

# Was tun, wenn Wahlen Sorgen auslösen?

## Tut etwas Gutes.

Laut psychologischer Forschung ist das Übernehmen von Verantwortung für andere und kommende Generationen ein wesentlicher Sinnstifter im Leben. Und Sinn gibt uns Halt in schwierigen Zeiten.

Das können kleine Dinge sein: Nett zu den Busfahrer\*innen zu sein. Jemandem helfen. Etwas pflanzen. Müll im Wald oder Park aufsammeln. Das rettet nicht die Welt, wirkt sich aber positiv auf das gesellschaftliche Klima aus.

## Vernetzt euch.

Rechtsextreme schüren und nutzen gezielt Misstrauen. Man fühlt sich schnell allein. Das kann Ängste verstärken und das Gefühl vermitteln, dass sowieso niemand etwas tun möchte.

Sucht euch Verbündete, analog oder online. Umgebt euch mit Menschen, die euch guttun. Vertrauensvolle Netzwerke helfen in Krisen. Ihr seid nicht allein.

## Versucht, Euch & die Welt besser zu verstehen.

Wissen ist nicht nur Selbstzweck, sondern hat auch eine psychologische Funktion. Wenn wir verstehen, warum gewisse gesellschaftliche Entwicklungen passieren, können wir besser mit ihnen umgehen und sind auch eher in der Lage, passende Strategien zu entwickeln. Wissen zu teilen stärkt die Demokratie.

## Negative Gefühle dürfen da sein

Über die Zukunft nachzudenken, kann Angst machen. Diese Gefühle dürfen da sein. Ihr müsst nicht so tun, als wäre alles gut. Wenn ihr euch mit möglichen Szenarien beschäftigt, versucht, das konstruktiv und in einer Form zu tun, die euch nicht überfordert. Es kann schlimmer werden, es muss aber nicht.

Manchmal hilft es, sich konkrete Punkte zu überlegen: Welche positiven Beiträge kann ich leisten? Was brauche ich? Mit wem möchte ich die Wahlabende verbringen? Was kann ich vorbereiten, um mich sicher zu fühlen?

## Lasst Raum für Hoffnung.

"Do not obey in advance" - „Leiste keinen voreilehenden Gehorsam“ ist die erste Lektion in Timothy Snyders Buch "Über Tyrannei: Zwanzig Lektionen für den Widerstand." In einer Zeit, in der autoritäre Tendenzen zunehmen, ist es umso wichtiger, nicht einfach aufzugeben.

Auch wenn es schwer ist: Haltet eine bessere Zukunft für möglich. Gebt nicht auf. Werdet nicht gleichgültig. Überlegt, wo ihr einen positiven Einfluss nehmen könnt. Steht für eure Werte ein.

