



Foto: Clement Coetzee/peopleimages.com – stock.adobe.com

»Den größten Fehler,
den man im Leben machen
kann, ist, immer Angst
zu haben, einen Fehler zu
machen«

Dietrich Bonhoeffer

Zu viel ist ebenso schädlich wie zu wenig

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Angst ist ein positives Gefühl, das überlebensnotwendig ist. Angst ist lustvoll und wenn der »Thrill« nachlässt, gibt es uns einen »Kick«. Sind das auch Ihre ersten Assoziationen, wenn Sie das Wort Angst hören? Wahrscheinlich nicht, aber die Grundemotion Angst ist eben als solche nicht negativ. Ja, man kann sagen, es gibt keine negativen Gefühle – es hängt immer davon ab, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen.

Natürlich gibt es ein Zuwenig an Angst, was uns dann in lebensgefährliche Situationen bringen kann. Es gibt auch ein Zuviel an Angst, was auf der persönlichen Ebene zu Angststörungen, Angsterkrankungen führt, was von den uns allen bekannten Populisten immer weiter geschürt wird, sodass die Wählergruppen nicht mehr rational entscheiden können. Wir alle sind sehr empfänglich für Ängste, denn dieses überlebensnotwendige Gefühl, welches unsere Sinne schärft und Körperkraft aktiviert, ist meist sehr empfindlich eingestellt.

Wir müssen aber lernen, mit einem Zuviel an Angst umzugehen und müssen lernen, ein Zuviel an Angst auf der persönlichen Ebene, aber auch auf der gesellschaftlichen Ebene abzuwehren. Auf der gesellschaftlichen Ebene erleben wir derzeit in den USA sehr eindrücklich, was geschieht, wenn die Mehrheit der Wähler durch Angst vor der Zukunft, Angst vor Immigration, Angst vor dem Bösen verblendet wird und wie es dann von Eliten ausgenutzt wird, immer mehr Macht zu bekommen. Aber auch auf der persönlichen Ebene kann ein Zuviel vor existenziellen Ängsten, zum Beispiel der Angst vor Sterben und Tod, einen auch blind machen vor vernünftigen Therapieentscheidungen.

Ist der persönliche Tod wirklich immer eine Katastrophe? Gibt es nicht auch einen »Wert des Todes« in bestimmten Situationen? Dies übrigens hat eine Kommission einer sehr renommierten medizinischen Fachzeitschrift »The Lancet« vor Kurzem einmal zusammengefasst: Wir müssen den Wert des Lebens und des Todes neu austarieren, um Übertherapien am Lebensende zu vermeiden, die aus überschießenden Todesängsten sowohl bei uns als Patienten als auch bei unseren behandelnden Ärzten die Folge ist.

Haben Sie also keine Angst, dieses Heft in die Hand zu nehmen und ein bisschen darüber zu reflektieren, wie Ihre persönliche »German Angst« ausgeprägt ist. Interessant, dass diese Emotion es auch als deutsches Wort in die englische Sprache geschafft hat – warum nur? Haben wir in Deutschland zu viel davon?

Im Namen der Herausgeber
Prof. Dr. Raymond Voltz



**»HABEN
WIR IN
DEUTSCHLAND
ZU VIEL
DAVON?«**

 **CHARTA** zur Betreuung
schwerkranker und sterbender
Menschen in Deutschland



{ KLAUS GERTOBERENS }

Man muss lernen, die Angst anzunehmen

Angst ist das unangenehmste aller Gefühle.
Sie wird in unserer Kultur mit Schwäche gleichgesetzt.

»Nichts in dieser Welt ist sicher außer dem Tod und den Steuern«, schrieb der amerikanische Staatsmann Benjamin Franklin. Das war im Jahr 1789. Seither scheinen die Unwägbarkeiten weltweit eher zu- als abgenommen zu haben. Viele der großen Konflikte unserer Zeit verlaufen chaotisch und sind nur schwer vorhersehbar. Dazu gesellen sich private Quellen von Ungewissheit: Wir können jederzeit plötzlich unseren Job verlieren, unheilbar krank werden oder einen geliebten Angehörigen verlieren. Wie kommen wir mit diesen Unsicherheiten zurecht, ohne die Nerven zu verlieren oder in Angst zu versinken?

