G 3777
FACHZEITSCHRIFT DES BDP
ZEITSCHRIFT DES BERUFSVERBANDES DEUTSCHER PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOLOGEN E.V.
50. JAHRGANG
AUGUST 2025

03|2025

reportpsychologie

Das Spiel mit der Angst

Wahrnehmung von Psychologinnen und Psychologen in den Medien S. 16

»Therapie sollte ein Safe Space sein« S. 25

Fehlinformationen bedrohen die Demokratie

Wie die Psychologie dieser Herausforderung begegnen kann

Foto: Christian Lue – unsplash.com

Pandemie, Klimakrise, internationale Konflikte – wir befinden uns in einer Zeit, die gern mit dem Schlagwort »Polykrise« überschrieben wird (Henig & Knight, 2023; Lawrence et al., 2024). Mehrere Krisen treffen aufeinander, verstärken sich gegenseitig und sind häufig nicht individuell lösbar. Diese großen Herausforderungen machen kollektives Handeln unumgänglich. Doch ausgerechnet in diesen Momenten breiten sich Fehlinformationen besonders schnell aus – und erschweren die gemeinsame Suche nach Lösungen.

Fehlinformationen, also Informationen, die entweder absichtlich (*Desinformation*) oder unabsichtlich (*Misinformation*) in die Irre führen (Wardle & Derakshan, 2017), beeinflussen unsere Gesellschaft in immer größerem Maße. Bereits während der COVID-19-Pandemie wurde deutlich, wie Fehlinformationen die gesellschaftliche Antwort auf das Coronavirus erschweren können. Neben Angst um mögliche gefährliche Nebenwirkungen der Impfungen wurden verschiedene Verschwörungsmythen befeuert, beispielsweise zur Virusverbreitung durch 5G-

Mobilfunkmasten (Jolley & Paterson, 2020) oder zu einer gezielten Planung der Pandemie (Kearney et al., 2020).

Diese als Infodemie (engl. i*nfodemic*) bezeichnete Flut an Fehlinformationen (McGinty & Gyenes, 2020) traf zudem auf eine gesellschaftliche Phase, die von vielen Autor*innen als Post-Truth-Zeitalter beschrieben wird (vgl. Lewandowsky et al., 2017; McIntyre, 2018). Der Begriff verweist auf eine Entwicklung, in der die Bedeutung von Fakten als Grundlage öffentlicher Debatten zunehmend in Frage gestellt wird. Ein prägnantes Beispiel hierfür lieferte Trumps damalige Beraterin Kellyanne Conway, die die nachweislich falschen Aussagen des Pressesprechers Sean Spicer zur Zuschauerzahl bei Trumps Amtseinführung 2017 als »alternative Fakten« verteidigte (Blake, 2017). Donald Trump setzte sein problematisches Verhältnis zu den Fakten während seiner Amtszeit fort: Nach Berechnungen der »Washington Post« kam er bis zum Ende seiner ersten Präsidentschaft auf insgesamt 30.573 falsche oder irreführende Aussagen (Kessler et al., 2021), im Durchschnitt also etwa 21 fragwürdige Behauptungen pro Tag.

Seitdem hat sich die Situation weiter zugespitzt. Noch zu Jahresbeginn hat das Weltwirtschaftsforum Fehlinformationen als einen der Top-5-Risikofaktoren benannt, die nicht nur demokratisches Regieren erschweren, sondern auch die Kooperation verhindern, die für die Bewältigung der großen Krisen unserer Zeit notwendig ist (Elsner et al., 2025).

Fehlinformationen gefährden die Stabilität der Demokratie

Fehlinformationen erschweren nicht nur die kollektive Krisenbewältigung; sie gelten auch als eine der treibenden Kräfte, die die Fundamente unseres demokratischen Systems erodieren.

Wie Kolleg*innen und ich in einem aktuellen Artikel argumentieren, fördern Fehlinformationen, gemeinsam mit Risikofaktoren wie Populismus, sozioökonomischer Ungleichheit und Polarisierung, die Erosion demokratischer Prozesse und Strukturen, indem sie die Verletzung demokratischer Normen durch politische Eliten erleichtern (Abels et al., 2024). Dieser schleichende Prozess hin zur Autokratie wird in der Literatur als »d*emocratic backsliding*« bezeichnet (Bermeo, 2016; Druckman, 2024; Haggard & Kaufman, 2021) – übersetzt etwa »demokratischer Rückschritt«.

