

# Gesundheit



Demonstration gegen Corona-Schutzmaßnahmen am Bundestag

IMAGO IMAGES/PHOTOTHEK

## Der innere Widerstand

Einige Menschen sehen sich durch die Corona-Maßnahmen in ihrer Freiheit eingeschränkt. Warum reagieren sie so heftig auf Regeln?

MIRAY CALISKAN

Auf dem Heimweg, an einem Donnerstagabend, habe ich ein Déjà-vu: Zwei Jugendliche ohne Maske steigen mit mir in die U6 nach Alt-Mariendorf ein und setzen sich ganz gelassen in die Bahn. Noch bevor sie losfährt, spricht ein älterer Mann die beiden an, zeigt auf seinen Mund-Nasen-Schutz – und fragt nach ihrem. Die Jugendlichen, völlig außer sich, springen auf, pöbeln lautstark, laufen wieder raus – und steigen in das Abteil hinter uns ein. Immer noch ohne Maske. Es ist deshalb ein Déjà-vu, weil ich diese Szene – in unterschiedlichen Ausführungen – so oft in den Medien lese, dass ich sie gefühlt jede Woche aufs neue erlebe.

Ein kleines Stück Stoff, das laut Forschern unerlässlich im Kampf gegen das Coronavirus ist, wird von einigen Menschen als Schikane erlebt und absichtlich ignoriert. Viele finden, ihre Persönlichkeitsrechte würden durch die Maske eingeschränkt. Auf Demos begehren „Querdenker“ gegen Corona-Verhaltensregeln auf, sie kritisieren die politischen Maßnahmen zur Bekämpfung der Pandemie und verharmlosen gesundheitliche Gefahren, mehr noch: Einige sehen in Covid-19 eine Erfindung von Geheimgesellschaften und finsternen Mächten.

### Tiefes Autonomiebedürfnis

Wie kommt es, dass simple Regeln, die wissenschaftlich belegt sind, mitunter so heftig hinterfragt werden? „Menschen haben ein ganz tiefes Autonomiebedürfnis. Sie wollen Kontrolle haben über ihr Leben und über alles, was darin passiert“, erklärt Sozialpsychologin Marlene Altenmüller von der Ludwig-Maximilians-Universität München. Wenn allgemeingültige Regeln in der Corona-Krise als ungerecht und unverhältnismäßig empfunden werden und jemand das Gefühl bekommt, dass ihm die Selbstbestimmung entzogen wird, kann es zum inneren Widerstand kommen – und dem Drang, die Regeln nicht einzuhalten oder trotzig und demonstrativ dagegen vorzugehen. In der Psy-

chologie wird dieser Effekt als Reaktanz bezeichnet.

„Die wichtigste Frage ist, ob ich die Regel nachvollziehe und akzeptiere. Und natürlich, ob ich dazu bereit bin, sie auch umzusetzen“, so Altenmüller weiter. „Soziale Normen spielen dabei eine wichtige Rolle: Was halten die Leute in meinem Umfeld von diesen Regeln und wie verhalten sie sich?“ Es neigen vor allem solche Menschen zur Rebellion, die das Gefühl haben, sie hätten wenig Mitbestimmung über ihr eigenes Leben. Indem sie viel Reaktanz zeigen, versuchen sie, die Kontrolle wiederzuerlangen.

Zu ihnen zählen mitunter junge Leute – weil sie sorglos leben. „Sie hören und lesen in den Medien, dass junge Menschen eher milde Verläufe haben, und werden dadurch weniger ängstlich. Dazu glauben sie noch stärker an die eigene Unverwundbarkeit. Da wird es schwieriger, sich selbst zu kontrollieren“, so die Sozialpsychologin.

