



Freitag, 10. September 2021, 17:00 Uhr  
~16 Minuten Lesezeit

## Das Manifest der Befreiung

Ein 10-Schritte-Programm hilft uns, uns gegen Beeinflussung und Machtmissbrauch zu wehren.

von Rubikons Weltredaktion  
Foto: Alexey Khromushin/Shutterstock.com

*Ein entsprechendes „Setting“ vorausgesetzt, sind harmlose Normalos zu allem fähig – auch zu erschreckender Grausamkeit gegen ihre Mitmenschen. Das ist das Ergebnis des berühmten Stanford Prison Experiment, bei dem Versuchspersonen nach dem Zufallsprinzip in Wärter und Gefangene eines simulierten Gefängnisses eingeteilt wurden und sich in der Folge mit ihren Rollen nur allzu gut identifizierten. Der Psychologe Philip Zimbardo war der „Vater“ des Experiments. Dessen Ergebnisse suggerieren ein*

äußerst düsteres Bild der menschlichen Natur. Aber nachdem Zimbardo das Problem identifiziert hatte, konnte er auch eine Lösung aufzeigen? Tatsächlich existiert von dem Forscher ein 10-Punkte-Programm für den Widerstand. Wer in einer gewalttätigen Gesellschaft weder Täter noch Opfer sein will, muss unter anderem Fehler eingestehen und die Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen. Er muss zwischen gerechter und ungerechter Autorität unterscheiden und seine Selbstbestimmung nicht für die Zugehörigkeit in einer Gruppe opfern. Die Lektüre dieser Ratschläge hilft auch uns Heutigen, uns gegen die allgegenwärtigen Zumutungen der Mächtigen zu wehren.

von Philip Zimbardo und Cindy X. Wang

## Einführung von Bastian Barucker

Im Jahre 1971 führt der Psychologie-Professor Philip Zimbardo ein bedeutendes Experiment an der Stanford Universität durch. In einem **aktuellen Artikel**

([https://www.achgut.com/artikel/holt\\_mich\\_hier\\_raus\\_50\\_jahre\\_stanford\\_prison\\_experiment](https://www.achgut.com/artikel/holt_mich_hier_raus_50_jahre_stanford_prison_experiment)) beschreibt der Autor Okko Tom Brok das Geschehen wie folgt:

„Dass Bosheit keinen Mangel an Intellekt darstellt, wurde durch das Stanford Prison Experiment in den frühen 70er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts eindrucksvoll unter Beweis gestellt. Mit

der schlichten Einladung zu einem kleinen psychologischen Experiment bei 15 Dollar Tagesverdienst lud der Psychologie-Professor Philip Zimbardo vor genau 50 Jahren zahlreiche studentische Teilnehmer (Frauen wurden nicht beteiligt) in einen Keller der Universität Stanford ein, um dort eine makabre Gefängnissituation zu simulieren

Im Versuchsaufbau sollten die ‚Wärter‘ die viel zu strengen Regeln des fiktiven Gefängnisses gegenüber den ‚Insassen‘ um jeden Preis durchsetzen. Die Insassen erhielten nach ihrer Einlieferung Gefangenenumkleidung und eine Fußkette, wurden von den Wärtern gefilmt und rund um die Uhr ihrer Privatsphäre beraubt. Als bereits nach einem Tag eine Gefangenerevolte ausbrach, wurde ein System aus Strafen und Belohnungen implementiert, um die Insassen ruhigzustellen. (...) Das Verblüffende war: Die Wärter und sogar Zimbardo selbst leisteten den Anweisungen nicht nur Folge, sondern gewannen schließlich Gefallen an der grausamen Züchtigung ihrer Gefangenen. Der ‚Erfolg‘ des Experiments war so durchschlagend, dass Zimbardo auf Druck seiner Getreuen den Versuch vorzeitig nach wenigen Tagen abbrach.“

Zimbardo verfasste auf Grundlage seiner Erkenntnisse das Buch „Der Luzifer-Effekt“, in dem er den folgenden Zehn-Stufen-Plan veröffentlichte. Dieser scheint trotz der ebenfalls vorhandenen Kritik an dem Experiment wertvoll und alltäglich anwendbar.

