DANIEL RENSING
Make Nazis afraid again

DANIEL RENSING

MAKE NAZIS AFRAID AGAIN

WIE MAN RECHTE IM INTERNET
MIT HUMOR UND FAKTEN
FERTIGMACHT UND NEBENBEI
DIE DEMOKRATIE VERTEIDIGT

HEYNE

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

2. Auflage 2026
© 2026 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlaggestaltung: Favoritbuero
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-453-60749-1
www.heyne.de

INHALT

Danksagung 11

Prolog 13

Kapitel 1: Kompletter Stillstand
oder: Ich wollte doch nur über Gefühle reden 15
Alles in Pfirsich 15
Ein TikTok-Debüt mit Folgen 19
Der Morgen nach dem Upload 21
Performance versus Authentizität 22
Die Logik hinter dem Feed 25
Alles für mehr Engagement 27
Irritationen durch die Kommentarspalte 31
Mehr Follower, mehr Verantwortung 33
Zum Schutz der digitalen Nachbarschaft 37
Der Moment, in dem Politik persönlich wurde 40

Kapitel 2: Eine DM im April 2024
oder: Wie ich aus Versehen politisch wurde 43
Der Mann mit der blauen Krawatte 43
Von Meinungen und Fakten 45
Ungefilterte Empörung 47
Wenn aus Wut Handwerk wird 51
Demokratie auf der Straße, Deutungshoheit im Feed 54
Vom Reaktionsvideo zum Livestream 57

Kapitel 3: Ein Maschinist aus dem Erzgebirge
oder: Warum normale Menschen die AfD wählen 62
Offener Austausch im Livestream 62
Zwei Pole, eine Debatte 64
Das AfD-Paradox 68
Sprechen oder schweigen? 71
Sucher und Performer 73
Ein Spiel mit drei Playern 75
Die eigenhändige Entzauberung 77
Keine Frage der Überzeugung 79

Kapitel 4: Auf dem Schlachtfeld
oder: Wie Radikalisierung auf TikTok passiert 82
Von Bananenbrot zu Remigration 82
Radikalisierung über das TikTok-Profil 85
Wie TikTok tickt 87
2025 in Deutschland 91
Das Design von Social Media 94
Gekommen, um zu bleiben 96

Kapitel 5: Die Anatomie rechter Netzwerke
oder: Was es mit der Invasion meiner Kommentarspalte auf sich hatte 98
Abgetaucht in eine Parallelwelt 98
Mehr als Einzeltäter 100
Koordinierte Invasion der Kommentarspalte 104
Die Lieferkette der Desinformation 107
Demoralisierung als Ziel 108
Gespräch mit einem Bot 113
Was rechte Netzwerke leider gut machen 115
Was wir dagegen tun können 117

Kapitel 6: Das alternative Medienökosystem
oder: Wer dem Mann auf Malta glaubt ... 121
Eine Frage der Loyalität ... 121
Aufwendig kostümiert, total unrentabel ... 122
Wer sonst noch Desinformation verbreitet ... 126
Die Sprache alternativer Medien ... 128

Kapitel 7: Humor als Waffe
oder: Warum Lachen oft mehr bewirkt als Argumente ... 130
Lachen als Eintrittskarte ... 130
Humor für mehr Reichweite ... 131
Was Hofnarren und Satiriker gemeinsam haben ... 134
Satire als Nachrichtenformat ... 136
Wann welcher Humor, und wann keiner ... 137
Was die AfD mit Humor macht ... 140
Warum ich das noch machen kann ... 141

Kapitel 8: Drei Monate Wahlkampf
oder: Was mit TikTok auf Parteiebene möglich ist ... 143
Konkrete Worte, durchschlagende Wirkung ... 143
Unterwegs im Maschinenraum des Wahlkampfs ... 145
Salzstangen und offene Fragen ... 147
Der virale Moment ... 149

Kapitel 9: Kein Erfolgsrezept
oder: Wie progressive Gegenrede im Wahlkampf punkten konnte ... 152
Jubeln oder Weinen oder Schweigen ... 152
Die Relevanz an der Supermarktkasse ... 153
Der erkennbare Standpunkt ... 155
Der mediale Kosmos ... 157
TikTok versus TV ... 158

Kapitel 10: Die Macht der Enttäuschung
oder: Warum die AfD da ist, wo sie ist 160
Die eigentliche Frage 160
Verlorenes Vertrauen 161
Wenn Neutralität wie eine Haltung wirkt 164

Kapitel 11: Das verlorene Terrain
oder: Was passiert, wenn Parteien aufhören zuzuhören 166
Die fehlende Erzählung 166
Reformen ohne Geschichte 167
Zwischen Anspruch und Wahrnehmung 170
Das Dilemma mit der Brandmauer 171
Erzählung statt Programm 172

