

# Was hilft gegen Populismus?

Mittwochsforum St. Kilian Erfstadt-Lechenich - 29.04.2026  
Dipl.-Psych. Walter Dreser, Psychologischer Psychotherapeut

1

## Was erwartet Sie?

2

- Warum dieses Thema?
- Was versteht man unter Populismus?
- Psychologische Aspekte politischer Orientierungen
- Was macht Populismus so attraktiv?
- Was kann hilfreich sein, der populistischen Verführung zu widerstehen?
- Ressourcen einer christlichen Perspektive
- Zusammenfassung

2

## Was versteht man unter Populismus?

3

Antielitär („die da oben“, ....)

Antipluralistisch  
(das Andere ist gefährlich, ...)

Vereinfachungen

„Identität“ durch vereinfachende Zugehörigkeit (unser Volk, ...)

Anbiedernde Sprache (wir, wütend, ...)

Regressive Elemente (u.a. früher war alles besser,...)

3

## antielitär und antipluralistisch (Jan-Werner Müller, Marcel Lewandowsky)

4

- „Wir kritisieren die da oben“ (Antiestablishment-Haltung).  
(Achtung: Kritik ist etwas demokratisch sehr Wertvolles.)
- „Wir vertreten die schweigende Mehrheit, das wahre Volk.“  
(„Volkszentriertheit“, die jedoch die Meinungsvielfalt leugnet)
- Antipluralistisch => „Nur wir sind das wahre Volk. Die anderen sind nicht ok.“ (z.B. Trump: Wer nicht denkt wie wir, ist unamerikanisch.)
- „Jemand“ hat das Volk nicht reden lassen wollen, sonst wären wir ja schon an der Macht.
  - Verschwörungstheorie zum Wahlverlust
  - Lügenpresse

4

## Vereinfachung, Anbiederung und Vergangenheitsverklärung

5

- Vereinfachung durch
  - schwarz-weiß-Schemata und Feindbilder
  - Scheinbar klare Identität: Unser Volk
- Anbiederung durch vereinnahmende emotionalisierende Sprache: Wir sind wütend, ..., die anderen schauen auf uns herab,...
- Vergangenheitsverklärung: Früher war es nicht so kompliziert, sauberer, ordentlicher, nicht so fremdartig, weniger Kriminalität, ....

5

## Zwei Zitate

6

- Geert Wilders (2009): *„Die Elite träumt ihre süßen rosa Träume, aber das Volk ist nicht verrückt. Die Menschen, die seit Jahrzehnten beschissen werden, lassen sich das nicht mehr gefallen.“*
- Alice Weidel (2022): *»Die Bundestagdebatten legen doch ganz klar offen, dass es diesen Menschen an Gefühl fehlt, an Bodenhaftung, an Problembewusstsein, für uns, für die arbeitende Bevölkerung, ..: Ihr werdet doch alle verarscht von denen da oben. ... Und wir werden das Blatt wenden.*
- Fokus hier auf rechten Populismus / Nationalpopulismus
- Achtung: Suche nach breiter Zustimmung ist immer auch gefährdet, populistisch zu sein.

6

## Psychologie politischer Orientierungen

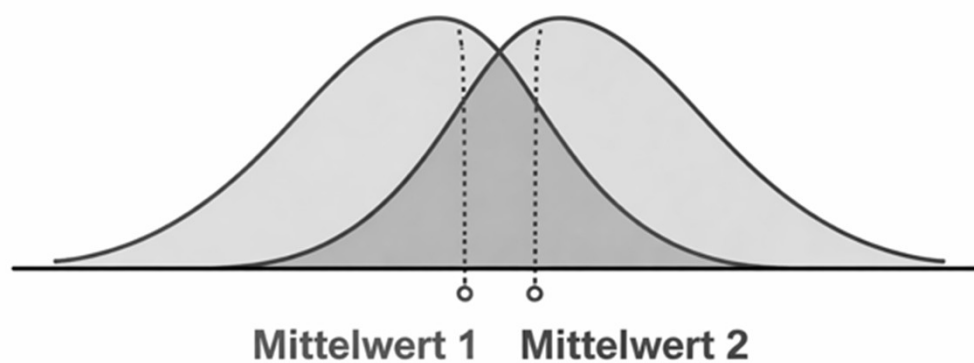
7

- Relevante Persönlichkeitsdimensionen
- Orientierung für moralische Entscheidungen
- Neuropsychologie und das Thema Verstand und Gefühl
- Reaktion auf Alarm
- Verklärung der Vergangenheit
- Identität
- Reaktanz

