



IM FOKUS!

Mainz, 10. Dezember 2025

Nr. 18/29

Die Bedeutung der Menschenrechte in der Demokratie

Ein Beitrag zum Internationalen Tag der Menschenrechte am 10. Dezember

Menschenrechte und Demokratie sind untrennbar miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. **Menschenrechte** gehören zur **Grundlage einer Demokratie**. Eine **Demokratie** wiederum schützt die Menschenrechte, etwa durch Gewaltenteilung und unabhängige Gerichte, wodurch sie ihre eigene Legitimation und Funktionsfähigkeit gewährleistet.

Anlässlich des **Internationalen Tags der Menschenrechte am 10. Dezember** führt dieser Beitrag in die Thematik ein und gibt einen Überblick über die Entstehung und die historische Entwicklung der Menschenrechte. Nach einer Darstellung der Systematik auf nationaler und internationaler Ebene wird beschrieben, in welchem Verhältnis **Demokratie** und **Menschenrechte** zueinander stehen.

I. Auf dem Weg zur Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft

und Gewissen begabt und sollen einander im Geiste der Brüderlichkeit begegnen.“¹ – So lautet **Artikel 1 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte**, die am 10. Dezember **1948** als Resolution der UN-Generalversammlung von Vertretern unterschiedlicher rechtlicher und kultureller Herkunft aus 50 Mitgliedsstaaten verabschiedet wurde.² Sie ist eine direkte Reaktion auf die schrecklichen Ereignisse und Verbrechen des Nationalsozialismus im **Zweiten Weltkrieg**, in dem die „Nichtanerkennung und Missachtung der Menschenrechte zu Akten der Barbarei geführt haben“³.

Die Menschenrechte entstanden aus einer langen historischen Entwicklung, deren Wurzeln in der **Philosophie der Aufklärung** liegen; ihre ethischen Grundlagen finden sich in fast allen Kulturen und Religionen der Welt.⁴ Sie sind historisch vor allem als **Abwehrrechte gegenüber dem Staat** erdacht, weil dieser „aufgrund seines Gewaltmonopols ein spezifisches Bedrohungspotenzial aufweist“⁵. Die „Idee, dass alle Staatsgewalt vom Volk und nicht von Gott und den Königen

¹ United Nations Regional Information Centre for Western Europe: Allgemeine Erklärung der Menschenrechte. Artikel 1. <https://un-ric.org/de/allgemeine-erklaerung-menschenrechte/>, abgerufen am 11.11.2025.

² Vgl. Rudolf, Beate (2023): Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte. Grundlage und Motor des Menschenrechtsschutzes. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte* 73 (49–50), S. 4–10, hier: S. 4 f.

³ United Nations Regional Information Centre for Western Europe: Allgemeine Erklärung der Menschenrechte. Präambel. <https://un-ric.org/de/allgemeine-erklaerung-menschenrechte/>, abgerufen am 11.11.2025.

⁴ Vgl. Baum, Gerhart (2022): Menschenrechte: Ein Appell. Salzburg: Benevento, S. 72.

⁵ Peters, Anne; Askin, Elif (2020): Internationaler Menschenrechtsschutz. Eine Einführung. In: *Aus*

auszugehen hat, [wurde] im Zeitalter der Aufklärung gegen den heftigen Widerstand der Herrschenden, der Kirchen und des Adels erstritten“⁶. Dies führte im späten **18. Jahrhundert** zu den **ersten nationalen Erklärungen** wie etwa der französischen Erklärung der Menschen- und Bürgerrechte.

Die Schrecken des Zweiten Weltkriegs zeigten die Notwendigkeit, diese Rechte international zu schützen, woraufhin die Vereinten Nationen **1948** die **Allgemeine Erklärung der Menschenrechte** verabschiedeten. Diese bildet bis heute den „unangefochtenen Maßstab“⁷ für Orientierung und den Schutz der Menschenrechte weltweit.⁸ Sie gilt als gemeinsames Ideal für die **Würde des Menschen**. Die darin enthaltenen Prinzipien besagen, dass **jeder Mensch von Geburt an grundlegende, universelle Rechte** besitzt, die seine Würde schützen und ihm ein freies, selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Diese Rechte sind **unantastbar**, nicht an Bedingungen geknüpft und gelten unabhängig von Nationalität, Geschlecht, Religion, Alter oder anderen Merkmalen.⁹ Sie sind **universell, unveräußerlich und unteilbar**.¹⁰

Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte wird als **kopernikanische Wende** des Völkerrechts angesehen, weil mit ihr ein

grundlegender Perspektivwechsel verbunden ist.¹¹ Sie erkennt nämlich an, dass „jeder Mensch **Rechte gegen den Staat** hat. Im Mittelpunkt der internationalen Ordnung steht daher nicht länger der Staat, sondern der **Mensch**“¹², was durch die Verpflichtung zur Anerkennung der **Menschenwürde** des Einzelnen manifestiert wird. Zentrale Prinzipien sind die Freiheit, Gleichheit und Würde eines jeden Menschen, das Verbot von Folter und Diskriminierung, das Recht auf Leben sowie politische Partizipations- und Abwehrrechte gegen den Staat. Sie bilden bis heute auch **staatliche Schutzpflichten**.¹³

II. Verankerung auf nationaler und internationaler Ebene

Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte geht aus dem in der **Charta der Vereinten Nationen** festgelegten Ziel der Achtung der Menschenrechte hervor. Die Charta ist als völkerrechtlicher Vertrag anzusehen und erlangt somit für alle Länder, die sie ratifiziert haben, Rechtsverbindlichkeit.¹⁴

Eine **gerichtliche Einklagbarkeit** der Rechte sah die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte noch nicht vor.¹⁵ Diese wurde erstmals im Rahmen der **Europäischen Menschenrechtskonvention** im Jahr **1950** eingeführt. Weitere Verträge wurden später für Amerika,

Politik und Zeitgeschichte 70 (20), S. 4–10, hier: S. 5.

⁶ Baum, Gerhart (2022), S. 78.

⁷ Rudolf, Beate (2023), S. 6.

⁸ Vgl. Rudolf, Beate (2023), S. 6.

⁹ Vgl. Bundeszentrale für politische Bildung (2024): Dossier: Menschenrechte. <https://www.bpb.de/themen/recht-jus-tiz/dossier-menschenrechte/>, abgerufen am 18.11.2025.

¹⁰ Vgl. Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg (2024): Dossier: Menschenrechte. <https://www.lpb-bw.de/menschenrechte>, abgerufen am 18.11.2025.

¹¹ Vgl. Rudolf, Beate (2023), S. 5.

¹² Rudolf, Beate (2023), S. 5.

¹³ Vgl. Krennerich, Michael (2018): Das Menschenrecht auf Bildung – Handlungsbedarf auch in Deutschland. In: *Zeitschrift für Menschenrechte* 12 (2), S. 130–149, hier: S. 133

¹⁴ Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg (2022): Charta der Vereinten Nationen. <https://www.lpb-bw.de/charta>, abgerufen am 11.11.2025.

¹⁵ Vgl. Forsthuber, Friedrich (6): Demokratie – Menschenrechte – Rechtsstaat. In: *Zeitschrift der Verwaltungsgerichtsbarkeit* 2019 (6), S. 498–501, hier: S. 500.

Afrika und die arabischen Staaten geschlossen. In diesen Verträgen haben sich die unterzeichnenden Staaten verpflichtet, im eigenen Hoheitsgebiet und untereinander die Menschenrechte anzuerkennen.¹⁶

Auch das **Grundgesetz** für die Bundesrepublik Deutschland verankert den Schutz der Menschenwürde und der Grundrechte als höchstes Gut und als Fundament des deutschen Staates. So erklärt Artikel 1 des Grundgesetzes die Menschenwürde zur unantastbaren Grundlage aller staatlichen Gewalt und des Zusammenlebens aller Menschen. Dabei können die **Grundrechte** unterteilt werden in die universellen **Menschenrechte**, die allen Menschen zustehen, und die spezifischen **Bürgerrechte**, die für die Bürger eines Staates gelten.¹⁷

Von zentraler Bedeutung für den internationalen Menschenrechtsschutz sind darüber hinaus der Internationale Pakt über **bürgerliche und politische Rechte (Zivilpakt)** und der Internationale Pakt über **wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte (Sozialpakt)** aus dem Jahr **1966**. Während in der Allgemeinen Menschenrechtserklärung die Rechte definiert werden, handelt es sich bei diesen Pakten um völkerrechtlich bindende Verträge der Vereinten Nationen.

Der **Zivilpakt** setzt die in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte formulierten Freiheitsrechte in rechtlich bindender Form um. Diese sind zum Beispiel das **Recht auf Leben**, Schutz vor Folter, Religionsfreiheit und die **Meinungs- und Informationsfreiheit**.

