

# PSYCHOLOGIE HEUTE

## „Wir alle können heroische Taten vollbringen“

01 / 2018 von: Philip Zimbardo im Gespräch

**Wir brauchen Menschen, die sich dem Bösen in der Welt entgegenstellen, fordert der Psychologieprofessor Philip Zimbardo. Heldentum ist für ihn das Gegenmittel zu öffentlicher Gleichgültigkeit. Weil kaum jemand zum Helden geboren wird, hat er zusammen mit Kollegen ein Projekt ins Leben gerufen, das ganz normale Menschen zu außergewöhnlichen Taten ermutigt**

**Herr Professor Zimbardo, Sie haben sich in Ihrer Karriere ausgiebig mit der durchlässigen Grenze zwischen Gut und Böse und der Frage beschäftigt, was Menschen dazu bringt, Böses zu tun. Wie sind Sie dazu gekommen, den Blick in die andere Richtung zu werfen?**

1971 habe ich das Stanford-Prison-Experiment durchgeführt, bei dem wir Studenten in Gefängniswärter und Gefangene einteilten und gezeigt haben, wie schnell grundständige Menschen eine kreative Boshaftigkeit entwickeln können. Die Studie war für mich damals eine interessante Demonstration, wie bestimmte Situationen die Persönlichkeit von Individuen beherrschen können. Als ich schließlich all meine Erkenntnisse für mein Buch *Der Luzifer-Effekt. Die Macht der Umstände und die Psychologie des Bösen* zusammengetragen hatte, fragte ich mich, ob es nicht genauso einfach sein müsste, unter den richtigen Umständen das Gute im Menschen herauszukehren: Ist es möglich, mit Training und Inspiration aus gewöhnlichen Menschen Helden zu machen? Die Antwort ist: ja. Genauso wie das Böse alle befallen kann, tragen wir auch alle das Potenzial in uns, heroische Taten zu vollbringen.

**Wer ist für Sie ein Held?**

Mir geht es nicht um Helden wie Nelson Mandela, Martin Luther King, Mutter Teresa oder Soldaten, die im Kampf fürs Größere ihr Leben lassen, sondern um ganz normale Leute, deren kleine gute Taten die Welt für andere besser machen. Helden sind alle, die prosozial handeln, ohne eine Belohnung zu erwarten und obwohl sie sich der möglichen persönlichen Kosten bewusst sind. Schon kleine Kinder haben die dafür notwendige Vorstellungskraft: Ich kann ein Held sein! Das nenne ich *heroic imagination* – der erste Schritt zu heldenhaftem Handeln. Wer dieses Konzept für sich adoptiert und seine Stärke und Tugend mit regelmäßigen guten Taten trainiert, wird eher als andere wissen, was zu tun ist, wenn sich die Gelegenheit dafür bietet. Auf dieser Annahme basiert das *Heroic Imagination Project*, das ich 2008 gegründet habe und mit dem wir durch Forschung, Ausbildung und Netzwerke die Welt mit Helden besiedeln wollen.

## **Ich glaube also daran, dass auch ich ein Held sein kann. Wie geht es dann weiter?**

Wir haben auf Grundlage wesentlicher sozialpsychologischer Prinzipien sechs Lektionen entwickelt, in denen wir die notwendigen Fähigkeiten und Strategien trainieren. In einer Lektion geht es zum Beispiel um den Zuschauereffekt. Nur die wenigsten Menschen befinden sich an den Rändern des Gut-Böse-Spektrums. Dazwischen ist die breite Masse, die ich zögernde Helden nenne und die wir von einer egozentrischen Ich-Einstellung zu einer soziozentrischen Wir-Einstellung bewegen müssen. Denn das Böse triumphiert allein dadurch, dass gute Menschen nichts tun, wie der Schriftsteller und Philosoph Edmund Burke einst sagte. Heldentum ist das Gegenmittel zu öffentlicher Gleichgültigkeit und systemischem Übel. Und so zeigen wir den Teilnehmern unter anderem Videos, die eindrucksvoll klarmachen, wie der Zuschauereffekt funktioniert: Eine Frau liegt auf einem Bahnsteig, und wir sehen die Uhr laufen. In vier Minuten gehen 35 Menschen vorbei, und keiner unternimmt etwas. Normalerweise versichern die Teilnehmer dann alle, dass sie helfen würden. Aber die Forschung zeigt, dass die Hilfsbereitschaft längst nicht so ausgeprägt ist. Viele denken, dass jemand helfen sollte, werden aber nicht selbst aktiv.