Kapitel 12: Demokratie ohne Publikum
oder: Was TikTok vom Bundestag nicht sieht 174
Der erste Tag 174
Weaponizing the Rules 176
Der Weg zurück in die Unabhängigkeit 178

Kapitel 13: Im Gespräch bleiben
oder: Warum ich manchmal den besten Witz nicht bringe 181
Eine Nachricht aus Magdeburg 181
Die älteste demokratische Praxis 182
Warum Argumente allein nicht reichen 183
Die Frage hinter der Frage 184
Erst die Beziehung, dann das Gespräch 187

Kapitel 14: Chaos in der Familiengruppe
oder: Wie du nächsten Sonntag besser reagieren kannst 189
Eine vermeintlich unspektakuläre Arena 189
Falschinformationen in der Familiengruppe 190

Hartnäckige Dauerbrenner 193
Kontext für Content 195
Über Informationen und Quellen 196

Kapitel 15: Eine Lektion in Selbstschutz
oder: Was demokratisches Engagement wirklich kostet 199
Ein folgenreiches Video 199
Digitale Selbstverteidigung 201
Erste Maßnahmen bei Bedrohungen 203
Schutz der mentalen Gesundheit 204
Keine Übertreibung 206

Kapitel 16: Eine Menge Luft nach oben
oder: Was strukturell passieren müsste 208
Andere Länder 208
Medienkompetenz als Pflichtfach 209
Plattformregulierung mit Zähnen 211
Journalismus als öffentliches Gut 212
Ein parteiübergreifender Appell 214
Das Problem der nächsten Wahl 215

Kapitel 17: Eine persönliche Bilanz
oder: Was politische Kommunikation bewirkt 217
Mehr als drei Jahre, viele Erkenntnisse 217
Was ich erkannt habe 218
Wo politische Kommunikation wirkt 221
Was passieren wird 223
Das letzte Wort 224
Die Gespräche danach oder: Was du brauchst, wenn das Buch zugeklappt ist 225
Die einundzwanzig häufigsten Behauptungen aus dem AfD-Dunstkreis 226
Für alle, die bessere Gespräche führen wollen 240

Für alle, die selbst vor die Kamera treten wollen 243
Für alle, die noch tiefer in die Themen des Buchs einsteigen wollen 244

Quellen 247

Wissenschaftliche Literatur 249
Behörden und Institutionen 250
Journalismus und Recherche 251
Rechtliche Grundlagen 252
Klassische Texte 252

DANKSAGUNG

Ich danke allen, die sich tagtäglich mit Politik auseinandersetzen und die für eine bessere Welt kämpfen.

Danke an alle Follower, die mir tagtäglich das Feedback geben, dass gut ist, was ich tue.

Besonderer Dank geht an Tommy, danke, dass du die *Welt am Sonntag* gelesen hast.

Sophie, danke, dass du das Vertrauen in mich hattest.

Desirée, danke für deine unerschütterliche Geduld.

Und Anjo, ohne dich wäre das alles nicht möglich gewesen. Danke, dass es dich gibt.

PROLOG

Es gibt Menschen, die in die politische Arbeit kommen, weil sie ein Buch gelesen haben, das sie nicht mehr losgelassen hat. Es gibt Menschen, die schon im Kindesalter bei einer Demonstration waren und sich die Energie dieses Moments eingeprägt haben. Es gibt Menschen, die Jura studiert haben und irgendwann entscheiden, dass das Verfassungsgericht dann doch interessanter ist, als am Späti zu cornern. Und es gibt Menschen, die jahrelang in einer Partei mitgearbeitet haben, in einem Ortsverein, einer Jugendorganisation, einem Wahlkampfteam, bevor sie eines Tages das erste Mal selbst an einem Mikrofon standen.

Es gibt für den Einstieg in politisches Engagement eine ganze Reihe von Wegen, die sich rückblickend anfühlen wie eine Entscheidung, die zu einem passt. Wie ein kleiner persönlicher Ursprungsmythos, den man abends bei einem Glas Naturwein erzählen kann, während alle anderen verständnisvoll nicken und an ihr eigenes Erweckungserlebnis denken, das gleich an der Reihe sein wird.

Bei mir war das anders.

Mein Weg in die politische Kommunikation begann auf TikTok. Auf einer Plattform, die keine moralischen Kategorien kennt, sondern nur Aufmerksamkeit belohnt. Und gelegentlich Tänze. Deshalb heißt mein Buch *Make Nazis Afraid Again*. Ich weiß, der Titel ist laut. Aber ein braver Titel würde genau den Fehler der liberalen Gegenrede machen, um den es hier unter anderem gehen soll: Er

wäre intellektuell richtig, bliebe aber im Rauschen des Algorithmus unsichtbar. Auf dem Schlachtfeld Social Media muss man laut sein, um überhaupt erst den Raum für die leisen, differenzierten Argumente zu schaffen. Dieses Buch ist kein akademischer Exkurs. Es hat Schmutz unter den Fingernägeln. Es erzählt, was ich in den letzten Jahren in der Kommunikation gegen rechts gelernt habe: in Echtzeit, in Kommentarspalten, in Livestreams um zwei Uhr morgens, in Direktnachrichten, von denen ich manche bedauere geöffnet zu haben.