Wie unsere Untersuchung zeigte, sind Normverletzungen durch politische Eliten, also insbesondere autokratisch gesinnte und machtorientierte Politiker*innen, für diesen Rückbau der Demokratie maßgeblich, da sie schrittweise mit bestehenden Normen brechen. Normen sind für die Stabilität unseres demokratischen Systems jedoch essenziell, da sie Regelungslücken in Verfassungen schließen, die es immer gibt, denn nicht jede Alltagssituation kann durch kodifiziertes Recht abschließend geregelt werden.

In der Literatur werden zwei Normen als besonders relevant angesehen (Levitsky & Ziblatt, 2018):

1. **Gegenseitige Toleranz**: Politische Gegner*innen werden grundsätzlich als legitime Akteur*innen anerkannt. So müssen Politiker*innen akzeptieren, wenn ihre Partei weniger Stimmen erhält als andere.
2. **Institutionelle Rücksicht**: Man muss auf Maßnahmen verzichten, die zwar formal legal sind, aber dem Geist fairer demokratischer Prozesse widersprechen. Diese Rücksicht fehlt z. B. in den USA unter Donald Trump, wenn politische Ämter nicht nach fachlicher Eignung, sondern nach persönlicher Loyalität vergeben werden (Brinkbäumer & Havertz, 2024), Forschungsgelder für unliebsame Forschung (z. B. zu Fehlinformation) gestrichen werden (Dannecker, 2025; Fazio, 2025) oder der Wunsch nach Generälen geäußert wird, wie Hitler sie hatte (Goldberg, 2024).

Normen sind nicht stabil und können sich verändern, teilweise sehr schnell. Beispielsweise gibt es Hinweise, dass soziale Normen wie die generelle Ablehnung offen rassistischer Äußerungen nach der Wahl Donald Trumps schnell erodieren, da Teilnehmende einer Studie nach dem Wahlsieg Trumps fremdenfeindliche Ansichten bereitwilliger artikulierten (Bursztyn et al., 2020). Normverletzungen auf Ebene der politischen Entscheidungsträger*innen können also dazu führen, dass es auch in der Bevölkerung zu Verschiebungen dessen kommt, was gesagt und getan werden kann.

Durch Fehlinformationen werden Normverletzungen eher geduldet und unterstützt

Normverletzungen geschehen nicht im luftleeren Raum. Vielmehr agieren autoritär auftretende Politiker*innen stets in einem Wechselverhältnis mit der Wählerschaft – insbesondere in frühen Phasen demokratischen Rückschritts, in denen sie weiterhin auf demokratische Legitimation durch Wahlen angewiesen sind. Lehnt die Öffentlichkeit solche normabweichenden Handlungen ab, besteht das Risiko, bei der nächsten Wahl sanktioniert zu werden.

Daraus ergibt sich ein Anreiz für Politiker*innen, Regelbrüche rhetorisch zu legitimieren, etwa indem sie diese als alternativlos oder funktional darstellen. Entscheidend ist, wie diese Normverletzungen im öffentlichen Diskurs wahrgenommen werden: Gelingt es, sie als notwendig oder harmlos zu rahmen, sinkt die Wahrscheinlichkeit politischer Kosten. Genau hier setzen Fehlinformationen an, die gezielt dazu eingesetzt werden können, diese Wahrnehmung zu steuern. Wird beispielsweise die politische Opposition mit Hilfe von Fehlinformationen als Bedrohung für den Staat dargestellt, lässt sich deren Bekämpfung durch exekutive Maßnahmen öffentlich rechtfertigen, ohne größeren gesellschaftlichen Widerstand befürchten zu müssen. Politisch motivierte Ermittlungen durch Strafverfolgungsbehörden oder Steuerfahndung sind nur einzelne

Foto: privat

Dr. Christoph M. Abels *ist Post-Doctoral Fellow im Department Psychologie der Universität Potsdam und Gastwissenschaftler am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Er forscht zu psychologischen Ursachen der Erosion demokratischer Prozesse und Strukturen, dem Einfluss von Fehlinformationen, unterschiedlichen Wahrheitsverständnissen und der Rolle von KI.*

Beispiele für diese Maßnahmen. Auch das Vertrauen der eigenen Anhängerschaft in demokratische Wahlen kann erheblich beschädigt werden, wenn deren Legitimität wiederholt öffentlich in Zweifel gezogen wird (Clayton et al., 2021).

