

**wir  
lachen  
das**

**KONGRESS  
FÜR POLITISCHE  
KULTUR**

**WAS KANN HUMOR IN DER POLITIK?**

**„Ich finde, das macht guten Humor in politischer Kommunikation aus, dass ihn nicht nur die eigenen Leute verstehen, sondern alle darüber lachen können.“**

Lilly Blaudszun, SPD



**„Das Entscheidende ist der Mut zu übertreiben – sofern man weiß, wovon man spricht. Dann merken die Menschen: Cool, da gibt's eine neue Perspektive.“**

Florian Schroeder, Kabarettist



## Das positive Potenzial von Humor in der Politik ist groß. **Was kann Humor in der Politik leisten?**

- Freude und Spaß am politischen Tun vermitteln
- Verbindung über Parteigrenzen schaffen
- Zugang zu Menschen finden, vor allem in der Kommunalpolitik
- Vertrauen aufbauen
- Politikerinnen und Politiker menschlich und nahbar machen
- Klischees über Politikerinnen und Politiker aufbrechen
- Über sich selbst lachen und sich weniger wichtig nehmen
- Resilienz stärken
- Schärfe aus aufgeheizten Debatten nehmen
- Neue Perspektive auf ein Thema eröffnen
- Themen durchdringen und differenziert darstellen
- Missstände aufzeigen
- Absurditäten offenlegen
- Falschinformation decouvrieren
- Machtverhältnisse aufbrechen

**„Lachen hat nicht nur positive Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf die mentale und soziale Gesundheit.“**

Lea Merkel, Medizinerin



**„Ich glaube, Humor kann ein Schlüssel sein für die aktuelle Zeit, in der sich alle viel zu ernst nehmen.“**

Finn Flebbe, FDP



**„Wenn man in Regierungsverantwortung ist und den politischen Gegner humorvoll attackiert, kommt das sofort arrogant rüber.“**

Thomas Heilmann, CDU



Viele Politikerinnen und Politiker sind im direkten Gespräch lustig, zeigen das aber öffentlich bewusst nicht. Und auch Parteien tun sich schwer mit humorvoller Kommunikation.

## **Warum traut Politik sich nicht mehr Humor?**

- aus Angst, missverstanden oder fehlinterpretiert zu werden – das führt zur Schere im eigenen Kopf
- aus Sorge, Menschen dabei auszuschließen
- aus Sorge, nicht ernst genommen zu werden oder Kompetenz abgesprochen zu bekommen (besonders wenn die politisch Aktiven jung oder weiblich sind)

**„Der Politikbetrieb treibt einem den Humor nicht aus, aber er kann ihn einem abtrainieren. Was den Humor rausnimmt, ist die Schere im eigenen Kopf.“**

Kevin Kühnert, SPD



**„Ich mache mir viel Gedanken darüber, ob es auch im Amt möglich ist, humorvoller zu kommunizieren. Ich drücke uns allen die Daumen, dass es gelingen kann – bleibe aber ein bisschen skeptisch.“**

Kevin Kühnert, SPD



**„Die Opposition hat es natürlich leichter, lustig zu sein.“**

Claudia Kade, Journalistin



**„Populisten machen Politiker:innen lächerlich und tragen dazu bei, dass sie nur noch als Memes betrachtet werden. Das kann ein Schritt zur Radikalisierung sein.“**

Lilly Blaudszun, SPD



Humor in der Politik birgt aber natürlich auch Gefahren, denn seine Werkzeuge werden auch von denen genutzt, die der Demokratie schaden wollen.

### **Wie nutzen Populisten und Extremisten Humor?**

- Sie kleiden Menschenverachtung in Scheinwitze und enttabuisieren sie so, verschieben rote Linien
- Sie machen andere lächerlich und verächtlich und stellen die, das kritisieren, als humorlos dar
- Sie suggerieren eine Verbundenheit, die andere ausgrenzt
- Sie verharmlosen das Leid anderer
- Sie verlachen andere, um die eigene Machtposition zu erhöhen
- Sie stilisieren sich über Humor als subversive Systemkritiker

**„Das macht rechtspopulistischen Humor aus: Es ist ein perfides, gemeines Lachen, es ist nie ein Lachen mit jemandem, sondern ein permanentes Verlachen.“**

Florian Schroeder, Kabarettist



**„Was passiert, wenn jemand über einen antisemitischen Witz lacht? Es ist wichtig, diese Mechanismen zu verstehen, denn sie sind wirkmächtig. Das erfordert eine Art Humor Literacy.“**

Mirco Göpfert, Ethnologe



**„Man ist so abgestumpft durch Autokraten wie Donald Trump, die Humor ja auch krass einsetzen, dass sich die roten Linien verschieben. Das ist ein Trend, der mich schon beunruhigt.“**

Lilly Blaudszun, SPD



**„Die Algorithmen der großen Netzwerke bevorzugen ja rechtsextreme Inhalte, sie spülen rassistische Witze und Memes nach oben.“**

Ileana Grabitz, Journalistin



Medien und besonders Social Media beeinflussen nicht nur, wie wir politischen Humor wahrnehmen, sondern auch wie Politikerinnen und Politiker damit öffentlich umgehen.

