



**Was uns
verbindet?
Mehr als
wir vermuten.**

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer sich in dieser Zeit mit gesellschaftlichem Zusammenhalt in unserem Land beschäftigt, stößt häufig auf Begriffe wie Polarisierung und Spaltung. Und tatsächlich: Unsere Forschung zeigt, dass die große Mehrheit der Menschen in Deutschland unsere Gesellschaft als gespalten und die öffentliche Debatte als zunehmend hasserfüllt erlebt.

In der medialen Berichterstattung stehen häufig Konflikt, Streit und Probleme im Fokus – und somit die Unterschiede, also das Trennende in der Bevölkerung. In einer Gesellschaft im Krisenmodus kann eine breit geteilte Negativoptik gravierende Auswirkungen haben: Uns kommt der Glaube an eine bessere Zukunft abhanden, für eine konstruktive Arbeit an den Problemen im Land fehlt uns dann gefühlt die Kraft.

Bei More in Common ist es Kern unserer Mission, den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken und für eine Gesellschaft zu arbeiten, die in der Lage ist, mit Herausforderungen umzugehen. Dafür ist es essenziell, dass wir (bei allen legitimen Konflikten und realen Krisen) mehr als bislang sehen, was wir gemeinsam haben, was uns im Land verbindet. Dabei arbeiten wir auch im Geiste von Jo Cox, deren Ermordung 2016 zur Gründung von More in Common geführt hat. In ihrer Antrittsrede im Parlament sagte sie:

„Wir sind geeinter und haben mehr gemeinsam, als uns trennt.“
(We are far more united and have far more in common than that which divides us.)

Es fällt vielen Menschen und gesellschaftlichen Akteuren in diesen Zeiten schwer, nicht die Trennlinien, sondern genau das – was wir gemeinsam haben – in den Fokus zu rücken. Hier möchten wir Unterstützung bieten. Mit Erkenntnissen aus der Forschung, Impulsen von Expertinnen und Experten und konkreten Ideen für die praktische Arbeit möchte dieses Magazin Inspiration und Anregungen geben, sich mit dem zu beschäftigen, was uns als Gesellschaft zusammenhält.

Wir wünschen viel Freude bei der Lektüre und freuen uns wie immer über Rückmeldungen, Erfahrungen und Ideen.



Für das Team von More in Common
Sarah Wohlfeld
Lead Programme

Inhalt

WAS UNS

IMPULS

Warum wir stärker auf
Gemeinsamkeiten setzen
sollten

3

IMPULS

Auch im Lärm der
Debatten: Werte, die wir
gemeinsam haben

6

INTERVIEW

Alena Buyx: Vertrauen
könnt ihr euch nur selber
zurückgeben

10

IMPULS

Gemeinsam im Wartesaal:
Von Unzufriedenheit zu
Gestaltungskraft

14

INTERVIEW

Nadine Knab: Manchmal
überschätzen wir die
Polarisierung

18

IMPULS

Wünsche für eine
gemeinsame Zukunft

22

INTERVIEW

Milad Tabesch: Wie
wäre es, wenn Politik mal
anfängt, zuzuhören?

28

REFLEXION

Vom persönlichen
Nachdenken zum
konkreten Handeln

32

REFLEXION

Arbeitsmaterialien

36

INTERVIEW

Maren Urner: Das
Grundgesetz ist unser
emotionalstes Dokument

38

IMPULS

Wie uns unsere
Verletzlichkeit verbindet

42

INTERVIEW

Ulrich Lilie: Es gibt
nur menschliches Blut

46

Impressum

50

VERBINDET

Warum wir stärker auf Gemeinsamkeiten setzen sollten

Wer in Vereinen, Initiativen oder Projekten arbeitet, kennt das: Unterschiede fallen meist schneller auf als Gemeinsamkeiten. Dabei sind die Gemeinsamkeiten oft der wirksamste Hebel, um Zusammenhalt zu stärken und ins Handeln zu kommen. Drei Gründe, warum es sich lohnt, das Verbindende in den Fokus zu rücken.

1. Gemeinsamkeiten stärken Vertrauen

Aus der Sozialpsychologie wissen wir, dass ein Erleben von Gemeinsamkeiten uns das Gegenüber sympathischer erscheinen lässt. Wir fühlen uns unter Menschen, die uns ähnlich erscheinen, wohler und sicherer. Diese erlebten Gemeinsamkeiten können sich auf geteilte Merkmale wie Alter, Interessen oder Werte beziehen – oder aber beim gemeinsamen Tun entstehen. Die Forschung zeigt: Wenn unterschiedliche Menschen zusammenarbeiten müssen, um ein gemeinsames, übergeordnetes Ziel zu erreichen, kann dies Vorurteile abbauen und Konflikte reduzieren.

Wissen um bzw. die Gewissheit über Gemeinsamkeiten, etwa bei grundlegenden menschlichen Werten und Bedarfen (wie z. B. Wertschätzung und Rücksicht) oder Interessen, und ein Erleben von Verbundenheit über den persönlichen Nahbereich hinaus können das Vertrauen in die Mitmenschen steigern – und damit auch in die Gestaltungskraft der Gesellschaft für die Zukunft. Wenn wir mehr als bislang erkennen, was wir als Menschen im Land gemeinsam haben, schwächt dies substanziell „Wir gegen die“-Narrative, die aktuell illiberalen Kräften Zulauf bescheren.

2. Wahrnehmungslücken werden geschlossen

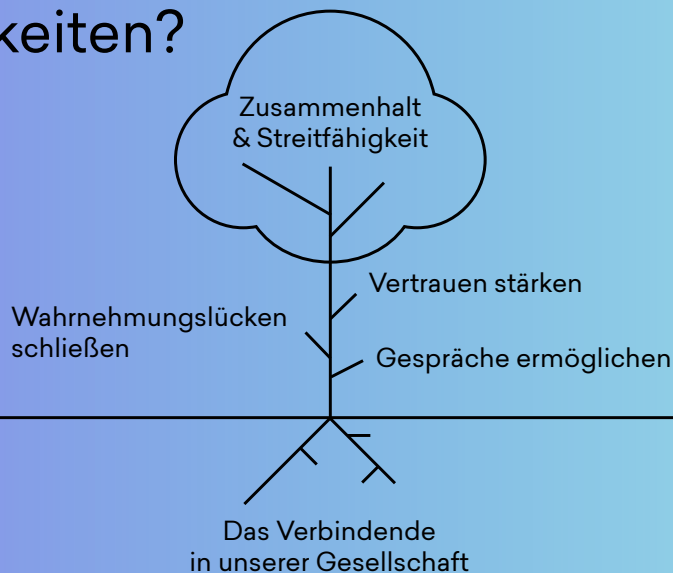
In unserer Forschung stolpern wir immer wieder über das Phänomen von Wahrnehmungslücken. So zeigten unsere Daten bereits 2023: Eine Mehrheit der Menschen (62 Prozent) in Deutschland macht sich regelmäßig Gedanken über den Zusammenhalt in unserem Land. Genau dies trauen wir anderen aber nicht zu. Nur eine Minderheit (30 Prozent) denkt, dass sich auch die anderen Gedanken um den Zusammenhalt

machen. Dieses Auseinanderklaffen von Selbst- und Fremdwahrnehmung kann gravierende Folgen haben: Wenn wir nichts von den anderen erwarten, verhalten wir uns womöglich auch selbst egoistischer. Das Gemeinsame zu sehen ist ein wichtiger Baustein, um mit gutem Gefühl ins gesellschaftliche Handeln zu kommen. Wir sehen in unserer Forschung immer wieder, dass es bei vermeintlich besonders spaltenden Themen, wie Klimaschutz, Integration und Fragen von Teilhabe, oft eine stärkere gemeinsame Basis gibt, als es auf den ersten Blick scheint. Genau diese gemeinsame Basis gilt es – bei allen wichtigen (weltanschaulichen) Unterschieden – kommunikativ und inhaltlich wieder mehr in das Zentrum von Debatten zu rücken, auf ihr aufzubauen und damit auch die demokratische Konfliktfähigkeit zu stärken.

3. Gemeinsamkeiten können Türen für Gespräche öffnen

Nicht alle Menschen haben Spaß daran, zu diskutieren oder Meinungsverschiedenheiten auszutragen. Das hat insbesondere unsere 2021 veröffentlichte Studie zum Thema Begegnung an Alltagsorten gezeigt. Knapp die Hälfte der Menschen (46 Prozent), und gerade gesellschaftliche Gruppen, die schlechter ins Gemeinwesen eingebunden sind (das in der More in Common-Forschung identifizierte „unsichtbare Drittel“), gingen Diskussionen mit Andersdenkenden so gut wie möglich aus dem Weg. 52 Prozent sagten zudem – und auch hier war das unsichtbare Drittel überrepräsentiert – sie fühlen sich eher unwohl und unsicher unter neuen Leuten. Aber: Nahezu alle Menschen sprachen gerne über Hobbys und persönliche Interessen! Gemeinsamkeiten und Verbindendes können also ein wunderbarer Türöffner für Gespräche über gesellschaftliche Trennlinien hinweg sein.

Warum Gemeinsamkeiten?



Gemeinsamkeiten nicht als rosarote Gesellschafts- brille verstehen

Wir sehen eine große Notwendigkeit, das Verbindende in unserer Gesellschaft wieder stärker in den Fokus zu rücken. Aber auch hier ist ein differenzierter und nuancierter Blick wichtig. Gemeinsamkeiten müssen nicht immer positiv sein – in doppeltem Sinne.