Zu der Wissenschaftlichkeit des Stanford-Experiments gibt es jedoch auch **ernst zu nehmende Kritik**

(<https://www.psychologytoday.com/us/blog/freedom-learn/201310/why-zimbardo-s-prison-experiment-isn-t-in-my-textbook>). In dieser Kritik geht es darum, inwiefern Zimbardo

Einfluss auf die Wächter nahm und somit das Experiment absichtlich eskalierte. Eine sehr umfassende **Kritik**

(<https://www.gwern.net/docs/psychology/2019-letexier.pdf>)

verfasste Thibault Le Texier im Jahre 2019 im „American

Psychologist“. Darin kommt er zu folgendem Schluss:

*„Das Stanford Prison Experiment (SPE) ist eine der berühmtesten Studien der Psychologie. Es ist aus vielen Gründen kritisiert worden, und dennoch haben die meisten Lehrbuchautoren diese Kritikpunkte in ihren Diskussionen über das SPE ignoriert und damit sowohl Studenten als auch die Öffentlichkeit über die fragwürdige wissenschaftliche Validität der Studie in die Irre geführt. Daten, die durch eine gründliche Untersuchung der SPE-Archive und Interviews mit 15 Teilnehmern des Experiments erhoben wurden, stellen den wissenschaftlichen Wert der Studie weiter infrage.*

*Diese Daten untermauern nicht nur frühere Kritikpunkte an der SPE, wie zum Beispiel das Vorhandensein von Nachfragemerkmalen, sondern liefern auch neue Kritikpunkte an dem SPE, die auf bisher unbekanntem Informationen beruhen. Zu diesen neuen Kritikpunkten gehören die voreingenommene und unvollständige Datenerhebung, das Ausmaß, in dem sich das SPE auf ein Gefängnisexperiment stützte, das von Studenten in einer von Zimbardos Klassen drei Monate zuvor entwickelt und durchgeführt worden war, die Tatsache, dass die Wärter genaue Anweisungen bezüglich der Behandlung der Gefangenen erhielten, die Tatsache, dass den Wärtern nicht gesagt wurde, dass sie Versuchspersonen sind, und die Tatsache, dass die Teilnehmer fast nie vollständig in die Situation eingetaucht sind.“*

## **Übersetzung des Originaltexts: „Ein Zehn-Schritte-Programm zum Aufbau von Widerstand und Resilienz“**

*(aus Der Luzifer-Effekt, Kapitel 16)*

Betrachten wir einige der sozialpsychologischen Prinzipien, die die Übel begünstigt haben, die wir im Laufe unserer Reise ins Herz der

Finsternis gesehen haben. Wir können Varianten dieser Prinzipien nutzen, um Menschen dazu zu bringen, das Gute zu betonen und das Negative in ihrem Leben zu beseitigen. In Anbetracht der verschiedenen Arten der Beeinflussung ist es notwendig, die Widerstände auf die jeweilige Art zuzuschneiden. Die Bekämpfung falscher, dissonanter Verpflichtungen erfordert andere Taktiken als der Widerstand gegen Strategien, die auf uns angewandt werden, um Zustimmung zu erlangen. Die Konfrontation mit überzeugenden Reden und mächtigen Kommunikatoren zwingt uns dazu, andere Prinzipien anzuwenden als im Umgang mit denen, die uns entmenschlichen oder entindividualisieren wollen. Es gibt auch andere Wege, das Gruppendenken zu unterlaufen, als die Wirkung von intensiven Anwerbern zu verändern. In den vorangegangenen Abschnitten dieses Leitfadens zum Widerstand habe ich einige spezifische Vorschläge gemacht, wie man sich verschiedenen Arten von sozialem Einfluss widersetzen kann.

Hier ist mein Zehn-Schritte-Programm, um den Auswirkungen unerwünschter sozialer Einflüsse zu widerstehen und gleichzeitig die persönliche Widerstandsfähigkeit und bürgerliche Tugend zu fördern. Dabei werden Ideen verwendet, die verschiedene Beeinflussungsstrategien überschneiden, und es werden einfache, wirksame Methoden für den Umgang mit ihnen angeboten. Der Schlüssel zur Widerstandsfähigkeit liegt in der Entwicklung der drei „S“ — Selbstbewusstsein, Situationsbewusstsein und gesunder Raffinesse (Original: Street Smart). Sie werden sehen, dass sie für viele dieser allgemeinen Strategien des Widerstands von zentraler Bedeutung sind.