Der **Sozialpakt** verpflichtet Staaten dazu, diskriminierungsfreien Zugang zu wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Rechten zu gewährleisten.¹⁸ Diese sind etwa das Recht auf einen angemessenen **Lebensstandard**, das Recht auf **soziale Sicherheit** und auf **Bildung**.¹⁹

III. Verhältnis von Demokratie und Menschenrechten

Zwar sind **Menschenrechte** universell und stehen allen Menschen zu, gelten als vorstaatliche und überstaatliche Rechte und sind damit unabhängig von der staatlichen Zugehörigkeit, doch sind sie gleichzeitig von sich aus **nicht vorbestimmt** und müssen zwischen Menschen in einem **demokratischen Prozess** ausgehandelt und konkretisiert werden. Da kein anderes Gremium hierfür demokratisch bestimmt ist, erfolgt diese Aushandlung und Konkretisierung international notwendigerweise über **Regierungen**.²⁰

¹⁶ Vgl. Schubert, Klaus; Klein, Martina (2020): Menschenrechtskonventionen. In: *Das Politiklexikon*. <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/politiklexikon/225604/tole-ranz/>, abgerufen am 18.11.2025.

¹⁷ Vgl. Geuther, Gudula (2017): Besondere Merkmale der Grundrechte. In: *Informationen zur politischen Bildung* (305), S. 14–17, hier: S. 16 f.

¹⁸ Vgl. Institut für Menschenrechte: Internationaler Pakt über bürgerliche und politische Rechte. [https://www.institut-fuer-menschen-](https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/menschenrechte/internationaler-pakt-ueber-buergerliche-und-politische-rechte/)

[rechte.de/menschenrechtsschutz/deutschland-im-menschenrechtsschutzsystem/vereinte-nationen/vereinte-nationen-menschenrechtsabkommen/zivilpakt-iccpr/](https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/menschenrechtsschutz/deutschland-im-menschenrechtsschutzsystem/vereinte-nationen/vereinte-nationen-menschenrechtsabkommen/zivilpakt-iccpr/), abgerufen am 19.11.2025].

¹⁹ Vgl. Peters, Anne; Askin, Elif (2020), S. 5.

²⁰ Vgl. Haller, Gret (2013): Menschenrechte und Demokratie – Freiheit und Gleichheit bedingen sich. Im Interview mit Elisabeth Bäschlin. In: *Bulletin der Schweizerischen Gesellschaft Mittlerer Osten und Islamische Kulturen (SGMOIK)* (36), S. 5–8, hier: S. 5.

Dies stellt einen unabschließbaren und unabgeschlossenen politischen Prozess dar.²¹ Da sich immer neue Bedrohungen ergeben, wurden und werden immer wieder **neue Menschenrechte** proklamiert; Menschenrechte erfahren „immer mehr **Ausweitungen und Verfeinerungen**“²². Als Beispiele für neuere Menschenrechte können das **Recht auf Datenschutz** und der **Schutz vor genetischer Diskriminierung** genannt werden.²³

Die Staaten sind diejenigen, die die „Menschenrechte sichern und gewährleisten“²⁴. Erst durch die **Anerkennung der Menschenrechte durch den Staat** werden juristische Ansprüche erzeugt und Menschen ermächtigt, die Beeinträchtigung ihrer Rechte anzuprangern und ihre Rechte einzufordern.²⁵ Damit Menschenrechte in **juristische Rechte** überführt werden und Geltung erhalten, müssen sie deshalb von den Staaten in Gesetzesform festgeschrieben werden.²⁶ Dies erfolgt durch die Übernahme in **nationale Verfassungen als Grundrechte** und durch deren Beachtung in der **Gesetzgebung**. Viele Inhalte der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 sind in nationale Verfassungen aufgenommen worden, so auch in das **Grundgesetz** für die Bundesrepublik Deutschland.²⁷

Indem Menschenrechte als Grundrechte Teil von Verfassungen werden, fördern sie die **Demokratie** in dem jeweiligen Staat. Sie schützen grundlegende Bedürfnisse und Interessen der auf dem Staatsgebiet lebenden Menschen, die ihre Würde, Freiheit und Gleichheit betreffen.²⁸ Indem **Freiheit und Gleichheit des Individuums** gelten, wird erst dessen **politische Teilhabe** ermöglicht und kann sich **Demokratie verwirklichen**.²⁹