Zum einen zeigen unsere Studien zum Zustand der deutschen Gesellschaft in den letzten Jahren, dass viele Deutsche aktuell besonders in ihrem pessimistischen Blick auf unsere Gesellschaft geeint sind. Was zunächst negativ aussieht, kann konstruktiv genutzt werden – denn negative Erfahrungen und Erlebnisse können Menschen zu einer Schicksalsgemeinschaft machen. Das Erleben der Menschen darf nicht negiert werden. Im ersten Schritt müssen wir zuhören und verstehen, um dann mit dem

Bewusstsein für eine häufig negativ gefärbte Gegenwartswahrnehmung zu schauen, wie wir das, was uns in der Problemwahrnehmung verbindet, für eine aktive Zukunftsgestaltung nutzen können.

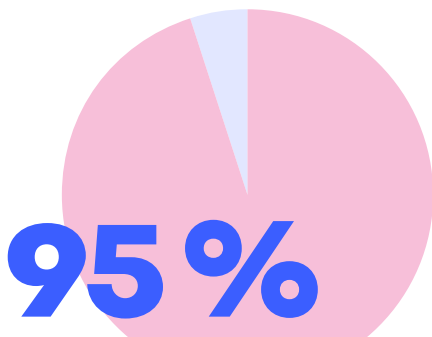
Und zum anderen können Gemeinsamkeiten auch zu Abgrenzung und Ausschluss führen. Als Menschen sind wir psychologisch gesehen sehr gut darin, in Gruppen zu denken und unsere Eigengruppe von einer vermeintlichen Fremdgruppe zu unterscheiden – und Letztere abzuwerten. Daher nehmen wir in den Fokus, was uns als Gesellschaft als Ganzes verbindet, wo neue oder bisher unentdeckte Gemeinsamkeiten liegen – und wie hier eine kollektive Handlungsfähigkeit entstehen kann.

Wir haben gesehen: Die Suche nach Gemeinsamkeiten in Deutschland kann sich lohnen, wenn wir sie mit Neugier und Nuance angehen. Auf diese Suche möchten wir gerne mit euch gemeinsam gehen.

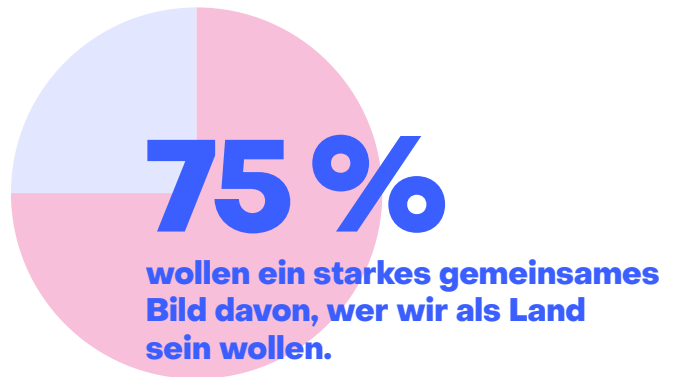


Auch im Lärm der Debatten: Werte, die wir gemeinsam haben

Unter der Oberfläche vieler harter Debatten liegt oft mehr Verbindendes, als es scheint. Besonders Gerechtigkeit ist für fast alle Menschen ein zentraler Wert. Bei der Ausgestaltung von Werten gibt es jedoch unterschiedliche Vorstellungen in der Gesellschaft. Genau hier liegt eine Chance für neue Gespräche, demokratische Aushandlung und ein Schlüssel für Verständigung.



**stimmen zu: Gerechtigkeit
ist der wichtigste Grundstein
für eine Gesellschaft.**



**wollen ein starkes gemeinsames
Bild davon, wer wir als Land
sein wollen.**

Migration, Klima, gendergerechte Sprache: Gerade bei aufgeheizten und emotional geführten Debatten scheint es oft so, als würden wir uns im Land grundlegend missverstehen. Es wirkt, als teile sich unsere Gesellschaft vollständig in klar voneinander abgegrenzte Lager mit unterschiedlichen Überzeugungen, die unser Handeln antreiben. Unsere Forschung zeigt jedoch: Dem ist nicht so.

Einstellungen zu politischen Themen liegen zwar in der Tat häufig weit auseinander; das Ringen um den besten Weg für die Gestaltung des Landes macht eine pluralistische Gesellschaft aus. Aber: Tieferliegend gibt es trotz substanzieller Kontroversen Werte, die uns zusammenhalten.

Seit wir die Menschen im Land nach ihren Meinungen befragen, sind „demokratisch“, „sicher“ und „gerecht“ konstant die drei Eigenschaften, die für die Bürgerinnen und Bürger mit an erster Stelle ein ideales Deutschland ausmachen. Gerade Gerechtigkeit ist dabei ein zentraler Wert, hinter dem sich fast alle Menschen im Land vereinen können.

95 Prozent der Menschen stimmen der Aussage zu, dass Gerechtigkeit der wichtigste Grundstein für eine Gesellschaft ist. 91 Prozent sagen, wenn Politik Gesetze erlässt, sollte sie zuallererst sicherstellen, dass jeder fair behandelt wird.

Gerechtigkeit verbindet

Menschen handeln werte- und normgeleitet. Die allermeisten haben für sich den Anspruch, gerecht zu handeln, und wir fordern dies auch von anderen ein. Genau hier liegt aber auch ein Problem: Bezogen auf die abstrakte gesellschaftliche Ebene haben Menschen das Gefühl, dieser Anspruch wird nicht erfüllt, hier werden Versprechen gebrochen.

79 Prozent sagen, alles in allem geht es in Deutschland (eher) ungerecht zu. Aus unseren Forschungsgesprächen wissen wir, dass Menschen unter anderem die fehlende Leistungs-

und Beitragsgerechtigkeit, mangelnde Wertschätzung, die Schere zwischen Arm und Reich, mangelnde öffentliche Infrastruktur und ungleiche Aufstiegschancen umtreiben.

Und: Es ist wichtig, zu verstehen, dass Menschen durchaus unterschiedliche Auffassungen darüber haben, was gerecht ist. Besonders unausgesprochen kann dies zu Konflikten führen. Wir neigen dann dazu, dem Gegenüber andere Werte zu attestieren, anstatt anzuerkennen, dass er oder sie schlicht etwas anderes als gerecht empfindet. Genau über diese Unterschiede in der Ausgestaltung von Werten ins Gespräch zu kommen – das fällt uns oft schwer.

Auseinandersetzung auf Basis geteilter Werte

Menschen blicken derzeit mit Skepsis auf das Land und sind sich einig, dass es gerechter zugehen sollte. Gerade weil Gerechtigkeit über alle gesellschaftlichen Trennlinien hinweg als zentraler Wert für unser Zusammenleben gesehen wird, öffnet dies Raum für Gespräche.

Darauf basierend fällt es leichter, auszuhalten, dass wir unter Umständen etwas sehr anderes unter „gerecht“ verstehen. Da kann und sollte es durchaus auch zu harten Auseinandersetzungen innerhalb einer demokratischen Gesellschaft kommen.

Es geht darum, kollektiv auszuhandeln: Was bedeuten Werte für uns, was ist uns wichtig und wie möchten wir sie mit Leben füllen?

Dabei kann man sich darauf stützen, dass die Menschen im Land genau diese Aushandlung als wichtig anerkennen: Die große Mehrheit von 75 Prozent sagt, wir in Deutschland brauchen ein starkes gemeinsames Verständnis davon, wer wir als Land sein wollen. Nur 20 Prozent denken, es reicht uns in Deutschland, wenn die Einzelnen wissen, wer sie selbst sein wollen.

Gewünschte Eigenschaften einer idealen Gesellschaft

57%

stellen sich ihre ideale deutsche Gesellschaft demokratisch vor.

55%

stellen sich ihre ideale deutsche Gesellschaft sicher vor.

Denken Sie bitte etwa zehn Jahre in die Zukunft und stellen Sie sich Ihre ideale deutsche Gesellschaft vor. Wie sollte sie sein? Bitte wählen Sie bis zu vier Eigenschaften aus.

Quelle: More in Common (2025)

Zitate aus unseren Fokusgruppen

Das Gemeinsame gibt es schon. Es gibt einige Gruppierungen, wo ich manchmal als scheinbar Außenstehender das Gefühl habe, dass sie eigentlich alle irgendwo das Gleiche wollen. Warum könnt ihr euch nicht sachlich miteinander unterhalten?

Es gibt ein Band, das zusammenhält. Ich stelle aber auch ganz viel Resignation fest, bei mir selber manchmal auch. Dass du denkst: „Sieh zu, dass du deine Schäfchen ins Trockene bekommst. Es ändert sich ja doch nichts.“

Aber wenn ich merke, dass ich ungerecht behandelt werde, bin ich ein Gerechtigkeitskämpfer. Egal ob es nur für mich ist oder ob es für andere ist. Da habe ich direkt eine Alarmglocke bei mir und das hat mich geprägt.

TIEFER EINSTEIGEN

„Orientierung gesucht: Wie es unserer Gesellschaft vor den Neuwahlen geht“
(More in Common, 2024)

„Deutsche Identität(en)?
Wer wir als Gesellschaft sein wollen“
(More in Common, 2025)



Alena Buyx: Vertrauen könnt ihr euch nur selber zurückgeben

Die vergangenen Jahre haben das Vertrauen vieler Menschen in Politik und Institutionen erschüttert. Medizinethikerin Alena Buyx, von 2020 bis 2024 Vorsitzende des Deutschen Ethikrats, über die Frage, warum dieser Vertrauensverlust nachvollziehbar war, was ihn von einer Vertrauensverschiebung unterscheidet und wie man nach Rissen einen Heilungsprozess beginnt.

