

TANNAZ FALAKNAZ & CÉCILE WEIDHOFER

WER MACHT'S NOCH?

Warum wir über Mental Health
in der Politik reden müssen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten.
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Lektorat: Anne Nordmann & Bettina Bergmann

Satz: Daniel Förster, Belgern

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-451-03717-7

ISBN E-Book (E-Pub): 978-3-451-84160-6

ISBN E-Book (PDF): 978-3-451-84158-3

Dieses Buch ist keine Sammlung von Menschen, die zu krank oder zu schwach für die Politik gewesen wären oder sind. Politik kann krank machen – sie muss es aber nicht. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass die im Buch enthaltenen Beschreibungen, Analysen und Reflexionen die persönlichen Erfahrungen und Perspektiven der Autorinnen wiedergeben. Die Zitate und Beiträge der interviewten Personen sind sorgfältig in den jeweiligen Kontext eingebettet, ohne dass daraus ein Anspruch auf gemeinsame Positionen abgeleitet werden kann.

INHALT

Am Gleis – warum wir dieses Buch schreiben	9
Einsteigen	15
Die 1,6 Prozent	15
Warum überhaupt in die Politik gehen?	32
Platz nehmen	45
Die Ochsentour	45
Maßstab Sitzfleisch	49
Fahrt aufnehmen	77
»Ich war wie in Trance«	77
»Wo bekomme ich Kopierpapier her?«	83
»Ich bin das natürlich nicht wirklich«	92
Unterwegs sein – Alltag in der Politik	103
»Ist das diese Vereinbarkeit, von der alle sprechen?«	104
»Das kann nicht gesund sein«	125
Zwischen Sinnstiftung und Überlastung	146
Freunde, Feinde, Parteifreunde	153
»Dauerhaft unter Strom«: Die Parteitage	162
»Ich bin nicht frei«	165

Die Notbremse ziehen	171
»Du brauchst Urlaub. Du musst weg«	172
»Sollte das Interview absagen«	177
»Weil das ein Karrierekiller ist«	181
FuckUp Nights	188
»Ich muss erst tot umfallen«	192
»Ich war einfach nicht da«	198
Ungebetene Mitfahrer:innen – Hass und Gewalt gegen Politiker:innen	205
»Das macht was mit einem«	210
»Ich brauche einen Zaun, ein Tor«	213
»400 Kommentare, die alle nur Hass bedeuten«	219
»Ich habe Angst«	226
Der letzte Halt	241
»Ich habe mich nicht getraut, auf Senden zu klicken«	244
»Entweder ich gewinne das Amt oder meine Freiheit zurück«	246
»Menschen verschwinden einfach«	249
»Dann wird es schnell sehr brutal«	252
»Von 160 auf null«	256
»Dann stehst du erst mal da«	260
Die vielen Schultern	264
Epilog	273
Anmerkungen	279
Danksagung	285

AM GLEIS – WARUM WIR DIESES BUCH SCHREIBEN

Bochum, ein trüber Abend. Wir stehen am Bahnsteig, die Bahn nach Berlin hat wie so oft Verspätung. Hinter uns liegt eine intensive, ehrliche und manchmal erschütternde Veranstaltung mit Kommunalpolitikerinnen. Es ging um das, was sie antreibt: das Engagement für die eigene Stadt, die Nachbarschaft; das Gefühl, wirklich etwas bewegen zu können. Doch ebenso präsent waren andere Erfahrungen: Anfeindungen, übervolle Terminkalender, Müdigkeit und Frust darüber, wie langsam politische Prozesse oft vorankommen, wie lange Entscheidungen dauern, obwohl der Problemdruck vor Ort längst spürbar ist.

Wir wärmen uns an den Pappbechern mit Kaffee, sehen den Zügen nach und fragen uns: Wie lange hält man das durch? Das Thema begleitet uns nicht erst seit dieser Veranstaltung in Bochum. Wir haben beide kommunal- und parteipolitische Erfahrungen gesammelt – wir wissen also, wie sich der politische Alltag anfühlt. Und wir kennen ihn auch aus einem anderen Kontext: In der EAF Berlin, einer gemeinnützigen Organisation in Berlin, die u. a. Parteien und Kommunen zu besseren Rahmenbedingungen für politische Teilhabe berät, haben wir uns einmal ein Büro geteilt und uns damals, halb im Spaß, aufgrund unserer Parteizugehörigkeiten als »sozialliberale Koalition« bezeichnet. Aus dem gemeinsamen Alltag, den vielen Gesprächen und Beobachtungen

haben wir ein Gespür dafür entwickelt, wie herausfordernd, aber auch wie wichtig politische Arbeit ist.

