

# demokratie



4.2025 Magazin für Bürgerbewegung und direkte Demokratie



## Macht und Selbstermächtigung

**Tech-Oligarchen: Bedrohung  
aus dem Silicon Valley**  
S. 6

**Klima trifft Kommune:  
Erste Erkenntnisse**  
S. 22

**Erinnerungskultur  
in Argentinien**  
S. 36



# Embodied Democracy: Warum Demokratie im Körper beginnt

Demokratie ist mehr als ein Regelwerk. Sie lebt von Beziehungen, Resonanz und verkörperter Urteilskraft. Was wäre, wenn politische Teilhabe nicht nur im Kopf beginnt, sondern im Körper - im Spüren, Hören und Verbundensein? Ein Plädoyer für eine neue demokratische Kultur.

Eine Kolumne von Anselm Renn

Wenn Menschen an Demokratie denken, denken sie oft an Institutionen: den Bundestag, Parlamente, Gesetze. Demokratie erscheint wie eine Maschine: Menschen und Ideen gehen hinein, Debatten finden statt, Gesetze kommen heraus. Wenn es hakt, fordern wir in der Zivilgesellschaft Reformen, in Form von mehr Transparenz, einem besseren Wahlrecht oder einem verpflichtenden Lobbyregister. Das ist auch alles richtig.

Auch wir bei Mehr Demokratie haben lange nur so gedacht: Das politische System als technisches Konstrukt, mit Schrauben, Hebeln, Outputs. Aber was, wenn die Maschine nicht mehr greift, obwohl alle Teile formal funktionieren? Was, wenn Vertrauen fehlt? Wenn Beteiligung zwar möglich ist, aber emotional niemand mehr andockt?

Vielleicht liegt das Problem nicht nur in der Struktur, sondern in unserem Demokratiebild. Was wäre, wenn Demo-

kratie weniger ein Mechanismus ist und mehr eine Beziehung? Stell dir deine wichtigste Beziehung vor: deine Großmutter, deinen besten Freund, dein Kind. Was spürst du? Vielleicht ein Gefühl von Sicherheit, ein inneres Ausatmen.

In solchen Beziehungen entsteht Veränderung - nicht durch Macht, sondern durch Vertrauen. Genau darin liegt ihr demokratisches Potenzial. Denn: Eine gute Beziehung lebt nicht von perfekten Argumenten, sondern von Resonanz, Zuhören, Verlässlichkeit. Warum sollten wir diese Qualitäten nicht auch auf die Politik übertragen?

## Demokratie beginnt im Körper

Hier setzt das Konzept der *Embodied Democracy* an. Es versteht Demokratie nicht nur als Verfahren oder Herrschaftsform, sondern als verkörperte Praxis politischer Orientierung.

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse, etwa von Lisa Feldman Barrett, zeigen: Entscheidungen entstehen nie rein kognitiv. Sie wurzeln in körperlich-emotionalen Prozessen, in Stimmungen, Spannungen, innerem Wissen. Der Körper ist kein Nebenschauplatz des Politischen - er ist sein Ursprung.

Was wir spüren - Unbehagen, Enge, Stille - ist oft der Anfang politischer Urteilsbildung. Die Philosophin Hannah Arendt nannte Urteilskraft die Fähigkeit, zwischen sich und anderen zu vermitteln. Embodied Democracy macht daraus: Politische Urteilskraft ist verkörpert. Sie wächst im Zusammenspiel von Fühlen, Wahrnehmen und Deuten.

Viele politische Konflikte entstehen nicht, weil Menschen uninformiert sind, sondern weil bestimmte Gefühle keinen Platz haben. Angst, Scham, Wut oder Trauer gelten oft als unpassend im politischen Raum. Doch genau dort beginnt Urteilskraft: im Ernstnehmen auch vorsprachlicher Regungen.

Der Philosoph Eugene Gendlin nennt das den *felt sense*: ein noch nicht in Worte gefasstes Spüren, das unser Denken leitet. Embodied Democracy lädt dazu ein, diesen inneren Raum politisch ernst zu nehmen. Denn was nicht gespürt werden darf, kann auch nicht verhandelt werden.

## Bürgerräte als Resonanzräume

Klingt abstrakt? Ist es nicht. In Bürgerräten wird Embodied Democracy längst gelebt. Per Losverfahren ausgewählte Menschen kommen zusammen, um gesellschaftlich relevante Themen zu beraten. In gut moderierten Räumen entsteht psychologische Sicherheit: Jede Person darf sprechen. Niemand wird unterbrochen. Erst wenn jede Stimme gehört wurde, folgt die nächste Runde.