Wir erleben seit Jahren einen Dauerkrisenmodus. Was hat das mit dem Vertrauen gemacht?

Dieser Vertrauensverlust war sehr verständlich. Die Pandemie war eine Verunsicherung, wie wir sie jahrzehntelang nicht hatten, weil das tief ins Alltagsleben aller eingegriffen hat, mit massiver Angst und massiver Unsicherheit. Und danach, als man gerade dachte, jetzt ist es überwunden – genau in dem Moment kam eine zweite, richtig existenzielle Krise: der Überfall auf die Ukraine. Ich habe selbst angefangen zu gucken, unter welcher Brücke ich meine Kinder verstecke, wenn hier die Bomben fallen. Das geht ganz, ganz vielen Menschen so.

Was dann hinzugekommen ist: Dieser Vertrauensverlust wurde bewusst genutzt. Es ist sehr gut aufgearbeitet, dass es den Autokratien der Welt ein Anliegen ist, die liberalen Demokratien zu destabilisieren – indem sie Vertrauen in deren Institutionen zerstören.

Ist dieses Vertrauen denn wirklich verloren?

Aladin El-Mafaalani hat ein schönes Buch publiziert, „Misstrauensgemeinschaften“. Er beschreibt: Es ist nicht ein echter Vertrauensverlust, sondern eine Vertrauensverschiebung. Die Menschen vertrauen jetzt denjenigen, die das Vertrauen in die staatlichen Institutionen zerstören wollten. Sie vereinen sich im Misstrauen, und das verfestigt sich. Deswegen finde ich es so wichtig, daran zu erinnern, dass jetzt nicht mehr die Zeit ist, sich diesem Misstrauen hinzugeben – jetzt ist die Zeit für Zuversicht und Mut. Und Vertrauen könnt ihr euch nur selber zurückgeben. Die Politik alleine wird es nicht richten.

Wo entsteht Vertrauen dann?

Bei den Dingen, die Menschen wirklich in Verbindung bringen. Das Ehrenamt hat sich erholt, die Vereine haben sich erholt. Nach der Pandemie sah das nicht gut aus, die Zahlen waren abgestürzt. Aber das erblüht gerade wieder. Und das ist das, wo Gemeinschaft entsteht, wo echte soziale Bindung entsteht, wo Kontakte zwischen Menschen entstehen, die sich nicht unbedingt kennen, die sich nicht unbedingt ähneln. Diese Art von Begegnung erlaubt, dass ich auf Gruppen, denen ich vielleicht früher misstraut hätte, anders schaue.

Wie kann man das fördern?

Formate und Veranstaltungen, die unterschiedliche Gruppen zusammenführen, sind eigentlich immer viel wert. Ich habe da ein ganz konkretes Beispiel aus der Ethikrat-Arbeit. Es ging um Transplantation, Zustimmungslösung versus Widerspruchslösung – ein uralter Streit. Wir haben uns auf dem Podium gefetzt, richtig hart zur Sache, aber respektvoll. Und wir hatten eine Schulklasse von einem Berliner Gymnasium eingeladen. Ich habe danach gehört, wie die sich unterhalten haben. Und eine sagte: „Das war so krass, die haben sich gestritten, aber irgendwie nett. Und ich habe das noch nie erlebt, dass sich Leute über solche Themen trotzdem so inhaltsreich und leidenschaftlich austauschen.“ Da habe ich verstanden: Wir vergessen oft, dass die Art der Auseinandersetzung ein großer Teil des Pakets ist. So etwas muss man vorleben, damit sichtbar wird: Das geht.

Dieser Vertrauensverlust wurde bewusst genutzt. Es ist sehr gut aufgearbeitet, dass es den Autokratien der Welt ein Anliegen ist, die liberalen Demokratien zu destabilisieren.

Auch der Ethikrat selbst ist in der Pandemie an Grenzen gestoßen. Was haben Sie daraus mitgenommen?

Das war auch für uns eine absolut außergewöhnliche Zeit. Da geht es darum, immer zu versuchen, noch mal zu verstehen, was die andere Position ist. Und dann, wenn es einen auseinandergerissen hat – was uns wirklich passiert ist –, einen Heilungsprozess zu durchlaufen und tatsächlich sehr offen darüber zu sprechen, was schiefgegangen ist. Wir haben zum Beispiel identifiziert, an welchen Stellen wir hätten noch länger sprechen müssen, wo wir zu schnell gewesen sind, sodass Leute gesagt haben: Moment mal, meine Punkte sind hier noch nicht ausreichend berücksichtigt. Es ist häufig so, dass, wenn Streit entsteht – das kennt man auch im Privatleben –, ein Missverständnis dahintersteckt oder es irgendwo zu schnell ging. Dieses Hingucken – wo ging es zu schnell, wen hat man verloren, wen hat man nicht mitgenommen – ist sehr wertvoll. Und das gilt natürlich auch gesellschaftlich.

Das vollständige Gespräch mit der Medizinerin Alena Buyx gibt es in unserem Podcast:

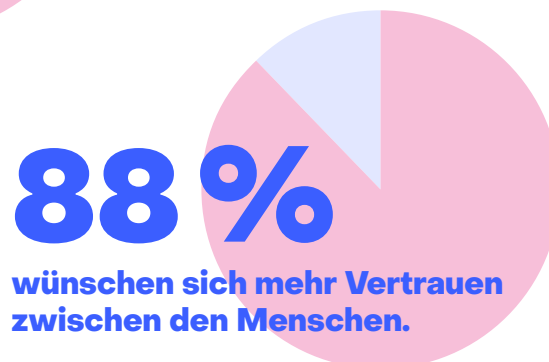
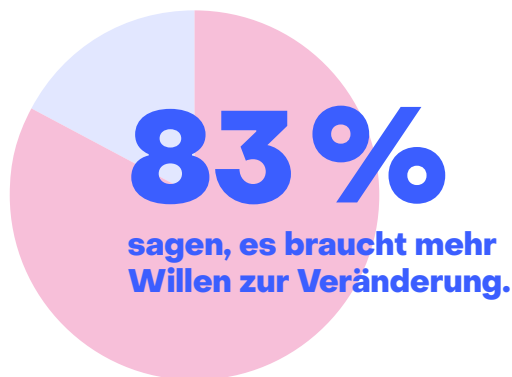
GESELLSCHAFTSFRAGEN





Gemeinsam im Wartesaal: Von Unzufriedenheit zu Gestaltungskraft

Viele Menschen erleben Deutschland aktuell als blockiert und sehnen sich danach, dass es wieder vorangeht. Hinter weit verbreiteter Unzufriedenheit steckt aber mehr als Frust: ein Wunsch nach Vertrauen, Mitsprache und echter Veränderung.



Die allermeisten Menschen machen sich Gedanken um unser Land. In einer unserer aktuellen Erhebungen geben 90 Prozent der Befragten an, sich mindestens gelegentlich Gedanken über das Zusammenleben der Menschen in Deutschland zu machen. Eine Mehrheit von 51 Prozent sagt sogar, häufig darüber nachzudenken. Deutschland ist den allermeisten von uns also alles andere als egal.

Schaut man genauer hin, was die Menschen umtreibt, wenn sie auf unser Land blicken, erkennt man eine Zerrissenheit: Einerseits wertschätzen wir unser Land. Jeweils gut 80 Prozent der Menschen sagen, sie mögen Deutschland und sind froh, in Deutschland zu leben. Gleichzeitig gab eine deutliche Mehrheit von knapp 85 Prozent bei einer Befragung im Herbst 2024 an, dass sich aus ihrer Sicht die Dinge in Deutschland eher in die falsche Richtung entwickeln. Dieser Wert ist über die vergangenen Jahre stark angestiegen.

Gefragt nach Eigenschaften, die aktuell Deutschland am besten beschreiben, landen „bürokratisch“ und „gespalten“ mit Abstand auf den ersten beiden Plätzen.

Wunsch nach Vertrauen und Veränderungsbereitschaft

Die meisten Menschen in unserer Gesellschaft teilen mit Blick auf unser Land derzeit also eine eher negative Bewertung der Zustände. Viele der Sorgen, die wir gerade haben, sind natürlich auch nicht aus der Luft gegriffen. In unseren Forschungsgesprächen bekommen wir immer wieder gespiegelt, wie sehr Herausforderungen unter anderem im Bereich Infrastruktur, eine angeschlagene Wirtschaft, soziale Ungleichheit, der Umgang mit Migration und Deutschlands Rolle in der Welt die Menschen beschäftigen.

Debatten zu all diesen Themen, auch laut geführt, sind unabdingbar für eine lebendige

Demokratie. Angesichts der Vielzahl von Problemen und dem Negativfokus fühlt sich das Land für viele Menschen allerdings wie blockiert an. In dieser Dynamik wird oft übersehen, dass Unzufriedenheit auch in Gestaltungskraft umgewandelt werden kann.

Das ist es, was (fast) alle Menschen für ihr Land wollen: kollektive Handlungsfähigkeit und dass sich die Dinge endlich wieder nach vorne bewegen. Eine große Mehrheit von 88 Prozent der Menschen wünscht sich mehr Vertrauen zwischen den Menschen. 83 Prozent sagen, es braucht mehr Willen zur Veränderung.

Die Menschen sehen die großen Herausforderungen und wollen sie angehen, fühlen sich aber wie im Wartesaal: Sie wünschen sich Mitsprache sowie glaubhafte und programmatisch fundierte Angebote zur Gestaltung des Landes, um „das Ruder rumzureißen“.

