

Ob in den USA, Frankreich oder Deutschland: Ablehnung als Lebenshaltung erschüttert die westlichen Demokratien. Um sie zu retten, plädieren Wissenschaftler ausgerechnet für mehr Gefühle in der Politik VON ULRICH SCHNABEL

**Woher kommt die Wut ?**

Wohin man blickt: Die Wut wächst. Und die politischen Kräfte, die von ihr zehren, wachsen mit. Ob die AfD in Deutschland, Donald Trump in den USA oder die Rechtspopulisten in Frankreich – sie alle leben auch von der Unzufriedenheit mit der herrschenden Politik.

Dieser Frust nimmt in nahezu allen Industrieländern zu, wie eine Studie des amerikanischen Pew Research Center Anfang des Jahres ergab. Mehr als 13.000 Bürger in zwölf Staaten waren befragt worden, wie sie zum demokratischen Zustand ihres Landes stehen. Ergebnis: In neun Ländern war die Zufriedenheit im Vergleich zu 2021 gesunken, in Deutschland um elf Prozent, nirgendwo war sie gewachsen. Gefragt, was sich ändern müsse, lautete fast überall die erste Antwort: Andere, bessere Politiker.

Woher kommt dieser Unmut? »Ich war in den vergangenen Monaten in Thüringen unterwegs. Das Ausmaß der Wut gegen ›die da oben‹ hat mich erschreckt, dieser Hass auf demokratische Politiker und Institutionen«, schreibt der frühere Bundestagspräsident Wolfgang Thierse (SPD) in der Zeitschrift *Publik Forum* über das Bundesland, in dem er aufgewachsen ist. Anfang September ging dort die AfD als stärkste Kraft aus der Landtagswahl hervor. Nun, drei Wochen später, steht das nächste Bundesland vor der Wahl, Brandenburg.

Wieder der Osten, wieder die Wut. Diesmal ist vor der Abstimmung sogar der amtierende SPD-Ministerpräsident Dietmar Woidke wütend auf seine eigene Partei, die ihm in der Migrationspolitik zu lange zu wenig geliefert hat. Seit vielen Monaten liegt die AfD in Brandenburg in Umfragen vorne, bei der Wahl am Sonntag hat sie Chancen, stärkste Kraft zu werden. Aber: »Was Ostdeutschland erlebt, ist das nur und besonders ostdeutsch?«, fragt Thierse.

Ein Blick über die Grenze zeigt: Der Unmut ist kein rein ostdeutsches Phänomen, und die deutsche Politik kann nicht der alleinige Anlass dafür sein. »Auf der ganzen Welt geht das Vertrauen zwischen den Menschen zurück, das zivile Engagement wird schwächer, und Kulturkriege entstehen«, stellte die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) in einem Report von 2021 fest. Fazit: Wir leben in einer globalen »Ära der Unzufriedenheit«.

Das heißt: All die Gründe, die in Deutschland für die Abwendung von etablierten Parteien diskutiert werden – Inflation und Migrationspolitik, der Ärger ums Heizungsgesetz oder das Verbrenner-Aus –, scheinen weniger die Ursachen der Wut zu sein als vielmehr Anlässe, an denen sich etwas Unterschwelliges, Größeres entlädt.

In diesem Zusammenhang ist oft die Rede von den »Verlierern« der Globalisierung, die sich radikalen Parteien zuwenden. »Doch diese Vorstellung ist falsch, zumindest in Deutschland«, sagt der Verhaltensökonom Steffen Huck, der am Wissenschaftszentrum Berlin (WZB) die Abteilung »Ökonomik des Wandels« leitet. Die Unterstützung der AfD

etwa lasse sich gerade nicht mit sozioökonomischen Faktoren – Einkommen, Status, Bildung oder Besitz – erklären. Es seien nicht wirtschaftliche Gründe, die potenzielle AfD-Wähler umtreiben, sagt Huck. Das scheine in der Öffentlichkeit nur »noch nicht wirklich angekommen zu sein«. Stattdessen zeigt eine Studie von Huck und seiner Kollegin Maja Adena, dass Unterstützer der AfD signifikant unzufriedener sind als Wähler anderer Parteien – und dass ihr Frust zunimmt, je mehr sie sich mit den negativ gefärbten Parolen der Partei beschäftigen.