## **Wie beeinflussen die Medien und Social Media Humor in der Politik?**

- Sie spitzen zu, schneiden Zitate zurecht und tragen so zur Schere im Kopf von Politikerinnen und Politiker bei
- Sie verkürzen und erschweren Differenzierung
- Sie begünstigen Blasenbildung – auch Humor wird oft nur für die eigene Bubble gemacht und trägt so mitunter zur Spaltung bei, statt zu verbinden
- Andererseits ist Social Media perfekt geeignet, um mit lustigen Beiträgen an die Nutzungsgewohnheiten von Menschen anzuknüpfen und so politische Themen ins Bewusstsein zu rücken – auch bei Zielgruppen, die nicht danach suchen

**„Die Erwartungen des Publikums sind widersprüchlich: Man will den humorvollen, souveränen, inhaltlich total versierten, aber bitte fehlerfreien, neutralen, seine Rolle wahrenden Politiker.“**

Thomas Heilmann, CDU



**„Sowohl für Journalisten als auch für Politiker ist es ein Risiko, die üblichen Erwartungen an diese Berufsgruppen zu verlassen. Das muss man gut dosieren.“**

Claudia Kade, Journalistin



**„Wenn es um Humor im politischen Raum geht, geht es auch um Macht.“**

Kevin Kühnert, SPD



**„Parteitreffen dürfen kein Rentnertreff sein.“**

Emily Vontz, SPD



**„Wenn jeder von uns mit 18 hätte sagen müssen, in welche Partei gehe ich und was tue ich, damit ich mich dort wohlfühle, dann wären Parteien ganz andere Orte.“**

Ria Schröder, FDP



Es gibt gute Ideen und Ansätze, wie mehr positiver, konstruktiver Humor in der Politik gelingen kann.  
**Was könnte Politik ausprobieren, um das Humor-Potenzial auszuschöpfen?**

- Mehr Spaß-orientierte Formate in Parteien
- Sich auf den Humor anderer Generationen einlassen und so gegenseitiges Verständnis erzeugen
- Machtdynamiken aufbrechen durch Selbstironie
- Unerwartete Herangehensweisen an politische Prozesse wie „Tanz und Verhandeln“
- Perspektivwechsel durch spielerische Ansätze
- Plattform- und Aufmerksamkeitslogiken nutzen, zum Beispiel mit politischen Memes
- Subkulturen im digitalen Raum nutzen
- Politisch Engagierte unterstützen, die sich humorvolle Kommunikation trauen, und sie als Vorbilder betrachten

**„Authentischer Humor ist immer der beste.“**

Luca Piwodda, Bürgermeister



**„Jede Generation findet ihr eigenes Humor-Rezept.“**

Luca Piwodda, Bürgermeister



**„Humor ist beides:  
Gefahr und Chance für  
die Demokratie.“**

Mirco Göpfert, Ethnologe



**„Das Stilmittel der Satire ist  
die Überzeichnung. Damit  
kann man Missstände  
anprangern, aber auch  
Menschen brandmarken und  
aus der Gemeinschaft  
ausgrenzen.“**

Peter Dausend, Journalist



**„Lachen ist ein  
Synchronisationsprozess,  
bei dem man innerhalb von  
Millisekunden die  
individuellen Perspektiven  
vergisst und sich  
verbindet.“**

Mahdi Srour, Sozialwissenschaftler



**„Humor ist für  
mich oft wie eine  
Art Rettungsring.“**

Eileen O'Sullivan, Volt



**„Lachen kann dazu führen,  
dass wir uns verbundener  
und zugehöriger fühlen.  
Und soziale Verbundenheit  
ist ein gesundheitlicher  
und demokratischer  
Schutzfaktor.“**

Lea Merkel, Medizinerin



**„Wenn ein Politiker mal  
nicht sagt: Es lief doch  
alles super – sondern  
selbstkritisch und dabei  
auch noch lustig hat, hat  
das etwas sehr  
Befreiendes.“**

Claudia Kade, Journalistin



**„Ich finde, es gibt nichts  
Stärkeres, als sich über  
Populisten und die  
Absurditäten, die sie so  
verbreiten, lustig zu machen.  
Das wirkt der Spaltung, die  
Populismus immer erzeugen  
will, am besten entgegen.“**

Finn Flebbe, FDP



**„Ich glaube, dass es sehr  
populär ist, wenn  
Politikerinnen und  
Politiker über sich selbst  
lachen können. Das ist  
natürlich eine hohe  
Kunst.“**

Thomas Heilmann, CDU



## „Wir wollen mehr Humor wagen“

Eine Adaption in Anlehnung an Willy Brandt (1969)

Meine Damen und Herren!

