

Aus Politik und Zeitgeschichte - Podcast

Folge „Angst“

Gesprächspartner/-innen: Tanja Michael, Susanne Martin, Johannes Hillje

- Redaktion (Aus Politik und Zeitgeschichte): Luise Römer, Isabel Röder
 - Redaktion (hauseins): Gina Enslin
 - Produktion: hauseins
 - Sprecherin: Sarah Zerback
 - Musik: Joscha Grunewald
 - Produktion: 07.01.2026
 - Spieldauer: 37 Minuten
 - hrsg. von: Bundeszentrale für politische Bildung/bpb, Bonn
-

Tanja Michael: Mensch sein und Angst haben, das ist so eng miteinander verbunden, dass man das gar nicht trennen kann. Das ist eine Emotion, die sich ja wirklich über unsere ganze Evolutionsgeschichte entwickelt hat. Man kann eigentlich gar kein Mensch sein, ohne Angst zu haben.

Sarah Zerback: Das sagt die Psychologin Tanja Michael. Angst gehört zum Leben einfach dazu, ohne sie geht es nicht. Aber es ist wichtig, einen guten Umgang mit der Angst zu finden.

Musik

Sarah Zerback: Angst hilft uns evolutionär betrachtet beim Überleben, dabei, Gefahren zu erkennen und Risiken aus dem Weg zu gehen. Aber mit vielen Ängsten, die unsere Gesellschaft heute prägen, ist es gar nicht so leicht, umzugehen. Die Angst vor Krieg, die Angst vor Inflation, Klimaangst. Darum kann Angst in einer Gesellschaft lähmend wirken, aber auch zum Handeln aktivieren und politische Akteurinnen und Akteure können diese Ängste auf sehr verschiedene Art ansprechen. Wann also nützt uns Angst und wann schadet sie? Und wie geht ein guter, politischer Umgang mit Ängsten? Darum geht es in dieser Folge von „Aus Politik und Zeitgeschichte“ und ich bin Sarah Zerback. Die Psychologin Tanja Michael erklärt, was Angst mit unserem Körper und unserer Psyche macht. Von der Soziologin Susanne Martin erfahren wir, wie Ängste in unserer Gesellschaft wirken. Und mit dem Politik- und Kommunikationsberater Johannes Hillje habe ich darüber gesprochen, wie die Politik gerade mit Ängsten umgeht. Die Ausgabe der Zeitschrift „Aus Politik und Zeitgeschichte“ zum Thema „Angst“ finden Sie auf

bpb.de/apuz. Wie immer gibt es auch zu dieser Folge ein Transkript. Sie finden es in der bpb-Mediathek oder als Link in den Shownotes.

Musik

Tanja Michael: Also vielleicht muss ich von Anfang an sagen, auch wenn Angst positiv sein kann oder nützlich sein kann, gut anfühlen tut sie sich nie.

Sarah Zerback: Tanja Michael ist Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität des Saarlands.

Tanja Michael: Angst fühlt sich immer unangenehm an. Weil sie eben diesen Aufforderungscharakter für uns hat, dass wir uns schützen sollen. Also, darum geht es ja, wir sollen uns schützen vor möglichen Gefahren.

Sarah Zerback: Angst ist eine der sogenannten menschlichen Grundemotionen. Wie Freude, Trauer, Ekel oder Wut tragen wir Angst von Natur aus in uns. Wenn wir daran denken, dass Angst uns schützen kann, denken wir vielleicht direkt an konkrete Bedrohungssituationen, in denen Angst uns bei der Reaktion hilft. Dabei ist das nicht ganz richtig. Denn in der Psychologie ist dann von Furcht die Rede, erklärt Tanja Michael

Tanja Michael: Furcht ist etwas sehr, sehr Schnelles auf eine sehr konkrete Gefahr. Nehmen wir mal an, es rennt ein aggressiver Hund auf uns zu oder ein Auto rast auf uns zu. Das heißt, wir haben hier eine sehr konkrete und objektiv bedrohliche Situation und unser Körper fängt automatisch an zu reagieren, sich darauf vorzubereiten auf diese Situation. Also, Stresshormone werden ausgeschüttet, das Herz schlägt schneller, das ganze autonome Nervensystem schießt nach oben und bereitet uns sozusagen auf Flucht oder auch auf Angriff vor. Also, auf jeden Fall auf eine Reaktion, dass wir umgehen können mit dieser sehr konkreten Gefahr. Und der Unterschied zur Angst ist, dass Angst ein bisschen diffuser ist. Das heißt, wir haben Angst auch vor etwas, was in der Zukunft ist. Wir haben Angst vor etwas, was sein könnte in der Zukunft. Also wir haben Angst, dass wir durch eine Prüfung durchfallen. Wir haben Angst davor, arbeitslos zu werden.

Sarah Zerback: Angst bezieht sich also auf ein mögliches Ereignis in der Zukunft und ist dadurch weniger konkret. Trotzdem löst sie im Körper ganz ähnliche Reaktionen aus wie Furcht. Nur wird man die Angst eben schwerer wieder los.