So hart die Auseinandersetzung dann in der Sache sein kann: Auf der geteilten Wertschätzung für ihr Land und dem Wunsch nach kollektiver Handlungsfähigkeit, Vertrauen und Veränderungsbereitschaft kann man aufbauen.

Die Aufgabe von Akteuren aus Politik, Zivilgesellschaft, Medien und Wirtschaft ist es – auch das zeigt sich in unserer Forschung –, an die negative Wahrnehmung der Menschen anzuknüpfen und sie als Gestaltungsenergie zu nutzen, mehr als bislang überzeugende Ideen für unsere Zukunft zu entwickeln und glaubwürdige Wege zur Bewältigung der Herausforderungen aufzuzeigen.

TIEFER EINSTEIGEN

„Orientierung gesucht: Wie es unserer Gesellschaft vor den Neuwahlen geht“
(More in Common, 2024)

„Deutsche Identität(en)?
Wer wir als Gesellschaft sein wollen“
(More in Common, 2025)

Zitate aus unseren Fokusgruppen

Ich bin schon immer sehr gerne in Deutschland, möchte es nicht missen und will es um nichts auf der Welt austauschen wollen. Mich zieht es nirgendwohin.

Ich würde sagen, dass früher alles besser war in dem Land. Was Wirtschaft angeht, was generell Geld angeht und dass es zurzeit richtig den Berg runter geht.

Dann [in zwanzig Jahren] sind meine Söhne in dem entsprechenden Alter, und ich würde mir wünschen, dass die sagen, dass wir nochmal die Kurve gekriegt haben: „Einem absteigenden Land haben wir wieder ein Wirtschaftswunder beschert“, „Integration ist gelungen“, „Wir haben wieder ein hervorragendes Bildungssystem“, „Unser Gesundheitssystem ist wieder hervorragend und auch das Rentensystem hat es doch noch irgendwie geschafft“. Genauso die Energieinfrastruktur und der Zusammenhalt innerhalb der Gesellschaft.

Kollektive Handlungsfähigkeit ist stark nachgefragt

Braucht es in unserer Gesellschaft mehr ... ?

88 %

Vertrauen zwischen den Menschen

78 %

politische Angebote dazu, wie die Zukunft in Deutschland aussehen kann

81 %

politische Mitsprache der Bürgerinnen und Bürger

56 %

Diskussionsfreude

Braucht es Ihrer Meinung nach in der deutschen Gesellschaft künftig mehr oder weniger als bislang von den folgenden Dingen? Abweichungen von 100 Prozent sind rundungsbedingt. Erhebungsjahr 2024.

Quelle: More in Common (2025)



Nadine Knab: Manchmal überschätzen wir die Polarisierung

Ist unsere Gesellschaft wirklich so gespalten, wie es oft heißt? Die Sozial- und Friedenspsychologin Nadine Knab erforscht an der Charité und der Humboldt-Universität Berlin, wie Polarisierung entsteht und warum wir sie häufig für größer halten, als sie ist.

Du erforschst sogenannte „affektive Polarisierung“. Was steckt hinter diesem Begriff?

Affektive Polarisierung bedeutet, dass man sich Menschen emotional sehr verbunden fühlt, die gleiche politische Einstellungen haben, und gleichzeitig Personen eher ablehnt, die andere politische Meinungen haben. Es geht über eine Meinungsverschiedenheit hinaus – es geht darum, was man gegenüber diesen Personen empfindet. Man kann eine andere Meinung haben, aber trotzdem noch respektvoll miteinander umgehen. Bei affektiver Polarisierung hingegen empfindet man der anderen Gruppe gegenüber sehr starke negative Emotionen, wie zum Beispiel sogar Feindseligkeit. Wenn wir an die Coronapandemie denken: Es sind quasi über Nacht zwei Lager entstanden – und die sind sich emotional sehr stark gegenübergetreten.

Was findest du an dem Thema besonders spannend?

Dass diese Themen nicht nur auf der politischen Bühne stattfinden, sondern bei uns im ganz engen Familien- und Freundeskreis. Wir kennen wahrscheinlich alle Diskussionen, die viel verändert haben. Und was auch spannend und wichtig ist: Wir überschätzen die Polarisierung manchmal. Es gibt Befunde, die zeigen, dass ich glaube, die anderen Personen denken negativ über mich – und das ist vielleicht gar nicht so stark der Fall. Manchmal sind die negativen Emotionen geringer vorhanden, als wir glauben.

Also die Gefahr einer selbsterfüllenden Prophezeiung?

Wenn ich davon ausgehe, dass die anderen Personen, die eine andere Meinung haben, mich nicht leiden können, dann bin ich vielleicht auch vorsichtiger, überhaupt in eine Diskussion reinzugehen.

Wir überschätzen die Polarisierung manchmal. Die negativen Emotionen sind geringer vorhanden, als wir glauben – und allein das zu wissen, kann schon zu positiveren Einstellungen führen.

Warum fällt es uns so viel schneller auf, was uns unterscheidet, als was wir gemeinsam haben?

Ich glaube, unser Gehirn ist darauf geeicht, Unterschiede und potenzielle Gefahren schneller wahrzunehmen. Wenn wir einen Vortrag halten und neun von zehn Personen nicken, aber eine grimmig schaut – dann wird unsere Aufmerksamkeit auf dieser Person liegen. Forschung zeigt auch, dass wir negative Informationen schneller wahrnehmen. Und wir denken in Schubladen, weil wir in einer komplexen Welt Orientierung und Sicherheit brauchen. Das ist teilweise funktional, kann aber dysfunktional werden, wenn wir bestimmte Bewertungen davon ableiten.

Warum fällt es uns heute schwerer, Meinungsunterschiede auszuhalten?

Meinungen sind häufig auch Teil unserer Identität, vernetzt mit unserem Selbstwert. Wenn uns etwas besonders wichtig ist und wir auf jemanden treffen, der dieser Meinung widerspricht, dann ist das auch eine Bedrohung unserer selbst. Wir fühlen uns, als wären wir persönlich angegriffen. Und was dann passiert, ist oft, dass man in Abwehrhaltung geht. Entweder man versucht, die Meinung des anderen zu verneinen, oder man geht ganz aus der Diskussion heraus.

Wo siehst du Hebel, um gegen diese Dynamiken vorzugehen?

Der erste Schritt ist der Verstehensaspekt: Wie genau ist die Gesellschaft polarisiert? Geht es um Grundsatzfragen oder um konkrete Maßnahmen? Und dann ist ein wichtiger Hebel die Begegnung. Dass man Menschen aus unterschiedlichen Lagern zusammenbringt. Das klingt banal, ist aber super effektiv. Sozialpsychologische Forschung zeigt, dass das dieses Wir-und-die-Schema gut aufbrechen kann, weil wir dann verstehen, dass es Menschen dahinter sind mit persönlichen Geschichten, die vielleicht ähnliche Sorgen und Wünsche haben wie wir. Gleichzeitig ist auch die Aufklärung über Wahrnehmungsverzerrungen ein Hebel. Ich kenne Forschung aus Israel, die gezeigt hat, dass allein das Wissen darüber, dass die eigene Wahrnehmung verzerrt ist, schon zu positiveren Einstellungen geführt hat.

Das vollständige Gespräch mit der Sozialpsychologin Nadine Knab gibt es in unserem Podcast:

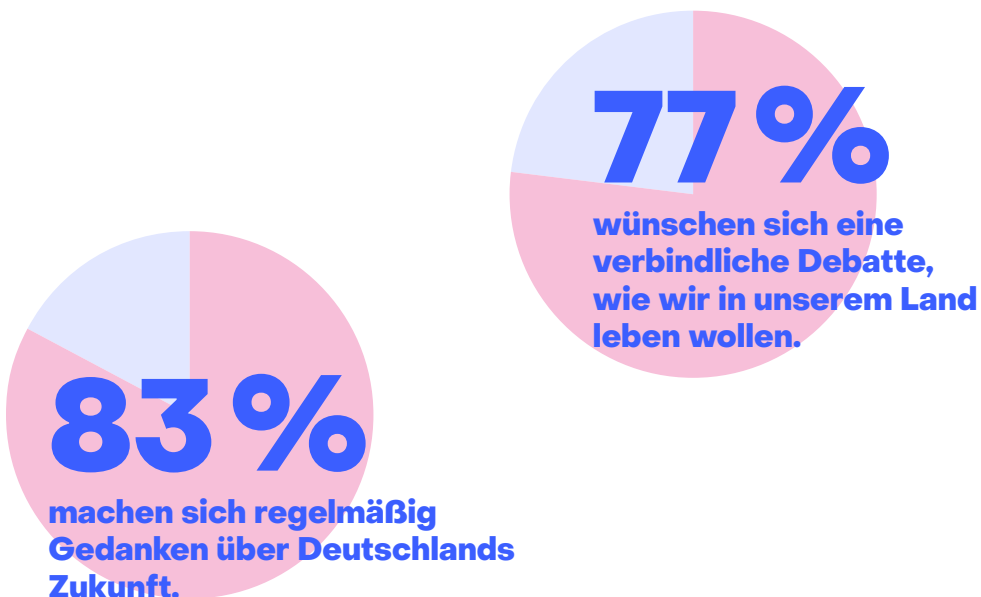
GESELLSCHAFTSFRAGEN





Wünsche für eine gemeinsame Zukunft

Die Menschen möchten über die Zukunft unseres Landes sprechen. Sie haben dabei erstaunlich ähnliche Vorstellungen davon, wie ein gutes Morgen aussehen kann. In der gemeinsamen Aushandlung, wie diese Vorstellungen mit Leben gefüllt werden können, liegt eine Chance für Zusammenhalt.



