

Sag mal ehrlich: Wie ehrlich hättest du es gerne?



Ein bisschen Schwindeln ist gut, oder?

Ein Gastbeitrag von Heiko Schröder, PhD veröffentlicht am 5. April 2020, auf der Website von Peira–Gesellschaft für Politisches Wagnis e.V.

Wie ist es mit der Antwort auf die einfache Frage: „[Wie geht es dir](#)?“? „Gut“, „Sehr gut“, „Recht gut“ sind da häufige Antworten. „Nicht gut“ oder „Ziemlich schlecht“ oder „Ich mag nicht mehr leben“ erwartet man weniger als Antwort. Ist es bei der Antwort nicht auch wichtig, zu berücksichtigen, ob man gerade darüber sprechen mag. Vielleicht hat man die Beschäftigung mit dem eigenen Wohlergehen ja gerade ganz verdrängt und sich in eine Aktivität gestürzt, um sich mit sich selbst nicht zu befassen? Vielleicht will man sich mit dieser Frage im Moment gar nicht auseinandersetzen und sich lieber ablenken. Eine ehrliche Antwort wäre dann: „Ich mag jetzt nicht darüber reden“. Damit hat man aber schon angedeutet, dass man ein Problem hat, und der Frager wird dich beobachten und erwartet eine spätere Antwort. „Mit dir will ich darüber nicht reden“ wäre vielleicht auch eine ehrliche Antwort, aber die wird den Frager vielleicht verletzen und das möchte ich lieber vermeiden.

Es gibt also auch in dieser ehrlichen Gesellschaft Gründe, nicht jederzeit bereit zu sein, alles über sich selbst zu sagen. Gibt es irgendeinen Grund, warum man überhaupt alles über sich sagen sollte, was man weiß? Vielleicht schaden wir uns, wenn wir uns öffnen, auf jeden Fall machen wir uns verletzlich. Wenn wir all unsere Schwächen offenlegen, sind wir vielleicht weniger begehrenswert und haben bei dem Partner unserer Träume gar keine Chance. Wenn wir uns um eine Anstellung bewerben, können wir unsere zukünftigen Chefs beeindrucken indem wir ein bisschen Lügen oder doch wenigstens

Übertreiben oder unsere Stärken herausstellen – und es wird erwartet? Auch von den Tieren kennen wir Balzverhalten und wir sind ja Tiere. Haben das schöne Federkleid des Hahnes eine ähnliche Funktion wie hochhackige Schuhe und ein schnelles Auto?

Aber wie ist es mit Freundschaften, wie ist es in einer langjährigen Beziehung, sollten wir uns da immer noch verstellen, immer noch unsere [Freunde und Partner mit Lügen](#) täuschen, etwas vorspielen, Teile von uns verbergen? Bringt das dann immer noch Vorteile, oder wenigstens mehr Vorteile als Nachteile, wenn wir vorgeben zu sein, wie wir gar nicht sind? Müssen wir da aus Angst vor dem Verlust der Freundschaft oder gar der Beziehung weiterhin so tun als ob? Schwächen zu bekennen macht uns verletzlich. Unsere Freunde und Partner könnten das ausnutzen – können sie das wirklich?

Ich habe einen kurzen Zeichentrickfilm gesehen: Ein junger Mann fährt mit seinem flotten Sportwagen zu ihr – sie findet ihn uninteressant. Ein anderer Mann steht in der Nähe mit einem Eis, das Eis fällt ihm runter. Gleich danach passiert ihr dasselbe – sie verlieben sich. Es können also vielleicht auch Schwächen sein, die anziehend sind – vielleicht müssen wir nicht immer Stärke demonstrieren. Gut, wir wissen und spüren es in uns, dass besonders stark oder schön zu sein sogar abschreckend sein kann, aber vielleicht gibt es da ja eine „goldene“ Mitte. Also mit ein bisschen Lügen ein bisschen Verbergen kommt man am besten durchs Leben?

