Hey ihr Lieben,

heute ist Freitag, der 13. März 2026. Grusel-Alarm!

In euren Klassen-Chats explodieren die Memes mit unglücklichen Unfällen, zerbrochenen Spiegeln und warnenden Omas. Manche trauen sich kaum aus dem Bett. Für die meisten ist es ein riesiger Spaß, ein bisschen kollektives Gruseln.

Aber mich hat eine Nachricht erreicht, die zeigt, dass hinter diesem vermeintlichen Spaß ein verdammt ernstes, demokratisches Problem steckt – gerade jetzt, im Krisenjahr 2026.

Nennen wir den User Tom (17). Er schreibt: *„Hey Dr. Sommer, heute ist Freitag der 13. Meine ganze Klasse dreht durch. Alle posten schwarze Katzen und Unglücks-Memes. Ich finde das total albern. Aber neulich habe ich einen Bericht gesehen, dass in Krisenzeiten (wie jetzt 2026) immer mehr Leute an Verschwörungstheorien glauben, weil sie Angst haben. Hä? Das verstehe ich nicht. Was hat meine Angst vor einer schwarzen Katze damit zu tun, wen ich wähle? Übertreiben die nicht total?“*

Wow, Tom! Du hast ein verdammt gutes Gespür für die unsichtbaren Fäden, die unsere Psychologie mit der Politik verbinden. Der Bericht hat recht. Und nein, sie übertreiben leider überhaupt nicht.

Lass uns mal das Licht anmachen und die Geister in unseren Köpfen untersuchen.

Warum unser Gehirn in Krisen „verrückt“ spielt

Zum einen ist Aberglaube (wie die Angst vor der Zahl 13) erst einmal menschlich. Unser Gehirn hasst Unsicherheit. Es liebt Muster und Erklärungen. *„Warum habe ich die Mathearbeit verhauen?“ – „Weil ich heute Morgen eine schwarze Katze gesehen habe.“* Zack, Problem gelöst. Das gibt uns das Gefühl von Kontrolle zurück, auch wenn es totaler Quatsch ist.

Zum anderen – und jetzt wird es gefährlich für die Demokratie – funktioniert dieses Muster 1:1 auch in der Politik.

Wir schreiben das Jahr 2026. Wir haben Kriege, Klimakrisen, teure Mieten, Zukunftsangst. Die Welt ist komplex, chaotisch und beängstigend. Viele Menschen fühlen sich ohnmächtig. Genau in diesem Moment sehnt sich unser Gehirn nach einfachen Antworten.

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 1

Aberglaube und Verschwörungstheorien bedienen genau das gleiche Bedürfnis: Angstbewältigung durch Vereinfachung.

1. **Das Muster:** *„Es gibt keine Zufälle. Nichts passiert einfach so.“* (Die schwarze Katze / Die Zahl 13). In der Politik: *„Das Virus / Die Wirtschaftskrise / Der Krieg wurde absichtlich von ‚denen‘ (Hintermännern, Eliten, Geheimdiensten) geplant.“*
2. **Die Sündenböcke:** *„Das Unglück hat eine Ursache außerhalb von mir.“* (Das zerbrochene Glas). In der Politik: *„Schuld an meiner Misere sind die Migranten / die Politiker / die Reichen / die LGBTQ+-Community.“*

Wer an Freitag den 13. glaubt, hat vielleicht nur eine unschuldige Macke. Aber wer beginnt, in Krisen rationale, faktenbasierte Erklärungen durch irrationale Verschwörungsmythen zu ersetzen, der ist extrem anfällig für radikale Ideologien.

Warum das eine demokratische Katastrophe ist

Eine Demokratie lebt von der Vernunft. Von der Debatte über Fakten. Von Kompromissen. Verschwörungstheorien und radikale Kräfte zerstören das Fundament:

- Sie kennen keine Kompromisse: Es gibt nur Gut (wir) gegen Böse (die Verschwörer*innen). Mit dem „Bösen“ verhandelt man nicht, man bekämpft es.
- Sie zerstören Vertrauen: Sie behaupten, dass alle Medien lügen, alle Politiker*innen korrupt sind und die ganze Demokratie nur eine Show ist. Das ist pures Gift für den gesellschaftlichen Zusammenhalt.
- Sie führen zu Gewalt: Wer glaubt, dass eine geheime Elite Kinder quält oder das Volk austauschen will, der fühlt sich irgendwann berechtigt, Gewalt anzuwenden, um das „Böse“ zu stoppen. Das haben wir leider auch im Jahr 2026 schon erlebt.

Wie kannst du dich davor schützen, manipuliert zu werden?

1. **Die Angst anerkennen, aber nicht die Kontrolle abgeben.** Es ist okay, Angst vor der Zukunft zu haben. Aber lass dir nicht einreden, dass es dafür *eine* einfache, böse Ursache gibt. Die Welt ist komplex.
2. **Fakten-Check statt Gefühls-Check.** Wenn eine Nachricht deine tiefsten Ängste (oder Wut) anspricht, sei misstrauisch. Prüfe die Quelle. Such nach seriösen Fakten. Rationale Politik basiert auf Daten, nicht auf Bauchgefühl.

Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 2

3. **Hinterfrage die einfachen Antworten:** Wenn dir jemand erzählt, dass *eine* Gruppe an allem Schuld ist, dann will er dich manipulieren. In einer Demokratie gibt es keine Sündenböcke, sondern Probleme, die wir gemeinsam lösen müssen.

Also: Deine Angst vor der schwarzen Katze hat nichts damit zu tun, wen du wählst. Aber der Mechanismus in deinem Kopf, der in Krisen nach einfachen Mustern und Sündenböcken sucht, ist genau das, was Extremisten ausnutzen wollen.

Nutze den heutigen Tag, um dich über die Memes lustig zu machen. Aber nutze ihn auch, um deinen kritischen Geist zu schärfen. Die wahre Gefahr für unsere Demokratie sind nicht schwarze Katzen, sondern die Geister, die wir in unseren eigenen Köpfen zulassen.

Bleibt rational, bleibt demokratisch!

Euer Dr. Sommer der Demokratie



Ob Aufklärung über populistische Parolen, Hintergrundwissen zu den Grundrechten oder Hilfe bei politischen Fragen: Dr. Sommer der Demokratie ist für dich da! Schreib ihm mit Betreff an „Dr. Sommer der Demokratie“ an tiefgang@sued-kultur.de



Copyright © SuedKultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 4