Die große Mehrheit macht sich Gedanken über die Zukunft unseres Landes. 83 Prozent der Menschen sagen, sie machen sich regelmäßig Gedanken darüber, wie sich Deutschland in die Zukunft entwickeln soll. Dieses Nachdenken über das Morgen kann uns verbinden – wenn wir verstehen, dass wir mit unseren Gedanken nicht allein sind und dass das Thema auch unsere Mitmenschen umtreibt.

Immerhin glauben 58 Prozent der Menschen, dass sich auch die meisten anderen regelmäßig Gedanken über die Zukunft des Landes machen. Das ist keine schlechte Ausgangsbasis, wenn wir daraus ein gesellschaftliches Gesprächsthema machen wollen – und genau das fordern viele Menschen im Land ein. 77 Prozent wünschen sich eine verbindliche Debatte darüber, wie wir in unserem Land zusammenleben wollen.

Aber genau dieser Wunsch läuft aktuell ins Leere. Es fehlt den Menschen gefühlt an Akteuren, die Verantwortung für die Zukunft übernehmen. Nur knapp 20 Prozent finden, dass die Politik ausreichend Verantwortung dafür übernimmt, dass sich unsere Gesellschaft als Ganzes gut in die Zukunft entwickelt.

Ebenfalls nur Minderheiten sehen eine ausreichende Verantwortungsübernahme bei den Medien (28 Prozent) und der Wirtschaft (36 Prozent). Lediglich zivilgesellschaftlichen Initiativen, Vereinen und Verbänden sowie „Leuten wie mir“ wird immerhin mehrheitlich eine genügende Verantwortungsübernahme zugeschrieben.

Es gilt, diese Leerstelle zu füllen und den Menschen mutige sowie glaubhafte Angebote zur Zukunftsgestaltung zu machen.



Ein Land, das für die Menschen funktioniert

In meinem idealen Deutschland ist mir Folgendes besonders wichtig ...

66%

Alle Menschen können ordentlich von ihrer Arbeit leben.

53%

Wir begegnen einander mit Respekt und Wertschätzung.

53%

Wir brauchen nachts auf der Straße keine Angst vor Verbrechen zu haben.

42%

Alle Kinder haben die gleichen hervorragenden Bildungschancen.

31%

Für alle gelten dieselben Regeln.

Bitte stellen Sie sich noch einmal Ihr ideales Deutschland vor – und entscheiden Sie jeweils, welche der folgenden Aussagen besonders wichtig für Ihr ideales Deutschland sind. Wählen Sie bis zu max. fünf der für Sie persönlich allerwichtigsten Aussagen aus. Hier werden die fünf am häufigsten genannten Optionen von insgesamt 19 angezeigt.

Datenerhebung: 2024

Quelle: More in Common (2025)

Geteilte Bilder von der Zukunft

Wenn wir über die Zukunft sprechen, geht es darum, Anknüpfungspunkte zu finden: also zu verstehen, was Menschen sich für unser Land wünschen, wo Verbindungslinien liegen und wie daraus konstruktive Gestaltung entstehen kann.

Und tatsächlich liegen die Wünsche und Zukunftsbilder der Menschen im Grundsatz häufig gar nicht so weit auseinander. Viele möchten in einem Land leben, in dem Menschen von ihrer Arbeit leben können, wir uns mit Respekt und Wertschätzung begegnen und wir uns sicher fühlen.

Ebenso wichtig ist, dass das Land funktioniert und stark aufgestellt ist. In der Frage, wofür Deutschland idealerweise in erster Linie bekannt sein sollte, liegen „besonders hochwertige Infrastrukturen“ auf Platz eins. Gerade hier sehen viele Menschen aktuell jedoch auch Mängel.

In unseren qualitativen Forschungsgesprächen fordern sie ein Deutschland mit intakten Einrichtungen der Daseinsvorsorge, guten Straßen, pünktlichem Nah- und Fernverkehr und einer effizienten Verwaltung.

Neben diesen breit geteilten Zukunftswünschen sehen wir selbst bei sogenannten „Trigger-Themen“, also Themen, die in der öffentlichen Debatte häufig polarisierend besprochen werden, mehr verbindende Elemente, als es auf den ersten Blick scheint. So ist etwa der Klimawandel für die allermeisten Menschen in Deutschland real, und große Mehrheiten wünschen sich entschiedenes kollektives Handeln sowie verbindliche Regeln für alle.

Auch im kontrovers diskutierten Politikfeld Migration gibt es gemeinsame Anliegen, Leitprinzipien und Werte, wie zum Beispiel Beibehaltung der Gerechtigkeit und Empathie, Kontrolle und Miteinander.

Um es klar zu sagen: Geteilte Grundbedürfnisse sind nur das Fundament. Sie ersetzen nicht die kollektive Aushandlung konkreter Lösungen und das Abwägen unterschiedlicher Prioritäten.

Um über eine gemeinsame Zukunft im Land zu sprechen und darüber, wie wir unser Zusammenleben ausgestalten möchten, braucht es Offenheit, Mut, einen guten Schuss Geduld und die Bereitschaft zu gegenseitigem Verständnis.

Aber nur so können wir das Vertrauen in demokratische Institutionen, die Gesellschaft und das Morgen stärken.

Zitate aus unseren Fokusgruppen

Wir brauchen Erfolgserlebnisse und positive Beispiele und nicht nur das ganze Negative. In Zukunft wäre es schön, wenn wir alle gut miteinander leben können – die ganze Welt, aber auch hier in Deutschland und Europa – und dass es uns allen gut geht.

Ich hoffe, in zwanzig Jahren gibt es mehr Positives. Dass gerade Deutschland durch seine Innovation und Ideen vorangekommen ist. Da bin ich wieder bei der Vorbildfunktion: dass Deutschland Vorbild für andere Länder war, die vielleicht mitgezogen haben, um unsere Welt besser zu machen.

Die Zuverlässigkeit, die Pünktlichkeit, die Ehrlichkeit. Dass man zusammenhält in den Vereinen. Es kommt immer wieder, dass die Leute sagen: „Mensch, in Deutschland halten die Leute zusammen.“



TIEFER EINSTEIGEN

„**Orientierung gesucht:** Wie es unserer Gesellschaft vor den Neuwahlen geht“ (More in Common, 2024)

„**Einmal gestalten bitte:** Prinzipien für eine verbindende Energiewende“ (More in Common, 2024)

„**Deutsche Identität(en)?** Wer wir als Gesellschaft sein wollen“ (More in Common, 2025)

„**Konstruktiv darüber reden:** Fünf Fragen für zukunftsfähige Einwanderungsdebatten“ (More in Common, 2025)



Milad Tabesch: Wie wäre es, wenn Politik mal anfängt, zuzuhören?

Nur rund ein Viertel der jungen Menschen im Ruhrgebiet vertraut noch der Politik. Milad Tabesch, Gründer der Initiative „Ruhrpott für Europa“, erklärt, warum das nachvollziehbar ist, wer die Übersetzungsarbeit leisten muss und warum Demokratie auch einen Dialog über Generationen hinweg braucht.

Wir müssen verschiedene Rezepte entwickeln für verschiedene Stadtteile. Wir sollten nicht mit der gleichen Erwartungshaltung in jede Postleitzahl gehen.

Ihr habt erhoben, dass nur gut 23 Prozent junger Menschen der Politik vertrauen. Überrascht dich das?

Ja, wir haben die Zahlen 2025 für junge Erstwählende im Ruhrgebiet erhoben. Ich würde gar nicht den Vorwurf den sehr jungen Menschen machen. Ich glaube, es gibt unserer aktuellen Generation kaum etwas anderes vorzuwerfen, als wenig Vertrauen in Politik zu haben. Man muss sich vorstellen: Abitur während der Pandemie, die ersten Semester noch online. Vielleicht in einer Zeit, in der alles teurer wird und man irgendwie jedes Jahr schneller laufen muss, um am gleichen Ort bleiben zu können, wo man im vorherigen Jahr gewesen ist. Dazu ein Aussetzen in einem, ich würde schon fast sagen rechtsfreien digitalen Raum und ein Gegenüberstellen in einer Zeit, in der KI-Modelle alle Regeln neu schreiben. Da kein Vertrauen in die Politik zu haben, während die Politik selbst manchmal ziemlich hilflos erscheint – das sollte man den Jugendlichen überhaupt nicht zum Vorwurf machen.

Was müsste sich ändern?

Wie wäre es, wenn Politikerinnen und Politiker für einen Moment aufhören zu kommunizieren und anfangen umzuschalten ins Zuhören? Wenn sie mal in eine Schulklasse im Norden des Ruhrgebiets gehen und sich einfach nur berieseln lassen von Fragen und am Ende sagen: Vielen Dank, dass ihr mir diese Punkte anvertraut habt. Ich verspreche, sie mitzunehmen. Und im Idealfall entsteht aus diesem Termin nicht mal ein Foto. Aber kommuniziert wird trotzdem – weil wahrscheinlich 30 junge Menschen sagen werden: Es war total erfrischend, denn hier wurde zugehört. Und das passiert viel zu wenig.