Menschen haben ein fundamentales Bedürfnis nach einer geordneten und sicheren Welt. Wir wollen Kontrolle über unser Leben, ganz besonders in bedrohlichen Situationen. Unsere Wahrnehmung von persönlicher Kontrolle ist allerdings recht unterschiedlich ausgeprägt.

Søren Kierkegaard und andere Existenzphilosophen sahen die Unsicherheit als eine der Grundbedingungen des Lebens an. (siehe Seite 34). Er entwickelte den Begriff der Angst in Abgrenzung zu dem der Furcht. Furcht bezieht sich für ihn immer auf ein konkretes Objekt; man fürchtet sich vor etwas. Die Angst hingegen ist für Kierkegaard objektlos und abstrakt. Der sich ängstigende Mensch weiß nicht, wovor er sich ängstigt. Aber Kierkegaards Unterscheidung erlaubte der Psychoanalyse zu unterscheiden zwischen realen und neurotischen Ängsten.

Phobien wie die Arachnophobie, also die Angst vor Spinnen, richten sich zwar auf ein Objekt, aber mitnichten jede Spinne ist gefährlich. Die Angst legt vielmehr einen inneren Konflikt offen. Genauso verhält es sich bei der Soziophobie, der Klaustrophobie, der Agoraphobie, der Xenophobie und jeder anderen Phobie (siehe Seite 13).

Ängste können sehr intensiv sein, auch wenn die Bedrohung extrem unwahrscheinlich ist. Angst ist eine Emotion, die unser Überleben sichern soll, aber sie bildet keine statistische Wahrscheinlichkeit ab, mit der ein solches Ereignis möglich ist. Emotionen sind in der Evolution wie auch in der individuellen Entwicklung des Menschen früher angelegt als die Fähigkeit zur rationalen Bewertung, weil sie uns schützen sollen; deshalb sind wir von ihnen oft stärker beeinflusst.

Bereits 2010 schrieb der Philosoph Paul Virilio: »Die Angst ist Welt geworden«. Anders als früher, als die Angst ein Phänomen war, das an lokalisierte Ereignisse gebunden war, identifizierbar und zeitlich begrenzt, umklammere die Angst heute die »begrenzte, saturierte, geschrumpfte Welt selbst«. Im Angesicht von Börsenkrisen, Terrorismus und Pandemien sieht er in den westlichen Demokratien die Gefahr, dass mit Angst zunehmend Politik gemacht werde. (siehe Seite 37)

Angst als Empfinden und Haltung durchzieht unsere Gegenwart. Kurz und knapp: Wir leben in einem Zeitalter der Angst.

EIN LEBEN IN STÄNDIGER SORGE



Angst ist ein unangenehmes Gefühl und geht oft mit psychischen Störungen einher. Doch sie ist auch nützlich: Ohne die Angst hätte die Menschheit früher kaum überlebt.

Auch heute noch warnt uns die Angst vor Risiken. Die »Schrecksekunde« ist zum Beispiel der Augenblick, in dem wir entscheiden, wie wir uns in einer bestimmten Situation verhalten.

Das Wort »Angst« stammt vom griechischen Verb »agchein« und dem lateinischen »angere« ab. Beides heißt übersetzt »würgen« oder »die Kehle zuschnüren«. Über die Psychoanalyse und Existenzphilosophie hat sich das deutsche Wort international eingebürgert, etwa im Englischen als »anxiety«. Während Furcht klar auf eine äußere Gefahr hin ausgerichtet ist, gilt Angst als unbestimmt.

In der Psychologie wird zwischen Angst als Zustand (state anxiety) und Angst als Eigenschaft (trait anxiety) unterschieden. Während die Zustandsangst eine vorübergehende Emotion infolge einer realen Gefahr ist, führt die »trait anxiety« dazu, dass Situationen auch ohne akute Bedrohung als gefährlich eingeschätzt werden.