Tanja Michael: Wenn ich jetzt vorhin gesprochen habe von der Furchtreaktion, die ist so unmittelbar, da reagiere ich ja auch sofort. Und dann zum Beispiel laufe ich weg oder kämpfe ich und dann werden auch diese ganzen Stresshormone und diese ganze autonome Erregung des Körpers, die reagiert sich ab. Das dauert auch ein paar Stunden, aber dann ist es aus dem System draußen. Aber wenn ich jetzt Angst habe vor etwas, was in einer unbestimmten Zukunft passieren kann, dann kommen diese physiologischen Prozesse in Gang, ich kann aber nicht darauf reagieren, ich muss trotzdem am Schreibtisch sitzen und arbeiten. Ich muss trotzdem in der Schule sitzen

und arbeiten. Ich mache so normale Dinge und mein Körper reagiert quasi diese Reaktion nicht ab und dann werden die halt auch für den Körper schädlich tatsächlich.

Sarah Zerback: Aber wie soll man das machen, die Angst auflösen, gerade bei Themen, die schwer greifbar sind und mit denen wir über lange Zeiträume konfrontiert sind? Tanja Michael sagt, dass auch dann auf der körperlichen Ebene zum Beispiel Sport oder bewusstes Atmen oft helfen, um den Körper zu beruhigen. Das ändert zwar erst mal nichts am Auslöser der Angst, aber es kann den Stress, den wir deshalb spüren, verringern. Und weil Angst nicht nur körperlich ist, ist es entscheidend, über seine Ängste zu sprechen.

Tanja Michael: Es bräuchte eben einen Rahmen, wo man sowas ausdrücken kann und gehört wird, aber wo man es einordnen kann, wo man sozusagen die Rationalität auch wieder reinbringen kann und sagen, okay, das ist berechtigt, das ist unberechtigt. Weil Angst ist ja was Physiologisches, aber es ist auch was sehr Kognitives. Und ich glaube, dieser kognitive Teil, da brauchen wir oft Hilfe von außen. Dass kann man auch bisschen alleine machen. Man kann sich das ja auch aufschreiben oder rational versuchen zu durchdenken. Aber es ist hilfreicher, wenn man andere Menschen hat, wenn man das besprechen kann, damit sich auch die Gedanken wieder beruhigen und wenn sich die Gedanken beruhigen, dann fängt auch an, die physiologische Reaktion sich zu beruhigen darauf.

Sarah Zerback: Trotzdem, bei vielen angstbesetzten Themen, ist es schwer eine gute Lösung zu finden. Geraade gesellschaftliche Ängste, wie die Angst vor Krieg, oder auch vor einer Polarisierung der Gesellschaft, die können viel Einfluss aufs Lebensgefühl nehmen und lassen sich gleichzeitig nicht alleine lösen. Wie Angst vielleicht trotzdem in etwas Positives umgewandelt werden kann, erklärt Tanja Michael am Beispiel des Klimawandels.

Tanja Michael: Also, individuell, denke ich, kann es positiv sein, wenn ich mich auseinandersetze mit meinen Ängsten und die nicht verdränge und damit dann auch zu Lösungsmöglichkeiten beitragen kann. Zum Beispiel wenn ich jetzt sage, okay, natürlich kann ich als Einzelperson nicht die Erderwärmung aufhalten, das geht nicht. Aber ich könnte mich zum Beispiel mit dem Thema auseinandersetzen und könnte mich einsetzen, wie man politisch das Thema so behandeln kann, dass es möglichst gute Maßnahmen gibt, die aber die Gesellschaft nicht überfordert und dann kann ich mich einbringen und dann kann ich auch was Positives erleben. Und zwar Selbstwirksamkeit könnte ich dann erleben und ich könnte auch vielleicht neue Kontakte knüpfen und mich verbunden fühlen mit anderen Menschen. Das könnte also was Positives sein individuell.

Sarah Zerback: Angst kann in diesem Fall an Antrieb sein, selbst aktiv zu werden und zu handeln. Es kann aber auch genau andersrum laufen.

Tanja Michael: Und zwar, wenn sich das Individuum überwältigt fühlt von diesen Ängsten sozusagen, keine Lösungsmöglichkeiten findet und keinen Umgang mit dieser Angst für sich selber findet. Dann kann das so ein sehr chronischer Zustand werden, der einen wie gesagt psychologisch als auch körperlich krank machen kann. Manche Leute ziehen sich zurück, andere Leute werden aggressiv. Ganz unterschiedlich kann sich das äußern dann, aber es kann sich eben auch destruktiv äußern. Also, dass Leute zum Beispiel sich politisch gar nicht mehr beteiligen oder dass sie anfangen, an Verschwörungstheorien zu glauben oder alles abwehren und sagen, das stimmt ja alles nicht, es ist alles gelogen. Das ist nichts, wovor ich Angst haben muss, sozusagen, um mich zu schützen. Das heißt, ja, das ist immer diese Zweischneidigkeit von Angst. Es kann positiv sein, dafür ist es gemacht, aber es kann eben auch umschlagen in was Negatives.