7

## Exkurs: Interpretation von Ergebnissen psychologischer Untersuchungen

8



8

## Relevante Persönlichkeitsdimensionen I

9

- Von den „Big Five“:
  - Offenheit für Erfahrungen
  - Gewissenhaftigkeit
  - Extraversion
  - Verträglichkeit
  - Emotionale Labilität (Neurotizismus)
  - sind die beiden ersten besonders relevant für die Unterscheidung politischer Orientierungen.
- Offenheit für Erfahrungen meint Neugier, Kreativität, Fantasie
- Gewissenhaftigkeit meint Sorgfalt, Disziplin, Organisation

9

## Relevante Persönlichkeitsdimensionen II

10

- Eher „konservative“ Menschen sind dazu passend eher für traditionelle Lebensweisen, für mehr Eigenverantwortung (Fokus auf Individuum) oder auch für strengere Sanktionen bei Regelübertretungen, tun sich schwerer mit Veränderungen und Ungewissheiten, zeigen sich in Untersuchungen sensibler für Bedrohungen, ausgeprägtere Amygdalaregion.
- Eher „progressive“ Menschen sind flexibler, kreativer, können sich leichter auf neue Situation einstellen, damit aber auch risikobereiter.
- Beide Aspekte waren evolutionär wichtig.
- In Krisenzeiten steigt eher die Tendenz zu „konservativen“ Positionen.

10

## Orientierung für moralische Entscheidungen 11

- Jonathan Haidt (2026): Die Macht der Moral - Warum Politik und Weltanschauungen unsere Gesellschaft spalten
- Warum bedeuten «Gerechtigkeit» und «Freiheit» für verschiedene Menschen so unterschiedliche Dinge? Warum geraten wir ständig wegen unserer Weltanschauungen aneinander, selbst wenn wir im Grunde dasselbe wollen?
- Sozialpsychologe Jonathan Haidt: Die Antwort liegt in unserer Moral - die weit weniger auf Rationalität und Logik gründet als auf Intuition und Sozialtrieb. Moral bringt uns dazu, individuelle Interessen zu überwinden und mit anderen zu kooperieren; zugleich aber macht sie uns blind für die Perspektiven anderer Gruppen.
- Haidt spricht von 6 „Fundamenten“ moralischer Entscheidungen. Nachzulesen auch in Huub Buijssen: Die Psychologie des Populismus: Warum er Menschen anzieht - und wie wir seinen Einfluss stoppen (2025).

11

## Fürsorge und Fairness 12

- **Fürsorge**
  - Helfen
  - Freundlichkeit
  - Sanftmut
- **Fairness**
  - Gerechtigkeit und Recht
  - jeder trägt seinen Anteil bei und betrügt dabei nicht

12

## Freiheit und Loyalität

13

- **Freiheit**

- Es ist schwierig, in kleinen Gruppen mit Individuen zu leben, die andere beherrschen wollen.
- Weil wir unsere Freiheit lieben und nicht von anderen dominiert werden wollen, achten wir auf Signale von Selbstverherrlichung und Dominanz und verspüren den Wunsch nach Selbstbestimmung und Autonomie.

- **Loyalität**

- Patriotismus und Selbstaufopferung für die Gruppe
- Loyalität loben und belohnen wir.
- Menschen, die uns im Stich lassen oder verraten, strafen wir.

13

## Autorität und Heiligkeit

14

- **Autorität**

- Wir stammen von Menschen ab, die es geschafft haben, die Statusleiter hochzuklettern. Während sie das taten, haben sie darauf geachtet, dass die ihnen Untergeordneten gehorsam waren, aber auch darauf, dass sie selbst nicht den Schutz derer verloren, die ihnen überlegen waren. Daher sind wir für Signale von Status und Rang sehr empfänglich und fordern Respekt vor dem Übergeordneten.
- Gehorsam, Respekt vor Autoritäten und Traditionen sind Tugenden.