Angst äußert sich körperlich unter anderem durch Pulsbeschleunigung, Erweiterung der Pupillen und Händeringen; psychisch wirkt sie als Gefühl des Entsetzens und der Ausweglosigkeit.

Angst ist aber nicht nur eine lähmende, sondern auch eine mobilisierende Emotion. So sind Menschen, die sich vor einer drohenden Gefahr ängstigen, manchmal zu Leistungen fähig,

die ihnen unter normalen Umständen nicht möglich gewesen wären.

In riskanten oder als riskant empfundenen Situationen schütten die Nebennieren die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Das Herz schlägt dann schneller und das Blut bindet mehr Sauerstoff. Der Körper ist damit besser in der Lage, sich zu verteidigen oder zu fliehen. Nicht umsonst gibt es das Sprichwort, wonach Angst Flügel verleiht.

Angst kann Menschen belasten und sogar psychisch ruinieren. Sie ist aber wegen ihrer Warnfunktion oft lebensrettend. Angst überkommt den Menschen meist unfreiwillig und unkontrolliert. Eine Ausnahme ist die Angst als Lust, der sich Menschen freiwillig aussetzen, sei es auf der Achterbahn oder beim Schauen eines Horrorfilms.

Die Emotionspsychologie unterscheidet zwei Bedingungen der Angst: Manche Menschen bekommen aus übergroßer Ängstlichkeit Angst. Andere verspüren Angst in einem Moment tatsächlicher, akuter Bedrohung.

Ohne Angst könnte der Mensch heute kaum leben und seine Vorfahren hätten es schon gar nicht gekonnt. Die Angst warnt uns und hält uns davon ab, unverantwortliche Risiken einzugehen. Zugleich mobilisiert sie Kräfte, sei es zur Abwehr oder zur Flucht.

Im Laufe der Zivilisation sind die unmittelbaren Bedrohungen durch die Natur geringer geworden, vor allem für die Stadtmenschen in den Industrienationen.

Kein Säbelzahn tiger bedroht uns mehr, auch Braunbären sind in Deutschland ausgerottet. Anders sieht es in Teilen Asiens, Afrikas und Amerikas aus. In manchen Gegenden Indiens müssen sich Holzfäller oder Kautschukzapfer heute noch vor Tigern oder Elefanten in Acht nehmen.

In der Wohlstandsgesellschaft haben sich dagegen neue Ängste herausgebildet: sei es die Angst vor Atomkraft, Arbeitslosigkeit oder genetisch veränderten Lebensmitteln. Die modernen Ängste sind auch zum politischen Faktor geworden: In der westlichen Welt nahmen sich als Erstes die grünen Parteien der Ängste um die Umwelt an und zogen damit in die Parlamente ein.

Philosophie der Angst

Platon und Aristoteles begriffen Angst in der Antike noch primär als physische Reaktion, die sich auf konkrete Objekte bezieht. Der abendländische Kirchenvater Augustinus (354–430 nach Christus) sah die Angst als eine der vier menschlichen Hauptleidenschaften. Er unterschied die niedrige Furcht vor Strafe von der höher bewerteten Furcht vor Schuld aus Ehrfurcht vor Gott.

Der dänische Theologe Sören Kierkegaard (1813–1855) betrachtete die existenzielle Angst als Wesensmerkmal menschlichen Denkens und der Willensfreiheit. Im Sprung in den Glauben soll laut Kierkegaard die Angst überwunden werden.

Für den deutschen Existenz-Philosophen Martin Heidegger (1889–1976) war Angst eine Grundbefindlichkeit, in der das Dasein auf sich selbst zurückgeworfen wird. In der Angst eröff-

net sich der Existenz ihre Endlichkeit und ihre Nichtigkeit, denn der Mensch empfindet das Dasein als »Sein zum Tode«.