Das verändert alles. Denn Resonanz ist keine weiche Ergänzung zur Debatte - sie ist ihre Grundlage. In Irland führ-

ten solche Prozesse zu mehrheitsfähigen Lösungen in emotional aufgeladenen Fragen wie Abtreibung oder gleichgeschlechtlicher Ehe. Warum? Weil Menschen in Sicherheit sprechen konnten - und gehört wurden.

## Demokratie im Tempo des verletzlichsten Anteils

Eine Demokratie, die auf Resonanz statt Lautstärke setzt, verändert auch das politische Tempo. Nicht die Lautesten geben den Takt vor - sondern die Verletzlichkeit. Das ist unbequem. Aber notwendig. Denn Beteiligung braucht nicht nur Zugang, sondern emotionale Sicherheit.

Embodied Democracy versteht Demokratie als Übung, nicht als Ideal. Fähigkeiten wie Ambiguitätstoleranz (die Fähigkeit, widersprüchliche oder mehrdeutige Informationen oder Situationen auszuhalten), Perspektivwechsel, Konfliktfähigkeit sind nicht angeboren - sie lassen sich kultivieren. In Schulen, Organisationen, Kommunen und in uns selbst.

Wer innerlich in Beziehung ist zu widersprüchlichen Anteilen, urteilt auch politisch differenzierter. Innere Pluralität wird zur Grundlage äußerer Demokratie.

Die vielleicht radikalste Einsicht von Embodied Democracy lautet: Es sind nicht Programme, die Wandel bringen, sondern Praktiken. Zuhören. Innehalten. Spüren. Neujustieren. Demokratie entsteht nicht in Theorien, sondern in Beziehungen. Sie lebt dort, wo Menschen einander mit offenem Herzen und wachem Verstand begegnen.

Und wenn du das nächste Mal über Demokratie nachdenkst, dann denk nicht zuerst an Parlamente oder Institutionen. Denk an deine vertrauteste Beziehung. Denk daran, wie sich Sicherheit anfühlt. Wie Wandel möglich wird, wenn wir uns gehört fühlen. Wie Offenheit entsteht, wenn wir einander nicht bewerten, sondern wirklich zuhören.

Denn vielleicht beginnt Demokratie genau dort: im Körper. Im Gespräch. Im Fühlen. /



Diese Kolumne ist Teil einer Reihe, die regelmäßig auf dem **Campact-Blog** erscheint. Dort schreiben das Team von Campact sowie Gast-Autorinnen und -Autoren über Hintergründe und Einsichten zu progressiver Politik. So auch unser Kollege Anselm Renn  
► [blog.campact.de/2025/07/demokratie-aber-irgendwie-ohne-uns-embodied-democracy/](https://blog.campact.de/2025/07/demokratie-aber-irgendwie-ohne-uns-embodied-democracy/)



**Anselm Renn**  
ist Kommunikations- und Politikwissenschaftler und Teil unseres Bundesvorstands.

Wir bieten mit Sprechen & Zuhören ein Dialogformat sowohl online wie auch vor Ort an, in dem sich Menschen mit unterschiedlichen Meinungen respektvoll begegnen können.

[www.mehr-demokratie.de/mehr-wissen/demokratische-kultur](http://www.mehr-demokratie.de/mehr-wissen/demokratische-kultur)



Seit 35 Jahren bringt Mehr Demokratie direkte Demokratie und Bürgerbeteiligung voran und kümmert sich um Transparenz und ein faires Wahlrecht.

Das Gespräch ist das Herz der Demokratie. Wir reden mit Menschen auf der Straße, in Initiativen und in der Politik.

Unsere Überzeugung ist, dass Menschen fähig sind, frei, selbstbestimmt und in Respekt miteinander zu leben und gemeinwohlorientiert mitzubestimmen. Mit mehr Bürgerbeteiligung und direkter Demokratie kann es gelingen, die gegenwärtigen Herausforderungen zu meistern und die Zukunft gemeinsam zu gestalten.

Bei uns können Sie mitmachen!

Folgen Sie uns auf den Social-Media-Kanälen. Dort posten wir regelmäßig Hinweise auf Veranstaltungen, spannende Verfahren in den Bundesländern und Kommunen und vieles mehr.

 [facebook.com/mehrdemokratie](https://facebook.com/mehrdemokratie)  
 [x.com/Volksentscheid](https://x.com/Volksentscheid)  
 [instagram.com/mehr\\_demokratie](https://instagram.com/mehr_demokratie)

[info@mehr-demokratie.de](mailto:info@mehr-demokratie.de)  
Tel. 030-42 08 23 70  
[www.mehr-demokratie.de](http://www.mehr-demokratie.de)



**MEHR  
DEMOKRATIE**

Spendenkonto: DE04 3702 0500 0008 8581 00 | BIC BFSWDE33XXX