Außerdem gibt es eine Kommunikations-schwierigkeit zwischen jungen Menschen in verschiedensten Lebensrealitäten und Politikerinnen und Politikern, die diese Lebensrealitäten teilweise gar nicht nachvollziehen können. Hier braucht es ein Scharnier – zivilgesellschaftliche Akteure oder Lehrkräfte, die versuchen zu übersetzen und das, was Politik oft sehr hermetisch formuliert, herunterzubrechen. Man kann nicht hergehen und sagen: Jetzt vertraut uns mal! Man kann nicht davon ausgehen, dass diese Menschen einem Vertrauen schenken, wenn sie einen gar nicht verstehen oder wenn sie das Gefühl haben, ihnen wird nicht zugehört.

Es gibt doch Beteiligungsangebote für junge Menschen.

Wenn wir die Landschaft uns anschauen, gibt es eine super gute Aufstellung von Angeboten. Es gibt die Landesschülerräte, Jugendverbände, viele NGOs. Aber das Problem ist, dass du im Worst Case die gleiche junge Person aus einem privilegierten Stadtteil in allen drei verschiedenen Organisationen wieder triffst. Und dann denkst du: Mensch, bei uns läuft es doch. Aber wenn man reinschaut, welche Perspektiven eigentlich vertreten sind, und am Wahltag in die Postleitzahlen im Ruhrgebiet zoomt und eklatante Unterschiede sieht – dann muss man sich nicht wundern.

Wir müssen verschiedene Rezepte entwickeln für verschiedene Stadtteile. In dem einen ist es vielleicht das interaktive Kochformat, wo es nur ums Begegnen geht und einmal raus aus der digitalen Bubble. Wenn man so rangeht und nicht mit der gleichen Erwartungshaltung in jede Postleitzahl, dann wären wir weitere Schritte näher daran, das Wahlrecht ab 16 auch wirklich mit Leben zu füllen. Sonst bleibt es ein schönes Gesetz auf einem Blatt. Es muss gar nichts hochgradig Innovatives sein – es kann wieder ein Zuhören sein, aber eben für diejenigen, die sonst so etwas nicht erfahren. Und es reicht eben nicht, nur diejenigen zu erreichen, die mit 18 ohnehin gewählt hätten.

Braucht es auch mehr Dialog über Generationen hinweg?

Unbedingt. Ich habe in Berlin zwei Jahre intergenerationell in Charlottenburg mit einer 77 Jahre alten französischen Künstlerin gewohnt. Völlig zufällig gefunden auf Ebay Kleinanzeigen. Sie hat oft Besuch bekommen von ihrem Freundeskreis, und wenn ich abends nach Hause kam, lud

sie mich ein, mit denen im Wohnzimmer Zeit zu verbringen. Das waren Menschen jenseits meiner Bubble im besten Sinne. Völlig andere Positionen und Sichtweisen auf die Welt. Aber wir haben gelacht und am Ende uns die Hand gegeben und einen schönen Abend gewünscht, obwohl wir in der Sache Millionen Kilometer voneinander entfernt waren. Das ist guter Streit. Und den braucht es. Wir wären nichts, wenn wir nicht im Dialog wären mit jener Generation, die bevölkerungstechnisch in der Überzahl steht, auf deren guten Willen wir angewiesen sind und die gerade an den Schalthebeln der Entscheidungen sitzt. Wenn dieser Dialog in respektvollem und kämpferischem Ton geführt wird, dann ist sehr viel gewonnen. Es gibt viel zu wenig dieses offene Gehör gegenüber jungen Menschen.

Das vollständige Gespräch mit Milad Tabesch gibt es in unserem Podcast:

GESELLSCHAFTSFRAGEN



Vom persönlichen Nachdenken zum konkreten Handeln

Wie blicke ich auf mein Leben und unsere Gesellschaft – und wie steht dies in Verbindung zu unserem Miteinander im Land und meiner Arbeit? Die folgenden Reflexionsfragen laden dazu ein, sich der eigenen Haltung bewusst zu werden, Gemeinsamkeiten zwischen Menschen zu entdecken und neue Impulse für das eigene Umfeld und die zivilgesellschaftliche Praxis mitzunehmen.

Ich & meine Haltung

Welche Erfahrungen prägen meine Sicht auf Deutschland – im Positiven wie im Negativen?

Welche drei Eigenschaften machen für mich eine ideale deutsche Gesellschaft der Zukunft aus? Glaube ich, dass anderen Menschen in Deutschland diese Eigenschaften genauso wichtig sind wie mir?

Welche Gefühle empfinde ich, wenn ich an meine persönliche Zukunft denke? Welchen Stellenwert nimmt dabei die Zukunft des Landes und unserer Gesellschaft ein?

Wenn ich einmal im Alter auf mein Leben zurückblicke: Welche Dinge sind mir da besonders wichtig? Was möchte ich erreicht oder erlebt haben?

Wir & unser Miteinander

**Wann hatte ich zuletzt den Eindruck, jemand wird ungerecht behandelt?
Hätte hier ein Gespräch über grundlegende Werte etwas verändert?**

**Wo gelingt es uns als Gesellschaft bereits, ein positives Bild von der Zukunft
zu entwickeln? Was bräuchte es, damit das öfter klappt?**

**Welche fundamentalen Gefühle und Erfahrungen des „Mensch-Seins“ teilen
wir im Land und weltweit?**

Meine Arbeit & Übersetzung in die Praxis

Welche Rolle spielen fundamental geteilte menschliche Gefühle und Erfahrungen bisher in unseren Angeboten? Wo könnte es sinnvoll sein, hierauf einen stärkeren Fokus zu setzen, um Menschen zu verbinden?

Welche konkreten Formate, Projekte oder kleinen Schritte könnten wir (neu) anstoßen, um den Wunsch der Menschen nach Veränderung und Mitsprache praktisch zu unterstützen?

Wie können wir als Initiative/Verein/Organisation Verantwortung für die Zukunftsgestaltung übernehmen – auch wenn wir keine politischen Entscheidungen treffen?

Arbeitsmaterialien

Teamreflexion der Organisation

Dieses Arbeitspapier kann ein guter Auftakt sein, um eine Bestandsaufnahme zu machen. Ihr könnt mit dem Arbeitspapier verschiedene Perspektiven im Team sichtbar machen und gemeinsam reflektieren, welche Rolle Verbindendes in eurer Arbeit aktuell spielt und wen ihr mit einem Fokus auf Verbindendes in Zukunft besser erreichen wollt.

Reflexion:
Wie verbindet unsere Organisation Menschen?



MISSION
Inwiefern verstehen wir unsere Arbeit als Beitrag zum Verbindenden in der Gesellschaft?

PROJEKTE & FORMATE
Wo gibt es in unserer Arbeit bereits verbindende Ansätze? Wo nicht?

ZIELGRUPPE
Wen wollen wir durch den Fokus auf das Verbindende besser erreichen?

WAS UNS

VERBINDET

Was verbindet

In unserer Forschung beschäftigen wir uns damit, was Menschen im Land verbindet. Mit diesem Arbeitspapier könnt ihr tiefer in die Frage einsteigen, welche Gemeinsamkeiten für eure Zielgruppen besonders relevant sind. Was verbindet die Menschen, die ihr mit eurer Arbeit erreichen wollt? Die Kategorien liefern Impulse für die Reflexion.

Was verbindet unsere Zielgruppe(n)?



ERFAHRUNGEN

WERTE

BEDARFE

ZUKUNFTSVORSTELLUNGEN

WEITERES

WAS UNS


VERBINDET

Reflexion

Projekte, die verbinden

Mit dem Arbeitspapier könnt ihr ein Projekt, das Verbindendes als Ausgangspunkt nimmt, (weiter-)entwickeln und werdet dabei durch die wichtigsten Fragen bei der Planung geführt. Einigt euch auf einen Kern, ein Satz reicht. Wer soll erreicht werden? Wie geht ihr konkret vor? Was braucht ihr für die Umsetzung? Was ist der nächste Schritt?

Vom Verbindenden zur Projektidee



HINWEIS: BEGINNT IN DER MITTE. ALLES ANDERE LEITET SICH DARAUSS AB.

2. ZIELGRUPPE
Welche Menschen oder Gruppen sollen sich durch das Verbindende angesprochen fühlen?

3. VORGEHEN
Wie können wir das Verbindende in unsere Arbeit übersetzen?

ORTE	FORMATE	THEMEN

1. DAS VERBINDEDE
Was ist das Verbindende, das wir in den Fokus rücken wollen?

4. BEDARF
Was brauchen wir für die Umsetzung (z. B. Partner, Zugänge, Ressourcen)?

5. NÄCHSTE SCHRITTE
Was sind konkrete nächste Schritte, die wir gehen wollen?

WAS UNS

VERBINDET



**Alle Arbeitsmaterialien
gibt es auf unserer
Website zum
Herunterladen!**



Maren Urner: Das Grundgesetz ist unser emotionalstes Dokument

Sachlich bleiben, Emotionen außen vorzulassen – das wird in aufgeheizten Debatten oft gefordert. Die Neurowissenschaftlerin Maren Urner erklärt in ihrem Buch „Radikal emotional – Wie Gefühle Politik machen“, warum das nicht nur unrealistisch ist, sondern dem Zusammenhalt schadet. Ein Gespräch über Wasserbälle, Eissorten und emotionale Reife.

Was meinst du mit radikaler Emotionalität?

Alles, was wir tun, ist durch Emotionen bestimmt. Und das anzuerkennen, fällt manchen Menschen sehr, sehr schwer, weil wir spätestens seit der Aufklärung Geschichten dazu erzählen, dass wir besonders frei von Emotionen argumentieren sollten und rational und objektiv entscheiden sollten. Ich habe überhaupt nichts dagegen, dass wir versuchen sollten, in Ruhe gut überlegte Entscheidungen zu treffen. Aber wir können nur entscheiden, weil wir unterscheiden können. Unterscheiden bedeutet, dass wir irgendein Kriterium brauchen – eine Vorliebe, eine Präferenz. Und das sind Emotionen. Angenommen, wir haben zwei Eissorten zur Auswahl, Schokolade und Erdbeere. Dann brauchen wir irgendein Kriterium, wie wir sie unterscheiden. Unsere Unterscheidungsfähigkeit basiert immer auf einer Gewichtung – und die basiert immer auf Emotionen.