Sarah Zerback: Dann wird Angst zu einer großen psychischen Belastung. Diese Belastungen sind je nach Altersgruppe unterschiedlich hoch, das zeigt die Studie „Die Ängste der Deutschen“. Je älter, desto besorger sind die Menschen in Deutschland. Auch die Themen unterscheiden sich je nach Alter. Bei den Menschen über 60 sind die größten Ängste darauf bezogen, wie das Leben im Alter sein wird. Ein Pflegefall zu werden, sich nichts mehr leisten zu können und schwer zu erkranken. Bei jungen Menschen sind die Themen viel politischer: Die größte Angst der 14- bis 19-Jährigen war 2025 die vor einem Krieg mit deutscher Beteiligung, darauf folgen die Angst vor dem Einfluss von Trumps Politik auf die Welt und vor dem Klimawandel. Wie sich solche Ängste und der Einfluss gesellschaftlicher Krisen auf die psychische Belastungssituation junger Menschen auswirken, dazu haben Tanja Michael und ihr Team geforscht. Sie haben für ihre Studie – Guck-Hin-Studie heißt die – Jugendliche von fast allen saarländischen Schulen befragt.

Tanja Michael: Wir haben nach individuellen Belastungsfaktoren gefragt, wie zum Beispiel Erkrankungen, Streit zu Hause und so weiter. Also, wie belastet sind die Schüler im privaten Umfeld? Was hier jetzt aber interessant wird: Wir haben sie auch nach gesellschaftlichen Themen gefragt. Wie belastet sind sie durch die COVID-19-Pandemie? Wie belastet sind sie durch den Ukraine-Krieg? Wie belastet sind sie durch die Erderwärmung? Und da haben wir gesehen, dass insgesamt jetzt unsere Jugendlichen leider, leider sehr belastet sind. Also 2022 hatten wir 39 Prozent der Jugendlichen, die hatten auf dem Fragebögen klinisch relevante Depressionssymptome und 50 Prozent hatten klinisch relevante Angstsymptome. Das sind keine Diagnosen, weil man nur durch den Fragebogen keine Diagnose vergeben kann, aber eigentlich würde ich als Klinikerin jetzt sagen, wir würden eigentlich gerne mindestens 40 Prozent dieser Jugendlichen sehen und angucken wollen und gucken, brauchen die wirklich Hilfe oder ist es noch okay sozusagen.

Sarah Zerback: Alle drei Krisen, Pandemie, Ukraine-Krieg und die Erderwärmung, wurden von vielen Jugendlichen als sehr stressreich eingestuft. Individuelle und

gesellschaftliche Ängste sorgen im Zusammenspiel für eine große Belastung bei den befragten jungen Menschen.

Tanja Michael: Alles, was ganz nah ist an einem selber, das hat die stärkste Wirkkraft. Das ist ganz klar. Wenn ich mal bei den Jugendlichen bleibe und meine Mama eine Krebskrankung hat, dann wirkt das stärker als die Angst vor dem Ukraine-Krieg bei einem deutschen Jugendlichen. Das ist ganz klar, weil das ist eine viel deutlichere Bedrohung für das eigene Leben als der Ukrainekrieg zum Beispiel. Aber was wir eben in der Guck-Hin-Studie gesehen haben, und das ist, glaube ich, wichtig, und was auch Kollegen in Deutschland und auch international sehen, ist, dass auch Leute, nicht alle, aber dass dann doch viele von diesen gesellschaftlichen Krisen doch mit beeinflusst werden. Das ist jetzt nicht ganz so krass, wie wenn man ein persönliches Problem hat, aber dass diese unterschiedlichen weiteren diffusen Ängste, die man hat vor gesellschaftlichen Sachen, die passieren könnten, eben wie gesagt Krieg oder Inflation, Arbeitslosigkeit, Verlust von Wohlstand, ich werde keine Arbeit finden, weil meine Arbeit durch KI ersetzt wird und so weiter, dass das sehr wohl auch wirksam ist. Auch auf Individuen, die jetzt noch nicht direkt betroffen sind davon. Und deswegen ist das auch, glaube ich, wichtig, dass Gesellschaft darauf reagiert.

Musik

Sarah Zerback: Wovor die Menschen in Deutschland am meisten Angst haben, das untersucht die R+V-Studie „Die Ängste der Deutschen“ schon seit über 30 Jahren. Im Jahr 2025 lag die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten ganz vorne, gefolgt von einer möglichen Überforderung des Staates durch Geflüchtete. Anfang der 1990er Jahre hatten besonders viele Menschen Angst vor einer schweren Erkrankung. Und auch die Angst davor, dass die eigenen Kinder drogensüchtig werden könnten, war verbreitet. Ängste befinden sich also immer im Wandel. Und sie sind historisch betrachtet selbst auch ein Motor für gesellschaftliche Entwicklungen, erklärt die Soziologin Susanne Martin. Sie forscht an der Universität Frankfurt.

Susanne Martin: Naheliegende Beispiele sind zunächst mal technische Fortschritte. Aber interessanter sind vielleicht die sozialen Regelwerke und Ordnungen des sozialen Zusammenlebens, die zivilisatorisch geschaffen wurden, um Ängste vor den Mitmenschen einzuhegen. Also dass mir mein Eigentum nicht genommen wird, dass ich nicht erschlagen werde, wenn ich bestimmte Dinge tue. Also da wurden ja zivilisatorisch Regelwerke, soziale, natürlich auch juristische, entwickelt, die solche Dinge verhindern. Und das sind immer auch Maßnahmen, die dann Angst einhegen.

