

Wenn die Gruppe Druck macht!

Beigesteuert von Bianca Liebrand
Mittwoch, 03. April 2019

Unsere Beratungsstelle hat das Ziel, Menschen zu unterstützen, deren Persönlichkeit, zwischenmenschliche Beziehungen, sowie Normen und Werte durch neue religiöse und ideologische Gemeinschaften und Psychogruppen erschüttert und/ oder verändert wurden. Darüber hinaus möchten wir Betroffene bei der Erarbeitung eigener Lösungswege begleiten. Oftmals stellen sich Betroffene oder auch deren Angehörige und Freunde die Frage, wie es dazu kommen konnte, sich einer konfliktträchtigen Gemeinschaft anzuschließen. Häufig berichten uns Aussteiger davon, neben Wut und Enttäuschung, auch Schuld- und Schamgefühle entwickelt zu haben. Uns begegnen dann verzweifelte Fragen wie: „Warum bin ich nicht aufgestanden und gegangen?“ und: „Warum habe ich mich deren Meinung angeschlossen?“ Unsere Beratungsstelle hat das Ziel, Menschen zu unterstützen, deren Persönlichkeit, zwischenmenschliche Beziehungen, sowie Normen und Werte durch neue religiöse und ideologische Gemeinschaften und Psychogruppen erschüttert und/ oder verändert wurden. Darüber hinaus möchten wir Betroffene bei der Erarbeitung eigener Lösungswege begleiten. Oftmals stellen sich Betroffene oder auch deren Angehörige und Freunde die Frage, wie es dazu kommen konnte, sich einer konfliktträchtigen Gemeinschaft anzuschließen. Häufig berichten uns Aussteiger davon, neben Wut und Enttäuschung, auch Schuld- und Schamgefühle entwickelt zu haben. Uns begegnen dann verzweifelte Fragen wie: „Warum bin ich nicht aufgestanden und gegangen?“ und: „Warum habe ich mich deren Meinung angeschlossen?“ Exemplarisch für diese Fragen steht der Erfahrungsbericht in diesem Heft, der zeigt, dass Menschen in einer geschlossenen Gruppe sich schnell der Gruppenmeinung anschließen und ihre eigenen Überzeugungen unterordnen. In der Psychologie bezeichnet man das Phänomen des Gruppendrucks als Konformitätsdruck. Um zu verstehen, weshalb es dazu kommen kann, innerhalb einer Gruppe die allgemein vorherrschende Meinung zu übernehmen, ist es sinnvoll, sich die Definition einer sozialen Gruppe genauer anzuschauen. Eine soziale Gruppe umfasst eine bestimmte Anzahl von Mitgliedern, die zur Erreichung eines gemeinsamen Zieles über längere Zeit in einem relativ kontinuierlichen Kommunikations- und Interaktionsprozess stehen und dabei ein Gefühl der Zusammengehörigkeit (WIR-Gefühl) entwickeln. Zur Erreichung des Gruppenzieles und zur Stabilisierung der Gruppenidentität ist ein System gemeinsamer Normen und eine Verteilung der Aufgaben erforderlich.[1] Eine Gruppe bildet eigene Normen, um ein festgelegtes Ziel zu erreichen. Wie entstehen gemeinsame Normen? Der Psychologe Muzafer Sherif[2] unterscheidet zwischen zwei Arten der Entstehung von Normen innerhalb von Gruppen: 1) dem informativen sozialen Einfluss und 2) dem normativen sozialen Einfluss. Der informative Einfluss beruht auf dem Bedürfnis, von anderen Personen zu erfahren, welches Verhalten angemessen ist (the desire to be right). In Situationen, in denen man an der Angemessenheit von Verhalten zweifelt, zieht man andere Gruppenmitglieder als Informationsquelle der Normen heran. Dann spricht man vom informativen sozialen Einfluss. Der normative Einfluss beruht auf dem Bedürfnis, von der Umwelt akzeptiert zu werden (the desire to be liked). Er entsteht in Situationen, in denen man keine Aufmerksamkeit erregen will und nicht abgelehnt werden möchte. Beide Arten des sozialen Einflusses haben zur Folge, dass wir uns innerhalb einer Gruppe dem Verhalten und der Meinung anderer anschließen. Man unterscheidet zwischen dem informativen und dem normativen Einfluss. Die Mehrheit wird schon Recht haben… In einem Experiment des Psychologen Muzafer Sherif sollten Versuchsteilnehmer die Länge der auf einer optischen Täuschung beruhenden Scheinbewegung eines Lichtpunktes abschätzen. Zunächst schätzten sie die Länge alleine und gelangten im Laufe der Zeit zu einem stabilen Urteil. Im zweiten Durchgang sollten die Versuchsteilnehmer die Länge in einer Gruppe bestimmen und es zeigte sich, dass die Personen ihre Schätzungen einander annäherten. Hier konnte man den informativen sozialen Einfluss erkennen, denn die Personen zogen sich gegenseitig als Informationsquelle in dem Glauben heran, dass die Gruppeneinschätzung korrekt sei. Wenn die Personen später noch einmal einzeln befragt wurden, entsprachen ihre Urteile noch immer den vorherigen Gruppeneinschätzungen. Aufgrund dieser Ergebnisse kam Sherif zu dem Schluss, dass man in einer uneindeutigen Situation einen stabilen inneren Bezugsrahmen, eine persönliche Norm, bildet. Wenn man jedoch mit abweichenden Normen anderer Personen konfrontiert wird, gibt man diesen Bezugsrahmen auf, um sich an die Meinung der übrigen anzupassen. Es bildet sich eine Gruppennorm. Diese Gruppennorm beeinflusst die Urteile einer Person auch dann noch, wenn die Quelle des Einflusses nicht mehr vorhanden ist. Wenn sozialer Einfluss stattfindet, kann dies demnach schnell dazu führen, dass man mit der Meinung anderer konform geht, ohne sich eigene Gedanken über das Verhalten zu machen. Keine eigene Meinung mehr? Kann es denn wirklich so einfach sein, andere Menschen von ihrer Meinung abzubringen? Dieser Frage widmete sich der US-amerikanische Psychologe Solomon Asch und führte bereits 1951 ein Experiment mit einem überraschenden Ergebnis durch. Die Versuchsteilnehmer sollten in insgesamt 18 Durchgängen entscheiden, welche von drei Vergleichslinien die gleiche Länge wie die einer Referenzlinie besitzt. In jedem Durchgang entsprach immer eine Vergleichslinie der Referenzlinie (s. Abbildung 1).