Während wir am Gleis stehen, gehen uns die Schlagzeilen der letzten Monate und Jahre durch den Kopf. Eine Meldung reiht sich an die nächste. Die *Süddeutsche Zeitung* berichtet über einen Bürgermeister von Aschheim, der nach einem Burnout sein Amt niederlegt. Die *Berliner Morgenpost* schreibt: »Aus Angst vor Extremisten: Immer mehr Politiker hören auf.« Mentale Gesundheit in der Politik betrifft Bundestags- und Landtagsabgeordnete, Ratsmitglieder in Kleinstädten, Bürgermeister:innen und Mitarbeitende in Abgeordnetenbüros. Auf jeder politischen Ebene laufen Menschen Gefahr, körperlich und mental an ihre Grenzen zu kommen.

Dort, irgendwo zwischen Gleis 5 und 6 am Bahnhof in Bochum, entsteht die Idee zu diesem Buch. Wir wollen aufschreiben, was wir seit Jahren erleben – in Gesprächen mit Politiker:innen, in unserer Arbeit mit ihnen und durch unsere eigenen politischen Erfahrungen: Politisches Engagement reibt Menschen auf, macht sie mitunter krank und kaputt – und es ist zugleich eine Aufgabe, die unverzichtbar ist für unsere Demokratie.

Darum geht es in diesem Buch: Wir zeigen Belastungen, die oft verschwiegen werden. Wir forschen nach Strukturen, die krank machen. Aber wir wollen auch Perspektiven entwickeln: Wie kann Politik so gedacht werden, dass die Gestalter:innen von heute weitermachen können – und die von morgen dazukommen wollen? Wir blicken dafür auf konkrete Arbeitsrealitäten, auf Sicherheitslagen, Familienleben und Erwartungsdruck und auf die politischen wie institutionellen Rahmenbedingungen, die darüber entscheiden, ob Engagement trägt oder zur Erschöpfungsfalle wird.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten operiert werden. Die Operation, die wichtig ist für Ihre langfristige Gesundheit, ist mit Komplikationen verbunden. Die Chirurg:innen, die für Ihren Eingriff

zuständig sind, haben in dieser Woche bereits 60 Stunden gearbeitet; sie sind übermüdet, schnell reizbar und haben es auch nicht geschafft, sich die Akte mit Ihren Vorerkrankungen genau durchzulesen. Würden Sie der Operation zustimmen? Wahrscheinlich nicht. Niemand möchte von erschöpften Ärzt:innen behandelt werden.

Doch wie es um die Gesundheit von Politiker:innen steht, die tagtäglich wichtige Entscheidungen für unser Leben treffen, verbinden wir selten mit uns selbst und unserer eigenen Lebensrealität. Wir prüfen Entscheidungen kritisch, doch der Prozess, der zu ihnen führt, bleibt unsichtbar – ebenso die Bedingungen, unter denen Politik gemacht wird. Und genau hier liegt ein blinder Fleck unserer Demokratie. Unter welchen Umständen treffen Menschen Entscheidungen, die uns alle betreffen? Denn die mentale Gesundheit politischer Verantwortlicher ist keine Privatangelegenheit – sie ist eine demokratische Infrastrukturfrage.

Es geht dabei um mindestens drei Ebenen. Erstens um die Qualität von Entscheidungen: Dauerstress, Zeitdruck und permanente Anfeindungen verändern, wie Menschen urteilen, priorisieren und kommunizieren. Zweitens stellen wir die Frage danach, wer die Menschen sind, die Politik noch machen. Wenn politische Arbeit strukturell so organisiert ist, dass sie krank machen kann, bleiben am Ende vor allem diejenigen, die extreme Belastungen aushalten oder die zumindest nicht zeigen, wenn sie diese nicht mehr bewältigen können. Vielfalt und Repräsentation geraten so unter Druck. Drittens geht es um die Funktionsfähigkeit demokratischer Institutionen. Denn: Immer weniger Menschen sind überhaupt bereit, sich zu engagieren. Mit Blick auf die nächsten Jahrzehnte fragen wir: Wer macht's noch?