Zudem spielt politische Polarisierung in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle. Sie kann dazu führen, dass zuvor inakzeptable Verhaltensweisen schrittweise normalisiert werden (Mettler & Lieberman, 2020). In stark polarisierten Gesellschaften, in denen jede Seite ihre Sichtweise als einzig legitim ansieht und die politische Gegenseite nicht als Konkurrenz, sondern als existenzielle Bedrohung wahrnimmt, erscheint jedes Mittel gerechtfertigt, solange es die eigene Machtposition sichert (Somer et al., 2021).

Besonders problematisch wird dies, wenn Verschwörungsnarrative weitverbreitet sind oder gezielt von politischen Eliten befeuert werden. In solchen Fällen steigt die Wahrscheinlichkeit, dass destruktive Formen politischen Engagements an Zustimmung gewinnen, etwa Gewalt gegen Politiker*innen, Sicherheitskräfte oder staatliche Institutionen (Imhoff et al., 2021). Wer überzeugt ist, dass »das System« oder die politische Opposition die eigene Existenz bedroht, sieht in politischer Gewalt womöglich kein moralisches Tabu mehr, sondern eine notwendige Verteidigung der eigenen Lebensgrundlage.

Fehlinformationen und Polarisierung sind vor diesem Hintergrund entscheidende Risikofaktoren, durch die Normverletzungen durch politische Entscheidungsträger*innen wahrscheinlicher werden, da nicht länger mit einer Abwahl durch die Wählerschaft zu rechnen ist. Damit wird Schritt für Schritt – Normverletzung für Normverletzung – das demokratische System autokratisiert. Wann der Kipppunkt erreicht ist, an dem die Demokratie in die Autokratie abgleitet, ist nicht vorherzusagen: Jede Normverletzung kann eine zu viel sein.

Psychologische Interventionen gegen Polarisierung und Fehlinformation

Gerade deshalb ist es entscheidend, wirksame Maßnahmen gegen diese Risikofaktoren zu ergreifen. Um Fehlinformationen zu begegnen, steht mittlerweile eine Vielzahl psychologischer Interventionen zur Verfügung (eine Übersicht bieten Kozyreva et al., 2024). Dazu zählen etwa Maßnahmen, die auf der Inokulationstheorie basieren: Sie zielen darauf ab, Menschen dafür zu sensibilisieren, wie manipulative Informationen funktionieren, und ihnen Strategien an die Hand zu geben, diese frühzeitig zu erkennen (van der Linden et al., 2023). Bereits kurze Videos – etwa auf Plattformen wie YouTube – können solche Kompetenzen wirksam vermitteln (Roozenbeek et al., 2022). Weitere Ansätze wie das sogenannte laterale Lesen stärken die Fähigkeit, die Vertrauenswürdigkeit von Online-Quellen einzuschätzen. Dabei öffnen Nutzer*innen gezielt weitere Browserfenster, um unabhängige Informationen über eine Quelle zu recherchieren – ein Vorgehen, das professionellen Fact-Checking-Praktiken nachempfunden ist (McGrew, 2020; Wineburg & McGrew, 2019).

Auch im Kampf gegen politische Polarisierung und Feindseligkeit liegen inzwischen fundierte Studien vor, die konkrete Interventionsansätze benennen. Eine besonders umfassende Untersuchung testete 25 unterschiedliche Maßnahmen zur Verringerung politischer Polarisierung (Voelkel et al., 2024). Viele dieser Interventionen stützen sich auf die Theorie des Intergruppenkontakts (Pettigrew, 1998) und setzen an der Beziehung zwischen Eigen- und Fremdgruppe an. Sie verfolgen dabei unterschiedliche Strategien: etwa ein realistischeres Bild der politischen Gegenseite zu vermitteln, gemeinsame Werte hervorzuheben oder Kompetenzen zu fördern, die einen respektvollen Austausch trotz politischer Differenzen ermöglichen (Hartman et al., 2022).