Wir stehen nicht am Ende unserer Demokratie – wir stehen an ihrem Anfang. Immer wieder neu. Und gerade in Zeiten, in denen vieles schwer erscheint, in denen Konflikte schärfer werden und Vertrauen schwindet, braucht es nicht weniger, sondern mehr demokratischen Geist.

Wir wollen mehr Demokratie wagen – das war einst ein Aufbruch. Heute wissen wir: Demokratie lebt nicht allein von Institutionen und Verfahren. Sie lebt von den Menschen, die sie tragen. Von ihrer Bereitschaft zuzuhören. Von ihrem Mut, sich einzubringen. Und auch von ihrer Fähigkeit, sich selbst und die Welt nicht allzu ernst zu nehmen.

Darum lautet unser Leitsatz heute: Wir wollen mehr Humor wagen.

Humor ist kein Luxus. Er ist eine Form politischer Klugheit. Wer lacht, öffnet sich. Wer andere zum Lachen bringt, baut Brücken. Gerade dort, wo Fronten verhärten, wo Sprache verletzt oder entmenschlicht, kann Humor entkrampfen – und manchmal sogar entwaffnen.

Wir wollen eine politische Kultur fördern, die nicht abschreckt, sondern einlädt. Die nicht nur argumentiert, sondern auch berührt. Die den Ernst der Lage erkennt, ohne die Leichtigkeit zu verlieren, die Menschen zusammenführt.

Mehr Humor wagen heißt auch: über sich selbst lachen zu können. Und: den Mut haben, Fehler einzugestehen – und darüber sprechen zu können, ohne Gesichtsverlust. Es heißt, politische Auseinandersetzung so zu führen, dass sie nicht zerstört, sondern stärkt. Es heißt, neue Formen der Beteiligung zu schaffen, die Freude machen und Gemeinschaft stiften.

Denn Demokratie ist kein trockenes Geschäft. Sie ist lebendig, widersprüchlich, manchmal anstrengend – aber sie darf auch inspirierend sein. Und ja: sie darf auch Spaß machen.

Wir wollen mehr Demokratie wagen – das bleibt unser Anspruch. Aber wir wissen heute auch: Demokratie muss sich mitteilen können. Sie muss die Menschen erreichen, nicht nur ihre Zustimmung zu einzelnen politischen Sachfragen organisieren. Sie muss verständlich sein, zugänglich – und ja, auch menschlich.

Wir werden prüfen müssen, welche Formen der politischen Kommunikation geeignet sind, Brücken zu bauen, statt Gräben zu vertiefen. Nicht jeder Witz ist klug, nicht jede Ironie trifft ihr Ziel. Humor kann verletzen und ausschließen – oder verbinden. Diese Verantwortung können wir niemandem abnehmen. Aber wir dürfen auch nicht darauf verzichten.

Alle, die politische Verantwortung tragen, stehen in der Pflicht, Vertrauen zurückzugewinnen. Das gelingt nicht allein durch Programme und Beschlüsse. Es gelingt durch Haltung. Durch Sprache. Durch die Art, wie wir miteinander umgehen.

Lassen Sie uns also den Mut haben, neue Wege zu gehen. Lassen Sie uns eine politische Kultur gestalten, die nicht nur auf Probleme reagiert, sondern Möglichkeiten eröffnet. Eine Kultur, die Vertrauen wachsen lässt – auch durch Menschlichkeit, durch Nähe, durch gemeinsames Lachen.

Mehr Humor wagen – das heißt, die Demokratie nicht nur zu verteidigen, sondern sie lebenswerter zu machen.

Vielen Dank.