- **Heiligkeit**

- Es braucht den Schutz vor Verschmutzung. Reinheit ist wichtig für die Gesundheit (Immunsystem nicht überfordern).
- Pole von Heiligkeit und Ekel
- „Unantastbares“ wie Fahne, das Kreuz, Orte (Mekka, Jerusalem), Menschen (Heilige oder Helden) und Prinzipien (Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit).

14

## Unterschiedlich bedeutsam für „rechts“ und „links“

15

- „links“ denkende Menschen haben eine große Vorliebe für die drei ersten moralischen Fundamente: Fürsorge, Fairness, Freiheit
- „rechtsgerichtete“ Bürger und Politiker können sich rühmen , alle sechs Geschmacksrichtungen zu schmecken oder zu » mögen «, also auch Loyalität, Autorität, Heiligkeit
- Fairness wird unterschiedlich verstanden: z.B. dass jeder für die gleiche Arbeit den gleichen Lohn bekommt vs. die Proportionen müssen stimmen.
- „Linke“ trauen Menschen mehr zu. „Rechte“ fordern mehr Gesetze und Begrenzungen

15

## Neuropsychologie und die Polarität von Verstand und Gefühl (Liya Yu „Die Zeit“ vom 16.04.26)

16

- Unser Hirn ist von Geburt an anfällig dafür, andere Menschen in sogenannte In-Gruppen und Out-Gruppen einzuteilen.
- Neurowissenschaftler fanden, dass unsere bewusst zugegebenen Einstellungen gegenüber Menschen anderer Hautfarbe weitaus positiver sind als die gemessenen Einstellungen in Amygdala und Insula, die für Emotionen zuständig sind.
- => Kooperation mit anders aussehenden und andersdenkenden Menschen muss geübt werden.
- Übung von Empathie und Verständnis für andere deaktiviert den Mechanismus der „Entmenschlichung“.

16

## Reaktionen auf Alarm und Verklärung der Vergangenheit

17

- Negativtendenz: auf Reize wie Gefahren, Chaos und Krankheitserreger wird stärker reagiert (Alarm ist wichtig).
- Tendenz ist bei konservativ orientierten Menschen ausgeprägter.
- Die „gute alte Zeit“: Untersuchungen zeigen die Tendenz, die Vergangenheit zu verklären.
- Erik Erickson: Letzte seiner 8 Entwicklungsstufen ist gekennzeichnet durch den Konflikt zwischen Integrität und Verzweiflung
- Unser Gehirn ist ein Überlebensorgan, kein Wahrheitsorgan.

17

## Bedürfnis nach Anerkennung der eigenen Identität

18

- Nancy Fraser (Die Zeit, 2.9.25): "Rechtspopulisten haben dann aber doch etwas, das Linken fehlt,,
- Fukuyama (Identität, 2018): Trotz Gleichheit vor dem Gesetz und Wahlrecht gibt es auch in den modernen Demokratien Gruppen, die sich nicht genügend anerkannt fühlen.
- Gefühlte Anerkennungsdefizite können das Bedürfnis der Identifizierung mit einem starken „Anführer“ fördern.
- Populismus bietet Zugehörigkeit (Wir, „Klarheit“, Sprache, ...) und damit gefühlte Anerkennung

18

## Reaktanz

19

- Psychologische Reaktanz ist ein motivationaler Zustand, der als Trotzreaktion auf die Einschränkung von Freiheitsspielräumen entsteht, um die bedrohte Autonomie wiederherzustellen.
- Dies äußert sich durch Widerstand, Abwertung des Verbots oder die Attraktivitätssteigerung des Verbotenen.