Abbildung 1 Diese augenscheinlich nicht besonders schwierige Aufgabe bestand nun darin, nacheinander den Buchstaben der entsprechenden Referenzlinie laut zu benennen. Man entschied sich für einen klassischen Versuchsaufbau, bei dem man die Ergebnisse aus einer Experimentalgruppe mit den Ergebnissen einer Kontrollgruppe miteinander vergleicht. Das heißt man vergleicht die Ergebnisse einer Gruppe, die tatsächlich am Experiment teilnimmt (Experimentalgruppe) mit den Ergebnissen einer Gruppe, die ohne diese Bedingung getestet wird (Kontrollgruppe). Die Experimentalgruppe bestand bei diesem Versuch aus sieben Personen, wobei sechs von ihnen in den Ablauf und das Ziel des Experiments eingeweiht waren. Mit anderen Worten: Nur das Verhalten einer Person wurde beobachtet und diese dachte, alle anderen Personen seien ebenfalls freiwillige Teilnehmer einer Untersuchung. Die eigentliche Versuchsperson war jeweils als Vorletzte an der Reihe. Die Eingeweihten gaben in 12 von 18 Durchgängen übereinstimmend falsche Urteile ab. Die Fehlerquote der Versuchsperson betrug hier insgesamt 37%. In der Kontrollgruppe waren ebenfalls eingeweihte Personen anwesend. In dieser Gruppe sollten sie allerdings ihre tatsächliche

Meinung äußern. Die Fehlerquote betrug hier lediglich 0,7%. Aus den Ergebnissen kann man schließen, dass sich Menschen in einer Gruppe der mehrheitlichen Meinung anschließen und zwar sogar dann, wenn sie die einzelnen Gruppenmitglieder zuvor noch nie getroffen haben. Erstaunlicherweise konnte dies auch bereits bei Kindern im Vorschulalter beobachtet werden. In einer weiteren Untersuchung aus dem Jahr 2011 konnte gezeigt werden, dass bereits Kinder im Alter von 4 Jahren sich mit ihrer Meinung der mehrheitlichen Meinung Gleichaltriger anschließen, obwohl sie diese für falsch halten. Anhand dieser Ergebnisse kann man gut erkennen, wie leicht Menschen sich bei ihrer Urteilsfindung von der Meinung anderer beeinflussen lassen, selbst dann, wenn das Urteil offenkundig falsch ist.[3]