### **„Ich habe einen Fehler gemacht!“**

Beginnen wir damit, dass wir uns dazu ermutigen, unsere Fehler einzugestehen, zuerst uns selbst, dann anderen gegenüber. Akzeptieren Sie das Diktum: Irren ist menschlich. Sie haben einen Fehler gemacht; Ihre Entscheidung war falsch. Sie hatten allen

Grund zu glauben, dass sie richtig war, als Sie sie getroffen haben, aber jetzt wissen Sie, dass Sie sich geirrt haben.

Sagen Sie die magischen Worte: „Es tut mir leid“; „Ich bitte um Entschuldigung“; „Verzeih mir“. Sagen Sie sich, dass Sie aus Ihren Fehlern lernen und daran wachsen werden. Stecken Sie Ihr Geld, Ihre Zeit und Ihre Ressourcen nicht weiter in Fehlinvestitionen. Gehen Sie weiter. Wenn wir dies offen tun, verringert sich das Bedürfnis, unsere Fehler zu rechtfertigen oder zu rationalisieren und damit schlechte oder unmoralische Handlungen weiterzuführen.

Das Eingeständnis von Fehlern untergräbt die Motivation, kognitive Dissonanz zu verringern; Dissonanz verschwindet, wenn eine Realitätsprüfung stattfindet. Den „Köder abzuschneiden“, anstatt entschlossen „den Kurs zu halten“, wenn er falsch ist, hat zwar unmittelbare Kosten, führt aber immer zu einem langfristigen Gewinn.

Bedenken Sie, wie viele Jahre der Vietnamkrieg noch andauerte, obwohl hochrangige Militärs und Verwaltungsbeamte wie Verteidigungsminister Robert McNamara wussten, dass der Krieg falsch war und nicht gewonnen werden konnte. Wie viele Tausende von Menschenleben wurden durch solch einen unvernünftigen Widerstand verloren, obwohl das Eingeständnis von Versagen und Fehlern sie hätte retten können. Wie viel Gutes könnte uns allen widerfahren, wenn unsere politischen Führer in der Lage wären, ihre ähnlichen Fehler im Irak zuzugeben? Es ist mehr als eine politische Entscheidung, das „Gesicht zu wahren“, indem man Fehler leugnet, anstatt das Leben von Soldaten und Zivilisten zu retten — es ist ein moralisches Gebot.

**„Ich bin achtsam.“**

In vielen Situationen tun kluge Menschen dumme Dinge, weil sie

nicht auf die Schlüsselmerkmale in den Worten oder Handlungen von Einflussnehmern achten und offensichtliche Hinweise auf die Situation nicht bemerken. Allzu oft fahren wir auf Autopilot und verwenden überholte Strategien, die sich in der Vergangenheit bewährt haben, ohne zu prüfen, ob sie im Hier und Jetzt angemessen sind. Nach dem Rat der Harvard-Forscherin Ellen Langer müssen wir unseren üblichen Zustand der geistlosen Unaufmerksamkeit in „Achtsamkeit“ umwandeln, vor allem in neuen Situationen. Zögern Sie nicht, Ihrer Hirnrinde einen Weckruf zu verpassen; selbst in vertrauten Situationen herrschen weiterhin alte Gewohnheiten vor, obwohl sie überholt oder falsch sind. Wir müssen daran erinnert werden, unser Leben nicht auf Autopilot zu leben, sondern uns immer einen Zen-Moment zu nehmen, um über die Bedeutung der unmittelbaren Situation nachzudenken, um zu denken, bevor wir handeln. Gehen Sie niemals gedankenlos in Situationen hinein, in denen Engel und vernünftige Menschen Angst haben, einen Schritt zu tun.