Es war die Meldung schlechthin im Sommer 2024. »Leider bin ich nicht gesund«, schrieb der damalige SPD-Generalsekretär Kevin Kühnert und verabschiedete sich damit von der politischen

Bühne. Nach diesem Statement sprach Kühnert nicht mehr davon, nicht gesund zu sein. Stattdessen nannte er als Grund für seinen Rückzug die Bedrohungen, die für viele Politiker:innen zum Alltag gehören. Doch dieser Satz reicht, um erneut die Frage aufzuwerfen: Macht Politik krank? Dass der Job eines Generalsekretärs ein Ausnahmberuf ist, hat die Öffentlichkeit spätestens erfahren, als der damalige Generalsekretär der CDU, Peter Tauber, sich ganz aus der Politik zurückgezogen hat. Tauber berichtet davon, wie er mitten in der Nacht so starke Schmerzen hatte, um sechs Uhr eigentlich ein Interview gehabt hätte und stattdessen um drei Uhr den Notarzt rufen musste. Diagnose: schwere Darmentzündung.¹ »Es ging einfach nicht mehr«, sagte er später. »Toxische Kultur in der Politik« nennt es Grünen-Politikerin Antje Kapek, die als Berliner Fraktionschefin 2022 zurücktrat und in unserem Gespräch Arbeitstage beschreibt, die morgens um 6:30 Uhr beginnen und um 23 Uhr abends enden. Ein Pensum, das sie aufrechterhalten hatte, bis ihr Körper streikte. Auch dem SPD-Spitzenpolitiker Michael Roth ging es während der Bundestagswahl 2021 immer schlechter, wie er in mehreren Interviews berichtet. Irgendwann habe die Erschöpfung ihn dazu bewogen, eine politische Auszeit zu nehmen. Die vorhergehenden Beispiele zeigen: Enormer Stress, die Dauerbelastung, die Öffentlichkeit und die politischen Rahmenbedingungen tragen dazu bei, dass die Arbeit als Politiker:in vor allem eigentlich eines ist: ein Risikoberuf.

Doch Politik ist kein Beruf im klassischen Sinne mit einer Ausbildungsordnung und einer Berufsgenossenschaft – und genau deshalb gibt es für die damit verbundenen Belastungen kaum Schutz und Hilfen. Zwischen inner- und außerparteilichen Auseinandersetzungen, digitalen und analogen Gesprächen mit potenziellen Wähler:innen, Anfeindungen, Work-Life-Balance und Familie geht der Mensch mit seinen Bedürfnissen hinter dem

politischen Mandat oft verloren. Als Altkanzlerin Angela Merkel bei einigen öffentlichen Veranstaltungen am Ende ihrer Amtszeit Zitteranfälle erlitt, dominierte die Frage, wie lange sie noch Kanzlerin sein könne. »Wer in die Politik geht, muss Druck aushalten können«, wird oft argumentiert. Muss man das? Wenn ja, wie viel? Und um welchen Preis?

Selbstverständlich sind lange Arbeitstage, eine ungesunde Lebensweise durch wenig Schlaf und eine unregelmäßige und unausgewogene Ernährung auch Alltag anderer Menschen. Auch in anderen Berufsgruppen erleiden Menschen Schwächeanfälle bis hin zu Angstzuständen, Burnout und Depression. Der wesentliche Unterschied aber liegt bei Politiker:innen darin, dass ihr Tun unmittelbare politische Folgen für viele Menschen haben kann. Deshalb muss über Gesundheit in der Politik und über die systematische Untersuchung der Ursachen sowie die notwendigen Veränderungen gesprochen werden.

In den vielen Jahren, in denen wir Parteien und Politiker:innen beraten haben, waren wir immer wieder erstaunt darüber, wie verstaubt die Strukturen und wenig innovativ die Ansätze sind, mit denen heute noch Politik gemacht wird.