## **Was hält uns denn zurück, wenn es darauf ankommt?**

Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist die jeweilig vorherrschende soziale Norm: Wenn keiner hilft, dann formieren wir automatisch eine Gruppennorm à la: „Das geht uns nichts an, da halten wir uns raus.“ Diese Dynamik müssen wir unterbrechen. Im nächsten Video beugt sich ein Mann zu der Frau hinunter und fragt, ob sie Hilfe braucht. Binnen sechs Sekunden eilt ein anderer zu Hilfe, dann noch einer und noch einer. Es ist wissenschaftlich gut untersucht, dass mit der Anzahl der Anwesenden die Bereitschaft des Einzelnen sinkt, aktiv zu werden. Aber sobald jemand den ersten Schritt macht, folgen die anderen. Die Botschaft lautet: Sei dieser Erste, sei der Held! Es geht darum, die Barriere zwischen uns und den anderen abzubauen. Unsere Helden im Training üben das jeden Tag.

## **Wie?**

Wir können bewusst mit einer soziozentrischen Einstellung durchs Leben gehen. Auf einer Party zum Beispiel haben viele die Haltung, dass sie smart und süß und sexy sein wollen oder sollten. Die Alternative ist, sich auf die anderen zu konzentrieren: Wer hier sieht so aus, als ob er einsam oder schüchtern ist? Wem kann ich ein besonderes Gefühl verschaffen, indem ich ihn nach seinem Namen frage oder ihm ein Kompliment mache?

## **Oft helfen wir Menschen in Not nicht, weil wir Angst um unsere eigene Sicherheit haben.**

Dies ist eines der größten Hemmnisse für heldenhaftes Handeln. „Das ist nicht meine Angelegenheit“, sagen wir uns, und da spricht unser Selbstschutzbedürfnis. Aber unser aller Angelegenheit sollte die Menschlichkeit sein – wenn wir es wären, die in Gefahr sind oder die gemobbt würden, würden wir auch wollen, dass uns jemand zu Hilfe kommt.

## **In Deutschland steht unterlassene Hilfeleistung sogar unter Strafe, um ein Mindestmaß an Solidarpflichten zu sichern.**

Das ist ein kluges Gesetz. Es geht ja auch nicht darum, sich für andere kopflos in Gefahr zu

bringen. Auch das lehren wir in unserem Projekt: wie man brenzlige Situationen richtig deutet und so klug mit der Angst ums eigene Wohl umgeht. Ein Held drückt den Pausenknopf und betrachtet die Lage. Wenn er eine potenzielle Gefahr für sich selbst sieht, holt er die Polizei oder andere zu Hilfe. Er handelt nicht impulsiv, sondern reflektiert und effektiv. Wichtig ist, dass er handelt, und zwar nicht als Einzelkämpfer, sondern zusammen mit anderen.

### **Welche Dynamiken bestimmen solch einen Heldentrupp?**

Die Wissenschaft weiß viel darüber, wie man Menschen dazu bringt, einer externen Autorität zu gehorchen, aber wir haben in einer in diesem Jahr erschienenen Studie gezeigt, unter welchen Umständen wir unseren eigenen ethischen Prinzipien folgen. Zuerst erwacht das eigene Gewissen, und man wird sich bewusst, dass es Anlass gibt, für ethische Überzeugungen einzutreten. Dann sucht man sich Verbündete, Führungsrollen werden verteilt, ein Plan wird gemacht und eine soziale Norm für die Gruppe entwickelt, die zum Handeln ermutigt. Wir müssen wegkommen von der klassischen Vorstellung eines Superhelden, der allein gegen das Böse kämpft. Ein wichtiges Talent eines Helden besteht darin, andere mit ins Boot zu holen. Die nächste Herausforderung ist, sich der Barrieren auf dem heldenhaften Weg bewusst zu sein, wie eben der Angst ums eigene Wohl oder dem Gedanken, dass andere sicher besser wissen, was zu tun ist. Ein weiteres Hindernis ist der Spotlighteffekt: Wir denken, dass alle uns angucken, und haben Angst, etwas falsch zu machen.