Sarah Zerback: Es gibt heute Polizei, ein umfassendes Rechtssystem, Versicherungen, internationale Abkommen und zahlreiche Regeln des Alltags, wie zum Beispiel Verkehrsregeln. All diese Entwicklungen können für mehr Sicherheit sorgen. Eine Gesellschaft ohne Angst ist trotzdem schwer vorstellbar.

Susanne Martin: Auch hochentwickelte und hochgesicherte Gesellschaften sind nicht frei von Angst und können es nicht sein, weil Gesellschaften sich ja nicht proportional zum Guten oder zum Besseren entwickeln, schon gar nicht für alle Menschen, weil sie sich konflikthaft entwickeln und auch weil die Natur nicht grenzenlos beherrschbar ist, wie wir derzeit ja wieder deutlich sehen. Und all das birgt Risiken, Krisen, Gefahren, die potenzielle Angstauslöser sind.

Sarah Zerback: Angstauslöser gibt es gerade in unserer Zeit der Polykrise viele. Zwischen den Ängsten und der Realität kann es dabei durchaus Abweichungen geben.

Susanne Martin: Angst bezieht sich ja grundsätzlich auf etwas zukünftiges. Also sie bezieht sich ja auf eine erwartete oder eine drohende Gefahr, die noch gar nicht eingetreten ist. Und das Entscheidende ist dann aber, dass Angst, wenn wir es affektsoziologisch ausdrücken, sich an spezifische Objekte anheftet und sich dadurch konkretisiert. Also in diesen Anheftungsprozessen wird sie zu konkreter Angst. Entscheidend ist dabei auch, dass dieser Anheftungsprozess, also auf welche Objekte sich Angst richtet, der ist gesellschaftlich beeinflusst oder auch stark politisch beeinflusst, weil es nämlich von sozialen, von politischen und auch von kulturellen Vorstellungen abhängt, wer oder was als bedrohlich gilt und somit überhaupt zu einem Angstobjekt werden kann.

Sarah Zerback: Wovor wir Angst haben, also an welche Objekte wir unsere Zukunftsängste heften, das hat eine gesellschaftliche Bedeutung.

Susanne Martin: Angst kann auch so was wie ein Distinktionsmerkmal sein. Also, es gibt in Anführungszeichen „legitime Ängste“ und es gibt in Anführungszeichen „illegitime Ängste“. Die Angst vor dem Klimawandel beispielsweise gilt in der Öffentlichkeit dann als eine gerechtfertigte vielleicht sogar als eine besonders vernünftige Angst. Ja, damit man den Klimawandel nicht weiter verdrängt, damit man endlich politisch Maßnahmen dagegen unternimmt, während, wir erinnern uns an die Zeit während Corona und alle möglichen Ängste, die im Kontext von Verschwörungsglauben etwa auch verortet sind. Das gilt dann öffentlich eher als illegitime Ängste und das sind dann letztlich normative Urteile, die sind umstritten und konflikthaft.

Sarah Zerback: Gesellschaftliche Ängste funktionieren darin ähnlich wie individuelle Ängste: Es geht um den Umgang mit einer wahrgenommenen Bedrohung.

Susanne Martin: Was Veränderungen von Ängsten betrifft, da kann man zunächst einmal sagen, dass sie sich in Abhängigkeit von gesellschaftlichen Gefahrenlagen ändern. Also in einer Wirtschaftskrise werden dann eben wirtschaftsbezogene Ängste virulent oder während der sogenannten Flüchtlingskrise 2015/16 ist der Zustimmungswert zur Angst vor Zuwanderungen sehr stark angestiegen. Ich würde hier aber trotzdem keine Kausalität oder ein Wenn-Dann-Verhältnis unterstellen, denn zum einen gibt es Ängste, die sich im Zeitverlauf kaum ändern, sondern relativ stabil bleiben. Ein Beispiel ist die Angst vor Krankheiten. Und zum anderen gibt es gesellschaftliche Gefahrenlagen, die

sich nicht oder kaum in entsprechenden Ängsten niederschlagen. Und hier wären die sogenannten Umweltängste ein Beispiel, also die Angst vor Naturkatastrophen oder dem Klimawandel. Bei denen zeigt sich nämlich, dass sie in den letzten Jahren gesamtgesellschaftlich abgenommen haben, und zwar geradezu konträr zum Anstieg der Gefahren der Umwelt- und Klimakrise.

Sarah Zerback: Eine besondere Schwierigkeit im Umgang mit gesellschaftlichen Ängsten ist, dass für den Einzelnen der Handlungs- und Einflussbereich kleiner ist als im privaten Bereich. An dieser Stelle brauchen wir politische Vertreterinnen und Vertreter, die sich in unserem Sinne um unsere Ängste kümmern.

