Die Anti-Spaltungs-Methode gegen Polarisierung

Mit Gilda Sahebi

Franzi von Kempis

22. Aug. 2025

Wer heute in und auf die deutsche Gesellschaft (und in so manche Tageszeitung) schaut, könnte denken: Wir leben in einem Land voller Drama, Gegeneinander und Spaltung.

Eine rechtsextreme, mediale Kampagne verhindert zum Beispiel die Kandidatur einer Kandidatin für das Bundesverfassungsgericht - während wir an anderer Stelle (schon wieder!) über Gender-Verbote diskutieren. Man könnte fast meinen, es ginge immer nur darum, wer auf der richtigen - oder gar falschen - Seite steht...

Deshalb bekommt ihr in dieser Ausgabe heute eure ganz persönliche Anti-Spaltung-in-der-Gesellschaft-Methode von der **Autorin Gilda Sahebi**. Sie erklärt uns,

- Wie wir uns gegen Spaltung wehren.
- Wie wir Polarisierung besser (auch ins uns selbst) erkennen.
- Was jede_r von uns tun kann.

Gilda Sahebi ist Journalistin, Autorin und Zuhörerin. Langjährige Leser_innen kennen sie bereits von diesem Adé AfD-Newsletter über die Menschenfeindlichkeit der AfD.

Ihr neues Buch, “Verbinden statt spalten. Eine Antwort auf die Politik der Polarisierung”, erscheint am 10. September 2025, darin erklärt Gilda die Spaltungs-Erzählung:

- Sie zeigt auf, wie diese politisch generiert und medial verstärkt wird und entlarvt sie als Lüge, als Herrschaftsinstrument autoritärer Kräfte. Das zeigt sie an den einschlägigen Debatten um Sozialleistungen, Gendern und Wokeness, Krieg und Frieden sowie Corona. Ich lege uns allen dieses Buch sehr an’s Herz und auf den Nachttisch.

In dieser Adé AfD-Ausgabe lest ihr in 4 konkreten Schritten, was wir alle tun können, um der Erzählung von Spaltung keinen Raum im eigenen Leben zu geben.

---

1. Wissen ist Macht: Ich kann den Mythos der gespaltenen Gesellschaft hinterfragen - und verstehen.

Was ich nicht sehe, kann ich nicht verändern: Der erste Schritt ist immer Wissen. Wie funktionieren Spaltungserzählungen? Welchem Zweck dienen sie? Welche Spaltungserzählungen sind in Deutschland besonders wirkmächtig und warum?

Spaltung ist ein Herrschaftsinstrument. Divida et impera: Teile und herrsche. Eine Gesellschaft, die in sich gespalten ist (oder sagen wir es konkreter: gespalten erscheint), die also gegeneinander kämpft anstatt mit- und füreinander, ist der Willkür von Macht leicht ausgesetzt.

Aus diesem Grund setzen autoritäre Kräfte – ob heute oder in der Geschichte – stets auf Spaltung. Als Donald Trump an jenem verhängnisvollen Tag im Jahr 2015 die goldene Rolltreppe im Trump Tower in New York herunterfuhr, um seine Kandidatur für die Präsidentschaft zu verkünden, beschrieb er nicht etwa seine Vision für das Land, was er tun und was er erreichen wollte. Sondern er schimpfte auf andere Staaten in der Welt, die böse seien und die USA abzockten (weswegen sie mit Zöllen bestraft werden müssten), und auf Mexikaner, die kriminell und gefährlich seien.

“Gut gegen Böse” funktioniert: Donald Trump hat das schon früh gut verstanden. Ohne die Gut-gegen-Böse-Erzählung wäre er niemals Präsident geworden. Alle autoritären Kräfte agieren so, ob MAGA in den USA oder die AfD in Deutschland. Es ist das Grundrezept des autoritären Aufstiegs.

Eine politische Spaltungserzählung, die in unserer Gesellschaft besonders wirkmächtig ist, ist die Erzählung von „links“ gegen „rechts“. Oder etwas aktueller: „Woke“ gegen „rechts“. Der politisch-mediale Raum ist stark durch diese Erzählung geprägt.