### **Oft sind wir ja auch schlicht in Eile oder haben den Kopf voll mit eigenen Problemen, so dass wir gar nicht bemerken, dass jemand unsere Hilfe bräuchte. Haben wir keinen Nerv mehr für Mitgefühl?**

Doch schon. Aber Mitgefühl als kognitive und Empathie als emotionale Erfahrung sind rein interne Prozesse und ändern nichts. Es braucht eine heldenhafte Einstellung, um diese Werte in die Praxis zu transportieren. Im *Heroic Imagination Project* präsentieren wir die wissenschaftliche Basis dafür, warum Menschen nicht handeln, nehmen dann jedes Hindernis zwischen einer guten Absicht und einer guten Tat auseinander und zeigen richtige Reaktionen in kritischen Situationen. Im Grunde lehren wir kritisches Denken und transformieren Sozialpsychologie so in aktive Hilfe.

### **Ein Held erwartet laut Ihrer Definition keine Belohnung für sein Handeln. Stecken dennoch persönliche Vorteile in couragiertem Handeln?**

Wir fordern unsere Teilnehmer auf, sich an Situationen zu erinnern, in denen sie anderen geholfen oder nicht geholfen oder selbst Hilfe bekommen haben. Welche Gefühle hat das jeweils in ihnen ausgelöst? Die Antwort im ersten Fall ist fast immer Stolz, im zweiten Scham und im dritten Wertschätzung. Heroisches Handeln geht mit einem positiven Selbstbild einher: Ich bin eine Person, die aktiv wird, wenn andere wegschauen. Ich bin etwas Besonderes und mache die Welt ein bisschen besser. Es macht stolz, diese Identität als tatkräftige Person in sich zu entdecken.

### **Mit dem Erstarken nationalistischer, rechtsextremer politischer Parteien in ganz Europa scheinen dies gute Zeiten dafür zu sein, möglichst viele Menschen aus der Masse der egozentrischen Gleichgültigen herauszuholen.**

Absolut. Rechtspopulisten versuchen, Hass und Angst gegenüber Immigranten und anderen Minderheiten zu schüren. Da braucht es eine Bevölkerung, die nicht wegschaut. Unser Projekt ist aus der Beschäftigung mit dem Bösen entstanden, und nun, da sich das Böse so schnell verbreitet, müssen sich mutige Helden dem entgegenstellen. Wir dürfen nicht alles immer nur schrecklich finden und hoffen oder fordern, dass jemand etwas unternimmt, sondern müssen selbst das Richtige tun. Couragiert aus der Masse der zögernden Helden treten und andere mitnehmen. Ihre Kanzlerin Angela Merkel ist ein gutes Beispiel für eine Heldin, die in der Flüchtlingskrise alle psychologischen Hindernisse überwunden, ihre eigenen ethischen Standards als Handlungsgrundlage und die persönlichen Kosten in Kauf genommen hat und beherzt handelte, als Menschen ihre Hilfe brauchten. Sie ist die heroischste Politikerin, die es derzeit auf der Welt gibt.

### **Manche sehen Merkel in dieser Frage ganz und gar nicht als Heldin.**

Das Heldentum ist ein sozialer Status, der jemandem von außen zugeschrieben wird, und was der eine heroisch findet, findet ein anderer unverantwortlich. Edward Snowden gilt vielen als Held und vielen anderen als Verräter. Auch können die Helden von heute die Bösewichte von morgen sein und andersherum. Selbst innerhalb eines Menschen duellieren sich oft verschiedene Impulse: Es ist eines der Paradoxe des Heldentums, dass wir Menschen, die unerschrocken handeln, gleichzeitig emporheben und verleugnen wollen. Wir sehen jemanden ins brennende Haus laufen und bezeichnen ihn als verrückt. Aber wenn wir später erfahren, dass er ein Kind gerettet hat, dann bewundern wir ihn. Das Heldentum ist eine komplizierte Angelegenheit, aber wir glauben, dass wir mit Forschung und Training eine kraftvolle soziale Bewegung in Gang setzen können.

