeit drängt. Wir bewegen uns rasant auf mehrere ökologische (Klima, planetare Grenzen) und gesellschaftliche Kipppunkte zu (Rechtsruck, Schwächung der Demokratie, sozialer Abbau). Generationengerechtigkeit, die erst irgendwann kommt, ist keine Gerechtigkeit – denn „irgendwann“ ist es für viele rettende Interventionen de facto zu spät.

Wir rufen daher alle Entscheidungsträger*innen in Politik und Gesellschaft und auch die Medien auf: **Hören Sie zu. Wagen Sie den Dialog mit den jungen Menschen. Setzen Sie sich dafür ein, Lasten endlich gerecht zu verteilen.**

Dies ist die Voraussetzung dafür, dass aus enttäuschten, resignierten oder wütenden jungen Menschen wieder starke und optimistische Bürger*innen werden können.

Für die Zukunft. Für die Gemeinschaft. Für unsere Demokratie.

Quellen

- Albert, M., Quenzel, G. et al. (2024): 19. Shell Jugendstudie – Jugend 2024. Beltz, Weinheim/Basel.
- Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW) im Auftrag des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV): Zukunft? Jugend fragen! 2025. Repräsentativbefragung von 1.311 jungen Menschen im Alter von 14 bis 22 Jahren (Chartbook, 2026).
- Hickman, C. et al. (2024): Lancet Commission on Youth Mental Health. The Lancet.
- Richardson, K., Steffen, W. et al. (2023): Earth beyond six of nine planetary boundaries. Science Advances, 9(37). DOI: 10.1126/sciadv.adh2458.
- Planetary Boundaries Science Lab / Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (2025): Planetary Health Check 2025.
- Armstrong McKay, D. I. et al. (2022): Exceeding 1.5°C global warming could trigger multiple climate tipping points. Science, 377(6611). DOI: 10.1126/science.abn7950.
- Seligman, M. E. P.: Konzept der Erlernten Hilflosigkeit (Learned Helplessness).
- Merton, R. K.: Konzept der sich selbst erfüllenden Prophezeiung (Self-Fulfilling Prophecy).
- Cohen, S.: Folk Devils and Moral Panics.