Eine aktuelle Studie von Hall et al. (2025) zeigt zudem, dass bereits kurze, skalierbare Interventionen wirksam dazu beitragen können, politische Feindseligkeit zu reduzieren, und das nicht nur gegenüber abstrakten Mitgliedern der politischen Gegenseite, sondern auch im direkten persönlichen Umfeld. In einem groß angelegten Panel-Experiment erhielten Teilnehmende über eine Woche hinweg drei kurze Videobeiträge, die auf bewährten psychologischen Mechanismen basierten: Sie zeigten positive Interaktionen zwischen Anhänger*innen verschiedener Parteien, korrigierten überzogene Stereotype und betonten gemeinsame Werte. Die Ergebnisse zeigen, dass diese Interventionen nicht nur unmittelbar zu einer signifikanten Verringerung der Feindseligkeit führten, sondern dass dieser Effekt auch Wochen später noch nachweisbar war.

Besonders bemerkenswert ist, dass die Wirkung nicht nur gegenüber abstrakten Gruppen anhielt, sondern auch gegenüber konkreten Kolleg*innen oder Bekannten mit anderer politischer Meinung, also Personen, mit denen politische Differenzen im Alltag erfahrbar werden. Während die Effekte auf die allgemeine politische Feindseligkeit im Verlauf leicht abnahmen, blieben sie im zwischenmenschlichen Bereich deutlich stabiler. Damit liefert die Studie einen wichtigen empirischen Beleg dafür, dass sich psychologische Interventionen nicht nur im Labor, sondern auch im Alltag wirkungsvoll einsetzen lassen, etwa in Schulen oder am Arbeitsplatz.

Demokratische Resilienz im Alltag stärken

Die Psychologie verfügt über das nötige Handwerkszeug, um den Herausforderungen durch Fehlinformation wirkungsvoll zu begegnen. Das eigentliche Problem besteht darin, entsprechende Interventionen weitflächig umzusetzen. Maßnahmen wie das laterale Lesen lassen sich zwar gut im schulischen Kontext vermitteln, erreichen dort aber nur eine begrenzte Zielgruppe – oftmals junge Menschen, die zudem (noch) nicht wahlberechtigt sind.

Literatur:
Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: i.bock@psychologenverlag.de

Weitaus wichtiger wäre es, die breite Bevölkerung über die Folgen von Fehlinformation und Polarisierung für die Demokratie aufzuklären. Doch viele Maßnahmen – etwa solche, die auf der Theorie des Intergruppenkontakts basieren – setzen häufig tatsächliche Begegnung und Austausch voraus. Damit eignen sich insbesondere Kontexte, in denen Menschen auf natürliche Weise zusammenkommen, etwa in Ausbildungseinrichtungen wie Hochschulen und Berufsschulen, in Vereinen oder am Arbeitsplatz. Gerade Letzterer spielt dabei eine zentrale Rolle: An kaum einem anderen Ort außerhalb der eigenen vier Wände verbringen Menschen so viel Zeit wie in ihrem beruflichen Umfeld, auch wenn flexible Homeoffice-Regelungen diesen Umstand heute teilweise relativieren.

Umso wichtiger ist es, dass Unternehmen sich als integralen Bestandteil des demokratischen Systems verstehen und sich ihrer Verantwortung für dessen Stabilität bewusst sind – insbesondere dann, wenn sie eine Organisationskultur fördern, die den offenen Diskurs stärkt und auf einen Abbau von Polarisierung innerhalb der Belegschaft abzielt. In vielen Fällen geht diese Rolle mit einer umfassenden Transformationsaufgabe einher. Die Arbeits- und Organisationspsychologie kann hierbei einen zentralen Beitrag leisten, indem sie wissenschaftlich fundierte Strategien zur Förderung von Dialog, Resilienz und gesellschaftlichem Zusammenhalt bereitstellt.