Auf Demonstrationen trifft man jedoch auch viele ältere Protestierende, die gegen Corona-Regeln aufbegehren. Die Sozialpsychologin erklärt: „Da kommt das soziale Umfeld ins Spiel. Wenn ich einmal in einer Bubble bin, wo das Virus nicht als so ernst begriffen wird, überträgt sich das auf mein Verhalten – und ich nehme vielleicht auch mit meiner Familie oder Freunden an solch einer Demo teil.“

Wie kann man zu Corona-Rebellen vordringen? „Es kommt ganz darauf an, wie verfestigt die Überzeugungen sind“, sagt Altenmüller. „Will man versuchen, ihr Verhalten zu verändern, ist man mit positiven Emotionen auf der sicheren Seite.“ Das hieße etwa für Szenen wie die mit den maskenlosen Jugendlichen in der U6: „Bloß nicht angreifen, sondern freundlich ansprechen. Dabei ruhig erklären, warum man sich selbst an die Regeln hält. Damit appelliert man nicht an das Gegenüber, sondern an das Miteinander“, so Altenmüller.

Wer in die Kommunikation geht, solle empathisch bleiben und sich auch anhören, was die andere Person zu sagen hat. Falschinformationen sollten nicht unwidersprochen bleiben, so der Rat: „Einzelpersonen sollte man versuchen, darauf

hinzuweisen – bei größeren Gruppen müsse man sich fragen, ob man sich das zutraut.

Generell könnten Schuldzuweisungen und andere negative Emotionen schnell nach hinten losgehen. Wenn man jemandem zu viel Angst einjagt, nehme derjenige oft eine passive, hilflose Haltung ein. Ähnlich sehe es bei schlechtem Ge-

spräch nicht einige, könne man vielleicht trotzdem einen Reflexionsprozess beim Gesprächspartner anstoßen. Wenn man ihn nicht zwingt, sofort eine Haltung einzunehmen.

„Die Einstellung von Menschen zu ändern, ist keine leichte Sache. Wenn es dazu ein Universalmittel gäbe, würden wir schnell in einer

pagnen seien vor allem dann erfolgreich, wenn noch keine starke Einstellung zum Thema vorherrsche. Bei der Maske seien die Meinungen schon verfestigt.

Die im Oktober gestoppte Mittelfinger-Kampagne der Berliner Senatsverwaltung ist aus seiner Sicht auch deshalb schiefgelaufen, weil man bei vielen starke Reaktanz-Effekte ausgelöst habe. „Zweck der Kampagne war es, die Menschen zum Tragen des Mund-Nasen-Schutzes zu bewegen. Aber bei einer als zu aufdringlich empfundenen Botschaft kommt es häufig zu einem psychologischen Widerstand, weil Menschen ihre Entscheidungsfreiheit gefährdet sehen.“ Die Kernbotschaft sei gewesen: Entweder du änderst deine Einstellung, oder du wirst mit Verachtung bestraft. „Damit kann man niemanden erreichen. Außerdem differenziert die Kampagne auch nicht zwischen Personen, die keine Maske tragen möchten, und solchen, die keine tragen können“, gibt Sischa zu bedenken. Schließlich gibt es auch Personengruppen, die unfreiwillig keine Maske tragen.

Um zum Maskentragen anzuregen, sollten deshalb stattdessen Denkprozesse in Gang gesetzt werden, nach dem Motto: Du hast die Wahl – aber meinst du nicht, die andere Option wäre besser? Kampagnen sollten eher auf die positiven Aspekte der Hygiene-Maßnahmen aufmerksam machen: Durch reduzierte Fallzahlen könnten viele Maßnahmen schneller wieder gelockert und Freiheiten zurückgewonnen werden.

Die Forschung zeige außerdem, dass ein politisches Hin und Her Reaktanz-Effekte in der Bevölkerung auslösen kann. Die Krisensituation in der Pandemie sei für viele Bevölkerungsgruppen ohnehin schon kompliziert genug, so der Sozialwissenschaftler. Wenn dann noch Regeln in schneller Abfolge immer wieder neu definiert werden, könnte das dazu führen, dass Menschen die Übersicht verlieren. Er nennt ein Beispiel: „In Berlin gibt es bestimmte Straßen und Plätze mit kontrollierter Maskenpflicht. Auf anderen Straßen gibt es diese nicht. Das erhöht das Gefühl der Willkür und kann ebenfalls zu einer ablehnenden Haltung

führen.“ Die Maßnahmen würden dabei von vielen als zu kontrollierend erachtet. „Stattdessen sollte die Politik etwas mehr auf die Verantwortlichkeit der Menschen vertrauen“, findet Sischa. „Die meisten von uns ziehen ja die Maske an, wenn sie an einer Mensentraube vorbeigehen.“