Susanne Martin: Wenn wir davon ausgehen, dass durch Sicherheitsmaßnahmen, Schutzmaßnahmen, Angst gesellschaftlich eingedämmt werden kann, dann würde ich schon sagen, dass die Politik als erstes oder mit als erstes adressiert ist. Ganz wichtig ist aber sicherlich auch eine materielle Sicherheit. Also wir wissen, dass materielle Unsicherheiten eine sehr starke Quelle für Ängste sind. Wir wissen auch, dass in weniger privilegierten sozialen Positionen Angst sehr viel stärker ausgeprägt ist als in materiell gesicherten Positionen und Verhältnissen. Also das heißt, eine materielle Sicherheit zunächst mal herzustellen, das würde ich als ziemlich wichtig einstufen, aber auch vielleicht kollektive Umgangsweisen mit Angst zu ermöglichen, weil das Problem ist ja häufig, dass Angst verdrängt wird oder auch kanalisiert wird, zum Beispiel in Wut oder Ressentiments. Und um dem entgegenzuwirken, wären eben auch andere kollektive Umgangsweisen mit Angst auf gesellschaftlicher Ebene denkbar.

Musik

Sarah Zerback: Wie Ängste sich in Gesellschaften festsetzen, dabei spielen auch Politik und Medien eine wichtige Rolle. Auch sie beeinflussen, wie gefährlich Gegenwart und Zukunft erscheinen. Wie kann Politik mit den Ängsten der Bevölkerung so umgehen, dass sie ernstgenommen, aber nicht befeuert oder instrumentalisiert werden? Und welche politische Kommunikation hilft wirklich gegen Angst? Damit beschäftigt sich der Politik- und Kommunikationsberater Johannes Hillje.

Sarah Zerback: Hallo lieber Johannes Hillje.

Johannes Hillje: Hallo, guten Tag.

Sarah Zerback: Also die Deutschen, die haben erwiesenermaßen weniger Angst. Das zeigen Umfragen, zum Beispiel die Studie „Ängste der Deutschen 2025“. Und das ist ja schon bemerkenswert, weil die Krisen werden ja gerade nicht weniger. Die ökonomische Lage ist angespannt. Überrascht Sie das also?

Johannes Hillje: Naja, Ängste sind immer stark ereignisgetrieben. Und es stimmt zwar, dass wir in einer Zeit von vielen Krisen leben, aber dennoch ist es ja so, dass gerade im letzten Jahr nicht noch eine neue Krise, ein neuer Krieg oder etwas anderes Schlimmes dazugekommen ist, sondern wir eigentlich eine Fortsetzung schon bekannter Krisen

hatten. Aber immer dann, wenn Krisen beginnen, also wirtschaftliche Krisen auch vielleicht einen neuen Höhepunkt erreichen oder wenn ein Krieg ausgelöst wird, dann steigen immer kurzfristig die Ängste. Und danach setzt eigentlich so etwas wie eine Normalisierung einer instabilen Situation ein. Und ich glaube, das ist eigentlich das, was wir jetzt gerade erleben, weil im letzten Jahr keine neue Krise dazugekommen ist.

Sarah Zerback: So ein bisschen die Gewöhnung an die Polykrise also. Und diese gemessenen, angegebenen Ängste, die die Menschen in Deutschland eben in Umfragen ja auch nennen und dann aber wiederum die öffentliche Debatte, medial, politisch, sind die denn deckungsgleich oder gibt es da ein Auseinanderdriften?

Johannes Hillje: Naja, ich würde sagen, es gibt unterschiedliche Angstrealitäten. Es gibt einmal die emotionale Realität von Menschen, in der die subjektiven, also die persönlich wahrgenommenen Ängste stattfinden. Dann gibt es eine faktische Realität natürlich, an der man beispielsweise das statistische Risiko von einem angstbehafteten Thema, nehmen wir mal beispielsweise Kriminalität, ablesen kann. Und dann gibt es aber auch noch eine mediale Angstrealität, in der durch Auswahl, aber auch Aufbereitung von Themen Ängste verstärkt werden können, aber auch vernachlässigt werden können, wenn sie weniger thematisiert werden.

Sarah Zerback: Was würden Sie sagen, welche Themen haben da sonst noch gerade Hochkonjunktur in Sachen Angst?

Johannes Hillje: Ja, ich würde schon sagen, dass das Thema Krieg ja eine große Rolle spielt. Also wir haben ja im Grunde den Ukraine-Krieg wöchentlich in den Medien, in den Nachrichten. Und dann gibt es aber natürlich auch Themen, die angstbehaftet sind, also in der sowohl emotionalen Realität von Menschen als auch in der faktischen Realität, aber in der medialen Realität kommen sie nicht so viel vor. Das sind zum Beispiel die steigenden Preise. Das ist ja in dieser Studie, die bereits zitiert wurde von den R+V-Versicherungen, ist das die Top-Angst der Deutschen. Aber ich würde sagen, im Abgleich zum Thema Migration oder Krieg kommt dieses Thema weniger vor im medialen Diskurs.

Sarah Zerback: Wir hören schon raus, also Medien spielen eine große Rolle dabei, wie Ängste rezipiert werden, wie damit umgegangen wird. Wie sollten denn politische Akteurinnen mit den Ängsten der Menschen umgehen?