Das beste Ergebnis erzielen Sie, wenn Sie die Achtsamkeit durch „kritisches Denken“ ergänzen. Verlangen Sie Beweise für Behauptungen; verlangen Sie, dass die Ideologien hinreichend erläutert werden, damit Sie die Rhetorik von der Substanz trennen können. Versuchen Sie herauszufinden, ob die empfohlenen Mittel jemals die potenziell schädlichen Ziele rechtfertigen. Stellen Sie sich Endspielszenarien für die künftigen Folgen der derzeitigen Praxis vor. Lehnen Sie einfache und schnelle Lösungen für komplexe persönliche oder gesellschaftliche Probleme ab. Unterstützen Sie das kritische Denken von den ersten Lebensjahren eines Kindes an, indem Sie es auf irreführende Werbung, voreingenommene Behauptungen und verzerrte Perspektiven aufmerksam machen, die ihm präsentiert werden. Helfen Sie ihnen, klügere und wachsamere Wissenskonsumenten zu werden.

**„Ich bin verantwortlich.“**

Wer die Verantwortung für seine Entscheidungen und Handlungen übernimmt, sitzt auf Gedeih und Verderb auf dem Fahrersitz. Wenn man anderen erlaubt, seine eigene Verantwortung zu kompromittieren, sie zu zerstreuen, macht man sie zu mächtigen Rücksitzfahrern und lässt das Auto ohne einen verantwortlichen Fahrer rücksichtslos vorwärtsfahren. Wir werden widerstandsfähiger gegen unerwünschte soziale Einflüsse, wenn wir uns stets ein Gefühl der persönlichen Verantwortung bewahren und bereit sind, für unsere Handlungen Rechenschaft abzulegen.

Der Autoritätsgehorsam ist in dem Maße weniger blind, in dem wir uns bewusst sind, dass die Abwälzung der Verantwortung lediglich unsere individuelle Mitschuld an der Durchführung fragwürdiger Handlungen verschleiert. Ihre Konformität mit antisozialen Gruppennormen wird in dem Maße untergraben, wie Sie die Abwälzung der Verantwortung nicht zulassen, indem Sie sich weigern, die Verantwortung auf die Gang, die Burschenschaft, den Laden, das Bataillon oder das Unternehmen abzuwälzen. Stellen Sie sich immer eine zukünftige Zeit vor, in der die heutige Tat vor Gericht steht und niemand Ihr Plädoyer akzeptieren wird, dass Sie nur Befehle befolgt haben oder dass alle anderen es auch getan haben.

### **„Ich bin ich, das beste Ich, was ich sein kann.“**

Erlauben Sie anderen nicht, Sie zu entindividualisieren, Sie in eine Kategorie zu stecken, in eine Kiste, in einen Schlitz, Sie zu einem Objekt zu machen. Behaupten Sie Ihre Individualität; nennen Sie höflich und laut Ihren Namen und Ihre Qualifikationen. Bestehen Sie auf dem gleichen Verhalten bei anderen. Stellen Sie Augenkontakt her — nehmen Sie alle augenverdeckenden Sonnenbrillen ab —, und geben Sie Informationen über sich selbst, die Ihre einzigartige Identität unterstreichen. Finden Sie Gemeinsamkeiten mit dominanten Personen in einflussreichen Situationen und nutzen Sie diese, um Ähnlichkeiten zu verstärken. Anonymität und



Geheimhaltung verschleiern Fehlverhalten und untergraben die menschliche Verbindung. Anonymität kann zum Nährboden für Entmenschlichung werden, und wie wir heute wissen, ist Entmenschlichung der Nährboden für Tyrannen, Vergewaltiger, Folterer, Terroristen und Tyrannen.

Gehen Sie einen Schritt über die Selbstindividualisierung hinaus. Setzen Sie sich dafür ein, die gesellschaftlichen Bedingungen zu ändern, die den Menschen das Gefühl geben, anonym zu sein. Unterstützen Sie stattdessen Praktiken, die anderen das Gefühl geben, etwas Besonderes zu sein, sodass auch sie ein Gefühl von persönlichem Wert und Selbstwert haben. Erlauben oder praktizieren Sie niemals eine negative Stereotypisierung — Worte und Etiketten können zerstörerisch sein.