- Sie besagt, dass es hier die „Bösen“ und dort die „Guten“ gebe. Und wer „gut“ und wer „böse“ ist, hängt natürlich davon ab, wen man fragt. Diese Erzählung soll der Gesellschaft vermitteln, dass man von Feinden umgeben sei, also von angeblich bösen Menschen, je nachdem, wen sie wählen, ob sie sich als „links“ oder „rechts“ sehen, als „woke“ oder „nicht woke“. Die Erzählung soll glauben machen, dass es in einer Gesellschaft zwei „Seiten“ gebe, die grundlegend unterschiedlich seien.
- Das ist eine Lüge. Menschen sind viel zu komplex, um sie auf diese Art und Weise einordnen zu können. Vor allem sind sie sich in vielem viel zu ähnlich. Aber: Es polarisiert. Und Polarisierung bringt Macht.

Was wir uns alle merken können: Nichts davon ist wahr. Es gibt kein „gut“ gegen „böse“. Was es gibt: Unsere Chance, uns mit Erzählungen zu beschäftigen. Zu hinterfragen, ob immer die angeblich nur eine Seite stimmt, von der wir lesen oder hören.

---

2. Ich kann Polarisierung bekämpfen - in dem ich an meiner eigenen, inneren Polarisierung arbeite.

Wer sich an der Polarisierung im Außen nicht mehr beteiligen möchte, muss sich zuerst fragen, wo (und wie) die Polarisierung bei uns selbst wirkt. Die gute Nachricht: Es liegt an jedem einzelnen Menschen, als an uns selbst, sich zu entscheiden, nicht beim

Polarisierungsspiel der Mächtigen, in Medien, Politik, Wirtschaft, Zivilgesellschaft, Social Media, mitmachen zu wollen.

- Dazu gehört der Wille zur Differenzierung. Der Wille, sich eine der wichtigsten aller Fragen zu stellen: **Was, wenn ich unrecht habe?**

Menschen halten die Gesellschaft, in der sie leben, für schlechter als sie ist. Dieses Phänomen nennt sich „Pluralistic ignorance". Was dahinter steckt: Die meisten Menschen in einer Gesellschaft vertreten eher moderate Ansichten zu vielen Themen. Das nennt man die »tatsächliche Gruppennorm« (*„tatsächliche Zustimmung"*).

- Wenn aber viele Menschen eine verzerrte Wahrnehmung der Normen einer Gesellschaft haben - zum Beispiel aufgrund polarisierter Debatten - , dann entsteht eine »wahrgenommene Gruppennorm« (*„vermutete Zustimmung"*). Diese wahrgenommene Norm ist weitaus extremer als die tatsächlichen Werte, die Menschen teilen.

Der Soziologe Steffen Mau führt zur Zeit Studien durch, die diesem Phänomen für Deutschland auf den Grund gehen sollen. Für mein Buch *"Verbinden statt Spalten"* hat er bereits einige Ergebnisse mit mir geteilt.

- Ein Beispiel: Der Aussage *„Ausländer, die in Deutschland leben und bereit sind zu arbeiten, sollten die gleichen Sozialleistungen erhalten wie Deutsche"* stimmen 88,8 Prozent der Befragten zu (*„tatsächliche Zustimmung"*). Die *„vermutete Zustimmung"* liegt bei nur 46,9 Prozent.

- Viele Menschen stimmen also selbst zu, glauben aber, dass die meisten anderen nicht zustimmen würden. Solche Differenzen sind Ergebnis einer verzerrten Wahrnehmung der Realität.

Diese verzerrte Wahrnehmung der Realität ist eine unbedingte Voraussetzung für den Aufstieg autoritärer Kräfte, egal ob sie AfD oder Donald Trump heißen.

- Denn damit ihre Machtspiele und politischen Themen überhaupt bei den Wähler_innen ankommen, müssen die Menschen den Eindruck haben, dass sie von Feinden umgeben seien.