Johannes Hillje: Ich glaube, Politikerinnen und Politiker sollten erst mal nicht den Fehler machen und den Menschen ihre Ängste absprechen, weil Gefühle sind ja nun erst mal etwas Subjektives und sie sind eben auch erst mal da. Also sie sind diese Emotionalität, von der ich schon gesprochen habe und dieses subjektive Empfinden, das kann sich auch von einer objektiven Lage unterscheiden. Die politische Antwort auf Angst muss meines Erachtens Empathie sein, also erst mal eine Anerkennung, keine Absprechung der Gefühle von Menschen. Aber wenn es einen größeren Graben gibt zwischen einer

emotionalen und einer faktischen Realität, dann sollten Politikerinnen und Politiker neben einer Empathie natürlich auch die Empirie als Argument benutzen und nicht so tun, als sei diese emotionale Realität auch gleich der faktischen Realität. Und das wäre auch eine Kommunikationsstrategie, die, wenn man sich anguckt, was die Kognitionswissenschaften zur Rolle von Emotionen sagen in der politischen Einstellungsbildung auch ganz gut passen würde. Weil das emotionale Denken ist immer ein Stück weit schneller als das reflektierte Denken. Das heißt aber auch, dass man Emotionen als ein Türöffner nutzen kann zum reflektierten Denken. Wenn ich aber die Tür von vornherein zuschließe, indem ich sage als Politiker, deine Ängste sind unberechtigt, dann wird dieses reflektierte Denken gar nicht erst einsetzen. Deswegen glaube ich, kann man mit Emotionen diese Tür öffnen zum rationaleren Denken, indem man eine Anerkennung von Ängsten zeigt und dann aber wiederum vielleicht auf die Ebene von Fakten, von Empirie und so weiter zu sprechen kommt.

Sarah Zerback: Es fällt ja auf, wenn man sich mal anschaut, wer unter den Wählerinnen, den Anhängern bestimmter Parteien besonders große Ängste hat oder sich in der Öffentlichkeit zum Beispiel besonders unsicher fühlt, dann ist das besonders unter Anhängern der AfD der Fall. Wie erklären Sie sich das denn?

Johannes Hillje: Ja, es gibt diese Studien, dass AfD-Wählerinnen und Wähler ängstlicher sind als andere Wählerinnen und Wähler. Und die Frage ist jetzt aber ein bisschen, warum ist das so? Und da ist es, finde ich, auch nicht so ganz einfach, Ursache und Wirkung auseinanderzuhalten. Also hat das wirklich mit deren Persönlichkeitsstruktur zu tun, wäre ja eine Frage, die man stellen müsste. Hat es vielleicht auch was mit dem eigenen Lebensumfeld zu tun? Es gibt nun mal soziale Milieus, es gibt Stadtteile oder sagen wir mal Lebensumfelder, in der auch eine höhere Unsicherheit herrscht als in anderen. Also das Lebensumfeld kann schon auch wirklich ein realer Grund dafür sein, dass manche Menschen mehr Angst haben als andere. Und dann können natürlich aber auch, und deswegen sprach ich von Ursache und Wirkung, die Angstbotschaften der Partei selbst hier eine große Rolle spielen. Also wir wissen ja aus der Analyse der Kommunikation der AfD, dass Angst eine ganz zentrale Emotion ist, die sie immer wieder versucht zu erzeugen bei ihren Anhängerinnen und Anhängern. Sie bleibt auch übrigens nicht dann bei der Angst stehen, sondern meines Erachtens ist das so eine Transformierung der Angst in eine Wut, die durch die AfD versucht wird. Weil Wut eigentlich die mobilisierende, die politisch mobilisierende Emotion ist. Angst kann auch zu einem passiven Verhalten bei Menschen führen. Aber Wut führt in der Regel zu einer Aktivierung. Und die Partei will ja, dass die Menschen sich an Wahlen beteiligen, dass die sich politisch einbringen. Die wollen ja kein politisch passives Verhalten.

Sarah Zerback: Kann man denn sagen, wann es besonders gut gelingt, Ängste gezielt zu schüren, sie einzusetzen, also wovon es abhängig ist, wo Angst dann andocken kann?

Johannes Hillje: Also es gibt, unterschiedliche Ängste, aber eine Angst, die im politischen