Es ist im Grunde die Enttarnung eines Zaubertricks: wie rechte Akteure unsere eigene Empörung gegen uns einsetzen – und warum Lachen die wirksamste Gegenstrategie ist. Der Trick funktioniert so: Sie werfen uns gezielt extremistische Köder hin, damit wir uns in nutzloser Aufregung verfangen und durch unsere empörten Reaktionen den Algorithmus füttern. Sie inszenieren ihre künstlich koordinierte Wut als echte Mehrheit und erzeugen die Illusion, als würde ihre schiere Lautstärke echte Macht bedeuten.

Rechte Netzwerke fürchten keine Empörung. Empörung ist ihr Sauerstoff. Sie fürchten Schlagfertigkeit, die Demontage ihrer Narrative und, allem voran, Lachen. Wer über den Trick und den Zauberer lacht, fällt nicht mehr darauf herein. Und ein Zauberer, über den gelacht wird, ist kein Zauberer mehr. Er ist nur noch ein Mann mit einem Hut, in dem ein Kaninchen sitzt, dem das alles auch schon ein bisschen zu lange dauert.

Der Titel und dieses Buch sind mein Appell: Wir müssen verstehen, womit wir es zu tun haben, und dann aufhören, machtlos wegzuscrollen. Wir müssen uns rhetorisch so gut ausrüsten, dass die Gegenseite wieder Grund hat, eine wehrhafte Demokratie zu fürchten. Wir müssen lernen, die richtigen Gespräche zu führen, vor der Kamera, in der Kommentarspalte und am Küchentisch. Und wir müssen dabei auch mal lachen können, weil das das Einzige ist, was uns langfristig nicht erschöpft.

Bereit? Dann los.

KAPITEL 1

KOMPLETTER STILLSTAND ODER: ICH WOLLTE DOCH NUR ÜBER GEFÜHLE REDEN

ALLES IN PFIRSICH

Dezember 2022. Ich stehe mitten auf einem Berliner Gehweg. Zwischen den Jahren, in diesem spezifischen winterlichen Berliner Nicht-Beige, das keine Farbe ist, eher die Abwesenheit aller Farben gleichzeitig. Wer es nicht kennt, hat nichts verpasst.

Meine Beine haben gerade buchstäblich aufgehört zu gehen. Einfach so.

Ich erlebe die körperliche Starre, während mein Geist wieder etwas klarer wird. Mir wird bewusst, dass der Rest von mir diese Entscheidung, dass es so nicht mehr weitergeht, schon vor Monaten getroffen haben muss. Nur meine Beine wussten bis eben nicht Bescheid.

Ich fange an zu weinen. Nicht das cineastische Weinen mit der einzelnen Träne, die dem Protagonisten die Wange hinabkullert, mit atmosphärischer musikalischer Untermalung im Hintergrund, überwiegend Streichinstrumente in Moll. Nein, das andere Weinen. Das mit Rotz und allem Drum und Dran. Ohne Musik.

Menschen gehen an mir vorbei. Niemand bleibt stehen.

Eine Frau mit zwei Einkaufstüten von Edeka schaut kurz herüber, justiert ihre Tüten neu, geht weiter. Ein Mann mit Yogamatte unter dem Arm, vermutlich auf dem Weg zu einem Kurs mit dem Titel »Inner Peace in Times of Uncertainty«, würdigt mich keines Blickes.

Ein Pärchen läuft direkt an mir vorbei, mitten in der Diskussion, ob seine Schwester beim Brunch am Sonntag schon wieder dieses Thema bringen wird. Ich bin Teil ihres Backgrounds, wie eine Werbetafel oder ein parkendes Lastenrad.

Ein älterer Herr mit Rauhaardackel bleibt für drei Sekunden stehen. Aber nicht meinetwegen. Der Hund hat eine bemerkenswerte Stelle am Bordstein entdeckt und führt dort eine olfaktorische Bestandsaufnahme durch. Der Herr und ich teilen kurz einen Blick. In diesem Blick liegt nichts. Keine Sorge, keine Empathie, keine Frage. Nur das geteilte Wissen, dass wir beide gerade an Orten sind, an denen wir nicht sein wollen: er hinter seinem Hund, ich vor meinem Leben. Dann zieht der Hund weiter. Der Herr auch.