**„Humor ist ein Transportmittel, mit dem man jederzeit alle Menschen erreichen kann.“  
Almut Adler**

**„Nur Dummköpfe und Fanatiker haben überhaupt keinen Humor.“  
Charles Maurice de Talleyrand**

**„Wer andere zum Lachen bringen kann, muss ernst genommen werden; das wissen alle Machthaber.“  
Werner Finck**

**„Humor verwischt die Konturen der Meinung und präzisiert ihren Kern.“  
Michael Richter**

**„Die äußere Freiheit des Geistes ist der Humor, er ist immer souverän.“  
Ludwig Börne**

**„Selbstironie ist das klügste Stilmittel, um Unterhaltung zu machen.“  
Barbara Schöneberger**

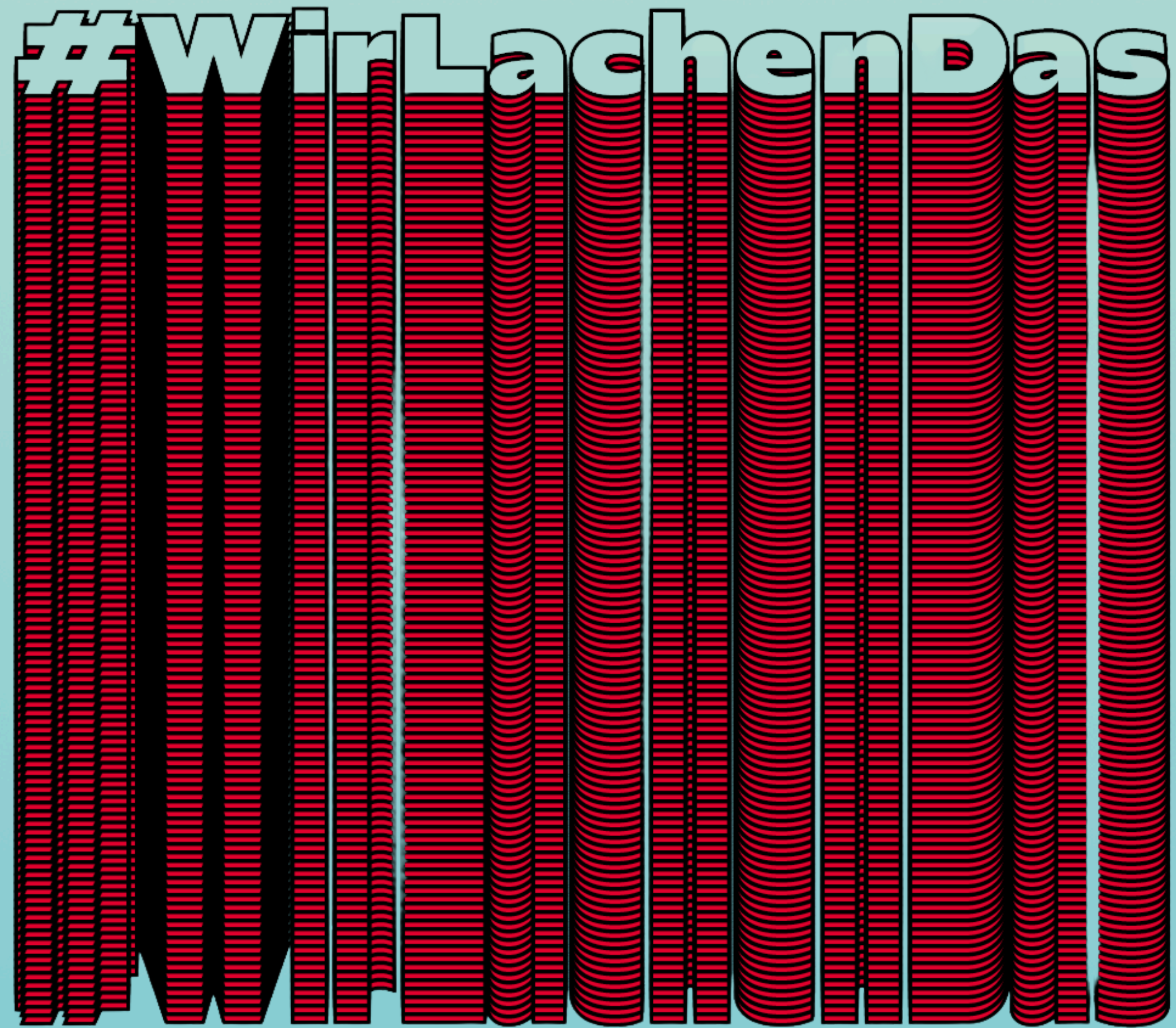
**„Wir müssen die Abgründe sehen, aber den Humor als unerschütterlichen Wegweiser behalten.“  
Hape Kerkeling**

**„Verstand und Genie rufen Achtung und Hochschätzung hervor, Witz und Humor erwecken Liebe und Zuneigung.“  
David Hume**

**„Humor verzeiht. Satire verachtet. Witz ist nur intellektuelles Spiel.“  
Oswald Spengler**

**„Humor kann in manchen Situationen helfen, nicht den Verstand zu verlieren.“  
Birgit Ramlow**

**#WirLachenDas**



# DOKUMENTATION

Kongress für politische Kultur 2026

Projekt Beruf:Politik

[berufpolitik@ghst.de](mailto:berufpolitik@ghst.de)

+49 151 1471 0380

[www.ghst.de/beruf-politik](http://www.ghst.de/beruf-politik)

 @Gemeinnützige Hertie-Stiftung

 @doing.politics

 @doing.politics