Diskurs eine ganz wirkmächtige Emotion ist, ist die Verlustangst. Und eine Verlustangst kann wiederum auch sehr unterschiedlich ausgestaltet sein. Also es kann bei Verlustangst um den Verlust des eigenen Lebens gehen oder der eigenen Gesundheit im Sinne der Verschlechterung des gesundheitlichen Zustands. Das wäre bei der Pandemie beispielsweise eine mögliche Angst gewesen. Es kann aber auch, das ist bei ökonomischen Diskussionen dann oftmals der Fall, um den Verlust von eigenem Wohlstand, von Besitz, von finanziellem Vermögen gehen. Das war meines Erachtens so eine zentrale Emotion, die in der Debatte um das Heizungsgesetz evoziert wurde. Also da, das war 2023, als diese Debatte losging, da spielten ja so einzelne Hauseigentümer eine Rolle, vor allem in den Boulevardmedien. Und dann wurde eben erzählt, dass Hauseigentümer der Meinung sind, dass sie bei dieser Umrüstung sich ihr Eigenheim nicht mehr leisten können und dann in eine, sagen wir mal, kleinere Wohnung umziehen müssten. Also da hat die ökonomische Verlustangst eine ganz große Rolle gespielt. Politik hat ja sozusagen in der Regel ja immer zum Ziel, eine Form der Veränderung auch zu erzeugen. Soll natürlich nach Lesart der Politik eine Veränderung zum Besseren sein. Es sollen Missstände behoben werden. Aber Veränderung kann eben auch für Menschen, manchmal für einzelne Gruppen, manchmal auch für Mehrheiten, aber eine Verschlechterung bedeuten. Und mit diesem Moment der Unsicherheit in Veränderung spielen oftmals auch Gegner von politischen Vorschlägen, indem sie dann sagen, hier wird euch etwas weggenommen, ihr verlieret hierbei. Und diese Verlustangst ist etwas, was eine große Rolle spielt in der politischen Einstellungsbildung. Menschen wollen Verluste vermeiden, Verluste jeglicher Art.

Sarah Zerback: Dann kann man also sagen, also je nach Angst lassen sich Menschen gut lenken, wenn sie eben ängstlich sind. Wurde denn Angst in der Politik immer schon strategisch eingesetzt, auch in Demokratien?

Johannes Hillje: Ja, ich glaube, das kann man so sagen. Die Angst ist ja im Grunde so alt wie die Menschheit selbst und Emotionen spielen auch schon immer in der Politik eine Rolle und wir können auch da im Grunde durch die unterschiedlichen Jahrzehnte, wir müssen jetzt gar nicht sozusagen durch die Jahrhunderte gehen, aber wenn wir mal in der Bundesrepublik bleiben, dann können wir da durch die unterschiedlichen Jahrzehnte gehen und sehen immer, dass es auch bestimmte Ängste gab, die im politischen Diskurs angesprochen, teilweise aber auch verstärkt wurden. Es gab die Angst vor der Atomkraft, es gab mal die Angst vor der Atombombe.

Johannes Hillje: Das war vor allem auch so nach dem Zweiten Weltkrieg, wo es auch um eine Wiederaufrüstung Deutschlands ging, spielte das eine Rolle. Es gab während des Kalten Kriegs die Angst vor dem Systemfeind. Es gab in wirtschaftlich schwierigen Zeiten immer auch eine Angst vor Arbeitslosigkeit. Heute würde ich sagen, spielt so eine etwas diffusere Zukunftsangst eine große Rolle. Also Menschen haben das Gefühl, der Wohlstand, den man sich als Gesellschaft und Volkswirtschaft erarbeitet hat, der ist

in Gefahr. Es könnte sein, dass es unseren Kindern mal nicht besser geht, sondern es kann sein, dass es den eigenen Kindern, wenn überhaupt nur noch genauso gut geht, also sich das Wohlstandsniveau gerade so halten lässt, vielleicht aber auch schlechter wird. Und deswegen, ich glaube, Ängste spielen immer eine Rolle weil sie für die politische Einstellungsbildung eine zentrale Rolle wirklich spielen. Also es gibt so in der politischen Emotionsforschung die Erkenntnis, dass drei Emotionen sich besonders stark auf die politischen Einstellungen von Menschen auswirken. Und das ist die Angst, das ist die Wut und das ist die Hoffnung. Und deswegen ist es sozusagen ganz natürlich, dass wir mit denen immer irgendwie operieren im politischen Diskurs. Oftmals gibt es ja so ein bisschen, ich würde fast sagen, das Vorurteil über rechtspopulistische Kräfte, dass sie allein mit Angst, allein mit Wut Politik machen. Sie machen aber auch mit Hoffnung Politik. Also sie erzeugen mindestens bei ihren eigenen Wählerinnen und Wählern Hoffnung. Donald Trump hat ja auch mit seinem Slogan „Make America Great Again“ erst mal eine positive Formulierung, eine positive Vision. Die ist zulasten unterschiedlicher Gruppen, beispielsweise Minderheiten, beispielsweise Migranten, beispielsweise Frauen, aber trotzdem verspricht er eine glorreiche Zukunft. Er spricht ja auch vom goldenen Zeitalter. Und auch in Deutschland ist es so, dass wenn man sich anguckt, wie eigentlich welche Art oder welche Intensität der Hoffnung die einzelnen Parteien bei ihren Wählerinnen und Wählern erzeugen, dann sieht man, dass die AfD am stärksten Hoffnung in ihrer Anhängerschaft erzeugt, mehr als das die CDU bei ihrer Wählerschaft schafft oder die SPD bei ihrer Wählerschaft oder die anderen Parteien bei ihrer Wählerschaft. Also diese Parteien, die wir oftmals so als die Angstmacher oder Wutmacher oder Wutverstärker bezeichnen, die sind auch Hoffnungsträger in ihrem Lager. Und was ich vermisste, sind wirklich sozusagen glaubhafte, plausible und ein Stück weit auch nachhaltige Hoffnungserzählungen, die aus der demokratischen Mitte herauskommen.