### **„Ich respektiere gerechte Autorität, lehne mich aber gegen ungerechte Autorität auf.“**

Unterscheiden Sie in jeder Situation zwischen Autoritätspersonen, die aufgrund ihres Fachwissens, ihrer Weisheit, ihres Dienstalters oder ihres besonderen Status Respekt verdienen, und jenen ungerechtfertigten Autoritätspersonen, die unseren Gehorsam ohne irgendeine Grundlage fordern. Viele, die sich den Mantel der Autorität umhängen, sind Pseudo-Führungspersönlichkeiten, falsche Propheten, Hochstapler und Selbstdarsteller, die nicht respektiert werden sollten, sondern denen man nicht gehorchen und die man offen einer kritischen Bewertung aussetzen sollte.

Eltern, Lehrer und religiöse Führer sollten eine aktivere Rolle dabei spielen, Kindern diese kritische Unterscheidung beizubringen. Sie sollten höflich und zuvorkommend sein, wenn eine solche Haltung gerechtfertigt ist, aber dennoch kluge, aufgeweckte Kinder sein, indem sie sich den Autoritäten widersetzen, die ihren Respekt nicht verdienen. Auf diese Weise wird der stumpfsinnige Gehorsam gegenüber selbst ernannten Autoritäten, deren Prioritäten nicht in

unserem besten Interesse liegen, verringert.

### **„Ich möchte von der Gruppe akzeptiert werden, schätze aber meine Unabhängigkeit.“**

Die Verlockung, in eine gewünschte soziale Gruppe aufgenommen zu werden, ist stärker als die des mythischen goldenen Rings in „Herr der Ringe“. Die Macht dieses Wunsches nach Akzeptanz bringt manche Menschen dazu, fast alles zu tun, um akzeptiert zu werden, und sogar noch weiter zu gehen, um eine Ablehnung durch die Gruppe zu vermeiden. Wir sind in der Tat soziale Tiere, und in der Regel kommen uns unsere sozialen Verbindungen zugute und helfen uns, wichtige Ziele zu erreichen, die wir allein nicht erreichen könnten. Es gibt jedoch Zeiten, in denen die Konformität mit einer Gruppennorm für das soziale Wohl kontraproduktiv ist.

Wichtig ist zu entscheiden, wann man einer Norm folgt und wann man sie ablehnt. Letztlich leben wir in unserem eigenen Bewusstsein, in einsamer Pracht, und deshalb müssen wir bereit sein, unsere Unabhängigkeit zu erklären, ungeachtet der sozialen Ablehnung, die dies hervorrufen kann. Das ist nicht leicht, vor allem für junge Menschen mit einem wackeligen Selbstbild oder für Erwachsene, deren Selbstbild isomorph mit dem ihres Berufs ist. Der Druck auf sie, ein „Teamplayer“ zu sein, die persönliche Moral zum Wohle des Teams zu opfern, ist fast unwiderstehlich. Wir müssen einen Schritt zurücktreten, Meinungen von außen einholen und neue Gruppen finden, die unsere Unabhängigkeit unterstützen und unsere Werte fördern. Es wird immer eine andere, andersartige, bessere Gruppe für uns geben.

### **„Ich werde wachsamer sein, wenn es um ‚Frames‘ geht.“**

Wer den Rahmen (Frame) setzt, wird zum Künstler oder zum Betrüger. Die Art und Weise, wie Themen gerahmt werden, ist oft einflussreicher als die überzeugenden Argumente innerhalb ihrer Grenzen. Darüber hinaus können wirksame Rahmenerzählungen so

aussehen, als wären sie gar keine „Frames“, sondern nur Schlagworte, visuelle Bilder, Slogans und Logos. Sie beeinflussen uns, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, und sie prägen unsere Einstellung zu den Ideen oder Themen, die sie fördern. So wurden beispielsweise Wähler, die eine Reduzierung der Erbschaftssteuer für Reiche befürworteten, dazu aufgefordert, gegen eine „Sterbesteuer“ zu stimmen; die Steuer war genau dieselbe, aber ihr bezeichnender Begriff war ein anderer.