Die Theorien zur Angst stammen vor allem aus der Psychoanalyse, der Lerntheorie und der Kognitionspsychologie. In der Psychoanalyse Sigmund Freuds gilt das Ich als »Angststätte«. Dem Ich werden aus drei Quellen Furchtgefühle eingeflößt: durch Angstsignale aus der Außenwelt (»Realangst«), durch die Triebe des Es, also des Unbewussten (»neurotische Angst«), und durch Bedrohungen des Über-Ichs (»Gewissensangst«).

Die Lerntheorie besagt, dass viele Ängste im Laufe des Lebens durch individuelle Lernprozesse entstehen, aber durch Lernprozesse auch wieder abgebaut werden. Die Erklärung für diesen erfahrungsbedingten Einfluss auf die Angst sind die Konditionierung, also das Lernen, auf Reize zu reagieren, und das instrumentelle Lernen von Abwehrreaktionen. Kinder lernen zum Beispiel von Eltern, die bestimmte Ängste zeigen, diese Ängste zu übernehmen.

Die kognitive Angsttheorie betont, dass die emotionalen Konsequenzen aus der Informationsverarbeitung eines Menschen zu Angst führen können. Angst entspricht dann dem »Wegfall interner Kontrolle« (J. B. Rotger) oder »gelernter Hilflosigkeit« (E. P. Seligman). Angst ist also Folge eines Kontrollverlustes durch Fremdheit, Ungewissheit, Verlassenheit oder die Vorwegnahme von Gefahr.

Im Unterschied zu den Zukunftssorgen, die als potenzielle Bedrohungen von außen wahrgenommen werden, kommen persönliche Ängste aus dem Inneren des Menschen. Es sind Ängste, die um die eigene Person kreisen, eine Angst um sich selbst. Im Kern ist es die Angst, sein Leben zu verfehlen und womöglich



Abbildung: carlafcastagno - stock.adobe.com

Kinder haben oft Angst vor Monstern, Kriegen oder Fremden. Eigentlich ist das normal – Ängste zu überwinden, gehört zu ihrer Entwicklung. Dabei brauchen sie aber die Unterstützung der Eltern.



IN MEINEM SCHRANK SITZT EIN MONSTER!

{ MICHAEL SCHULTE-MARKWORT UND
TOBIAS WEHRMANN }



»Ich habe Angst, dass ein Monster unter meinem Bett liegt«. Das ist ein bekannter Satz, der die meisten Eltern nicht besonders aus der Ruhe bringt. Mit einer Taschenlampe bewaffnet, gehen die verständnisvolle Mama oder der Papa mutig voraus und leuchten mit dem Kind die dunkelsten Ecken des Zimmers aus, um dieser Angst entgegenzuwirken. Mit ruhigen und schützenden, warmen Worten wird das Kind dann nach gemeinsamer, heldenhafter Entdeckerarbeit wieder ins Bett und ins Traumland begleitet.

Eltern sollten sich und ihren Kindern stets vor Augen führen, dass Ängste als eines von vielen Grundgefühlen eine wichtige Funktion erfüllen. Gefühle dienen dazu, sich lebendig zu fühlen. Sie helfen uns bei der Einschätzung und Bewertung einer Situation, sie lösen Handlungsimpulse aus und sind in der zwischenmenschlichen Kommunikation von großer Bedeutung. Im Gegensatz zu unserer Sprache sind Gefühle auch kulturübergreifend verständlich. Dabei gibt es einen engen Zusammenhang zwischen dem Gefühl und der Körperreaktion. Empfindet jemand Freude, wird dies unter anderem durch eine entspannte Körperhaltung und ein Lächeln ausgedrückt. Dies signalisiert der Person gegenüber, dass keine Gefahr von ihr ausgeht, sondern Wohlwollen

vorhanden ist. Empfindet jemand Angst, so dient dieses Signal als innere Warnung. Der Körper wird dabei in eine Art »Alarmbereitschaft« versetzt. Typische Körpermerkmale sind ein erhöhter Herzschlag, körperliche Anspannung, vermehrtes Schwitzen. Für unsere Vorfahren war dieser Mechanismus überlebensnotwendig. So sorgte er dafür, dass der Körper bei der Begegnung mit einem Säbelzahn tiger sofort bereit war, entweder zu kämpfen, oder zu fliehen.

