

Rechtspopulismus und seine Folgen

Zwischen Angst, Hass und psychischer Belastung

Im Internet, in der Zeitung, bei Familienfeiern: Der Einfluss von Populismus, insbesondere in seiner rechtsextremen Form, ist für alle wahrnehmbar. Die ständige Konfrontation mit populistischen Ansichten, die durch soziale Medien und die öffentliche Debatte verstärkt werden, erzeugt bei vielen Menschen Unsicherheit und Angst. Diese psychischen Belastungen haben nicht nur individuelle Auswirkungen, sondern führen auch zu einer zunehmenden Spaltung der Gesellschaft. Populismus lässt sich als politische Logik verstehen, die die Macht des Volkes betont und fordert, dass die Politik dessen Willen widerspiegelt. Diese Strömung idealisiert die Bevölkerung und schürt eine Abneigung gegen die Elite, wobei ein*e Führer*in als Sprachrohr fungiert. Die Erzählung vermittelt den Eindruck, dass eine korrupte Elite das Volk betrügt, und strebt nach Befreiung sowie Rückgabe der Macht.

Rechtspopulistische Bewegungen haben es geschafft, rassistische und fremdenfeindliche Einstellungen in der politischen Debatte zu verankern.

Der Rechtspopulismus stellt eine besondere Ausprägung dar, die populistische Ansätze mit rechtsextremen Ideologien verbindet. Ein zentraler Unterschied liegt in der Definition des „Volkes“: Während der allgemeine Populismus eine positive, homogene und moralisch überlegene Sichtweise auf das Volk hat, verfolgt der Rechtspopulismus eine exklusive Auffassung, die bestimmte Gruppen als Feind*innen betrachtet. Dies führt zu einer antidemokratischen Denkweise, die das Prinzip der Gleichheit in der Demokratie infrage stellt. Die Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) warnt davor, dass Rechtspopulismus „anti-demokratische Ideologien salonfähig“ macht und eine Gefahr darstellt, wenn etablierte Politiker*innen diese Logik übernehmen.¹

Das daraus folgende besorgniserregende Phänomen sind die Ängste, die in der Bevölkerung durch die populistische Rhetorik geschürt werden: Einerseits besteht die Sorge, dass die geäußerten Aussagen wahr sind, andererseits die Furcht, dass zu viele Menschen an das glauben, was propagiert wird. Einige dieser Sorgen sind berechtigt, andere hingegen irrational oder sogar fiktiv. Diese Ängste werden von einigen Akteur*innen in Politik, Wirtschaft und Medien bewusst geschürt und als Instrument der Macht missbraucht. Die Auswirkungen dieser existenziellen Ängste auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung sind gravierend.

Menschen, die sich ständig in einem Zustand der Angst und Unsicherheit befinden, erleben häufig ein erhöhtes Stressniveau, das zu einer Vielzahl psychischer Probleme führen kann. Dazu können Angststörungen, Depressionen, Schlafstörungen und psychosomatische Beschwerden zählen. Die ständige Konfrontation mit Hass und Hetze in den Medien und in der politischen Debatte verstärkt das Gefühl der Bedrohung und der Ohnmacht, was die psychische Belastung weiter erhöht.

Darüber hinaus führt die Polarisierung der Gesellschaft, die durch populistische Rhetorik gefördert wird, zu einer Schwächung des sozialen Zusammenhalts. Menschen, die sich durch populistische Kampagnen in ihrer Identität bedroht fühlen – und das betrifft sowohl Menschen, die sich politisch dem rechten Spektrum zugehörig fühlen, als auch alle anderen –, ziehen sich oft in ihre eigenen sozialen Gruppen zurück. Das führt zu Isolation und einem Mangel an sozialer Unterstützung – zwei Faktoren, die entscheidend für die psychische Gesundheit sind. Diese Isolation kann die individuelle psychische Gesundheit beeinträchtigen. In einer Zeit, in der soziale Unterstützung, demokratische Auseinandersetzung und Zusammenhalt von größter Bedeutung sind, ist das besonders besorgniserregend.