Eine Mutter mit Kinderwagen wechselt vorsichtshalber die Straßenseite. Vermutlich nicht, weil ich aussehe, als wäre ich gefährlich. Vermutlich sehe ich aus, als wäre ich ansteckend. Was in Berlin eine berechtigte Sorge ist: Erschöpfung verbreitet sich in dieser Stadt schneller als jeder Schnupfen, und Mütter mit Kindern haben einen siebten Sinn dafür, Trägerinnen zu erkennen und auf Abstand zu gehen.

Es ist nicht so, dass all diese Menschen mich nicht sehen. Sie sehen mich. Sie haben nur individuell und unabhängig voneinander beschlossen, dass ich heute nicht ihr Projekt bin. Was ich sogar irgendwie verstehen kann.

Ich krame mein Handy heraus und rufe mir ein Taxi. Die Alternative wäre, weiter auf dem Gehweg zu stehen und darauf zu warten, dass meine Beine sich umentscheiden und einfach weitermachen wie bisher. Wohl eher unwahrscheinlich.

Das Taxi kommt nach sechs Minuten. Sechs Minuten, in denen ich auf dem Gehweg stehe und mir Mühe gebe, möglichst unauffällig zu weinen, was etwa so gut funktioniert, wie unauffällig vor einem laufenden Föhn zu stehen. Als ich mich auf die Rückbank setze, schaut der Fahrer in den Rückspiegel, schaut kurz weg, schaut stirnrunzelnd zurück und sagt dann: nichts. Er ist Berliner Taxifahrer und hat schon so viel gesehen. Ich bin nur ein weiterer weinender Mann auf seiner Rückbank. Wir wissen beide, was zu tun ist: nicht reden.

»Ins Urban-Krankenhaus in Berlin-Kreuzberg«, sage ich kurz. Er nickt und setzt den Blinker. Zwölf Minuten Fahrt ohne ein weiteres Wort. Im Radio läuft RBB, irgendein Beitrag über Müllgebühren. Es ist seltsam beruhigend.

Im Urban-Krankenhaus melde ich mich auf der Kriseninterventionsstation. Die Frau am Empfang stellt drei Fragen mit der gelassenen Routine von jemandem, der schon hundert weinende Männer empfangen hat und genau weiß, dass der erste Becher Wasser wichtiger ist als jedes Formular. Ich bekomme ein Bändchen ums Handgelenk. Sehr Festival, denke ich. Sehr ungeeigneter Vergleich.

Mein Zimmer ist winzig. Die Wände starren mich in einem Pfirsichton an. Irgendjemand hat offenbar irgendwann die Entscheidung getroffen, dass Pfirsich der richtige Farbton für eine psychiatrische Krisenstation ist. Beruhigend. Warm. Einladend. Die Entscheidung eines Menschen, der vermutlich noch nie auf einer psychiatrischen Krisenstation gewesen ist, aber einen Farbfächer und sehr gute Absichten hatte. Pfirsich …[1]

In dem Zimmer steht ein Bett, das aussieht wie aus einem IKEA-Katalog von 2007, aber ohne den Charme. Daneben ein Stuhl im gleichen Pfirsichton lackiert wie die Wand, vermutlich um zu ver-

1 Ich habe später mit dem Pflegepersonal über die Wandfarbe gesprochen. Wie sich herausgestellt hat, wurde das günstigste Weiß irgendwann mit zu viel Pfirsichpigment angemischt und das Budget hat seither nie für einen Neuanstrich gereicht. Eine sehr deutsche Geschichte über Haushaltspolitik und ihre ästhetischen Kollateralschäden.

hindern, dass ein Patient versehentlich Kontraste erlebt. Auf dem kleinen Tisch eine Karaffe Wasser, ein Becher und ein Flyer mit der Aufschrift »Achtsamkeit in der Krise«. Ich beschließe, den Flyer ungelesen liegen zu lassen. Wenn Achtsamkeit meine Probleme lösen könnte, wäre ich nicht hier.

Ich sitze eine Weile still auf meinem Bett. Eine Krankenpflegerin schaut kurz herein und fragt, ob ich etwas brauche. »Nein danke.« Sie nickt und geht. Sie ist Pflegerin auf einer Krisenstation. Ich bin ein Mann, der gerade in Pfirsich sitzt. Wir wissen beide, was zu tun ist: ihm den Moment lassen.

Dann tue ich das, was viele Menschen meiner Generation in Momenten extremer emotionaler Überwältigung tun: Ich filme mich. Einundzwanzig Sekunden. Kein Schnitt, kein Filter, kein Hashtag. Gesicht: rötlich, weil frisch verweint. Hintergrundfarbe: institutioneller Pfirsich. Schärfe: medium. Lichtsetzung: katastrophal. Audioqualität: Das Mikrofon meines Handys macht das, was es kann, mehr nicht.

»Hey. Ich bin Daniel. Ich habe mich heute selbst eingewiesen.«

Ich lade das Video hoch und lege das Handy weg. Dann lege ich mich aufs Bett und schaue an die Decke. Die Decke ist, das muss man dem Krankenhaus lassen, immerhin weiß. Eine einzelne Fliege sitzt in der Ecke und scheint nicht zu wissen, was sie hier soll. Ich kann das nachfühlen.