Nun sind Wut und Ärger nicht per se negativ; sie haben auch positives Potenzial. Wie emotionale Alarmsignale können sie auf Missstände aufmerksam machen, aufrütteln und im besten Fall zu Handlungen führen, zu denen sonst der Mut fehlt. Das gilt im persönlichen Leben wie auf gesellschaftlicher Ebene: Zahlreiche soziale Bewegungen wurden von der kollektiven Wut über Ungerechtigkeiten befeuert, etwa der Kampf für Bürgerrechte oder Gleichberechtigung. Ohne Wut wäre die Bastille in Paris wohl nie gestürmt worden und Amerika bis heute eine englische Kolonie. Fast könnte man sagen: ohne Wut kein Fortschritt.

Doch auf welchen Fortschritt zielt aktuell die Wut auf etablierte Parteien? Welche Idee steckt hinter dem ebenso allgemeinen wie hilflosen Ruf nach »anderen und besseren Politikern«?

Aus Sicht des Kognitionswissenschaftlers und Philosophen Alexander Batthyány führen diese Fragen ins Leere. Bei der aktuellen Unzufriedenheit gehe es nicht um das Erreichen bestimmter Ziele, sondern häufig um »Ablehnung als Lebenshaltung«. Denn diese gebe in einer Zeit großer Unsicherheit – so seltsam das klingen mag – eine gewisse innere Sicherheit.

Für den Leiter des Viktor-Frankl-Forschungsinstituts, der in Wien und Budapest lehrt, lässt sich die politische Unzufriedenheit nur mit Blick auf tiefer liegende psychologische Mechanismen verstehen. Dazu zählen die verbreitete Angst vor Kontrollverlust ebenso wie das nagende Gefühl fehlender Sinnhaftigkeit, das viele Menschen umtreibe. »Gerade diese psychologischen Kräfte werden von den Strategen rechtsextremer Netzwerke gezielt ausgenutzt«, sagt Batthyány. »Es ist fast beängstigend, mitanzusehen, wie die psychologischen Befunde gerade in die Praxis umgesetzt werden.« Die Diagnose klingt nicht unplausibel. Die Angst vor Kontrollverlust ist eine der wirkmächtigsten psychologischen Kräfte überhaupt. Man kann die ganze Menschheitsgeschichte geradezu als den Versuch beschreiben, existenzielle Risiken – Naturgewalten, Kriege, Krankheit – zu kontrollieren. Paradoxerweise wird angesichts einer Bedrohung die Angst vor dem möglichen Kontrollverlust sogar als bedrohlicher empfunden als die Gefahr selbst.

Das belegt etwa das Stromschlag-Experiment, das amerikanische Psychologen 2006 durchführten: Dabei werden Probanden vor die Wahl gestellt, entweder einen starken Stromschlag sofort zu bekommen oder einen schwächeren irgendwann in der Zukunft. Die meisten entscheiden sich für den sofortigen Schmerz: lieber stärker, aber unter Kontrolle. Denn die Erwartung eines Schmerzes, von dem man nicht weiß, wann er kommt, beschäftigt das Gehirn mehr als der tatsächliche Schmerz – das belegen inzwischen auch Analysen der Hirnaktivität.

Das Prinzip lässt sich auf die Weltpolitik übertragen: Eine drohende Katastrophe, von der man nicht weiß, ob und wann sie eintritt – Klimawandel, Krieg, Wirtschaftskrise –, treibt die Menschen mehr um als ein konkret erlebtes Unglück. Im akuten Fall kann man aktiv werden, den Schaden bewältigen und das positive Gefühl erfahren, selbst etwas zu bewirken. Eine nur vielleicht eintretende Krise erzeugt dagegen ein diffuses Gefühl der Verunsicherung – und genau das hat in den letzten Jahren enorm zugenommen. Nach einer Allensbach-Umfrage zum Jahreswechsel 2023/24 haben 76 Prozent der Bundesbürger das Gefühl, in einer »besonders unsicheren Zeit« zu leben, vor fünf Jahren waren es nur 45 Prozent.

