

## **Ein 10 Punkte-Programm zur Abwehr unerwünschter, schädlicher Einflüsse und der Macht der Umstände.**

Der Schlüssel zum Widerstand liegt in drei Dingen:

1. Selbsterkenntnis
2. Situative Sensibilität
3. Cleverness, Schläue

Sie sind die Essenz vieler der im Folgenden allgemein gehaltenen Widerstandsstrategien.

### **1.) „Ich habe einen Fehler gemacht.“**

Akzeptieren Sie die Redewendung „Irren ist menschlich“. Sie haben etwas nicht richtig eingeschätzt; Ihre Entscheidung war falsch. Sie hatten gute Gründe die Entscheidung für richtig zu halten, die Sie getroffen haben. Doch inzwischen wissen Sie, dass sie falsch gelegen haben.

Sagen Sie die Zauberworte: „Es tut mir leid“, „Ich entschuldige mich“, „Verzeih mir“. Nehmen Sie sich vor, aus ihren Fehlern zu lernen, ein besserer Mensch zu werden. Blicken Sie nach vorne. Wenn wir das offen tun, schwindet die Notwendigkeit, Fehler zu rechtfertigen oder zu rationalisieren und dadurch weiterhin für schlechtes oder unmoralisches Verhalten einzutreten.

### **2.) „Ich bin achtsam.“**

In vielen Situationen legen kluge Menschen ein dummes Verhalten an den Tag, weil sie es versäumen, auf Schlüsselemente in den Worten oder Taten von Einflussnehmern zu achten und offensichtliche situative Hinweise nicht bemerken. Die Harvard-Forscherin Ellen Langer rät, unseren üblichen Zustand achtloser Unaufmerksamkeit in „Achtsamkeit“ („mindfulness“) zu verwandeln, zumal in ungewohnten Situationen. Die besten Ergebnisse können Sie erzielen, indem Sie neben Achtsamkeit auch „Kritisches Denken“ in ihren Widerstand einsetzen. Fragen Sie nach Belegen für in den Raum gestellte Behauptungen. Fordern Sie, dass Ideologien hinreichend erklärt werden, um Rhetorik von Substanz trennen zu können. Versuchen Sie festzustellen, ob die empfohlenen Mittel wirklich potentiell unheilvolle Zwecke rechtfertigen können. Stellen Sie sich das Endergebnis der künftigen Konsequenzen jedes aktuellen Schrittes vor.

### **3.) „Ich bin verantwortlich.“**

Mit der Verantwortung für seine Entscheidungen und Taten übernimmt der Handelnde das Steuer. Wir können unerwünschten sozialen Einflüssen besser widerstehen, wenn wir uns stets das Gefühl persönlicher Verantwortlichkeit bewahren und bereit sind, für unser Verhalten zur Rechenschaft gezogen zu werden.

#### **4.) „Ich werde meine persönliche Identität behaupten.“**

Lassen Sie sich nicht von anderen deindividuierten [sich Ihrer Individualität berauben, anonymisieren], in eine Kategorie oder Schublade stecken, um Sie zu einem Objekt zu machen. Behaupten Sie ihre Persönlichkeit; sagen Sie höflich, laut und deutlich wie Sie heißen und wer Sie sind. Bestehen Sie auch bei anderen darauf. Stellen Sie Augenkontakt her (entfernen Sie alle undurchsichtigen Sonnenbrillen) und bieten Sie Informationen über sich selbst an, die Ihre Persönlichkeit betonen. Suchen Sie Übereinstimmungen mit dominanten Personen in einflussreichen Situationen und betonen Sie Ähnlichkeiten. Anonymität und Heimlichkeit vertuschen Fehlverhalten und stören die zwischenmenschliche Bindung.

Versuchen Sie, alle sozialen Umstände zu verändern, die bewirken, dass Menschen sich anonym fühlen. Unterstützen Sie vielmehr alles, was anderen das Gefühl gibt, etwas Besonderes zu sein, um ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

#### **5.) „Ich respektiere gerechte Autorität, rebelliere jedoch gegen ungerechte Autorität.“**

Versuchen Sie stets, zwischen Autoritäten zu unterscheiden, die aufgrund ihrer Kompetenz, ihrer Klugheit, ihrer Lebenserfahrung oder ihres speziellen Status Respekt verdienen, und den illegitimen Autoritätsfiguren, die jeglicher Substanz entbehren, aber dennoch unseren Gehorsam einfordern.

#### **6.) „Ich will von der Gruppe akzeptiert werden, doch meine Unabhängigkeit ist mir wichtig.“**

Die Verführung, in eine attraktive soziale Gruppe aufgenommen zu werden, ist mächtig. Die Macht dieses Verlangens, dazuzugehören, lässt manche Menschen fast alles tun, um akzeptiert zu werden, und noch weiter gehen, um Ablehnung durch die Gruppe zu vermeiden. Für gewöhnlich nützen uns soziale Verbindungen und helfen uns, wichtige Ziele zu erreichen, die wir allein nicht erreichen könnten. Doch es gibt Gelegenheiten, bei denen Gruppenkonformität dem gesellschaftlichen Wohl abträglich ist. Man muss sich vergewissern, wann man der Norm folgen und wann man sie ablehnen sollte.