Verbündete suchen Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Anwesenheit von Gleichgesinnten dabei helfen kann, dem Druck der Gruppe auszuweichen. Wenn beispielsweise beim gerade beschriebenen Experiment eine zweite Person im Raum war, die ebenfalls die korrekte Antwort gab, war die Anzahl derjenigen, die sich konform mit der Meinung der restlichen Gruppenmitglieder verhielten, sehr viel geringer. Wenn man in einer Situation von einer Gruppe Druck erwartet, sollte man sich, wenn möglich, einen Verbündeten suchen, der die eigene Meinung ebenfalls vertritt. Kann man durch sozialen Gruppendruck dazu gebracht werden, sogar einen Mord zu begehen? Bereits 2016 zeigte der Mentalist Derren Brown in einem gewagten Gesellschafts-experiment im britischen Fernsehen, wie man einen Menschen durch gesellschaft-lichen Druck zu einer schockierenden Tat bewegen kann. Seit Februar 2018 kann die Serie *The Push* (deutsch: *der Stoß*) sogar weltweit auf dem Streaming Kanal Netflix angesehen werden. In *The Push* versucht Derren Brown, den netten und völlig ahnungslosen Chris Kingston zum Mörder zu machen. Dabei wird die „Testperson“ Kingston von insgesamt 70 Schauspielern in ein Lügengeflecht verwickelt, das von versteckten Kameras aufgezeichnet wird. Die Schauspieler erhalten per Funkknopf im Ohr Anweisungen, die den Kandidaten dazu drängen sollen, gegen seine eigenen moralischen Werte und Normen zu handeln. Sie bringen ihn unter anderem dazu, eine vermeintliche Leiche zu entsorgen und es gipfelt im Extrem-fall. Chris Kingston soll einen Mann vom Dach stoßen, da ihm vorgemacht wird, dass er andernfalls aufgrund der zuvor inszenierten Vorfälle ins Gefängnis gehen muss. Der Druck wird nach und nach erhöht. Die Gruppenmitglieder sagen Sätze wie beispielsweise: "Geh einfach zu ihm, leg deine Hand auf seinen Rücken und gib ihm einen festen Stoß!" Chris Kingston wird am Ende den Stoß nicht ausführen, aber drei andere Testpersonen haben vermeintlich einen Mord begangen und den mit einem Seil gesicherten Schauspieler über den Rand des Gebäudes gestoßen. Über die ethischen Aspekte zur Durchführung dieses Experiments kann kontrovers diskutiert werden, doch das erschreckende Ergebnis bleibt: Unter sozialem Druck und bestimmten Umständen können wir durchaus zu Mördern werden.[4]

Zum Abschluss der Show ermutigt Brown die Zuschauer dazu, sich gegen eine Gruppe oder Ideologie zu stellen, die versucht, sie durch die evolutionäre Kraft des sozialen Gruppendrucks zu manipulieren. „Evolutionäre Kraft“?

The Need to belong – das Bedürfnis nach Zugehörigkeit Aus sozialpsychologischer Sicht kann man anhand unseres Verhaltens das grundlegende soziale Bedürfnis erkennen, sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen und von den Mitgliedern der Gruppe akzeptiert zu werden. Um von der Gruppe anerkannt zu werden, schließt man sich in der Regel der vorherrschenden Meinung an. In der sogenannten *Need to belong* Theorie wird die Motivation einer Gruppe angehören zu wollen, als eines der mächtigsten, universellsten und einflussreichsten menschlichen Bedürfnisse beschrieben.[5]

Zugehörigkeit ist eine grundlegende Voraussetzung für Sicherheit, Geborgenheit, Fortpflanzung und psychische Gesundheit. Es ist fast selbst-erklärend, dass der Mensch, rein evolutionär betrachtet, eine Reihe von Vorteilen hatte, wenn er sich einer Gruppe mit sozialen Beziehungen anschloss. Die „Need to belong“-Theorie: Zugehörigkeit wird als eines der mächtigsten, universellsten und einflussreichsten menschlichen Bedürfnisse angesehen. Im Umkehrschluss zeigten Studien, die eine Ablehnung aus einer Gruppe untersuchten, dass der Gruppenausschluss zu drastischen und manchmal rätselhaften Effekten führt. So wurden nach Ausschluss-situationen neben zunehmender Aggressionsbe-reitschaft und selbstzerstörerischen Handlungen, auch eine Abnahme von Hilfsbereitschaft, Kooperation, Selbstkontrolle und intelligentem Denken beobachtet. Es konnte mehrfach gezeigt werden, dass Probanden nach ausgrenzenden Situationen in einem Intelligenztest deutlich schlechter abschnitten als vor der Ausgrenzung. Weitere Untersuchungen konnten belegen, dass Ausgrenzung zu Depressionen und zu einem Gefühl der Hilflosigkeit führen kann.[6]