Was passiert, wenn diese emotionale Ebene wegfällt?

Es gibt tragische Fälle von Menschen, bei denen die emotionale und faktische Verarbeitung im Gehirn nicht mehr zusammenkommt. Die könnten sich nicht zwischen diesen beiden Eissorten entscheiden und würden einfach gar nichts machen. Sehr traurig, weil sie kein Eis essen würden. Aber Spaß beiseite: Es zeigt uns, dass alle unsere Werte und Entscheidungen im Zusammenleben immer was mit Emotionen zu tun haben. Ich sage mittlerweile gerne: Das Grundgesetz ist eigentlich das emotionalste Dokument, das wir haben, weil es festlegt, wie wir gemeinsam miteinander leben wollen.

Was häufig verwechselt wird, ist emotional und emotionalisiert, also emotional aufgeladen. Wenn sich Menschen im Parlament anschreien, ist das eine emotionalisierte Debatte. Das

ist nicht das, was ich meine. Emotionalisierte Debatten führen tatsächlich nicht dazu, dass wir gute Entscheidungen treffen, weil die Bereiche in unserem Gehirn, die gute, langfristige Entscheidungen treffen können, in diesem Zustand blockiert sind – wie so eine Sackgasse, da kommen wir quasi gar nicht mehr rein.

Aber oft heißt es ja: Wir müssen unemotionaler debattieren.

Genau. Aber eine Rationalität zu fordern, die es gar nicht geben kann, führt am Ende zu den emotionalsten Debatten – weil die Emotionen die ganze Zeit unterdrückt werden, bis das irgendwann eskaliert. Das ist das Schlimmste, was man mit Emotionen machen kann, weil sie immer mehr Wert und Gewicht bekommen, bis es irgendwann an die Oberfläche ploppt. In der Emotionsforschung gibt es da ein schönes Bild: Wenn man versucht, negative Emotionen wie Wut, Trauer, Angst zu unterdrücken – wie einen Wasserball, den man unter Wasser hält – dann geht das eine Zeit lang gut. Aber spätestens wenn der zweite oder dritte Ball dazukommt, ploppen die irgendwann alle auf einmal hoch. Und das ist genau das, was wir beobachten, wenn wir diese emotional aufgeladenen und häufig eskalierenden Debatten sehen, wo keine – ich spreche von einer emotional reifen – Debatte mehr geführt werden kann.

Was folgt daraus für den Umgang miteinander?

Bitte nehmt eure und die Emotionen anderer Menschen an, nehmt sie ernst. Das heißt nicht, dass man genauso fühlen sollte wie die anderen. Aber zu versuchen, zu verstehen, woher jemand kommt – und damit meine ich nicht nur aus welchem Land und welcher Religion, sondern auch den emotionalen Zustand. Woher Überzeugungen kommen, warum Menschen so

Eine Rationalität zu fordern, die es gar nicht geben kann, führt am Ende zu den emotionalsten Debatten, weil die Emotionen unterdrückt werden, bis es eskaliert.

entschieden haben, wie sie entschieden haben, ist grundlegend, wenn ich verstehen möchte, warum eine Person das anders oder gleich sieht wie ich. Nur dann können wir als Gesellschaft konstruktive Gespräche führen.

Was braucht es noch, um als Gesellschaft wieder in Schwung zu kommen?

Immer zu schauen: Was ist der kleinste gemeinsame Nenner mit einem anderen Menschen – und nicht, was trennt mich? Das Erste, was wir automatisch tun, ist, Unterschiede zu erkennen. Wenn wir ein Gesicht sehen, klassifiziert unser Gehirn direkt: Welche Hautfarbe, welches Geschlecht? Das ist ein Automatismus, den können wir nicht abschalten – evolutionsbiologisch leicht erklärbar, Stichwort Freund-Feind-Erkennung. Was wir aber ändern können, ist, wie wir damit umgehen. Und das gilt genauso für Emotionen: Wir sollten nicht versuchen, sie zu unterdrücken, sondern unseren Umgang mit ihnen besser trainieren. Und das Schöne ist: Wenn man anfängt, diese kleinste Gemeinsamkeit zu suchen – und das kann so was wie die Lieblingseissorte sein –, dann hören wir dem Gegenüber länger zu. Wir vertrauen den Informationen dieser Person mehr. Wir sind bereit, anderen davon zu erzählen. Der Klebstoff

menschlicher Beziehungen ist Vertrauen. Wenn das nicht da ist, egal ob in eine staatliche Institution, eine Politikerin oder meinen Partner – dann kann kein guter, konstruktiver Austausch stattfinden. Deshalb ist dieses Kleinsten-gemeinsamen-Nenner-Suchen so grundlegend.

Das vollständige Gespräch mit der Neurowissenschaftlerin Maren Urner gibt es in unserem Podcast:

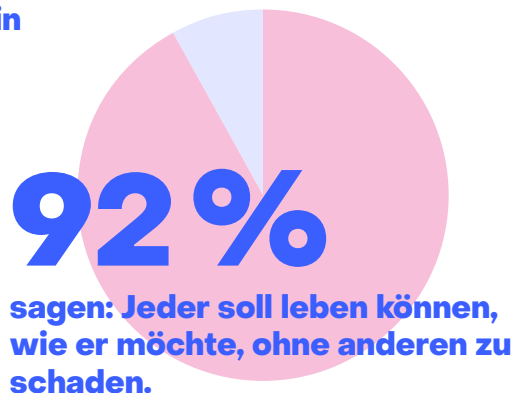
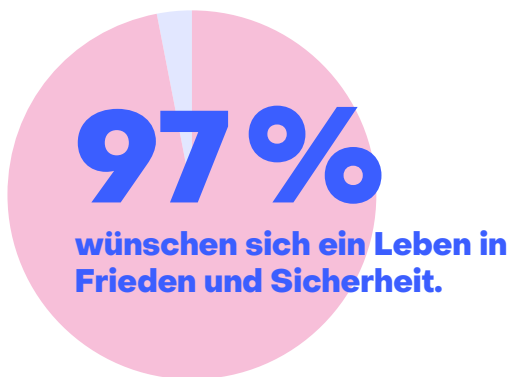
GESELLSCHAFTSFRAGEN





Wie uns unsere Verletzlichkeit verbindet

Menschen teilen grundlegende Erfahrungen: Freude, Angst, Verlust und Hoffnung. In der gemeinsamen Verletzlichkeit liegt eine Chance für Zusammenhalt. Gespräche über das Wesentliche können helfen, einander wieder respektvoll und auf Augenhöhe zu begegnen.



Was Menschen in ganz fundamentaler Weise verbindet – in Deutschland, aber auch weltweit –, ist das „Mensch-Sein“: Wir wissen um unsere Vergänglichkeit; Freude, Trauer, Angst und Verlust gehören zum Leben dazu. In diesem Bewusstsein wünschen sich fast alle Menschen ein Leben in Frieden und Sicherheit (97 Prozent). Auch glauben 77 Prozent der Menschen, dass genau diese Sorge – die Sorge um ein gutes und sicheres Leben – die allermeisten Menschen verbindet. Bei immerhin knapp der Hälfte der Menschen (49 Prozent) führt diese Sorge zu gefühlter Angst vor dem Tod.

In der Erkenntnis, dass wir fundamentale Gefühle und Erfahrungen mit allen Mitmenschen um uns herum teilen, liegt eine Chance für Verständigung.

Geteilte Verletzlichkeit als Grundlage für Gespräche

Viele aktuelle Debatten werden laut und mit voller Härte geführt. Wie wir von More in Common immer wieder betonen, sind Meinungsverschiedenheiten und Aushandlungsprozesse essenziell für eine pluralistische Gesellschaft. Gefährlich wird es jedoch, wenn wir unser Gegenüber nicht mehr als gleichwertiges Mitglied der Gesellschaft anerkennen – als jemanden mit eigenen legitimen Werten und Bedarfen.

Genau hier kann es helfen, den Fokus auf das gemeinsame „Mensch-Sein“ und die damit verbundene Verletzlichkeit zu legen.

Wir haben existenzielle Fragen gemeinsam

Die Sorge um ein gutes und sicheres Leben verbindet die allermeisten Menschen.

77%

49%

Ich habe manchmal Angst vor dem Tod.

Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu oder nicht zu?

Quelle: More in Common (2025)

Dies war in den ersten Monaten der Coronapandemie der Fall: In unserer Befragung vom Juli 2020 sagten 74 Prozent der Menschen in Deutschland, dass Covid-19 uns daran erinnert hat, dass wir unabhängig von unserer Herkunft als Menschen im Grunde alle gleich sind. Auch Vereinzelungsgefühle waren zu Beginn der Pandemie rückläufig. Der Anteil jener, die meinten, in Deutschland kümmere sich jeder um sich selbst (statt umeinander), lag im Juli 2020 bei 55 Prozent und war damit der im Zeitlauf niedrigste von uns gemessene Wert. Zum Vergleich: Im Herbst 2024 stimmten 75 Prozent dieser Aussage zu.