Bei der Einschätzung der Angst eines Kindes in »normale« Angstreaktion oder »Angststörung« sollten sich Eltern zunächst auf ihr persönliches Gefühl verlassen. Sie sind die Experten für ihre Kinder und ihre Besonderheiten. Treten während der kindlichen Entwicklung Ängste auf, die eigentlich nicht mehr altersangemessen erscheinen, macht es Sinn, diese genauer zu betrachten, insbesondere wenn die Ängste über einen längeren Zeitraum (drei Monate) bestehen bleiben. Aufmerksam sollten sie zudem werden, wenn sich ihr Kind in besonderem Maße verändert und zum Beispiel an Aktivitäten, die bisher viel Spaß bereitet haben, nicht mehr teilnehmen möchte oder sich zunehmend zurückzieht. Auch der Verlust von Freude und eine traurige Grundstimmung können aus übermäßigen Ängsten resultieren. Ebenso reagieren ängstliche Kinder häufig mit körperlichen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Unwohlsein. Sollten sie solche Symptome über einen längeren Zeitraum wahrnehmen, empfiehlt es sich, eine Einschätzung durch einen



Foto: New Africa – stockadobe.com

**ELTERN SOLLTEN
SICH UND
IHREN KINDERN
STETS VOR
AUGEN FÜHREN,
DASS ÄNGSTE
ALS EINES
VON VIELEN
GRUNDGEFÜHLEN
EINE WICHTIGE
FUNKTION
ERFÜLLEN.**

Spezialisten, z. B. einen Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie vornehmen zu lassen und sich beraten zu lassen.

Häufig führen Angststörungen indirekt zu einem geringen Selbstvertrauen und einer geringen Selbstwirksamkeit, da Ängste meist von Vermeidungsverhalten begleitet sind. Betroffene Kinder vermeiden das Erleben von unangenehmen oder angstbesetzten Situationen und begrenzen sich in ihrer Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln und »Heldentaten« zu vollbringen. Gerade

diese sind aber für Kinder von großer Bedeutung. Dabei geht es nicht darum, dass es in der Schulklasse die schnellste Zeit im Hundert-Meter-Lauf erläuft. Vielmehr geht es darum, an seinen persönlichen Fähigkeiten und Grenzen gemessen, Erlebnisse und Erfahrungen zu sammeln, bei denen sich das Kind traut, etwas Neues auszuprobieren und bisher festgelegte Grenzen testet und erweitert. So kann auch das erstmalige selbstständige Einkaufen beim Bäcker für die Familie oder der selbstständige Weg zu einer Spielkameradin ein wichtiges Erlebnis sein, das ein Kind Überwindung kosten und auf das es im Anschluss stolz zurückblicken kann.

Kinderbücher können eine wichtige Rolle in der Vermittlung im Umgang mit Angst darstellen. In guten Kinderbüchern wird lebhaft dargestellt, dass auch der Held der Geschichte in eine angsteinflößende Situation geraten kann. Die Kinder lernen hierbei, dass Ängste in verschiedensten Situationen berechtigt sind. Gelingt es dem Helden der Geschichte, mit dem sich die Kinder identifizieren können, eine angstbesetzte Situation mit eigenen Kräften oder mit Unterstützung anderer aufzulösen, kann ihnen dies Orientierung im Umgang mit eigenen Ängsten geben. Dabei geht es in einem passenden Kinderbuch nicht allein darum, dass der Kinderbuchheld die gleiche Art von Angst durchlebt. Viel wichtiger ist es, dass in einer Geschichte ein lösungsorientierter Umgang mit der Angst dargestellt wird, der die Kinder ermutigt, es dem Kinderbuchhelden nachzumachen. Dies kann



{ MAZDA ADLI }

ANGST ALS INSTRUMENT DER MACHT

Der Siegeszug des Populismus hat mit dem Wiedereinzug von Donald Trump ins Weiße Haus einen neuen Höhepunkt erreicht. Populisten in ganz Europa reiten auf der Welle aus Wut, Empörung und Angst.