Genau an der Stelle setzt dieses Buch an: Wir befassen uns mit den Rahmenbedingungen, die Menschen in der Politik krank machen können – und fragen, wie es anders gehen könnte. Die Zeit ist gekommen, sich die toxischen Strukturen anzuschauen und für das Thema zu sensibilisieren. Es geht aber auch darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, was es im Jahr 2026 bedeutet, auf Kommunal-, Landes- oder Bundesebene politische Verantwortung zu übernehmen. Wir müssen diese Einblicke gewähren, um zu verstehen, wie Politik funktioniert. Das Sprechen darüber ist die Voraussetzung für mögliche Veränderungen und für eine öffentliche Auseinandersetzung und einen Diskurs, den es unbedingt braucht.

Das Buch soll Absurditäten aus dem politischen Alltag aufzeigen, Transparenz herstellen, aber auch zum Nachdenken und zum Sprechen darüber einladen. Wir haben Politiker:innen angefragt, die sich entweder in der Vergangenheit bereits öffentlich zu dem Thema geäußert haben, oder solche, von denen wir sicher sind, dass sie eine spannende Perspektive aufgrund ihres Mandats oder Amtes einbringen können. Wir waren überrascht, dass so viele von ihnen zugestimmt haben, mit uns zu sprechen. »Gerne mit Namen, ich stehe zu dem, was ich sage«, war eine von vielen sich ähnelnden Reaktionen. Zur Wahrheit gehört aber auch, dass nicht alle mit uns reden wollen/können. Eine Nachricht hat uns die Dringlichkeit unseres Themas besonders vor Augen geführt. Die Anfrage an einen bekannten Politiker erfolgte Ende August. Einen Tag später erreichte uns eine E-Mail, als wir gerade dabei waren, ein weiteres Interview vorzubereiten: »Herr X steht aus gesundheitlichen Gründen bis mindestens Ende September nicht zur Verfügung, deswegen kann ich Ihnen leider auch keine Zu- oder Absage geben.«

Irgendwo zwischen Gleis 5 und 6 beschlossen wir, Geschichten und Ideen zu teilen, wie Politik neu gedacht werden kann. Wie eine gesunde Politik die Weichen setzen kann für mehr Teilhabe. Wir müssen über mentale Gesundheit in der Politik sprechen. Weil es am Ende um nichts anderes geht als um eine funktionierende Demokratie. Stellen Sie sich beim Lesen immer wieder auch die Frage: Wie sollen Menschen, die für mich wichtige Entscheidungen treffen, arbeiten können?

Dieses Buch will Mut machen: durch Ehrlichkeit, durch unterschiedliche Perspektiven und durch die Einladung, Politik als veränderbar zu verstehen.

Am Gleis beginnt diese Reise.

EINSTEIGEN

Die 1,6 Prozent

»Was machen Sie da? Sind Sie gerade in einem Meeting? Können Sie mal ein bisschen leiser sein?« Kevin Hönicke saß 2022 wie so oft in einer Notaufnahme, als er so angesprochen wurde. Zu diesem Zeitpunkt war er stellvertretender Bürgermeister im Berliner Bezirk Lichtenberg mit über 310.000 Einwohner:innen. Aus der Notaufnahme, erzählt er, schaltete er sich in Sitzungen, diskutierte mit. In den Fraktionssitzungen, Ausschüssen und Verhandlungsrunden bekam niemand mit, wo Hönicke wirklich war und wie es ihm ging.

Hönicke ist seit Jahren kommunalpolitisch aktiv und gehört zu den ca. 1,6 Prozent der Bevölkerung, die im Jahr 2024 Mitglied in einer großen Partei waren.² 2024/25 kommen alle im Bundestag vertretenen Parteien zusammen auf rund 1,2 Millionen Mitglieder. Obwohl diese Zahlen gegenüber früheren Jahrzehnten eine Halbierung bedeuten, gibt es hin und wieder noch Phasen der Mobilisierung. So konnte Die Linke 2025 ihre Mitgliederzahl innerhalb nur eines Jahres auf etwa 110.000 verdoppeln. Solche Entwicklungen zeigen, dass die Bereitschaft zum politischen Engagement grundsätzlich vorhanden ist, nachhaltig stabilisiert wird die Parteilandschaft aber nicht, denn langfristig

bleibt der Trend rückläufig. Parteimitgliedschaften entstehen heute häufiger selektiv und situativ und stellen keine stabile, breit verankerte Entwicklung in der Gesellschaft dar. Schon 2010 gaben 70 Prozent der Bürger:innen in einer repräsentativen Umfrage der Bertelsmann Stiftung an, dass die Mitgliedschaft in einer Partei für sie nicht infrage kommt.³ Eine mögliche Erklärung könnte in den zeitlichen Anforderungen politischer Arbeit liegen. Fehlt uns in der Gesellschaft schlichtweg die Zeit, uns politisch einzubringen?