EIN TIKTOK-DEBÜT MIT FOLGEN

Ich wollte mir damals nichts antun. Ich möchte das klarstellen, weil diese Unterscheidung in Gesprächen über psychische Krisen erschreckend oft fehlt. Eine psychiatrische Notaufnahme behandelt Krisen. Auch die, die noch nicht in einer Statistik gelandet sind. Trotzdem hält sich in Deutschland die Vorstellung, man müsse erst in akuter Suizidgefahr schweben, um dort hinzugehen. Das ist auf eine sehr deutsche Art tragisch. Die Deutschen gehen erst zum Arzt, wenn ihnen die Hand abfällt und nach Möglichkeit hinterher noch mit der Frage, ob es unbedingt ein Termin sein müsse.[2]

Meine Diagnose lautete Burnout. Was ich zu diesem Zeitpunkt nicht wusste: Ich war damit nicht allein. Über 60 Prozent der deutschen Arbeitnehmer fühlten sich beispielsweise 2024 burnoutgefährdet.[3] Noch mal zum Mitschreiben: Mehr als die Hälfte aller Menschen, die dieses Land am Laufen halten, haben das Gefühl, dass sie das nicht mehr lange durchhalten. Und der Staat reagiert darauf mit Wartezeiten auf ambulante Therapieplätze von mehreren Monaten, in ländlichen Regionen gerne ein Jahr und mehr. Aber auch das ist in der Politik irgendwie noch nicht angekommen. Das ist, als würde man auf die Nachricht, dass das Dach brennt, die Frage stellen: »Haben Sie schon eine Wartenummer gezogen?« Und dann noch anfügen: »Na ja, mal mehr an die frische Luft gehen hilft doch auch.«[4]

Der Typ hat einen Nervenzusammenbruch und postet das auch noch auf Social Media? Ich kenne den Impuls zu lachen. Bitte sehr. Zugegeben: Ich

2 In Deutschland hat sich das offenbar noch nicht flächendeckend herumgesprochen. Trotzdem hält sich hartnäckig die Vorstellung, man müsse erst wirklich am Ende sein, bevor man in eine psychiatrische Notaufnahme geht. Vermutlich, weil man Angst haben muss, dass ansonsten der Kanzler hinter einem her ist und fragt, warum man nicht arbeite.

3 Pronova BKK (2024): Arbeiten 2023. N = 1204. Ich empfehle die Studie jedem, der noch glaubt, Burnout sei eine Modeerscheinung für Menschen, die »nicht hart genug arbeiten«.

4 Frischluft ist in Deutschland das medizinische Äquivalent von »Haben Sie es schon mal aus- und wieder eingeschaltet?«. Wer den Ratschlag gibt, hat sich damit aus jeder weiteren Verantwortung befreit.

war kurz versucht, das Ganze nachträglich als bewussten Akt der Transparenz oder als politische Geste zu rahmen. Aber das wäre gelogen. Ich weiß bis heute nicht genau, warum ich das getan habe.

Ich war damals ein Niemand auf der Plattform. Mein TikTok-Account hieß irgendetwas wie »daniel_4711.6.k82«. Eine Zahl-Buchstaben-Punkt-Kombination, die so aussah, als hätte sie der Algorithmus selbst generiert, was im Wesentlichen genau so war: TikToks Namensvorschlag, wenn man bei der Registrierung zu schnell auf »Weiter« klickt. Ich habe ihn nie geändert. Warum auch? Profilbild: Default-Silhouette. Bio: leer. Videos: null. Ich war auf TikTok das, was man im Englischen einen *Lurker* nennt: jemand, der zuschaut, ohne je sichtbar zu werden. Wie ein Mensch im Aquarium, nur umgekehrt. Die Fische gucken raus, ich gucke rein. Abends scrollte ich durch Katzenvideos, Rezepte für Bananenbrot und Männer, die unter Wasser komische Geräusche machen. Manchmal stundenlang. Das war mein Verhältnis zu TikTok. Es war passiv, anonym und es hatte in seiner Eintönigkeit etwas Beruhigendes, wie ein sehr langer, leiser Podcast, den niemand moderiert.

Was ich an diesem Tag im Pfirsichzimmer aufnahm, war das erste TikTok-Video meines Lebens. Ich wusste nicht einmal auf Anhieb, wie man die Frontkamera einschaltet, ich musste drei Sekunden überlegen, bis ich das Symbol mit den beiden gebogenen Pfeilen fand. Ich filmte mich damals, weil ich nicht wusste, was ich sonst mit alldem anfangen sollte. Vielleicht, weil ich in diesem Moment so weit unten war, dass mir die Konsequenzen schlicht egal waren. Wer nichts mehr zu verlieren glaubt, hat auch keine Angst vor Sichtbarkeit. Oder vielleicht, weil Schweigen sich in diesem Moment schlimmer anfühlte als einundzwanzig Sekunden Rotz auf Pfirsich.