Wir wünschen uns Dinge, die als „knapp“ bezeichnet werden, selbst wenn sie im Überfluss vorhanden sind. Wir sind abgeneigt gegenüber Dingen, die als potenzielle Verluste dargestellt werden, und bevorzugen das, was uns als Gewinn präsentiert wird, selbst wenn das Verhältnis von positiven zu negativen Prognosen gleich ist. Wir wollen nicht die 40-prozentige Chance, X gegenüber Y zu verlieren, sondern die 60-prozentige Chance, Y gegenüber X zu gewinnen. Der Linguist George Lakoff zeigt in seinen Schriften deutlich, wie wichtig es ist, sich der Macht der Frames bewusst zu sein, um ihren heimtückischen Einfluss auf unsere Gefühle, Gedanken und Entscheidungen zu verhindern.

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

Wir können uns dazu verleiten lassen, Dinge zu tun, von denen wir nicht wirklich glauben, dass sie unseren Wert ausmachen, wenn wir uns erlauben, in einer erweiterten Gegenwart gefangen zu sein. Sobald wir aufhören, uns auf unser Gefühl für vergangene Verpflichtungen und unser Gefühl für zukünftige Verbindlichkeiten zu verlassen, öffnen wir uns für situative Versuchungen, uns auf „Herr der Fliegen“-Exzesse einzulassen.

Wenn Sie nicht „mit dem Strom schwimmen“, wenn andere um Sie herum missbräuchlich oder unkontrolliert handeln, verlassen Sie sich auf eine zeitliche Perspektive, die über einen auf die Gegenwart ausgerichteten Hedonismus oder einen Gegenwartsfatalismus

hinausgeht. Sie werden wahrscheinlich eine Kosten-Nutzen-Analyse von Handlungen im Hinblick auf ihre zukünftigen Konsequenzen vornehmen. Oder Sie wehren sich, indem Sie sich eines vergangenen Zeitrahmens, der Ihre persönlichen Werte und Normen enthält, ausreichend bewusst sind.

Wenn Sie eine ausgewogene Zeitperspektive entwickeln, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft je nach Situation und Aufgabe zum Einsatz kommen können, sind Sie besser in der Lage, verantwortungsbewusst und klug zu handeln, als wenn Ihre Zeitperspektive einseitig auf nur einen oder zwei Zeitrahmen ausgerichtet ist. Die Macht der Situation wird geschwächt, wenn sich Vergangenheit und Zukunft verbinden, um die Auswüchse der Gegenwart einzudämmen.

Untersuchungen zeigen zum Beispiel, dass rechtschaffene Nichtjuden, die halfen, niederländische Juden vor den Nazis zu verstecken, sich nicht auf die Art von Rationalisierung einließen, wie es ihre Nachbarn taten, um Gründe für ihre unterlassene Hilfeleistung zu finden. Diese Helden stützten sich auf moralische Strukturen, die sich aus ihrer Vergangenheit ableiteten, und verloren nie den Blick auf einen zukünftigen Zeitpunkt, an dem sie auf diese schreckliche Situation zurückblicken und sich fragen müssten, ob sie das Richtige getan hatten, als sie sich entschieden, nicht der Angst und dem sozialen Druck nachzugeben.

**„Ich werde persönliche oder bürgerliche Freiheiten nicht für die Illusion von Sicherheit opfern.“**

Das Bedürfnis nach Sicherheit ist ein wichtiger Faktor für menschliches Verhalten. Wir lassen uns zu Handlungen verleiten, die uns fremd sind, wenn wir mit angeblichen Bedrohungen unserer Sicherheit oder dem Versprechen von Sicherheit vor Gefahren konfrontiert werden. Meistens erlangen Einflussnehmer Macht über uns, indem sie uns einen faustischen Vertrag anbieten: Sie werden

vor Schaden bewahrt, wenn Sie nur einen Teil Ihrer persönlichen oder bürgerlichen Freiheit an diese Autorität abgeben.