Das Handy vibriert. Eine Nachricht: »Entschuldigung, dass ich mich jetzt erst melde, die letzten Tage waren so stressig.« Nachrichten wie diese kennen wir alle. Wir bekommen sie und schreiben sie selbst. Unsere Zeit scheint knapper geworden zu sein. Viele Tage fühlen sich an wie ein Wettlauf gegen die Zeit. Termine, Erwartungen, Verantwortung, oft bleibt kaum Raum zum Durchatmen. Beruf, Haushalt, Care-Arbeit nehmen uns ganz ein. Dazwischen wollen wir unsere Freund:innen treffen oder Familienmitglieder sehen. Um uns selbst kümmern wir uns wenig und für Ehrenämter bleibt meist erst recht keine Zeit, denn in der wenigen Freizeit, die wir haben, wollen wir vor allem eins: nichts müssen. Die knappen Zeitressourcen in unserer Gesellschaft sind ein direkter Hinweis darauf, wie stark viele im Alltag von ständiger Überforderung betroffen sind. Wer so lebt, für den wirkt ehrenamtliches Engagement schnell wie etwas, das man sich erst mal leisten können muss. Und doch engagieren sich in Deutschland Millionen Bürger:innen ehrenamtlich. 2024 waren es 27 Millionen Menschen.⁴

Sie organisieren Nachbarschaftshilfe, trainieren Kinder im Sportverein, engagieren sich bei der Tafel oder in der Freiwilligen Feuerwehr. Ehrenamt gilt als sinnstiftend. Als etwas, das glücklich macht. Und tatsächlich berichten viele Engagierte davon,

wie sehr ihr Einsatz ihnen was zurückgibt. Studien zeigen aber auch eine andere Seite: Verantwortung, Zeitdruck und emotionale Belastung können dazu führen, dass gerade diejenigen ausbrennen, die sich besonders verantwortlich fühlen. Menschen, die für andere da sind, geraten selbst an ihre Grenzen. Und doch engagiert sich mehr als jede dritte Person in Deutschland.

Während Millionen bereit sind, sich zivilgesellschaftlich einzubringen, sind weniger als zwei Prozent der Gesamtbevölkerung parteipolitisch engagiert. Zum Vergleich: Es ist wahrscheinlicher, jemandem zu begegnen, der schon einmal einen Marathon gelaufen ist, als jemandem, der parteipolitisch engagiert ist. Politisches Engagement bleibt die Ausnahme. Und die wenigen, die sich engagieren, erfahren oft nur wenig Wertschätzung.

Wir sprechen mit einer Politikerin darüber, die sich sowohl politisch als auch aus Sicht eines Verbands mit Entwicklungsprozessen beschäftigt hat. Marie-Florence Mahwera ist im Bundesvorstand der FDP und hat mehrere Jahre als Managerin bei der FIFA gearbeitet. Genau wie die Politik seien auch die Fußballverbände in einem »Transformationsprozess«, erzählt sie uns, weil es immer weniger Leute gäbe, die an der Basis ehrenamtlich als Trainer:innen arbeiten wollen würden. Deswegen werde sich über Wertschätzung viele Gedanken gemacht.

Das sollte in Parteien auch ein Teil sein. Eine Ehrung, ein »Danke, dass du das Ehrenamt machst«. Das haben wir noch nicht begriffen. Wir sollten uns überlegen, was es eigentlich bedeutet, im Ehrenamt politisch aktiv zu sein. Unsere Verfassung fußt darauf, dass wir Menschen haben, die in einer Partei aktiv werden und das ehrenamtlich machen. Dafür sollten wir uns wirklich mal überlegen, wie wir diesen Menschen Dank entgegenbringen.