Plattformen wie Facebook, X (Twitter) und Instagram ermöglichen es populistischen Akteur*innen, ihre Botschaften schnell und effizient zu verbreiten. Diese digitalen Räume sind häufig von Hass und Hetze geprägt und das führt zu einem

toxischen Umfeld, in dem Falschinformationen und Angriffe alltäglich sind. Aber auch Printmedien und lineares Fernsehen spielen eine Rolle. *BILD* und *BILD TV* oder *Servus TV* haben einen signifikanten Einfluss und stehen in der Verantwortung. Etablierte Medien wie die *Süddeutsche Zeitung* oder die *ZEIT* scheinen sich zunehmend dem Populismus zu beugen, da auch sie auf Abonent*innen und Klickzahlen angewiesen sind.

Die ständige Konfrontation mit Diskriminierung und Vorurteilen kann bei Betroffenen zu chronischem Stress, und einem erhöhten Risiko für psychische Erkrankungen führen.

Die Studie von Sinan Aral und Kolleg*innen des MIT von 2018 beleuchtet den Umstand, dass negative Inhalte und sogenannte „novel News“ (ausgedachte Nachrichten) deutlich häufiger von Menschen (nicht KI-Algorithmen) geklickt und geteilt werden. Menschen fühlen sich davon angesprochen, auch wenn hauptsächlich negative Gefühle ausgelöst werden.² Und mehr Klicks bedeuten mehr Geld und Macht. Kein Wunder also, dass die Gründer der großen Social-Media-Plattformen gerade zu Beginn des Jahres 2025 immer mehr darauf bauen, Fake News Tür und Tor zu öffnen. Studien zeigen, dass die Nutzung sozialer Medien, insbesondere wenn sie mit negativem Inhalt gefüllt sind, mit einem Anstieg von Angstzuständen und Depressionen korreliert. Die ständige Exposition gegenüber negativen Nachrichten und aggressiven Kommentaren kann dazu führen, dass sich Menschen ohnmächtig und frustriert fühlen.³

Ebenfalls alarmierend ist die Normalisierung von rechtsextremen Ansichten und Verhaltensweisen. Rechtspopulistische Bewegungen haben

es geschafft, rassistische und fremdenfeindliche Einstellungen in der politischen Debatte zu verankern. Dies führt nicht nur zu einer gesellschaftlichen Erosion von Werten wie Toleranz und Respekt, sondern hat auch direkte Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Minderheiten und marginalisierten Gruppen, die in ihrem Alltag Angst vor Diskriminierung haben oder bereits realer Bedrohung und Gewalt ausgesetzt sind. Die ständige Konfrontation mit Diskriminierung und Vorurteilen kann bei Betroffenen zu chronischem Stress, einem Gefühl der Entfremdung und einem erhöhten Risiko für psychische Erkrankungen führen. Menschen, die in einem von Angst und Misstrauen geprägten Umfeld leben, haben das Gefühl einer niedrigeren Lebenszufriedenheit. Diese negative Einstellung kann sich in einer Vielzahl von Lebensbereichen manifestieren, einschließlich der beruflichen Leistung, der sozialen Interaktionen und der allgemeinen Lebensfreude. Es ist wichtig, Rechtspopulismus zu entlarven und einen faktenbasierten Dialog zu fördern. Um den Herausforderungen des Populismus und der sozialen Spaltung zu begegnen, ist solidarisches Handeln erforderlich. Nur durch gemeinsames Engagement können wir eine inklusive und gesunde Gesellschaft schaffen, die demokratische Werte und die psychische Gesundheit der Bürger*innen schützt. •

1 <https://www.bpb.de/themen/medien-journalismus/netzdebatte/260878/was-ist-populismus/> (letzter Zugriff: 21.03.2025).

2 Sinan Aral et al.: „The spread of true and false news online“, in: *Science*, Nr. 6380, 2018, S. 1146–1151.

3 B. Keles et al.: „A systematic review: The impact of social media on mental health in adolescents and young adults“, in: *Journal of Affective Disorders*, Nr. 275, 2020, S. 165–174.



Berenike Pokatis

0431 56 02 – 44

pokatis@paritaet-sh.org