Kriege und die Verkettung globaler Krisen sowie, dass diese über digitale Medien in Echtzeit in unseren Alltag transportiert werden, setzen die Menschen unter Stress. Die scheinbare Masse schlechter Nachrichten lässt schnell die Vermutung aufkommen, dass wir in unheilvollen Zeiten leben. Ein emotionales Resultat dabei kann Studien zufolge Angst sein. Angst um die Zukunft, die eigene Existenz, darum, die Heizungsrechnung nicht mehr bezahlen zu können – oder um Wohlstand und Status.

Wir wissen aus der Emotionsforschung, dass sich gerade Angst rasch und unverhältnismäßig ausbreiten kann, auch wenn keine reale Bedrohung für Leib und Leben existiert. Der Nährboden für sich rasch ausbreitende Ängste wird dadurch bereitet, dass die Menschen durch die Verkettung von Krisen grundsätzlich belasteter und die emotionalen Ressourcen bei vielen aufgebraucht sind.

Im Zuge dieser Belastung, die fast alle betrifft, neigt auch die Gesellschaft als solche dazu, ängstlicher zu werden. Dann passiert das, was man auch im Einzelnen Individuum beobachten kann und als »Zentralisierung« aus der Schockreaktion bekannt ist: Die Gesellschaft lenkt die Aufmerksamkeit vermehrt auf das Innere, schottet sich nach außen ab. Man versucht, das Eigene um jeden Preis nach außen oder gegen das vermeintlich Fremde zu schützen, entwickelt einen Scheuklappenblick.

Unter Angst kann auch das rationale, vernunftbezogene Denken leiden, Besonnenheit verloren gehen. Man reagiert dann eher auf Stimmungen, weniger auf Fakten. Eine angstgeplagte Gesellschaft verspricht sich Erleichterung in einem polarisierten Weltbild und wird anfällig für Heilsversprechen populistischer Akteure.

Empathischer Missbrauch

Populistische Parteien üben eine Art strategische Empathie aus, indem sie Anteilnahme an den Sorgen und Nöten der Leute vortäuschen und den Finger in die emotionalen Wunden der

Menschen legen. Sie schauen sich die Angstthemen der Leute genau an, nehmen sie in polarisierende Kernbotschaften auf und senden gleichzeitig ein Signal des Verständnisses. Die Menschen fühlen sich verstanden in diesem gestressten und emotional aktivierten Zustand und geraten in Gefahr, in diese »empathische Falle« zu laufen. Es wäre zu kurz gegriffen, zu sagen, dass diese Form von Stress den Zulauf zu populistischen Parteien alleine erklärt. Aber: Er macht anfälliger für ihre Heilsversprechen und den empathischen Missbrauch.

Wichtig ist, an sich selbst wahrzunehmen, wenn man »emotional aktiviert« ist, man sich unsicher und belastet fühlt oder vielleicht Zukunftsängste hat. Wenn man sich seine Ängste eingesteht, kann es davor schützen, dass diese missbraucht werden. Und das nächste ist: Darüber zu reden und sich auszutauschen.

Das alles ist nicht immer leicht. Wer Angst hat, hat oft schon einen gefährlichen Tunnelblick und ist von außen gar nicht mehr so leicht erreichbar. Aber auch dann gibt es einen Ausweg aus der Empathiefalle.

