

Kann man mit Hirnforschung erklären, wie politische Überzeugungen entstehen? Nein. Dennoch liefert eine neue Forschungsrichtung wichtige Hinweise, was angesichts der von Angst geprägten Weltlage hilfreich ist.

In der Krise das Neue suchen

Von Ursula Baatz

Die Zeiten sind unruhig und beunruhigend. Die Ordnung der Dinge, die wir bis vor Kurzem für den sicheren Lauf der Dinge gehalten haben, verschwindet zusehends. Die Nachkriegsordnung, also die geopolitischen Verhältnisse, wie sie sich nach dem Zweiten Weltkrieg etabliert haben, löst sich in multipolare, vielschichtige Konstellationen auf. Das demokratische System der USA, das trotz aller undemokratischen Zustände als Vorbild gegolten hat, zeigt sich bisher wenig resistent gegen die Zerstörung seiner Grundlagen durch eine Politik des Nihilismus.

Global scheint eine Phase des Interregnums eingetreten zu sein: Bisherige Ordnungen zerfallen, aber neue Formen sind noch nicht in Sicht. Kein Wunder, dass viele keine Nachrichten mehr sehen wollen, weil ihnen alles zu rasch geht und zu viel wird.

Flexibel oder rigid?

Ein Grund dafür: Die menschliche Neurokonstruktion ist auf Überleben und Sicherheit ausgelegt. Rasche, unerwartete Veränderungen erzeugen Unsicherheiten, die als Bedrohung wahrgenommen werden können. Menschen – übrigens nicht nur sie – reagieren darauf mit Stress, einer umfassenden Aktivierung, verbunden mit Impulsen zu Flucht, Kampf oder Erstarrung. Stressbelastung gilt im privaten Leben und im Beruf als persönliches Problem.

Im öffentlichen Leben kann Stress als Reaktion auf Veränderungen zu einem politischen Wirkfaktor werden – genauer gesagt die Rigidität als Folge von Stress. Das hat die amerikanische Neurowissenschaftlerin Leor Zmigrod herausgefunden: 2016, im Jahr von Brexit und den US-Präsidentenwahlen, bat sie Versuchspersonen zu einem Kartenspiel, dem „Wisconsin Card Sorting Test“, mit dem man die Flexibilität kognitiver Leistungen misst. Flexibilität hilft, sich rasch bei geänderten Umständen

neu zu orientieren. Ein rigides Festhalten an Denkgewohnheiten und Verhaltensweisen dagegen kann selbstzerstörerisch sein – wobei mentale Festigkeit per se natürlich hilfreich ist.

Bei dem Test bekommen die Probanden immer neue farbige Karten mit Symbolen vorgelegt. Sie sollen erkennen, nach welcher Regel eine Karte auf die andere folgt. In der entscheidenden Phase des Tests ändern sich die Regeln plötzlich. Die flexiblen Teilnehmenden suchen neue Regeln; rigide dagegen werden wütend, weil die alten Regeln nicht mehr funktionieren. Die Überraschung für Zmigrod: Wer flexibel reagierte, war politisch pro Europa eingestellt, während rigid Reagierende für den Brexit votieren wollten. Zmigrod und ihre Kollegen wiederholten diesen und andere Tests zu Kreativität und Flexibilität mit tausenden Probanden, doch das Ergebnis blieb immer gleich: Je höher die Werte für Rigidität, desto stärker die Tendenz zu ideologischem Extremismus und Partei-Anhängerschaft, und zwar unabhängig von der politischen Ausrichtung.

Niedrige Werte für Rigidität dagegen korrelieren mit politisch offenen Positionen. Allerdings zeigt sich bei politisch konservativ eingestellten Personen eine deutliche Vergrößerung der Amygdala, jener Hirnformation, die unter anderem für die Verarbeitung von Angst zuständig ist. Die Begründung: Politisch konservative Personen sehen Veränderungen eher als Bedrohung. Die psychologisch flexibelsten Menschen sind, so Zmigrod, Nichtpartei-anhänger mit „linken Neigungen“, wobei offenbleibt, was genau hier „links“ heißt.

Die Ankündigung des Titels, mithilfe von Neurobiologie das Entstehen politischer Überzeugungen zu erklären, löst ihr 2025 auf Deutsch erschienen Buch „Das ideologische Gehirn“ natürlich nicht ein. Wie Zmigrod selbst betont, handelt es sich bei den Er-

gebnissen um Korrelationen zwischen Verhaltensweisen – nicht um Erklärungen dafür. Die Autorin vertritt auch keine deterministische Position, wonach Menschen durch Gene, Umwelt usw. in ihrem Verhalten festgelegt wären. Sie optiert für eine epigenetische Perspektive: Das heißt, dass unser Verhalten (aber nicht einzelne Aktivitäten) die Struktur des Gehirns und auch die Gene verändern kann.

Leor Zmigrod hat eine neue Forschungsrichtung, die politische Neurobiologie, begründet. Das *Time Magazine* nennt sie sogar als eine der einflussreichsten Personen der Gegenwart. Doch den feinen, aber wichtigen Unterschied zwischen notwendiger mentaler Stärke und Rigidität hat sie übersehen.