DER MORGEN NACH DEM UPLOAD

Ich wache auf, und für ungefähr anderthalb Sekunden ist da dieser gnädige Moment, den jeder kennt, der schon mal an einem schlechten Ort aufgewacht ist: der Moment, bevor das Gehirn das Update lädt.

Ich weiß noch nicht genau, wo ich bin. Dann lädt das Update.

Pfirsich.

Klinik.

Ach ja.

Stimmt.

Und dann, noch bevor ich darüber nachdenke, greift meine Hand zum Handy. Eine Bewegung, die fast so automatisch ist wie Atmen. Sie passiert bei mir wie bei Millionen anderer Menschen jeden Morgen, oft vor dem ersten klaren Gedanken. Normalerweise ist dieser Griff harmlos. Ich checke, wie spät es ist, überfliege, ob nachts die Welt untergegangen ist, und lege das Handy wieder weg.

Das Video von gestern Abend habe ich zu dem Zeitpunkt schon halb vergessen, so wie man eine Postkarte vergisst, die man in den Briefkasten geworfen hat. Erledigt, abgeschickt, weg. Ich entsperre den Bildschirm und sehe auf TikTok zwei neue Zahlen: 60 000 Aufrufe. 7000 neue Follower. Mein erster Gedanke: Was zur Hölle?! Das denke ich nicht nur, es bricht aus mir heraus. Mein zweiter Gedanke: Muss ein Fehler sein. Irgendein Bug oder so. Ich schließe die App und öffne sie neu, so wie man bei einer kaputten Fernbedienung sinnlos fester auf den Knopf drückt. Die Zahlen bleiben. Ich scrolle durch die Benachrichtigungen, Hunderte, Tausende. Sie laden schneller nach, als ich lesen kann.

Was ich in diesem Moment fühle, ist schwer zu beschreiben, weil es mehrere Dinge gleichzeitig sind, die eigentlich nicht zusammenpassen. Da ist eine Art Schwindel, das Gefühl, dass der Boden, auf dem ich gestern noch stand, plötzlich woanders ist. Da ist Scham, weil das, was diese 60 000 Menschen gesehen haben, mein

schlechtester Moment war – und mein schlechtester Moment performt besser als mein ganzes bisheriges Leben. Und da ist auch ein winziges Kribbeln von etwas, das sich verdächtig nach Stolz anfühlt und für das ich mich sofort schäme. Und unter all dem, ganz unten, liegt eine leise Erkenntnis, die ich erst Stunden später in Worte fassen kann: Ich bin nicht allein. Da draußen sind Zehntausende Menschen, die gerade gesehen haben, wie es mir geht, und die nicht weitergescrollt sind.

Ich lege das Handy weg. Dann hebe ich es wieder hoch, weil ich es nicht glauben kann. Lege es weg. Hebe es wieder hoch. So geht das noch eine ganze Weile.

PERFORMANCE VERSUS AUTHENTIZITÄT

Jahre vor diesem Pfirsich-Tag arbeitete ich im Bereich Social-Media-Marketing. Hauptberuflich, mit LinkedIn-Profil und allem. Mein Alltag bestand darin, mir Konzepte für Videos auszudenken, die möglichst viele Leute möglichst lange anschauen. Mit Hooks als Köder in den ersten drei Sekunden, um zu verhindern, dass die Leute weiterscrollen. Pattern Interrupts als kleine bewusste Irritationen, die die Aufmerksamkeit zurückreißen. Und Trending Sounds, also Musikstücke, die gerade jeder benutzt, weshalb der Algorithmus sie mag und weshalb man als Creator in drei Wochen nicht mehr hören kann, was man da produziert hat.

Ich konnte in einem zweistündigen Workshop erklären, warum eine bestimmte Schnittabfolge die durchschnittliche Wiedergabezeit um vier Prozent erhöhte, und am Ende nickten zufriedene Marketingmenschen und empfahlen sich im Anschluss gegenseitig auf LinkedIn. Was ich nicht hätte sagen können: ob ich daran eigentlich glaubte.

Ich produzierte Content, damit er »performte«. Das ist der Fachausdruck. Es heißt nicht »damit er Menschen erreicht« oder »damit er etwas bewirkt«. Es heißt »damit er performt«, als wäre ein Video eine Aktie oder ein Rennpferd. Performance war die einzige Währung. Wenn ein Video gut performte, war es ein gutes Video. Wenn es schlecht performte, war es ein schlechtes. Der Inhalt des Videos war eine technische Frage und ungefähr so wichtig wie die Frage, mit welcher Schraube ein IKEA-Regal zusammengehalten wird.