Auch in unserer Beratungsstelle machen wir die Erfahrung, dass sich Menschen ausgegrenzt und sowohl psychisch als auch körperlich schlecht fühlen, obwohl sie sich aus eigenen Stücken dazu entschieden haben, eine Gruppe endgültig zu verlassen. Kurzum: Sie haben sich aufgrund eigener, schlechter Erfahrungen dazu entschieden, einer Gruppe nicht mehr länger anzugehören, doch statt Erleichterung zu verspüren, fühlen sie sich isoliert und allein. Auch diesen Aspekt greifen wir in unseren Beratungs-gesprächen auf und unterstützen die Betroffenen dabei, sich neu zu orientieren. „Du kommst hier nicht rein!“

Zu einem unseren Erfahrungen bestätigenden Ergebnis kam eine amerikanische Untersuchung im Zusammenhang mit Gruppenausschluss. Zunächst wurden Versuchsteilnehmer über ihren seelischen und körperlichen Zustand sowie ihre politische Einstellung befragt. Im weiteren Versuchsverlauf wurde ihnen mitgeteilt, dass die Mitglieder des rassistischen und gewalttätigen Ku-Klux-Klans sie nicht aufnehmen möchten. Obwohl sich die Teilnehmer von extremem und gewalttätigem Gedankengut distanziert hatten und nie einer solchen Gruppierung angehört hatten, fühlten sie sich aufgrund des Ausschlusses deprimiert und unwohl.[7]

Diese Ergebnisse zeigen das fundamentale Ausmaß von Ausgrenzung sehr anschaulich, denn man kann sich sogar dann ausgegrenzt fühlen, wenn man einer Gruppe gar nicht angehören möchte. Von anderen ausgeschlossen zu werden, wird in der Forschung als *Ostrazismus* bezeichnet. In der Sozialpsychologie werden Situationen, in denen man von anderen ausgeschlossen oder ignoriert wird, *Ostrazismus* genannt. Einer der renommiertesten Forscher auf diesem Gebiet ist der amerikanische Psychologe Kipling Williams. Um die Auswirkungen von Ausgrenzung besser erforschen zu können, entwickelte er ein Computerspiel namens *Cyberball*. Dabei werfen sich fiktive Figuren einen Ball zu, wobei eine Figur von einem Versuchsteilnehmer gesteuert wird. Nach einigen Würfeln bekommt der Versuchsteilnehmer keinen Ball mehr zugepasst. Das ganze Spiel wird dann nach ca. 2 Minuten beendet und obwohl sich der Proband bewusst ist, dass es sich nur um ein Spiel handelt, fühlt er sich extrem traurig und wütend.[8]