Sieht eine Person ihre **Rechte** verletzt, ist vorgesehen, dass zunächst der **innerstaatliche Weg durch die Instanzen** durchlaufen werden muss.³⁰ Nach dessen Erschöpfung besteht das Recht zu einer **Individualbeschwerde** vor dem zuständigen **Gerichtshof für Menschenrechte**. Für Europa ist dies der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte mit Sitz in Straßburg.³¹

Ebenso können Staaten die **Verletzung von Menschenrechten in einem anderen Land** kritisieren. Mit der Unterzeichnung der Verträge ist es „keine Einmischung in innere Angelegenheiten mehr, wenn vom Ausland die Verletzung der Menschenrechte in einem anderen Land aufgedeckt und angeprangert wird“.³²

²¹ Vgl. Debus, Tessa; Kreide, Regina; Krennerich, Michael; Mihr, Anja (2008): Editorial. In: *Zeitschrift für Menschenrechte* 2 (1), S. 5–8, hier: S. 6.

²² Peters, Anne; Askin, Elif (2020), S. 10.

²³ Vgl. Peters, Anne; Askin, Elif (2020), S. 6.

²⁴ Peters, Anne; Askin, Elif (2020), S. 6.

²⁵ Vgl. Peters, Anne; Askin, Elif (2020), S. 5.

²⁶ Vgl. Martinsen, Franziska (2019): Grenzen der Menschenrechte. Staatsbürgerschaft, Zugehörigkeit, Partizipation. Bielefeld: transcript, hier: S. 79 ff.

²⁷ Vgl. Bundeszentrale für politische Bildung (2018): 70 Jahre Allgemeine Erklärung der Menschenrechte. <https://www.bpb.de/kurz->

[knapp/hintergrund-aktuell/282210/70-jahre-allgemeine-erklaerung-der-menschenrechte/](https://www.bpb.de/kurz-knapp/hintergrund-aktuell/282210/70-jahre-allgemeine-erklaerung-der-menschenrechte/), abgerufen am 19.11.2025.

²⁸ Vgl. Peters, Anne; Askin, Elif (2020), S. 4–7.

²⁹ Vgl. Martinsen, Franziska (2019), S. 211 ff.

³⁰ Vgl. Forsthuber, Friedrich (2019), S. 500.

³¹ Entsprechend den regionalen Menschenrechtsverträgen existieren außerdem der Interamerikanische Gerichtshof für Menschenrechte und der Afrikanische Gerichtshof für Menschenrechte und Rechte der Völker. Für arabische Staaten existiert ein solcher Gerichtshof nicht (vgl. Peters, Anne; Askin, Elif [2020], S. 8 f.).

³² Schubert, Klaus; Klein, Martina (2020).

Menschenrechte bauen auf demokratischen Prinzipien auf und sind gleichzeitig Grundlage der Prinzipien des Gleichheits- und des Freiheitsgedankens in Verfassungen, wodurch sie die **Demokratie formen und stärken**. Demgegenüber stehen Menschenrechte und Demokratie auch in einem **Spannungsfeld** zueinander.³³ Dieses Spannungsfeld bezieht sich auf den „Grundwiderspruch zwischen dem [...] **Rechtsstaatsprinzip** und dem **Demokratieprinzip**“³⁴. Einerseits gelten Menschenrechte allgemein als Rechtsprinzipien, die der Demokratie vorgegeben sind; andererseits besteht im reinen Demokratieprinzip die Gefahr, dass die normative Kraft der Menschenrechte beschränkt wird.³⁵

Würde Demokratie lediglich im Sinne der „**Herrschaft der Mehrheit**“³⁶ verstanden, so könnten auch Mehrheitsentscheidungen, die Grundrechte verletzen, als demokratisch angesehen werden. Es könnte sogar undemokratisch und als Beschneidung der **demokratischen Selbstbestimmung**³⁷ erscheinen, wenn Gerichte parlamentarische Mehrheitsentscheidungen, die Grundrechte einschränken, in Frage stellen.³⁸