19

## Weitere gesellschaftliche (Risiko-)Faktoren

20

- Komplexität einer Welt mit Konflikten, die Ängste auslöst und Flucht ins scheinbar Überschaubare attraktiv macht
- Erleben von oder Angst vor Marginalisierung, Benachteiligung und daraus entstehende Furcht vor Verlusten
- Einsamkeit
- Überflutung durch Informationen und Rückzug in eigene „Blasen“
- Flucht in Scheingewissheiten (Stegemann: Was nach dem Glauben kommt)

20

## Vorteile vs. Frustrationen der Demokratie

21

- Vielfalt der Problemlösungsbeiträge vs. Unüberschaubarkeit
- Wertschätzung für alle vs. „aber die doch nicht“
- Beteiligungsmöglichkeit vs. Angst vor der Verantwortung
- Juristische Machteinschränkung führt zu Komplexität von Entscheidungsprozessen
- Einigungsprozesse dauern oft lange und frustrieren das Bedürfnis nach unmittelbarer Bestätigung

21

## Was macht Populismus so attraktiv? I

22

- Er greift Ängste auf vor:
  - Nichternstgenommenwerden
  - Unüberschaubarkeit der Situation und Konfliktlagen
  - Angst vor Überfremdung
  - Angst vor Gewalt
  - Angst vor Abstieg
- Er verspricht Interessenvertretung für diejenigen, die sich nicht genug gehört fühlen, obwohl sie doch die einzigen sind, die recht haben.

22

## Was macht Populismus so attraktiv? II

23

- Er verspricht Zusammenhalt (Wirgefühl) der nicht genügend Beachteten und erweckt die Illusion von Stärke (Verwechslung von Wut und Tatkraft (z.B. Plattmachen von Windkraftanlagen)
- Er verspricht einfache „volksnahe“ Lösungen (wir tun das für euch, lasst uns nur machen, wir sind nicht wie die korrupten Eliten, die nur an sich denken) und kommen damit auch einer bestimmten Denkhaltung entgegen (Wenn es komplizierter ist, wollen wir das gar nicht genau wissen, das wäre wieder zu anstrengend.)
- Er verklärt die Vergangenheit: Früher war es besser, einfacher, überschaubarer, ungestörter, ...

23

## Was macht Populismus so attraktiv? III

24

- Verführerisch in Krisensituationen da:
  - Es werden diejenigen mobilisiert, die sich besonders ohnmächtig erleben bzw. empfänglich dafür sind, sich das einreden zu lassen. Wenn wir erst mal an der Macht sind, ...
  - Ängste werden geschürt, um die eigene Berechtigung zu betonen (Alexander Gauland bewertete die Flüchtlingskrise als Geschenk für seine Partei.)
  - Neue Medien werden geschickt genutzt, um die eigenen Botschaften so zu verbreiten, dass sie Emotionen ansprechen und Identitätsgefühle in der eigenen Community bestärken.

24

## Was kann hilfreich sein, der populistischen Verführung zu begegnen?

25

- Gekonnt kommunizieren
  - Exkurs: Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
  - Entwertungen vermeiden
  - Eigene Position klar formulieren
- Ernstnehmen der Bedürfnisse
- Fördern realistischer Erwartungen durch realistische Ziele
- Fördern von Erfahrungen der Bestätigung und Selbstwirksamkeit (Identität)

25

## Exkurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

26

- entstand in der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung in den frühen 1960er Jahren u.a gegen Rassentrennung
- Ziel ist,
  - Konflikte ohne Vorwürfe zu lösen
  - einführend, statt wertend mit dem Gegenüber umzugehen
  - durch klare Ich-Botschaften eine respektvolle Kommunikation zum Gegenüber aufzubauen
- ⇒ Die Bedürfnisse des anderen verstehen (Fühlen und Denken), statt ihn zu kritisieren oder abzuwerten
- ⇒ Bitte um Respekt, statt Forderung nach Unterordnung

26

## Ernstnehmen i.S. von Verstehen: „Ich interessiere mich für den anderen.“ 27

- Zuhören
- Verstehen zum Ausdruck bringen
- Klären, ob der andere sich verstanden fühlt
- Vielleicht braucht es eine neue Runde?
- Verstehen bedeutet nicht Zustimmung (Einüben von und Werben für ein „Wir“, das mit Unterschieden umgehen kann)
- Wertschätzende Sprache
- Nicht auf Entwertungsmuster, Drohungen einsteigen