### Keine Planungssicherheit

Insgesamt herrsche aktuell eine große Unzufriedenheit in der Bevölkerung, weil viele Menschen keine Planungssicherheit mehr haben, erklärt auch Sozialpsychologin Marlene Altenmüller. „Viele Menschen finden, dass ihre Sorgen und Probleme von der Politik nicht ernst genommen werden.“ So auch Kultur-schaffende oder Gastronomen, die finden, alles richtig gemacht zu haben, und trotzdem mit immer weiteren Auflagen bestraft würden. Viele könnten nicht nachvollziehen, wieso in anderen Branchen weiter gearbeitet werden dürfe. „Die Begründungen der Politik, warum aktuelle Maßnahmen wichtig und angemessen sind, gibt es ja“, so Altenmüller, „nur werden sie nicht gehört, weil sie nicht deutlich genug gesagt werden.“ Entscheidungsträger müssten außerdem klarer kommunizieren, dass sie an einer Lösung arbeiten. „Austausch mit den Betroffenen ist sehr wichtig, damit sie das Gefühl bekommen, Teil des Entscheidungsprozesses zu sein.“

Am Ende des Tages gehörten Regelverweigerer allerdings nicht zur Mehrheit, betont Altenmüller. „In den Medien bekommen aber vor allem sie eine große Aufmerksamkeit. Das macht auch Sinn, denn für sie interessieren sich die meisten.“

Aber: Umso stärker der Fokus auf diese Minderheit gerichtet werde, desto mehr Zulauf erfahre sie. Weil Menschen sich stark daran orientieren, was andere machen. „Wenn man immerzu die Botschaft vermittelt, was andere nicht machen, fragen sich manche: Warum bin ich der einzige, der sich an die Regeln hält?“ Stattdessen stehe die breite Masse der Bevölkerung laut Umfragen hinter der Corona-Politik und empfinde die Einschränkungen als angemessen oder sogar nicht streng genug, so Altenmüller: „Das ist die Norm.“

### AKTION UND REAKTION

**Reaktanz bezeichnet in der Psychologie** den inneren Widerstand gegen Einschränkungen der individuellen Meinungs- und Handlungsfreiheit. Sie tritt auf, wenn zuvor freie Verhaltensweisen durch Verbote oder anderen äußeren Druck unmöglich gemacht werden. Manche Menschen fühlen sich eingeeignet und verspüren den Drang, sich nicht an die Vorgaben zu halten.

**Dieses Gefühl** wird umso intensiver, je größer der wahrgenommene Beeinflussungsdruck auf die Verhaltensweise ist. Als reaktanzgefährdet gelten vor allem solche Menschen, die das Gefühl haben, sie hätten zu wenig Mitbestimmungsrechte über ihr eigenes Leben.



Polizei und ein Gegner der Corona-Maßnahmen mit AfD-Mundschutz

IMAGO IMAGES/CHRISTIAN THEIL

wissen aus. Ein Vorwurf wie „Warum bist du trotz Kontaktbeschränkungen zu deiner Familie gefahren?“ führe nicht zu einem Umdenken, sondern oft zu einer defensiven Trotzhaltung. „Die Person möchte sich vielleicht nicht selbst eingestehen, wenn sie sich falsch verhalten hat“, erklärt Altenmüller. Stattdessen könne man als Gegenüber nach dem Grund des Besuchs fragen. Auch wenn man sich in diesem Ge-

Diktatur leben“, ergänzt Philipp Sischa von der Universität Luxemburg. Der Sozialwissenschaftler forscht zu Gesundheitskampagnen und ist ebenfalls der Meinung, dass man mit negativen Emotionen kaum Erfolge beim Gegenüber erzielt. „Die Maske ist inzwischen ein sehr polarisiertes Thema. Um etwa eine Gesundheitskampagne zu starten, wäre das eine sehr schwierige Ausgangssituation.“ Solche Kam-