Sarah Zerback: Ich habe gelesen, Sie raten zu einer demokratischen Emotionalisierung. Wie könnte die denn aussehen?

Johannes Hillje: Ich glaube erst mal, dass man die ex negativo definieren kann, also in Abgrenzung zu einer undemokratischen Emotionalisierung. Das heißt, wenn Emotionen geschürt werden und dabei demokratische Grundwerte verletzt werden, also wenn ich zum Beispiel einzelnen Gruppen in der Gesellschaft das Menschsein abspreche, sie dehumanisiere, dann finde ich, ist das eine undemokratische Emotionalisierung. Wenn ich demokratische Mitbewerber zu Feinden stilisiere, dann ist es auch meines Erachtens eine undemokratische Emotionalisierung. Also das sollte man erst mal nicht tun in einer demokratischen Emotionalisierung. Aber was sollte man tun, stellt sich dann als Frage und ich glaube schon anschließend an das, was wir eben besprochen haben, dass demokratische Kräfte schon die Aufgabe haben, Hoffnung zu machen für die Zukunft und sozusagen glaubhaft zu vermitteln, dass durch ihre Politik sich etwas verbessern kann, auch wenn es vielleicht manchmal nur darum geht, mehr Stabilität in einer

unsicherer Zeit zu erzeugen. Und dann stellt sich aber natürlich die Frage, wie kann das praktisch gelingen und da gibt es wiederum auch eine sehr interessante wissenschaftliche Disziplin, die Hoffnungsforschung, die ist in der Sozialpsychologie angesiedelt und die sagt, man braucht eigentlich drei Zutaten, um wirklich nachhaltig Hoffnung zu erzeugen und auch nicht so etwas wie ein leeres Versprechen irgendwie in die Öffentlichkeit zu tragen. Das ist ja oftmals die Gefahr, dass Menschen dann ein Versprechen als unglaublich, als leeres Versprechen wahrnehmen. Erste Zutat ist ein Ziel zu formulieren, was viele Menschen unterstützen, weil es als attraktiv empfunden wird. Zweite Zutat ist ein plausibler Umsetzungsplan, also dass ich den Menschen schon glaubhaft vermitteln kann, ich weiß, wie wir dieses Ziel erreichen können. Und das Dritte, das ist ganz wichtig, das ist eine Form der Selbstwirksamkeit der Menschen. Also, dass sie das Gefühl haben, sie sind Subjekt in einem Veränderungsprozess und spielen da eine Rolle, können sich womöglich sogar beteiligen, sehen aber in jedem Fall, welche Rolle sie bei einer bestimmten Veränderung spielen. Und das ist gerade etwas, was der Politik, finde ich, ja wirklich schwerfällt. Und wir können das bei einem ganz konkreten Thema, diesem Sondervermögen der Infrastruktur sehen in der aktuellen Debatte, dass das eigentlich sehr technokratisch, sehr distanziert zu den Leuten diskutiert wird, obwohl es ja real so nah an den Menschen dran ist, weil Infrastruktur uns alle im Alltag betrifft.

Sarah Zerback: Der Kommunikations- und Politikberater Johannes Hillje. Herr Hillje, vielen Dank für das Gespräch.

Johannes Hillje: Ich danke auch.

Musik

Sarah Zerback: Was wir also mitnehmen können:

1. Angst gehört zum Leben als Mensch dazu und ist ein wichtiger Mechanismus, der uns dazu bringt, auf Bedrohungen zu reagieren.
2. Die Effekte von Angst können auf individueller und auf gesellschaftlicher Ebene immer in zwei Richtungen ausfallen. Je nachdem, wie mit der Angst umgegangen wird, kann sie aktivieren oder lähmend sein. Das haben Tanja Michael und Susanne Martin erklärt.
3. Politik greift Ängste auf, schon immer. Johannes Hillje betont, dass Politikerinnen und Politiker Ängste anerkennen sollten. Um erfolgreich zu sein, reicht es aber auch nicht sich nur auf Ängste zu beziehen: Hoffnung ist eine Emotion, die genauso angesprochen werden sollte.

Musik

Das war „Aus Politik und Zeitgeschichte“. In unserem Heft mit dem Titel „Angst“ können Sie noch mehr zum Thema lesen. Den Link dazu finden Sie in den Shownotes.

Wir freuen uns natürlich über Feedback zu diesem Podcast. Fragen, Lob, aber auch Kritik können Sie uns schicken an apuz@bpb.de. In vier Wochen erscheint die nächste Folge, dann sprechen wir über Biodiversität. Mein Name ist Sarah Zerback, bis zum nächsten Mal.

Musik

Der Podcast „Aus Politik und Zeitgeschichte“ wird von der APuZ-Redaktion in Zusammenarbeit mit hauseins produziert. Redaktion für diese Folge: Gina Enslin, Isabel Röder und Luise Römer. Produktion: Oliver Kraus. Musik: Joscha Grunewald. Am Mikrofon war Sarah Zerback. Die Folgen stehen unter der Creative Commons Lizenz und dürfen unter Nennung der Herausgeberin zu nichtkommerziellen Zwecken weiterverbreitet werden.