Fazit und Ausblick

Demokratien weltweit geraten zunehmend unter Druck: Gesellschaftliche Polarisierung, populistische Bewegungen und die sich verbreitenden Fehlinformationen unterminieren demokratische Prozesse und Institutionen. Inzwischen leben 72 % der Weltbevölkerung in autokratischen Systemen – ein Wert, der zuletzt 1978 beobachtet wurde (Nord et al., 2025). Die psychologische Forschung hat in den vergangenen Jahren verstärkt auf diese Entwicklungen reagiert: Sie beschreibt nicht nur die zugrunde liegenden Dynamiken, sondern entwickelt und erprobt auch konkrete Maßnahmen, um demokratische Resilienz zu stärken.

Jedoch gibt es noch viel zu tun, denn die gesellschaftlichen Herausforderungen wachsen. So ist davon auszugehen, dass die kommenden Jahre uns vor weitere Herausforderungen stellen, die unsere demokratische Gesellschaft zunehmend belasten werden – von den wirtschaftlichen Herausforderungen der Klimakrise über die wachsende sozioökonomische Ungleichheit bis hin zu den geopolitischen Spannungen, die sich auch innenpolitisch niederschlagen werden.

Um diesen gesellschaftlichen Herausforderungen gerecht zu werden, müssen wir mehr tun, als nur reaktiv auf Probleme wie Fehlinformationen zu antworten. Eine resiliente Gesellschaft braucht nicht nur materielle und institutionelle Ressourcen – denn ohne ökonomische Spielräume lässt sich Politik kaum gestalten –, sondern auch psychologische Ressourcen, die es den Menschen ermöglichen, mit Unsicherheit, Wandel und gesellschaftlicher Komplexität konstruktiv umzugehen.

Zentral ist dabei ein ausgeprägtes kritisches Denkvermögen, um Informationen einordnen, Quellen prüfen und argumentative Zusammenhänge durchdringen zu können. Ebenso bedeutsam ist ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, denn wo das Vertrauen fehlt, selbst einen Unterschied bewirken zu können, schwindet das Engagement, und politische Teilhabe wird durch Resignation ersetzt. Um solchen Dynamiken vorzubeugen, braucht es emotionale Resilienz, sodass Frustration, Angst und Überforderung nicht in Rückzug oder Radikalisierung münden, sondern sie in produktives, demokratisches Handeln überführt werden.

Resilienz ist allerdings keine Individualaufgabe, sondern setzt eine gemeinsame Zukunftszuversicht voraus, also eine Überzeugung, dass sich kollektive Anstrengungen lohnen und Wandel möglich ist. Gerade in krisenhaften Zeiten wirkt diese Zuversicht als emotionaler Anker. Und nicht zuletzt kommt es auf Vertrauen an: in Mitmenschen, in Institutionen, in demokratische Prozesse. Wo dieses Vertrauen erodiert, entsteht Raum für Misstrauen, Verschwörungserzählungen und gesellschaftliche Polarisierung.

Um solchen Entwicklungen vorzubeugen, reicht es nicht, allein an institutionellen Stellschrauben zu drehen. Es braucht zugleich eine gezielte Stärkung dieser psychologischen Ressourcen, die demokratisches Zusammenleben überhaupt erst möglich machen. Ihre Förderung ist keine Nebenaufgabe, sondern eine zentrale Herausforderung der kommenden Jahre. Strukturen tragen die Demokratie – psychologische Ressourcen halten sie lebendig. Beides muss zugleich gestärkt werden.

Christoph M. Abels

Hinweis: Am 19. Juni 2025 erschien »The Anti-Autocracy Handbook« unter Mitwirkung des Autors. Es befasst sich mit wissenschaftlichem Arbeiten angesichts autokratischer Entwicklungen und ist online frei abrufbar: https://zenodo.org/records/15510834.

reportpsychologie

Bestellen Sie hier Ihr Probeabonnement

Deutscher Psychologen Verlag GmbH

Am Köllnischen Park 2 • 10179 Berlin

verlag@psychologenverlag.de

www.psychologenverlag.de