#### **7.) „Ich werde gegenüber irreführenden Darstellungen wachsamer sein.“**

Wer etwas darstellt, wird zum Darsteller - und mitunter zum Hochstapler oder Betrüger. Die Art und Weise, wie ein Sachverhalt dargestellt wird, hat oft größeren Einfluss als die tatsächlich überzeugenden Argumente im Rahmen dieser Darstellung. Sie beeinflusst uns, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, und lenkt unserer Orientierung in Richtung der Ideen oder Meinungen, für die sie wirkt.

### **8.) „Ich werde meine Zeitperspektive ausbalancieren.“**

Wir können verführt werden, Dinge zu tun, die nicht wirklich unseren Überzeugungen entsprechen, wenn wir es zulassen, in die Falle einer expandierten Gegenwart zu gehen. Indem Sie nicht „mit dem Strom schwimmen“, wenn Menschen in Ihrem Umfeld sich missbräuchlich oder unkontrolliert verhalten, verlassen Sie auch eine zeitliche Perspektive, die sich über gegenwartsbezogenen Lustgewinn oder gegenwartsbezogene Schicksalsergebenheit hinaus erstreckt, und dann werden Sie wahrscheinlich eine Kosten-Nutzen-Analyse Ihres Verhaltens im Hinblick auf seine zukünftigen Konsequenzen vornehmen. Oder vielleicht werden Sie Widerstand leisten, weil Sie sich hinreichend eines vergangenen Zeitrahmens bewusst sind, der ihre persönlichen Werte und Normen enthält. Wenn Sie eine ausgeglichene Zeitperspektive entwickeln, in der je nach aktueller Situation und Aufgabenstellung Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft herangezogen werden können, werden Sie besser in der Lage sein, verantwortlich und klug zu handeln, als wenn Ihre Zeitperspektive verzerrt ist und daher nur einen oder zwei Zeitrahmen berücksichtigt. Die Macht der Umstände wird geschwächt, wenn Vergangenheit und Zukunft sich vereinen, um die Exzesse der Gegenwart einzudämmen.

### **9.) „Ich werde meine persönlichen oder bürgerlichen Freiheiten nicht für die Illusion von Sicherheit opfern.“**

Das Bedürfnis nach Sicherheit ist ein mächtiger Bestimmungsfaktor menschlichen Verhaltens. Durch angebliche Bedrohungen unserer Sicherheit oder das Versprechen von Schutz vor Gefahr können wir manipuliert werden, Dinge zu tun, die uns wesensfremd sind. Meistens erringen Manipulateure Macht über uns, indem sie einen teuflischen Handel anbieten: Du wirst vor Unheil geschützt sein, wenn Du nur der jeweiligen Autorität einen Teil Deiner persönlichen oder bürgerlichen Freiheiten preisgibst. Der Verführer wird argumentieren, dass seine Macht, Sie schützen zu können, davon abhängt, dass alle Menschen kleine Opfer bringen und dieses kleine Recht oder jene kleine Freiheit aufgeben. Gehen Sie nicht auf diesen Handel ein. Opfern Sie nie grundlegende persönliche Freiheiten für das Versprechen von Sicherheit, denn das Opfer ist real und unmittelbar, die Sicherheit jedoch eine ferne Illusion.

### **10.) „Ich kann mich ungerechten Systemen widersetzen.“**

Der Mut des Einzelnen schwindet angesichts der Intensität von Systemen: beim Militär und in Gefängnissen ebenso wie in Vereinen, Fußballstadien, Gangs, Sekten, sonstigen Verbindungen, großen Unternehmen und sogar in gestörten Familien. Doch der Widerstand des Einzelnen kann sich mit dem Widerstand ebenso entschlossener Gleichgesinnter verbünden und einen Unterschied bewirken. Widerstand mag es erfordern, sich einer totalen Situation zu entziehen, in der alle Informationen, Belohnungen und Bestrafungen unter Kontrolle stehen. Er mag erfordern, die vorherrschende Mentalität des Gruppendenkens in Frage zu stellen und alle Vorwürfe von Fehlverhalten belegen zu können.

Große böse Taten beginnen immer mit kleinen, scheinbar trivialen Schritten: Denken Sie aber bitte daran, dass das Böse ein glatter Abhang ist. Ist man erst einmal auf diesem Weg, kann man leicht immer weiter abwärts rutschen. Es sind kleine Schritte, die dazu führen, dass wir unseren Mitgeschöpfen gegenüber destruktiv denken und handeln.

Quelle: Zimbardo, Philipp (2008): Der Luzifer-Effekt. Die Macht der Umstände und die Psychologie des Bösen. Spektrum, Heidelberg.

Wenn Sie mit jemandem darüber sprechen möchten, steht Pfr. Maas Ihnen hierfür zur Verfügung.