Doch ist **Demokratie mehr als ihre Minimaldefinition**, die neben Wahlen vor allem auf Volkssouveränität und Mehrheitsent-

scheidungen abstellt. „Ein derartiges **Ausspielen von Demokratie und Menschenrechten, von Mehrheit und Minderheit**, wie es von autoritären Regimen forciert und teilweise unter dem Label der illiberalen Demokratie propagiert wird, verkennt, dass der Schutz der Menschenrechte kein Hindernis, sondern eine **Funktionsbedingung nachhaltiger Demokratie** darstellt.“³⁹ Tatsächlich begrenzen die Menschenrechte demokratische Mehrheitsentscheidungen. Sie „zähmen“⁴⁰ die Demokratie. Indem Menschenrechte die **Macht der Mehrheit begrenzen**, sichern sie dem Einzelnen zu, dass seine individuellen Rechte und Freiheiten nicht „im Namen der Demokratie und unter Berufung auf die Volkssouveränität [...] zurückgedrängt werden“⁴¹. Sie „geben die **normativen Rahmenbedingungen** vor, mit denen die demokratischen Ergebnisse kompatibel sein müssen. Sie haben, kurz gesagt, eine **herrschaftsbeschränkende Wirkung** auf Demokratie.“⁴² Das gilt im positiven Sinne; denn die Menschenrechte sichern dem Einzelnen zu, dass seine Interessen auch dann gewahrt sind, wenn er nicht zur Mehrheit gehört.⁴³

Für die freiheitliche demokratische Grundordnung sind die Prinzipien der **Gewaltenteilung** und der **Rechtsstaatlichkeit** in einem Staat unverzichtbar. Nur wenn staatliches

³³ Vgl. Kirchgässner, Gebhard (2010): Direkte Demokratie und Menschenrechte. In: *Jahrbuch für Direkte Demokratie* 2009, S. 66–89, hier: S. 72.

³⁴ Kirchgässner, Gebhard (2010), S. 72.

³⁵ Vgl. Martinsen, Franziska; Meisterhans, Nadja; Schmalz-Bruns, Rainer (2008): Menschenrechte und Demokratie – eine kosmopolitische Perspektive. In: *Zeitschrift für Menschenrechte* 2 (1), S. 26–44, hier: S. 28.

³⁶ Bielefeldt, Heiner (2018): Demokratie versus Menschenrechte? Warum Menschenrechtsarbeit auch Demokratietarbeit sein muss. In: *Zeitschrift für Menschenrechte* 12 (2), S. 28–45, hier: S. 40 f.

³⁷ Vgl. Martinsen, Franziska et al. (2019), S. 28.

³⁸ Vgl. Payandeh, Mehrdad (2019): Warum Demokratie und Menschenrechte zwei Seiten einer Medaille sind. <https://www.deutschland.de/de/topic/politik/menschenrechte-und-demokratie>, abgerufen am 20.11.2025.

³⁹ Payandeh, Mehrdad (2019).

⁴⁰ Vgl. Debus, Tessa et al. (Hg.) (2008), S. 6.

⁴¹ Payandeh, Mehrdad (2019).

⁴² Debus, Tessa et al. (Hg.) (2008), S. 6.

⁴³ Vgl. Payandeh, Mehrdad (2019).

Handeln an das Gesetz gebunden ist, Gewaltenteilung herrscht und die Gerichte unabhängig sind, können die Menschenrechte als universelle Grundrechte für das Individuum gesichert werden und zur Geltung gelangen. Dies stellt gerechte Verfahren sicher und gibt dem Einzelnen die Möglichkeit, seine Grundrechte nötigenfalls gerichtlich einzuklagen.⁴⁴ In diesem Zusammenhang wird auch von **Demokratie und Rechtsstaatlichkeit als siamesischen Zwillinge** gesprochen.⁴⁵ Nur in einem Rechtsstaat kann somit der Schutz von Menschenrechten als Grundrechte gewährleistet und Demokratie verwirklicht werden.

Insgesamt betrachtet sind **Menschenrechte und Demokratie „wechselseitige Gelingensbedingungen politischer Gemeinschaft“⁴⁶**, und nur in einem demokratischen Rechtsstaat, der die Menschenrechte garantiert, können sie eingefordert werden.⁴⁷ Dabei schlagen sie auch eine Brücke zwischen der **Mehrheitsmeinung** in einer Gesellschaft und den zu wahrenden **Interessen und Rechten des Individuums**.

⁴⁴ Vgl. Forsthuber, Friedrich (2019), S. 498 f.

⁴⁵ Vgl. Forsthuber, Friedrich (2019), S. 498.

⁴⁶ Payandeh, Mehrdad (2019).

⁴⁷ Vgl. Forsthuber, Friedrich (2019), S. 498 ff.