Mein privates Nervenzusammenbruch-Video hatte eine bessere Performance als alles, was ich je mit Absicht für Kunden produziert hatte. Und ich hatte einiges produziert. Ich hatte für Marken Videos gemacht, deren Briefings dicker waren als das Drehbuch des Films, an dessen Stelle das Video eigentlich treten sollte. Ich hatte Hooks geschrieben, die ich selbst nicht überzeugend fand, weil das egal war, solange sie funktionierten.

Das Filmen mit dem eigenen Handy, spontan, ohne Vorbereitung, in einem Klinikzimmer, war eine andere Situation als professionelle Videoproduktion mit Stativ, Schnittsoftware und einem durchgeplanten Setup, die ich kannte. Ich hatte einundzwanzig Sekunden Rotz auf Pfirsich nicht auf der Karte.

»Der Algorithmus belohnt Authentizität«, heißt es oft. In Marketing-Newslettern. In Workshops. In LinkedIn-Posts, die jemand am Sonntagabend schreibt, weil er ahnt, dass er die Pointe am Montag selbst nicht mehr glaubt. Stimmt offensichtlich. Man muss nur bereit sein, dafür auf einem Klinikbett zu sitzen. Praktisches Studienseminar, schwierig zu organisieren, hervorragende Lerneffekte. Dabei hatten die Leute nichts Spektakuläres gesehen. Im Gegenteil. Sie hatten jemanden gesehen, der keine Performance ablieferte. Kein aufbereitetes Problem, kein Ermutigungssatz am Ende, kein sorgfältig gewähltes Licht. Keinen Hook in den ersten drei Sekunden, keinen Pattern Interrupt, keinen Trending Sound. Nur jemanden, dem es schlecht ging und der das offen sagte. Auf TikTok,

einer Plattform, die im Wesentlichen eine Maschine zur Produktion von Fassaden ist, war das so ungewöhnlich, dass 60 000 Menschen nicht wegschauten. Offenbar ist das Geschäftsmodell, nicht zu lügen, noch nicht so überlaufen. Vielleicht weil die Kostenstruktur dagegenspricht.

In den Kommentaren schrieben die meisten keine Antwort auf mein Video, sondern posteten ein eigenes. Menschen, die noch nie mit jemandem über ihre psychischen Probleme gesprochen hatten. Menschen, die dachten, sie seien die Einzigen, denen es so schlecht ging. Menschen, die schrieben, dass mein Video ihnen den Anstoß gegeben habe, sich auch Hilfe zu holen. Das war der erste Moment in meinem Leben, in dem ich »Wirkung« wirklich verstand, ohne sie in einem Reporting-Dashboard erklären zu müssen.

Was natürlich auch kam: die anderen Kommentare. »Stell dich nicht so an«, »Burn-out ist eine Erfindung von Leuten, die nicht arbeiten wollen«, »Der will nur Aufmerksamkeit«, »Typisch Generation Schneeflocke« … Es war nicht die Mehrzahl, aber extrem laut. In einer Phase, in der ich dünnhäutig war wie selten zuvor in meinem Leben. Das war eine eigentümliche Erfahrung. Wie ein Zahnarzt, der einem Patienten mit offener Wurzelbehandlung erklärt, er habe keine Schmerzen. Und ja, ich nehme »Schneeflocke« persönlich. Ich glaube, das nennt man dann angefasst sein. Wer einen Witz darüber macht, hat ihn vermutlich noch nie selbst geworfen bekommen. Ich antwortete nicht darauf. Ich legte einfach das Handy weg und starrte an die Decke. Das half mir nicht. Was später hilfreich war: die Erkenntnis, dass die Aggressivität dieser Kommentare nichts mit mir zu tun hatte und alles mit den Menschen, die sie verfasst hatten.

Das war die erste Lektion in politischer Kommunikation, die ich lernte, noch bevor ich wusste, dass ich politische Kommunikation machen würde. Und: Wer auf einem Pfirsichbett liegt, sollte sich nicht mit Menschen anlegen, die schon vor dem Frühstück Energie für Wutkommentare übrig haben.

DIE LOGIK HINTER DEM FEED

Es ist eine merkwürdige Ironie meines beruflichen Werdegangs, dass ich erst zu jemandem werden musste, der vor laufender Kamera einen Nervenzusammenbruch hatte, um zu lernen, was TikTok eigentlich ist. Ich konnte diese Plattform bedienen wie ein Konzertpianist sein Klavier, aber ich hatte nie verstanden, was sie wirklich spielt. Ich kannte sie als Hebel, den man bedient, bis die Reichweitenkurve nach oben zeigt. Ich kannte sie noch nicht als das, was sie für viele Menschen ist, die sie konsumieren: eine Infrastruktur, an die wir die politische Meinungsbildung einer ganzen Generation outgesourct haben, ohne es zu merken und ohne den Vertrag und das Kleingedruckte jemals gelesen zu haben. Was mit meinem »Klinik-Video« begann, war keine bewusste Strategie. Im Gegenteil. Es war der Moment, in dem ich aufhörte, dieser Plattform Köder hinzuwerfen, und anfing, ihr beim Spielen zuzusehen. Was blieb, war die Frage, was sie eigentlich mit uns macht.