Trotzdem gibt die Forschung zum „ideologischen Gehirn“ Hinweise darauf, was sich neurobiologisch für die gegenwärtige Situation lernen lässt. Was tun in einer sich politisch immer mehr polarisierenden Gesellschaft? Wie umgehen mit der Erschöpfung durch die täglichen Nachrichten? Manche wollen nichts mehr davon hören und sich damit dem gesellschaftlichen Prozess entziehen. Doch Demokratie lebt von Beteiligung. Wenn Bürgerinnen und Bürger den Kopf in den Sand stecken und zugleich soziale Medien und manche Politiker Angst erzeugen und so Rigidität und Extremismus fördern, statt produktiv neue Perspektiven zu suchen, dann wird es schwierig.

Was also tun? Der Schlüssel auf persönlicher Ebene ist die Stressreaktion. Die ist evolutionär tief verankert, um ein Lebewesen zu Kampf oder Flucht zu befähigen. Medienberichte etwa aktivieren dieses System, sodass – oft unbemerkt – Anspannung entsteht. Das Mittel der Wahl bei Stress: Wenn man merkt, dass sich Anspannung ausbreitet: Pause! Den Körper spüren. Atmen. Das Fenster öffnen. Den Himmel sehen. Mit einem freundlichen Menschen sprechen. Auch Bewegung baut Stress ab. Das gilt für jede Art von Stress: Familienstress,

„Persönliche Gespräche, in denen ein offener und angstfreier Raum entsteht, sind das einzige Mittel, um die Polarisierung der Gesellschaft zu heilen.“

Arbeitsstress, auch Politikstress. Wenn möglich, ins Freie gehen, ins Grüne – die Gesellschaft der Bäume, Sträucher und Gräser suchen. Das sind keine privaten Verknüpfungen, sondern wesentliche biologische Grundlagen für den Erhalt von Menschlichkeit.

Emotionen sind ansteckend, und ganz besonders Angst. Extremisten schüren Ängste – und befördern so rigide Haltungen und verbissene Parteilichkeit. Darüber muss man reden: Bedrohungsszenarios beruhen auf problematischen Annahmen und verdrehten Informationen. Die Angst lässt sich zwar nicht durch korrekte Fakten vertreiben. Trotzdem sind persönliche Gespräche, in denen ein offener, angstfreier Raum entsteht, das einzige Mittel, um die Polarisierung der Gesellschaft zu heilen. Das hat unlängst eine Studie aus dem Umkreis der US-amerikanischen Duke University gezeigt.

Mentale Festigkeit bewahren

Und es ist wichtig, sich zu überlegen, in was für einer Gesellschaft man leben möchte – und mentale Festigkeit zu bewahren. Denn ethische Fragen sind keine Privatsache; Menschenrechte und Völkerrecht sind die Basis für ein gutes Zusammenleben. Oft hört man, „da hält sich eh niemand daran“. Das macht diese internationalen Übereinkommen weder hilfreich noch überflüssig. Es würde zum Beispiel niemand den Diebstahlparagrafen abschaffen, nur weil sich Diebe nicht daran halten.

Die Periode der großen Selbstverständlichkeit des „Immer mehr und besser“ scheint zu Ende. Doch zeigt ein Blick in die Geschichte, dass Krisen den Weg bereiten für Neues. Ein Beispiel dafür ist übrigens die Geschichte der Menschenrechte, wie bei Hans Joas nachzulesen. Geschichte ist kein Schicksal. Wohin die Reise geht, hängt von den Trägern der Geschichte ab – den Erdenbürgerinnen und Erdenbürgern.

Die Autorin ist Research Fellow am Institut für Religionswissenschaft der Universität Wien, Publizistin und Achtsamkeitslehrerin.

In der Krise das Neue suchen



A) Vor dem Lesen

- Überlegen Sie, in welchen Situationen Sie sich persönlich durch Nachrichten, politische Ereignisse oder gesellschaftliche Entwicklungen überfordert oder verunsichert fühlen.
- Erstellen Sie eine kurze Liste mit möglichen Reaktionen von Menschen auf Krisen (z. B. Rückzug, Wut, Angst, Engagement).
- Besprechen Sie im Plenum folgende Frage und halten Sie Ihre Ergebnisse dazu stichwortartig fest: „Sollten sich Menschen in Krisenzeiten eher schützen, indem sie Abstand nehmen, oder ist aktive Beteiligung an gesellschaftlichen Diskussionen wichtig?“



B) Textbearbeitung

- Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- Erklären Sie folgende Begriffe mit eigenen Worten:
 - Stress:
 - mentale Flexibilität:
 - Rigidität:
- Beurteilen Sie, inwiefern die im Text dargestellten neurobiologischen Erkenntnisse zum Verständnis gesellschaftlicher Polarisierung beitragen.



C) Textproduktion

Situation: Der Artikel „In der Krise das Neue suchen“ thematisiert den Umgang mit gesellschaftlichen Krisen und politischen Spannungen. Verfassen Sie eine **Zusammenfassung** des Artikels und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Geben Sie das Thema des Artikels wieder.
- Stellen Sie die zentralen Aussagen strukturiert dar.
- Fassen Sie die wichtigsten Schlussgedanken der Autorin zusammen.

Schreiben Sie zwischen 270 bis 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.



D) Weiterführende Aufgabe

Erstellen Sie in Kleingruppen eine Informationsbroschüre oder ein digitales Infoblatt zum Thema „Gut mit Krisen umgehen – mental stark bleiben“. Gehen Sie dabei auf folgende Punkte ein:

- typische Stressauslöser bei Jugendlichen
- hilfreiche Strategien zur Stressbewältigung im Alltag
- Bedeutung von Gesprächen, Gemeinschaft und demokratischer Beteiligung
- Unterstützungsangebote (z. B. Schule, Beratungsstellen, Vertrauenspersonen)