27

## Klare Kommunikation der eigenen Position 28

- Gute Balance zwischen Verständlichkeit und notwendiger Differenziertheit
- Realistische Erwartungen (Dauer, Unwägbarkeiten, ...)
- Es gibt nichts ohne Rückseite (beides benennen!)
- Demut des Nichtwissens (Bernd Stegemann: Was vom Glauben bleibt)
- Gefahr des Kopierens populistischer Positionen

28

## Konflikte benennen!

29

- Warum nehmen Sie in Kauf?
- Woher wissen Sie das?
- Was wäre wenn?
- Was ist mit dem Verlust der Vielfalt?
- Wie ist es mit Fürsorge, Fairness und Freiheit?
- Wie kann eine gute Ordnung mit Respekt vor tragenden Werten aussehen und was sollen diese Werte sein?
  
- Wichtig: Sich nicht missbrauchen lassen! Um Respekt bitten, aussteigen, wenn man sich missbraucht fühlt.

29

## Fördern von Erfahrungen der Bestätigung und Selbstwirksamkeit (Identität)

30

- Orte für Auseinandersetzung statt nur Kommunikation in der eigenen Blase (Streitkultur)
- Anerkennung und Bestätigung für Verantwortungsübernahme (Beruf, Politik, Ehrenamt, ...)
- Raum für eine faire Emotionalität mit Respekt vor vernünftiger Argumentation
- Begegnungsräume (insbesondere „dritte Orte“) für die Erfahrung von Vielfalt
- Bewusstsein: Demokratie ist eine Errungenschaft. Um sie muss immer wieder gerungen werden!

30

## Ressourcen des Christentums I

31

- Gegen Fremdenfeindlichkeit
- Leviticus 19,34: „Der Fremde, der sich bei euch aufhält, soll euch wie ein Einheimischer gelten und du sollst ihn lieben wie dich selbst; denn ihr seid selbst Fremde in Ägypten gewesen. Ich bin der Herr, euer Gott.“
- Matthäus 25,35: „Ich war fremd und ihr habt mich aufgenommen“  
40: Was ihr für den geringsten meiner Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.
- => Empathie, Respekt und Solidarität

31

## Ressourcen des Christentums II

32

- Regina Polak: Die migrationsgeprägte Erfahrung von Verletzlichkeit und Ungerechtigkeit hat auch die Entwicklung von Vorstellungen von Gerechtigkeit im Alten Testament beeinflusst hat und den Blick auf Menschen am Rande: Witwen, Waisen, Fremde gelenkt.
- Das Volk Gottes ist ein „Volk der vielen Gesichter“ (Arbeitshilfe der Bischofskonferenz 2019)
- DBK-Erklärung 2024: „Völkischer Nationalismus und Christentum sind unvereinbar“

32

## Ressourcen des Christentums III

33

- Universalismus nicht nur in Christentum:
- Der Soziologe Hans Joas (Die Sakralität der Person, 2011, Universalismus, 2025): Glauben an die Menschenrechte und die universale Menschenwürde als das Ergebnis eines Sakralisierungsprozesses, in dem jedes einzelne menschliche Wesen als heilig angesehen und dieses Verständnis im Recht institutionalisiert wird.
- Der deutsch-israelische Prof. Omri Böhm (Radikaler Universalismus, 2022) bezieht sich u.a. auf die Gerechtigkeitsidee im Alten Testament und gerät damit in Konflikt mit der aktuellen Politik Israels.

33

## Zusammenfassung

34

- In Krisenzeiten tendieren Menschen zur Regression.
- Es bedarf der Wertschätzung aller.
- Erleben und Emotionen müssen ernstgenommen werden und die Nähe zur Vernunft darf nicht überschätzt werden.
- Es bedarf aktiven Einübens eines differenzierten und realistischen Umgangs mit Problemen.
- Chancen und Grenzen demokratischer Institutionen müssen kommuniziert werden.
- Es braucht Erfahrungen von Selbstwirksamkeit.

34

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
und herzliche Einladung zum Gespräch 35

Internet: [www.dreser-online.de](http://www.dreser-online.de)