TikTok ist für einen erheblichen Teil einer ganzen Generation die wichtigste Informationsquelle über das, was in der Welt passiert. Die ARD/ZDF-Medienstudie 2025 zeigt: Bei den 14- bis 29-Jährigen nutzen 91 Prozent regelmäßig Social Media, jede und jeder Zweite nutzt TikTok.[5] Die *Tagesschau* erreicht in derselben Altersgruppe vielleicht 10 Prozent, in einer sehr guten Woche.

Jahrelang war TikTok eine Parallelwelt der Jugendlichen, von der die Eltern nichts wussten. Doch mittlerweile ist das Durchschnittsalter der Nutzerschaft deutlich gestiegen.[6] Heute ist eine

5 ARD/ZDF-Medienstudie 2025, veröffentlicht im September 2025 (Erhebung Januar bis April 2025, n = 2512 Personen ab 14 Jahren). Das ist die Studie, die jedes Jahr feststellt, dass die Jugend das lineare Fernsehen immer seltener nutzt und nach deren Veröffentlichung die Sender exakt nichts ändern.

6 ARD/ZDF-Medienstudie 2025 zur Social-Media-Nutzung.
Das Durchschnittsalter der TikTok-Nutzerschaft steigt seit Jahren. Die App ist längst kein reines Jugendphänomen mehr. Das ist der Grund, warum politische Desinformation auf TikTok niemanden mehr verschont, vom Erstwähler bis zur Großtante. Der Algorithmus fragt nicht nach dem Ausweis.

Mutter, die mir eine DM über ihren fünfzehnjährigen Sohn schreibt, mit hoher Wahrscheinlichkeit selbst auf der Plattform unterwegs. Aber sie nutzt sie anders. Der Algorithmus liefert ihr daher andere Inhalte und zeigt ihr eine andere Welt. Oft eine, die mit der Welt ihres Sohnes wenig gemein hat. Sie sind in völlig verschiedenen Filterblasen.

Um die Dimension besser zu verstehen: TikTok gehört seit Jahren zu den weltweit am häufigsten heruntergeladenen Apps,[7] mit einem Nutzerstamm, den ByteDance, das chinesische Mutterunternehmen, mit über einer Milliarde aktiven Menschen pro Monat angibt.[8] Eine Milliarde. Das ist mehr als eine Plattform, das ist eine Infrastruktur in der Größenordnung von Staaten. Nur ohne Verfassung, ohne Wahlen und ohne Pressestelle, die auf Anfragen reagiert. Das bedeutet: Was die jüngere Generation auf TikTok sieht, bestimmt maßgeblich, wie sie die Welt wahrnimmt. Welche Probleme als groß gelten. Welche Lösungen naheliegend erscheinen. Welche politischen Figuren als vertrauenswürdig oder als lächerlich wahrgenommen werden.

Das ist eine Funktion von Medien, war sie immer, könnte man einwenden. Der Unterschied zu früheren dominanten Medien ist ein struktureller: Zeitung, Radio und Fernsehen sind Einwegkanäle. Jemand sendet, alle anderen empfangen. Das hat Nachteile. Aber es hat auch Vorteile, die man erst vermisst, wenn sie weg sind. Bei klassischen Medien trifft der Mensch eine aktive Entscheidung: Er kauft eine bestimmte Zeitung oder schaltet einen bestimmten Sender ein. Bei TikTok trifft die Ma-

7 Sensor Tower, State of Mobile Reports 2023, 2024 und 2025. TikTok führt die weltweiten Downloadlisten seit Jahren an. Direkt dahinter, mit vergleichbarem gesellschaftlichen Mehrwert: Instagram, WhatsApp und CapCut — eine App, mit der man die Videos schneidet, die man dann auf TikTok hochlädt. Der digitale Kreislaufwirtschaftsgedanke ist in diesem Ökosystem weiter als in der EU-Verpackungsverordnung.

8 TikTok/ByteDance Unternehmensangaben 2023. Plattformen geben ihre Nutzerzahlen mit derselben Präzision an wie ein Gebrauchtwagenhändler den Kilometerstand. Externe Schätzungen bewegen sich trotzdem im Bereich von einer Milliarde. Zum Vergleich: Die katholische Kirche brauchte für dieselbe Zahl zweitausend Jahre, drei Kreuzzüge und eine ganze Reihe abgeschlachteter Andersgläubiger. TikTok hat es in unter zehn Jahren geschafft, ganz ohne Missionar.