### **Wie weit sind Sie damit?**

Wir fangen gerade erst an. Bisher sind wir mit dem *Heroic Imagination Project* in zehn Ländern präsent. In Ungarn zum Beispiel bilden mittlerweile 400 von uns trainierte Lehrer mehr als 10 000 junge Helden an Schulen im ganzen Land aus. In Sizilien haben wir ein besonders wertvolles Projekt initiiert. Hier nimmt die Regierung jährlich eine begrenzte Zahl jugendlicher Flüchtlinge aus Afrika auf und gibt ihnen Kleidung, Italienischunterricht und einen Platz in Wohnheimen. Seit ein paar Jahren bilden wir diese Jugendlichen zu Heldentrainern aus, und dann gehen sie in die Schulen und lehren die italienischen Schüler unsere sozialpsychologischen Lektionen. Das transformiert Identität: Aus Immigranten, denen mit dem Nötigsten für eine Zukunftsperspektive geholfen wurde, werden wertvolle Coaches für die Gemeinschaft, in der sie eben noch Außenseiter waren. Sie stecken die Menschen um sie herum mit dem prosozialen Gedanken an, der ihnen selbst einen Platz unter ihnen ermöglicht hat. Das Heldentum infiziert die gesamte Gesellschaft – dies ist eines der besten Beispiele für den Wert unseres Programms.

*Interview: Yvonne Vávra*

## **Heldenhafte Kräfte**

## Warum das Heldentum uns eine Ahnung vom Sinn und Zweck unserer Existenz geben kann und wir dafür nicht einmal selbst mutig sein müssen

**Warum sind wir hier?** Diese Frage treibt uns alle herum, und ohne Antwort können wir in tiefe psychologische Abgründe stürzen. Das Gefühl der Bedeutsamkeit unseres Daseins ist eine fundamentale Komponente für ein erfüllendes Leben, und heroische Taten können uns bei der Sinnsuche helfen — dies sogar ohne dass wir selbst ein Held sein müssen. Eine aktuelle Studie zeigt, dass allein die Wahrnehmung heldenhaften Verhaltens das Bewusstsein stärkt, selbst ein bedeutungsvolles Leben zu führen. „Wir haben herausgefunden, dass Helden inspirieren, motivieren und positive Gefühle über uns selbst und andere verstärken“, sagt Studienleiterin Elaine Kinsella. „Sie dienen als Vorbilder für moralisches und ethisches Verhalten und steigern das Gefühl von Sicherheit.“ Die Wissenschaftler argumentieren, dass Helden so einer empfundenen Desillusionierung entgegenarbeiten: „Sie beschützen nicht nur andere mit körperlichem Einsatz, sondern bekämpfen nebenbei auch ein niedriges Selbstwertgefühl, Unsicherheit, soziale Isolation oder die Angst vorm Tod — alles potenzielle Bedrohungen für unser Gefühl, ein sinnvolles Leben zu führen. Einige unserer Studienteilnehmer haben beschrieben, wie das Denken an ihre persönlichen Helden ihnen Kraft gibt, mit Herausforderungen besser zurechtzukommen.“

Wie Kinsella betont, führt eine „selbstbezogene hedonistische Lebensweise nicht zu seelischem Wohlbefinden“, das hätten Studien belegt. „Stattdessen profitieren Menschen von Aktivitäten und Beziehungen, die ihnen das Gefühl geben, eine für andere bedeutsame Rolle zu spielen.“ Heroische Aktionen würden in der Hinsicht einige Quellen für Wohlbefinden bieten: „Wenn ich ein Kind vor einem Unfall rette, spüre ich, wie mein Leben einen Zweck hat und ich zum Wohl der Gemeinschaft beitrage. Wenn ich mich am Arbeitsplatz gegen Mobbing ausspreche, gibt mir das ein Gefühl von Wirksamkeit und Selbstvertrauen.“ Unser Leben erscheint uns schlüssig, wenn wir uns auf eine Weise verhalten, die sozialen Normen und Werten entspricht, und so können wir zu dem existenziellen Schluss gelangen: Es gibt gute Gründe dafür, dass wir da sind.