- Sie müssen glauben, dass sie in einer gespaltenen Gesellschaft leben, in der es nur „gut" und „böse" gibt und nichts dazwischen. Nur: Diese gespaltene Gesellschaft existiert nicht.

Warum funktioniert die Mär der gespaltenen Gesellschaft also so gut? Einer der wichtigsten Gründe für eine verzerrte Wahrnehmung der Welt liegt tatsächlich in unserem Gehirn. Das neigt nämlich dazu, negative Informationen wie Kletten an sich zu binden und positive Erfahrungen wie Teflon abzuweisen.

- Dieser Effekt nennt sich *Negativity Bias*: Kurz gesagt, ist unser Gehirn darauf trainiert, das Negative stärker in den Fokus zu nehmen. Schlicht und ergreifend weil: negative Dinge potenziell lebensgefährlich sein können, zum Beispiel ein modernes, rasendes Auto im Strassenverkehr heute - oder sehr viel früher: der für den Menschen gefährliche Säbelzahntiger.

- Es ist also überlebenswichtig, sich Gefahrensituationen zu merken. Dieser eigentlich als Selbstschutz wirkende neuronale Mechanismus führt allerdings zu einer in heutigen Gesellschaften gefährlich verzerrten Wahrnehmung von Realität.

Heißt das, dass es eigentlich gar keine Menschen gibt, die grausame, kriminelle, menschenverachtende Dinge tun? Oder so denken? Nein, natürlich gibt es sie. Es gibt außerdem in Deutschland Millionen von Menschen, die eine rechtsextreme Partei wählen. Und natürlich gibt es unter diesen Wähler:innen Menschen, die bewusst rassistisch und antisemitisch denken, die anderen Menschen schaden wollen.

- Unsere verzerrte Fehlwahrnehmung suggeriert allerdings, dass diese Menschen in der Mehrheit seien. Das Gehirn schließt, etwas überspitzt gesagt, von der Ausnahme auf das Allgemeine. Lieber tausendfach falsch liegen als eine einzige potenziell tödliche Fehleinschätzung – so in etwa funktioniert das Gehirn. Es gibt uns eine verzerrte Realität, die sich sehr echt anfühlt.

Die gute Nachricht: Die Wahrnehmung des Gehirns lässt sich verändern. Es ist ein ständiger Prozess.

- Die Basis für diesen Prozess ist es, sich immer wieder bewusst zu machen, dass die Polarisierung gerade bei uns selbst abläuft.
- Sich zu fragen: Ist es gerade wirklich wichtig, recht zu haben? Oder ist es vielleicht wichtiger, zu verstehen? Glaube ich selbst, dass ich zu den „Guten“ gehöre? Glaube ich selbst an „gut“ und „böse“? Siehe oben: Wissen ist der erste Schritt.
- Und noch ein Tipp, der über den politischen Raum hinausgeht, aber wie eine "Umprogrammierung" des *Negativity Bias* wirkt: Merkt euch schöne Dinge, die euch in eurem Leben und Alltag begegnen, aktiv. Egal, wie klein oder groß sie sind. Merkt euch, wenn euch jemand auf der Straße anlächelt. Merkt euch, wenn euer Kind lacht. Merkt euch, wenn sich ein Marienkäfer auf eure Hand setzt. Schreibt es auf, sprecht es euch auf, holt euch die Erinnerung immer wieder.
- Der "Programmierfehler" des Gehirns lässt sich korrigieren. Es ist ein täglicher und lebenslanger Prozess. Und unheimlich schön!

---

3. Ich kann: Zuhören (lernen).

Verstehen heißt nicht gutheißen. Verstehen bedeutet Neugier. Verstehen bedeutet zuhören. Nicht nur so zu tun, als hörte man zu. Sich nicht bereits die Argumente zurechtzulegen, während die andere Person spricht. Sondern: Die andere Person nicht zu verurteilen, während und wenn sie spricht. Neugierig zu sein, ernsthaft neugierig zu sein, verstehen zu wollen. Sie nicht „verändern“ oder „überzeugen“ zu wollen. Nochmal: Verstehen heißt nicht gutheißen.