Im ersten Moment einer gefühlt existenziellen Bedrohung sind wir im Land näher zusammengerückt, Trennlinien wurden überwunden. Auch wenn sich im Verlauf der Pandemie Gräben wieder vertieft haben und neue entstanden sind, kann es Mut machen, zu sehen, wie Menschen in Extremsituationen zusammenhalten können, weil sie erkennen, dass alle gleichermaßen verletzlich sind.

Ein Ansatzpunkt für (zivilgesellschaftliche) Akteure kann es sein, diese Gemeinsamkeit zum Ausgangspunkt für Gespräche zu machen. Gespräche über fundamentale Erfahrungen wie Trauer, Angst und Verlust – sowie über das Bedürfnis nach Hoffnung und Sinn – können den Blick auf das Wesentliche lenken.

So verschieden wir sein mögen: Am Ende werden wir sterben und möchten dann auf ein erfülltes und glückliches Leben zurückblicken. In dieser Hinsicht tragen wir auch füreinander Verantwortung und können hier auf einen breiten gesellschaftlichen Konsens bauen. 92 Prozent der Menschen sagen, jeder sollte so leben können, wie er bzw. sie das möchte, solange niemand anderes dadurch zu Schaden kommt.

Zitate aus unseren Fokusgruppen

Unverzichtbar für mich ist ein gutes Netzwerk, das soziale Umfeld und vor allem Gesundheit. Wenn man nicht gesund ist, dann ist vieles schwierig. Dass man eine gute Zukunft hat und, wenn es geht, mit Würde sehr alt wird.

Mein Wunsch ist nicht so sehr materiell, da habe ich eigentlich keine Probleme, mehr gesellschaftlich: Vielschichtigkeit, Fairness akzeptieren, und wenn die Menschen Menschen sind und sich so verhalten, wie sie es vom Gegenüber erwarten, ist einiges getan.

Wenn man alt ist, dass man einfach sagen kann, dass ich das gemacht habe, was ich machen wollte, was ich mir damals gewünscht habe, und nichts daran ändern würde. Das wäre dann perfekt.

TIEFER EINSTEIGEN

„Vertrauen, Demokratie, Zusammenhalt:
Wie unterschiedlich Menschen in Deutschland die Corona-Pandemie erleben“
(More in Common, 2020)

„Deutsche Identität(en)?
Wer wir als Gesellschaft sein wollen“
(More in Common, 2025)



Ulrich Lilie: Es gibt nur menschliches Blut

Geburt, Tod, Liebe, Trennung – in existenziellen Momenten spüren Menschen, was sie verbindet. Ulrich Lilie, langjähriger Präsident der Diakonie Deutschland, evangelischer Pfarrer und Mitgründer eines der ersten Hospize in Deutschland, über Menschlichkeit als Grundlage von Zusammenhalt.

Gab es einen Moment, in dem Sie das Verbindende zwischen Menschen besonders gespürt haben?

Ich erinnere mich an einen ganz emotionalen Moment mit Margot Friedländer. Sie erzählte aus ihrem Leben, sprudelte, hochaltrig und trotzdem so jung im Kopf und so lebendig. Und dann sagte sie den Satz, mit dem sie berühmt geworden ist: „Es gibt kein jüdisches Blut, es gibt kein muslimisches Blut, es gibt nur menschliches Blut. Also lasst euch nicht von irgendwelchen Verrückten zu irgendwelchen Dingen verführen. Passt auf.“ Das war so ein Moment, wo alle gepackt waren. Bestimmt 100 Leute. Man merkte, wie denen die Nackenhaare hochstanden und sie spürten, dass sie Menschen sind mit unterschiedlichen Geschichten, unterschiedlichen Herkünften – aber dass dieses Menschsein und das Bedürfnis nach Freiheit und Gemeinsamkeit sie verbindet. Ein toller Moment, eine tolle Frau.

Hat sich diese Erfahrung in Ihrem Berufsleben bestätigt?

Das ist eine Erfahrung, die ich immer wieder gemacht habe: Egal was menschliche Biografien unterscheidet, es gibt sofort etwas Verbindendes, wenn Menschen miteinander überlegen, was sie füreinander sein können. Wenn sie zusammen Verantwortung übernehmen – für ihre Alten, für ihre Kinder, für die Verunfallten. Ich habe enorm viele tolle, engagierte Ehrenamtliche kennengelernt. Bei Magen David Adom, dem berühmten israelischen Rettungsdienst, sitzen ehrenamtliche junge Leute aus allen Herkünften, egal ob Muslime, Juden oder was auch immer. Einer der besten Rettungsdienste der Welt arbeitet zum großen Teil mit Leuten, die sich zivilgesellschaftlich engagieren. Und sie sagen: Das verbindet uns. Wir sind Menschen und wir wollen, dass Menschen geholfen wird. Gerade wenn es um existenzielle Themen geht, funktioniert Empathie, funktioniert Solidarität, funktioniert wirklich füreinander Einstehen.

Egal was menschliche Biografien unterscheidet, es gibt sofort etwas Verbindendes, wenn Menschen miteinander überlegen, was sie füreinander sein können.

In existenziellen Momenten – aber im Alltag scheint es oft schwieriger.

Ja, aber ich glaube, Verantwortung ist der Schlüssel auch im Alltag. Wir haben im Moment viele Diskussionen über Freiheit, über diese libertären Bewegungen mit einem fast obszönen Freiheitsbegriff: Ich kann sagen, was ich will, ich kann das größte Arschloch sein – aber ich darf es, weil ich in einem freien Land lebe. Freiheit ist aber immer eine Freiheit zu etwas. Freiheit ohne Verantwortung funktioniert nicht. Egal aus welcher sozialen Schicht ich komme, welcher ethnischen Geschichte oder welcher sexuellen Prägung – wir alle haben eine Verantwortung dafür, dass das Zusammenleben der Unterschiedlichen funktioniert. Da sind die Besserverdienenden genauso gefragt wie die Hilfsbedürftigen. Das einzuüben, aber das auch einzufordern, ist dringend angesagt.

Sie haben eines der ersten Hospize in Deutschland aufgebaut. Was haben Sie dort über das Verbindende gelernt?

Wenn es um die Existenzialien geht – Geburt, Tod, Liebe, Scheidung, Trennung – dann spüren Menschen das Verbindende, dass sie alle unter den gleichen Bedingungen der menschlichen Existenz leben. Zusammen trauern verbindet. Das gemeinsam Wertgeschätzte verbindet einfach: Da ist ein Mensch, den fanden wir alle toll, egal aus welchen Zusammenhängen wir kommen. Uns verbindet die Trauer. Aber auch das Glück kann verbinden – eine gemeinsame Glückserfahrung. Gerade die existenziellen Themen und die Möglichkeiten der Menschen, darauf zu reagieren, das zu verarbeiten – da wächst das Verbindende.

Was folgt daraus für unsere Gesellschaft?

Wir brauchen Orte, wo solche Erfahrungen möglich werden. Einladende, niedrigschwellige Orte, wo Menschen sich begegnen. Wir haben im Moment viele Kirchengemeinden, die leer stehen. Da könnte man ganz wunderbare Orte entwickeln, wo Leute miteinander füreinander was tun können. Ich glaube auch, dass gemeinsame Feste etwas Verbindendes haben. Ich finde es toll, wenn Moscheegemeinden einladen und sagen: Wir machen Fastenbrechen, der Stadtteil ist eingeladen, wir feiern zusammen, weil das ein Fest der Freude ist. Dann lasst uns das zusammen tun. Da können zivilisierte Religionen einen großen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt leisten. Aber auch der berühmte Satz von Theodor Adorno – ohne Angst verschieden sein –, das einzuüben, das ist eine Aufgabe von allen. Das fängt im Kindergarten an, muss in den Schulen weitergehen, in den Ausbildungsorten. Die Politik alleine wird es nicht richten können. Wir werden ein neues Bündnis aus Politik und Zivilgesellschaft brauchen.

Das vollständige Gespräch mit Ulrich Lillie gibt es in unserem Podcast:

GESELLSCHAFTSFRAGEN



Impressum

HERAUSGEBER

More in Common e. V. ist beim Amtsgericht
Charlottenburg registriert (VR 36992 B)

www.moreincommon.de
deutschland@moreincommon.com
Anschrift: More in Common e. V.,
Hermannstraße 90, 12051 Berlin

Verantwortlich i. S. d. P.:
Katarina Peranić, Geschäftsführerin

TEXTE

Sarah Wohlfeld und Anna Lob

REDAKTION

Wiebke Ewering

DESIGN

TAU GmbH, Berlin

BILDNACHWEISE

Titel: © Clem Onojeghuo/Unsplash
Seite 1: © More in Common/Carolin Weinkopf
Seite 6: © Gerhard Westrich/laif
Seite 10: © TUM/Lara Freiburger
Seite 14: © Theodor Barth/laif
Seite 18: privat
Seite 22: © Gregor Lengler/laif
Seite 24: © Dagmar Schwelle/laif
Seite 27: © Daniel Pilar/laif
Seite 28: © picture alliance/dpa | Bernd Thissen
Seite 38: © Lea Franke
Seite 42: © Christian O. Bruch/laif
Seite 46: © picture alliance/epd-bild |
Christian Ditsch

DRUCK

Spreedruck GmbH
Wrangelstraße 100,
10997 Berlin

PAPIER

Circleoffset Premium White
(100 % Recyclingpapier, FSC-zertifiziert)

KONTAKT

Mail: deutschland@moreincommon.com
Website: www.moreincommon.de
LinkedIn: More in Common Deutschland
Copyright © Mai 2026

Wir danken der Postcode Lotterie für die
Unterstützung dieses Projekts.

Gefördert durch die