*Yvonne Vávra*

**Philip Zimbardo** ist emeritierter Professor für Psychologie an der *Stanford University*. Berühmt geworden ist er mit seinem 1971 durchgeführten Stanford-Prison-Experiment, das Machtmissbrauch und Gewaltverhalten von Menschen untersuchte. Das Heldenprojekt im [Internet:www.heroicimagination.org](http://www.heroicimagination.org)

## LITERATUR

- Philip Zimbardo: Der Luzifer-Effekt. Die Macht der Umstände und die Psychologie des Bösen. Springer, Berlin 2016 (Reprint)
- Philip Zimbardo, Bill Roller: The Berkeley civic courage and heroism experiment: The group dynamics of individuals acting in concert to advance ethical goals in the public interest. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67, 2017, 433–447

- DOI: 10.1080/00207284.2016.1278544
- Elaine Kinsella, Eric Igou, Timothy Ritchie: Heroism and the pursuit of a meaningful life. *Journal of Humanistic Psychology*, 2017. DOI: 10.1177/0022167817701002
- Zeno Franco, Philip Zimbardo u. a.: Heroism research. A review of theories, methods, challenges, and trends. *Journal of Humanistic Psychology*, 2016

# Der Weg zum Helden

**Mit dem *Heroic Imagination Project* werden die Helden von morgen ausgebildet. Jedes der 6 Module lehrt, wie man psychologische Schwierigkeiten in sozialen Situationen heldenhaft meistert**

## 1. Den Zuschauereffekt durchschauen

Es ist der natürliche Instinkt des Menschen, anderen zu helfen. Doch unsere soziale Umgebung kann uns zum Zusehen und Warten verleiten. Das erste Modul des Projektes lehrt, den Zuschauereffekt zu verstehen und ihm nicht zu verfallen.

## 2. Die Geisteshaltung ändern

Wer nicht daran glaubt, dass es möglich ist, an sich selbst zu arbeiten, kann von der Angst gelähmt werden, ohnehin nicht zu klugen Entscheidungen fähig zu sein. Das Modul zeigt, wie solch eine starre Denkweise aufgeweicht und durch eine auf Wachstum ausgerichtete Mentalität ersetzt werden kann.

## 3. Soziale Gleichförmigkeit in eine positive Richtung lenken

Unsere automatischen Tendenzen, uns anderen anzupassen, sind uns kaum bewusst. Die Teilnehmer lernen, dem Gruppeneinfluss zu widerstehen und einen negativen Gruppenkonsens in eine positive Richtung zu lenken.

## 4. Mit der Bedrohung durch Stereotype richtig umgehen

Sich Sorgen darüber zu machen, dass andere uns aufgrund von Geschlecht, Alter oder Herkunft negativ beurteilen, ist ein natürlicher Prozess. Das Modul lehrt, die daraus resultierende Angst auf gesunde Weise zu interpretieren.

## 5. Ein Bewusstsein für Situationen und automatische Reaktionen entwickeln

Gruppen und Situationen beeinflussen unsere Entscheidungsprozesse. Die Teilnehmer trainieren Strategien, mit denen sie das unbeteiligte Gruppenverhalten durchbrechen und durchdachte Entscheidungen treffen können.

## 6. Vorurteile und Diskriminierung bekämpfen

Wir alle neigen dazu, Menschen auf der Basis von Vorurteilen einzuschätzen und zu

behandeln. Das Modul lehrt, dem Rückgriff auf Gruppenidentitäten zu widerstehen und stattdessen mit anderen auf Basis von individuellen Charaktereigenschaften zu interagieren.

*Yvonne Vávra*