Politisch brisant ist das deshalb, weil Unsicherheit das dringende Bedürfnis erzeugt, die Kontrolle wiederzuerlangen. Nur kann der Einzelne gegen globale Entwicklungen wie den Wandel der Weltpolitik, des Klimas oder der künstlichen Intelligenz kaum etwas ausrichten. Deshalb tendieren viele Menschen zu symbolischen Handlungen, die ihnen ein Kontrollgefühl im Kleinen zurückgeben – etwa die Abgrenzung gegenüber Fremden. Das belegen Experimente der Psychologin Isabella Uhl-Hädicke von der Universität Salzburg. Darin wurden Probanden mit einer Bedrohung konfrontiert (etwa mit schockierenden Informationen über den Klimawandel), danach wurde ihre Einstellung gegenüber Fremden gemessen. Das Ergebnis: Fremde Gruppen wurden negativer wahrgenommen, die eigene Gruppe tendenziell positiver. Andere Studien kamen zu ähnlichen Resultaten: In ihnen tendierten die Versuchspersonen angesichts unsicherer Situationen dazu, andere Menschen stärker auszgrenzen oder zu bestrafen, auch wenn das auf die eigentliche Bedrohung keinerlei Einfluss hatte.

»Unsere Weltanschauung und unsere sozialen Normen, also die Überzeugung von dem, was sich gehört und was nicht, all das vermittelt uns ein Gefühl der Kontrolle«, erklärt Uhl-Hädicke. »Wenn wir uns angesichts einer Bedrohung stärker auf solche Normen fokussieren, hilft uns das, mit dem Gefühl der Unsicherheit besser umzugehen.«

Wenn also in Krisenzeiten Fremdenfeindlichkeit und Verschwörungstheorien blühen, hat das auch mit dem Wunsch zu tun, wenigstens gedanklich die Kontrolle über eine Welt zu behalten, die einem zu entgleiten droht. Das erklärt, warum von der Angst vor dem Kontrollverlust vor allem radikale Parteien profitieren, die Fremdes ablehnen und von sicheren Grenzen schwärmen.

Die etablierten Parteien dagegen haben hier eine Leerstelle: In ihrer Politik wird der Kontrollverlust oftmals nicht adressiert, sondern sogar negiert. Selten wird offen ausgesprochen, dass wir in einer Zeit grundlegender Umbrüche leben, auf die einzelne Regierungen nur sehr begrenzt Einfluss haben – etwa der Aufstieg Chinas und die schwindende Macht des Westens, Umwelt- und Klimawandel, die Krise der fossil befeuerten Ökonomie ebenso wie die Wucht sozialer Medien oder der KI. Schon die Regierung Merkel arbeitete mit Beschwichtigungsformeln (»Sie kennen mich«, »Wir schaffen das«), und auch die Ampelregierung tut sich schwer damit, die Angst vieler Bürger wirklich ernst zu nehmen. Wenn zusätzlich der Eindruck entsteht, dass eigentlich kontrollierbare Dinge aus dem Ruder laufen – wenn etwa Brücken einstürzen und bei der Bahn Chaos herrscht –, ist das Krisengefühl allgegenwärtig.

»Das spielt radikalen Kräften in die Hände, die bewusst solche Ängste bedienen«, diagnostiziert Alexander Batthyány. Rechtspopulistische Parteien wie die AfD (oder auch die FPÖ in Österreich) würden zusätzlich noch die Furcht vor dem Kontrollverlust anheizen – indem sie etwa von »Masseneinwanderung« oder »Bevölkerungsaustausch« fantasieren. »Je höher die Verunsicherung ist, desto stärker der Wunsch, sich irgendwo anzulehnen.«