Verstehen heißt: Das eigene Wissen zu erweitern. Wer das Gegenüber besser versteht, wird auch sich selbst besser verstehen.

Das bedeutet nicht: Sich jemandem auszusetzen, der diskriminiert, der gewaltvoll spricht, der rassistische Erzählungen verbreitet, insbesondere, wenn man in irgendeiner Art und Weise von Diskriminierung betroffen ist. Es ist wichtig, Grenzen zu ziehen. Es ist nicht unsere Aufgabe, durch das Land zu ziehen und Menschen „besser“ zu machen.

Was wir uns merken können: Wenn wir zuhören wollen, dann für uns selbst. Und zwar nicht, weil ich das Gefühl habe, ich muss. Sondern weil ich es möchte. Vielleicht lerne ich dabei etwas, was ich vorher nicht wusste. Vielleicht bemerke ich, wo ich unrecht habe. Vielleicht finde ich eine Verbindung, von der ich vorher nicht wusste, dass es sie gibt. Zuhören kann neue Welten öffnen.

---

4. Ich kann machtkritisch sein.

Polarisierungsunternehmer (der Terminus stammt vom erwähnten Soziologen Steffen Mau) gewinnen etwas dabei, wenn sie polarisieren. Es geht um Macht, politischen Einfluss und Geld. Das können Politiker:innen sein, Influencer:innen, Aktivisten:innen – im Prinzip alle Menschen, die im politisch-medialen Raum agieren. Und genau das ist das Problem.

Denn dass autoritäre Kräfte Spaltungserzählungen verbreiten, wäre eigentlich kein Problem. Sie sind in der Minderheit. In einer Gesellschaft sind nicht mehr als etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen dem autoritären Weg zugeneigt, erklärt der US-Politikwissenschaftler Daniel Ziblatt.

Die Gefahr für den demokratischen Staat kommt dann, wenn demokratische Politiker:innen sich mit den Autoritären verbunden, um Macht zu erlangen, so Ziblatt. Zum Beispiel, indem sie deren Spaltungserzählungen übernehmen.

Ob der SPD-Politiker Lars Klingbeil erklärt, dass es in Deutschland „kein Recht auf Faulheit“ gebe („Faul“ gegen „fleißig“), ob der CDU-Staatsminister Wolfram Weimer das Gendern zum ernsthaften politischen Thema erhebt („woke“ gegen „normal“) oder ob eine Bundestagspräsidentin eine Gut-gegen-Böse-Plattform wie Nius normalisiert – hier wird das Fundament für den autoritären Umbau gelegt. Das gilt übrigens auch für Medien. Denn auch nicht autoritär geprägter Medien wie die SZ, FAZ oder der Spiegel verbreiten Spaltungserzählungen. Oft, weil diese Erzählungen nicht als Machterzählungen verstanden werden.

Deswegen: Wenn es andere schon nicht sind, seid ihr machtkritisch.

- Fragt euch: Warum diese Schlagzeile? Warum diese politischen Aussagen?
- Bevor ihr wütend oder empört über den AfD-Wähler seid, fragt euch lieber, woher die Spaltungserzählung kommt, an die der AfD-Wähler glaubt.
- Unterscheidet zwischen Machtstrukturen und Gesellschaft. Denkt daran: Alles, was von Machtstrukturen kommt, hat ein Ziel und einen Zweck. Hinterfragt dieses Ziel.
- Schreibt an Redaktionen, wenn sie Spaltungserzählungen nicht aufdecken oder gar übernehmen.

- Schreibt euren Abgeordneten, wenn sie polarisieren anstatt Probleme zu lösen.
- Geht demonstrieren, lasst euch nicht spalten, sucht Gemeinsamkeiten.
- Lest Texte kritisch, fordert kritische Texte ein.

Traut euch, systemische Strukturen in Frage zu stellen. Seid häufiger neugierig, seltener empört. Grenzt euch scharf ab, ohne abzuwerten. Geht der Polarisierung in euch selbst auf die Spur.