Diese Labor-studien legten den Grundstein dazu,

die Basisfunktionen von Emotionen zu hinterfragen und zu untersuchen, wie Emotionen das menschliche Verhalten beeinflussen. Ostracismus kann ein derart starkes Verlangen wecken, dazugehören, von irgendjemandem gemocht zu werden, dass unsere Fähigkeit schwindet, zwischen Gut und Böse zu unterscheiden und zwar so weit, dass wir uns von so ziemlich jeder Gruppe angezogen fühlen, die bereit ist, uns aufzunehmen - sogar von Sekten oder Extremisten.[9] (K. Williams) Mehrdeutige Situationen Jeder kennt Situationen, in denen man sich ausgegrenzt fühlt und in vielen Alltags-situationen kommt es zu Missverständnissen. Man spricht jemanden auf den Anrufbeantworter oder verschickt eine E-Mail und erhält tagelang keine Antwort. Man fühlt sich zurückgewiesen und ärgert sich, dass der Empfänger sich nicht meldet. Manchmal wird man zu einer Geburtstagsfeier nicht eingeladen, obwohl man ansonsten jedes Jahr eingeladen war. In solchen Situationen hilft nur die direkte Kommunikation und in den meisten Fällen handelt es sich dann schlicht und ergreifend um ein Versehen. Falls es dann auch einmal absichtliches Ignorieren war, kann man zumindest die Intention dahinter erfragen und gegebenenfalls Dinge zurechtrücken.[10] Missverständnisse in direkter Kommunikation klären, anstatt sich in mehrdeutigen Situationen schlecht zu fühlen. Bei der Forschung zum Ostracismus ist man darauf gestoßen, dass Menschen unterschiedlich feinfühlig auf Zurückweisung reagieren. Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl neigen eher dazu, mehrdeutige Situationen als Zurückweisung zu empfinden als Menschen mit einem hohen Selbstwertgefühl. Außerdem konnte man erforschen, dass unsichere Menschen, die in mehrdeutigen Situationen meist vom Schlimmsten ausgehen, ihre eigenen negativen Emotionen nur schlecht spezifizieren können.[11] Das heißt, sie können meist nur angeben, dass es ihnen schlecht geht, aber eine genauere Differenzierung wie beispielsweise „gestresst“; „verärgert“; oder „wütend“; fällt ihnen oftmals schwer. Diese Fähigkeiten können aber trainiert werden und dazu führen, mit mehrdeutigen Situationen besser umzugehen. Die Schulung der Fähigkeit, negative Emotionen genau zu benennen, kann helfen, besser mit mehrdeutigen Situationen umzugehen. In Folge dessen fühlt man sich seltener zurückgewiesen und unerwünscht. Diese Erkenntnisse sind für uns als Beratungsstelle von großer Bedeutung, da Menschen nach einem Ausstieg aus einer konflikträchtigen Gruppe meist sehr verunsichert sind und unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden. Neben der Stärkung des Selbstwertgefühls ist demnach auch die Schulung der Fähigkeiten, negative Emotionen zu differenzieren und mehrdeutige Situationen zuerst zu hinterfragen, bevor sie als Zurückweisung gewertet werden, von großer Wichtigkeit. Hilfreich sind diese Erkenntnisse aber auch bei der Beratung von Angehörigen und Bekannten, die befürchten, dass eine ihnen nahestehende Person sich von einer konflikträchtigen Gemeinschaft angezogen fühlt. Falls sich die betroffene Person aufgrund fehlender Zugehörigkeit einer kritischen Gruppe anschließen möchte, kann man auf die Forschungsergebnisse zum Thema Ostracismus zurückgreifen. Auch hier gilt der Rat, das Selbstwertgefühl der betreffenden Person durch Wertschätzung und Anerkennung zu stärken und durch konkrete Beziehungsangebote wieder stärker in den Freundeskreis oder die Familie einzubinden. Wir raten davon ab, die prekäre Gemeinschaft in Frage zu stellen, da dies als Kritik an der eigenen Person aufgefasst wird und genau das gegenteilige Verhalten nach sich ziehen kann und das eventuell geringe Selbstwertgefühl noch weiter schwächt.

So etwas kann mir nicht passieren… Die sozialpsychologische Forschung zeigt uns zum einen, dass wir in unserem Alltag achtsam miteinander umgehen sollten, denn oftmals grenzen wir andere gar nicht absichtsvoll, sondern eher aus Gedankenlosigkeit aus. Die Folgen können für den Einzelnen sehr schmerzlich sein. Zum anderen kann man sehen, wie schnell man sich einer Gruppennorm anschließt und eine Meinung annehmen kann, nur um sich zugehörig zu fühlen. Es ist falsch zu glauben, dass „so etwas“ nur anderen passieren kann.

[1] Schäfers, B. (2016). Die soziale Gruppe. In: H. Korte & B. Schäfers (Hrsg.). Einführung in die Hauptbegriffe der Soziologie. 9. Auflage (S. 153-172). Heidelberg: Springer. [2] Sherif, M., & Sherif, C.W. (1977): Experimentelle Untersuchungen zum Verhalten in Gruppen. In: J.-J. Koch (Hrsg.). Sozialer Einfluss und Konformität (S. 167-192). Weinheim: Beltz Verlag.[3] Haun, D., & Tomasello, M. (2011). Conformity to Peer Pressure in Preschool Children. Child Development.[4] Markowitsch, H. J., & Siefer, W. (2007). Tatort Gehirn: Auf der Suche nach dem Ursprung des Verbrechens. Frankfurt: Campus Verlag.[5] Baumeister, R. F. (2012). Need-to-belong theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Hrsg.), Handbook of theories of social psychology (S. 121-140). Thousand Oaks, CA, : Sage Publications Ltd.[6] Williams, K. (2007). Ostracism, Annual Review of Psychology, 58, (S. 425-452).[7] Williams, K., & Nida, S. (2011). Ostracism: Consequences and coping. Current Directions in Psychological Science, 20/2, (S. 71-77).[8] Williams, K. (2007). Ostracism, Annual Review of Psychology, 58, (S. 425-452).[9] Williams, K. (2007). Ostracism, Annual Review of Psychology, 58, (S. 428).[10] Metzger, J. (2018). „Für mich bist du Luft“. Psychologie Heute, Vol.10. Weinheim: Beltz.[11] Kashdan, T. B. et al. (2014). Who is most vulnerable to social rejection? The toxic combination of low self-esteem and lack of negative emotion differentiation on neural responses to rejection. PLoS ONE, Vol 9(3), Article e90651.