Demokratische Parteien haben genau diese Chance. Sie sind es gewohnt, mit rationalen Argumenten zu argumentieren, aber das allein wird einer emotional aktivierten Bevölkerung nicht mehr in allen Belangen gerecht. Was dann gut wäre: auf diese emotionalen Bedürfnisse einzugehen und dieses Feld nicht den Populisten zu überlassen. Zum Beispiel, indem man noch leichter und klarer ausspricht, dass die Verhältnisse momentan schwierig sind. Dass man die Angst der Menschen zur Kenntnis nimmt, akzeptiert und den Leuten das Gefühl gibt: Wir sehen Euch! Und wir fühlen auch mit Euch. Das müsste in viel stärkerem Maße passieren.

Emotionen machen uns zu Menschen, aber sie sind auch unsere Achillesferse. Über unsere Emotionen, über Angst oder Unsicherheit sind wir manipulierbar. Eine Bevölkerung in Angst ist gefundenes Fressen für populistische Akteure. Die Geschichte hat gezeigt, dass die Verknüpfung von Ideologie, Emotion und Manipulierbarkeit in der Lage ist, Werte und moralische Grundordnung einer Gesellschaft praktisch zu pulverisieren.



Foto: privat

Prof. Dr. Mazda Adli (*1969) ist Psychiater und Psychotherapeut. Er ist Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin und Leiter des Forschungsbereichs Affektive Störungen an der Charité. Im Zentrum seiner wissenschaftlichen Arbeit stehen die Stress- und Depressionsforschung.





Foto: thauwald-pictures – stock.adobe.com

WIE GEFÄHRLICH IST POPULISMUS?

{ DANIEL FÜRIG }

»Nostalgie ist eine wichtige Emotion, die besonders von Rechtspopulisten effektiv eingesetzt wird«

Populismus hat sich in vielen Demokratien von einer Randerscheinung zu einer prägenden politischen Kraft entwickelt. Er ist längst nicht mehr allein auf extreme politische Lager beschränkt, sondern hat seine Spuren auch in den etablierten Parteien hinterlassen. Prof. Dr. Lena Frischlich, Expertin für digitale Medien und Populismus, erklärt: »Populismus ist eine dünne Ideologie, die auf drei Kernelementen basiert: der Annahme, dass die Eliten korrupt und böse sind, der Vorstellung eines homogenen, reinen Volkswillens und der Überzeugung, dass die Eliten diesen Volkswillen verhindern.« Dabei sei Populismus nicht nur eine politische Ideologie, sondern auch eine Kommunikationsform, die durch Emotionalisierung und Vereinfachung geprägt ist.

Doch warum erleben populistische Bewegungen gerade jetzt einen solchen Aufschwung? Und welche Rolle spielen digitale Medien dabei? »Soziale Medien schaffen Gelegenheitsstrukturen, die populistischen Ideen entgegenkommen«, erläutert Frischlich. Diese Plattformen erleichtern es, sich jenseits der traditionellen Eliten zu vernetzen, Gleichgesinnte zu finden und politische Bot-

schaften ungehindert zu verbreiten. Besonders problematisch sei, dass Algorithmen emotionale und moralisierende Inhalte bevorzugen: »In diesen Umgebungen haben es Inhalte leicht, die sehr emotional und charismatisch vorgetragen werden – beides typische Elemente populistischer Kommunikation.«

Die Gefahr liege auch in der verstärkten Wahrnehmung von Gruppenzugehörigkeit. Menschen, die sich vorwiegend in geschlossenen Online-Communities bewegen, überschätzen, wie weit verbreitet ihre Meinungen tatsächlich sind. »Wenn ich mich immer nur mit Leuten unterhalte, die meiner Meinung sind, denke ich eher, dass alle anderen diese Meinung auch teilen«, so Frischlich. Diese Dynamik verschärfe Polarisierung und führe dazu, dass sich die politische Mitte zunehmend auflöse.

Populismus setzt gezielt auf Nostalgie und Angst, um Zustimmung zu mobilisieren. Frischlich erklärt: »Nostalgie ist eine wichtige Emotion, die besonders von Rechtspopulisten effektiv eingesetzt wird. Sie vermittelt ein Gefühl von Kontinuität in Zeiten von Krisen und Unsicherheit.« Slogans wie Make America Great