Der mephistophelische Versucher wird argumentieren, dass seine Macht, Sie zu retten, davon abhängt, dass die Menschen dieses oder jenes kleine Recht oder jene kleine Freiheit opfern. Lehnen Sie dieses Angebot ab. Opfern Sie niemals grundlegende persönliche Freiheiten für das Versprechen von Sicherheit, denn die Opfer sind real und unmittelbar und die Sicherheit ist eine ferne Illusion. Dies gilt für traditionelle Ehevereinbarungen ebenso wie für das Engagement guter Bürger für die Interessen ihrer Nation, wenn deren Führer Sicherheit um den Preis eines kollektiven Opfers der Aufhebung von Gesetzen, Privatsphäre und Freiheiten verspricht. Erich Fromms Klassiker „Furcht vor der Freiheit“ hat uns daran erinnert, dass dies der erste Schritt ist, den ein faschistischer Führer selbst in einer nominell demokratischen Gesellschaft unternimmt.

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

Der Einzelne wankt angesichts der Intensität der Systeme, die wir beschrieben haben: des Militär- und des Gefängnisystems sowie der Systeme von Banden, Sekten, Burschenschaften, Unternehmen und sogar dysfunktionalen Familien. Aber der Widerstand des Einzelnen kann zusammen mit dem Widerstand anderer, die den gleichen Geist und die gleiche Entschlossenheit haben, etwas bewirken. Im nächsten Abschnitt dieses Kapitels werden Personen vorgestellt, die Systeme verändert haben, indem sie bereit waren, das Risiko einzugehen, die Korruption in diesen Systemen aufzudecken oder konstruktiv an deren Veränderung mitzuwirken.

Widerstand kann bedeuten, dass man sich physisch aus einer „totalen Situation“ entfernt, in der alle Informationen und Belohnungen/Bestrafungen kontrolliert werden. Es kann bedeuten, die Mentalität des „Gruppendenkens“ infrage zu stellen und in der

Lage zu sein, alle Behauptungen über Fehlverhalten zu dokumentieren.

Dazu kann es gehören, Hilfe von anderen Behörden, Beratern, investigativen Reportern oder revolutionären Mitstreitern in Anspruch zu nehmen. Systeme haben eine enorme Macht, sich Veränderungen zu widersetzen und selbst rechtschaffenen Angriffen standzuhalten. Hier ist ein Ort, an dem individuelle Heldentaten gegen ungerechte Systeme und ihre schlechten Macher am besten dadurch erfolgen, dass man andere dazu auffordert, sich der eigenen Sache anzuschließen. Das System kann individuelle Opposition als wahnhaft umdefinieren, ein Paar von Gegnern als **Folie à deux** ([https://de.wikipedia.org/wiki/Induzierte\\_wahnhafte\\_St%C3%B6rung](https://de.wikipedia.org/wiki/Induzierte_wahnhafte_St%C3%B6rung)), aber mit drei Gegnern auf Ihrer Seite werden Sie zu einer Kraft von Ideen, mit der man rechnen muss.

Dieses Zehn-Schritte-Programm ist wirklich nur ein Startpaket für den Aufbau von Widerstand und Resilienz gegen unerwünschte Einflüsse und unrechtmäßige Überzeugungsversuche. Es erfordert Ihr Bewusstsein und Ihre Sensibilität für solche Einflüsse und die Bereitschaft, selbst zu denken, während Sie sich darin üben, so unabhängig und selbstbestimmt wie möglich zu sein.

---

□

<https://www.springer.com/de/ueber-springer/medien/pressemitteilungen/psychologie/der-luzifer-effekt-die-macht-der-gewalt/12115094>

---

**Redaktionelle Anmerkung:** Dieser Text erschien zuerst auf dem **Blog** (<https://blog.bastian-barucker.de/widerstand-gegen-beeinflussung/>) von Bastian Barucker.

---



Es bringt wenig, nur im eigenen, wenn auch exquisiten Saft zu schmoren. Deshalb sammelt und veröffentlicht die **Rubikon-Weltredaktion** regelmäßig Stimmen aus aller Welt, vorwiegend aus dem anglo-amerikanischen und arabischen Raum. Wie denken kritische Zeitgenossen dort über geopolitische Ereignisse? Welche Ideen haben sie zur Lösung globaler Probleme? Welche Entwicklungen beobachten sie, die uns in Europa vielleicht auch bald bevorstehen? Der Blick über den Tellerrand ist dabei auch ermutigend, macht er doch deutlich: Wir sind viele, nicht allein!

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.