Mit rationalen Argumenten allein kommt man gegen solche Mechanismen kaum an. Denn wenn Gefühle von Angst und Überforderung groß werden, übernehmen emotionale Reflexe das Kommando, die von der Evolution tief im menschlichen Organismus verankert sind. Dabei können die Hirnregionen für rationales Denken regelrecht abgeschaltet werden. Das ist so ähnlich, wie wenn man zu Hause zu viele Elektrogeräte gleichzeitig an das Stromnetz anschließt: Dann fliegt die Sicherung raus. Und offenbar können nicht nur einzelne Individuen auf diese Art die Nerven verlieren, sondern auch ganze Gesellschaften. Für solche »emotionalen Kurzschlüsse« sind aber aus Sicht von Alexander Batthyány noch weitere psychologische Mechanismen verantwortlich. Der wichtigste davon hat mit dem Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit zu tun: zu wissen, wohin man gehöre, wozu das eigene Leben gut sei. Das, sagt Batthyány, sei ein grundlegendes menschliches Anliegen. Bleibe es unerfüllt, sei das ein idealer Ausgangspunkt, um eine Wutstimmung anzuheizen.

Bathyány beruft sich dabei auf Studien des Psychologen Arie Kruglanski von der University of Maryland in den USA. Dieser erforschte nach dem Terroranschlag 9/11 den Zusammenhang von extremistischen Gewalttaten mit dem Wunsch nach Sinnhaftigkeit. Seine Studien zeigten übereinstimmend, schreibt Kruglanski, »dass Menschen, deren Bedürfnis nach Sinn und Sicherheit bedroht ist, eher zu extremen Ansichten und Verhaltensweisen neigen«. Und von denen gibt es heutzutage offenbar viele.

Laut Studien der Innsbrucker Psychologin Tatjana Schnell sieht rund ein Viertel der Deutschen keine Bedeutung in ihrem Handeln, weitere 14 Prozent sprechen von einer echten **Sinnkrise**. Und diese Leerstelle wird Alexander Bathyány zufolge häufig durch andere Kräfte gefüllt. »Die Erfahrung der Wut ist geradezu ein Ersatz für die Erfahrung von Sinn«, glaubt der Forscher. Das gelte besonders, wenn man sich mit anderen Wütenden zusammenschließe. »Man erfährt sich als Gemeinschaft, die einen höheren Auftrag verfolgt – lauter Zutaten eines sinnerfüllten Lebens, nur unter umgekehrten Vorzeichen.« Diese Art von Fanatisierung sei jedenfalls »eine der einfachsten und historisch vielfach erprobten Wege der Mobilisierung einer haltlosen und verunsicherten Masse.«

Für ihn ist das Erstarken extremer Bewegungen daher kein Zufall. »Zumindest in den USA bin ich mir ziemlich sicher, dass die extreme Rechte die einschlägigen Studien kennt.« Die Strategen rechtsextremer Netzwerke propagierten »Wut und Ablehnung als Lebenshaltung« und machten damit jenen, die nach Orientierung suchten, ein »psychologisch zunächst attraktiv erscheinendes Angebot«. Wobei es relativ beliebig sei, gegen wen oder was sich das jeweilige Programm richte. Das Dagegenstein sei wie der Verzehr salziger Kartoffelchips, meint Bathyány. »Man will immer mehr davon und wird nie satt.«

Genau das ist auch das Prinzip der Algorithmen sozialer Netzwerke. Deshalb wird der Hass auf »die Eliten« dort ebenso geschürt wie die Wut gegen »Sozialschmarotzer« oder »Asyltouristen«, also Menschen, die auf der sozialen Skala ganz unten stehen.

Rechtsgerichtete Influencer versuchen permanent, Debatten zu befeuern und zu radikalisieren. Der Inhalt ist dabei nebensächlich – ob Corona, Transgender oder Cancel-Culture –, Hauptsache, die Verunsicherten werden noch mehr verunsichert und anfällig für Propaganda.

Das erklärt auch, wieso der Frust von AfD-Wählern mit zunehmender Nähe zum Diskurs ihrer Partei steigt – wie es die eingangs erwähnte WZB-Studie ermittelte. Diese würden mit negativ formulierten Themen und Nachrichten überschwemmt und mit negativen Gefühlen regelrecht »infiziert«, erklärt Studienautor Steffen Huck. »Wenn die Leute sich von diesem Diskurs abwenden, auch das zeigen unsere Studien, steigt ihr Wohlbefinden wieder.«

Die mediale Aufmerksamkeitslogik führt dabei oft unfreiwillig zu einer Verstärkung der Negativkampagnen. Was für Emotionen sorgt und in den sozialen Medien »trendet«, wird irgendwann auch von den etablierten Medien aufgegriffen. Simon Strick vom Zentrum für Medienwissenschaften (ZeM) Brandenburg fasst es so zusammen: »Deutsche Feuilletons greifen sehr gern auf diese Aufregungsmaschinen zurück, mit dem Anstrich der Information.« Dadurch entstehe schnell der Eindruck einer Massenbewegung – selbst wenn es sich häufig nur um einzelne Aktivisten handele. Tatsächlich zeigt die Erforschung gesellschaftlicher Dynamiken, dass es oft nur einer kleinen, aber entschiedenen **Minderheit** bedarf, um eine Mehrheitsmeinung zum Kippen zu bringen (ZEIT Nr. 6/24).

Wie das genau abläuft, will Alexander Bathyány demnächst im Labor erproben. »Aus Pilotstudien wissen wir, wie leicht sich Ärger steuern lässt«, berichtet der Forscher. In diesen Studien werden die Versuchspersonen gezielt verärgert und frustriert – sie sollen Experimente machen, die nicht funktionieren. »Wenn man in dieser unsicheren Situation einen ›Maulwurf‹ in die Gruppe einschleust, kann der die Stimmung leicht in dieser oder jener Richtung beeinflussen«, sagt Bathyány. Diese Erkenntnis birgt zugleich eine

tröstende Perspektive: »Wenn man um solche Effekte weiß – etwa darum, dass es einen Maulwurf in einer WhatsApp-Gruppe gibt – und wenn man weiß, wie leicht man psychologisch manipuliert werden kann, ist man bereits weitgehend davor gefeit.« Auch für die Politik ließe sich aus all diesen psychologischen Mechanismen lernen: etwa dass sie das Spiel mit den Emotionen nicht nur den Verächtern der Demokratie überlassen sollte. Dass sie diffuse Ängste besser nicht mit trockenen Argumenten bekämpft, sondern indem sie Menschen auf der Gefühlsebene anspricht.

Dabei dürften die etablierten Parteien nur nicht den Fehler machen, ausschließlich negativ gefärbte Themen zu bedienen, sagt der Verhaltensökonom Steffen Huck. Besser sei es, positive eigene Inhalte dagegenzusetzen. Wie so etwas gehen kann, habe zum Beispiel letztes Jahr der Wahlkampf von Donald ~~Tusk~~ in Polen gezeigt.

Und selbst wenn sich eine Regierung mit sprühenden Visionen und mitreißenden Emotionen schwertut: Es würde schon helfen, wenn sie den Bürgern wenigstens das Gefühl gäbe, ihre psychologischen Nöte wirklich zu verstehen.

\*\*\*

Zustimmung Deutscher, in einer »ziemlich schwierigen Zeit« zu leben

1963: 42%

1970: 35%

1985: 48%

1993: 70%

2006: 45%

2015: 37%

2023: 70%

\*\*\*

Unzufriedenheit und Zufriedenheit mit Demokratie

**Unzufriedenheit / Zufriedenheit**

USA 68% / 31%

Schweden 24% / 75 %

Niederlande 41% / 58%

Polen 39% / 57%

Deutschland 45% / 55%

Frankreich 65% / 35%

Griechenland 78% / 22%

Indien 20% / 77%

---

Thailand 35% / 64%

Japan 67% / 31%

Südafrika 71% / 28%

Mexiko 50% / 50%

Peru 89% / 11%

[www.zeit.de/vorgelesen](http://www.zeit.de/vorgelesen)

Siehe auch Politik, S. 2, »Entspannt ist nur der Dackel«, und Feuilleton, S. 49, »Die schöne Raserei«

<https://www.zeit.de/2024/40/emotionen-politik-wut-gefuehle-demokratie-afd>