Auf die Frage nach Ehrlichkeit gibt es vielleicht gar keine ehrliche Antwort. Ich meine diese Frage in folgendem Sinn: Nehmen wir an, dass wir eine „ideale“ Gesellschaft sind, in der ehrliches Verhalten die Norm ist, in der Kinder frei erzogen werden, in der es überwiegend gerecht zugeht. Mir scheint, dass wir uns dieser Gesellschaft sehr langsam nähern. Vielleicht bin ich zu ungeduldig, denn ich möchte eine schnelle Verbesserung und es ist ein weiter Weg. Können und wollen wir, wenn wir in einer solchen Gesellschaft aufgewachsen sind, uns immer ehrlich verhalten? In diesem Szenario kann man vielleicht nicht argumentieren, dass die meisten sowieso nicht ehrlich sind und sich damit Vorteile erschleichen und wir deshalb durch Ehrlichkeit verlieren – es geht ja überwiegend gerecht zu. Die Frage ist also: Sind wir in einer idealen/zukünftigen Gesellschaft zu Ehrlichkeit fähig, wollen wir totale Ehrlichkeit, oder mit wieviel Ehrlichkeit fühlen wir uns wohl.

Die ehrliche Gesellschaft

Ich halte Ehrlichkeit für die Eigenschaft einer Gesellschaft, denn es scheint mir sicher, dass die Ehrlichkeit der Bürger untereinander einhergeht mit der Ehrlichkeit in allen Bereichen unserer Gesellschaft - also zum Beispiel führen wenig Steuerbetrug und wenig Korruption unter den Reichen auch zu weniger Betrug beim Rest der Bevölkerung. Sicher gilt auch umgekehrt, dass es in einer Gesellschaft überwiegend ehrlicher Bürger auf allen Ebenen wenig Betrug gibt.

In dem Buch „Lügen“ von [Sam Harris](#) steht: „Man kann leben ohne zu lügen, und zwar gut.“ Hat er recht? [Herman van Veen](#) fordert schonungslose Ehrlichkeit in Beziehungen in dem folgenden Liedtext: „Lüg mich bitte nicht an – nicht über was Großes, nicht über was Andres – lieber hör ich das Vernichtendste – als dass Du lügst – denn das ist noch vernichtender“. [Carl Rogers](#), der Vater der Gesprächspsychotherapie, sagt „The facts are always friendly, every bit of evidence one can acquire, in any area, leads one that much closer to what is true“ und spricht sich damit auch gegen jede Form von Unwahrheiten aus.

Bei der Ehrlichkeit auf politischer, gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Ebene sieht es deutlich anders aus. [Jörg Himmelreich](#) schreibt: Schon nach Machiavelli galt „für Demagogen, Autokraten und Diktatoren die politische Lüge zum System ihrer Herrschaft. Mit unerfüllbaren Versprechen lügen sie

sich an die Macht, die sie dann nur mit der fortgesetzten Lüge aufrechterhalten können, um zu erklären, warum das Versprochene nicht eintritt.“

Jörg Himmelreich führt weiter aus: “Wenn heute der US-Präsident Trump die Vorwürfe gegen seine Lügenherrschaft als „fake news“ diskreditiert und „alternative Fakten“ einführt, ist er bestrebt, innenpolitisch gegenüber seinen Wählern seine Lügen als die geltende Wahrheit durchzusetzen.“ Auch Boris Johnson scheint ein Anhänger Machiavellis zu sein, genauso wie Putin, Erdogan und George Bush, der uns mit Massenvernichtungswaffen belog.

[Hannah Arendt](#) schreibt in “Wahrheit und Lüge in der Politik: Zwei Essays“: “In einer Welt, in der man mit Tatsachen nach Belieben umspringt, ist die einfache Tatsachenfeststellung bereits eine Gefährdung der Machthaber“ und “Wo prinzipiell und nicht nur gelegentlich gelogen wird, hat derjenige, der einfach sagt, was ist, bereits zu handeln angefangen, auch wenn er dies gar nicht beabsichtigte.“ Das gilt sicher für das Schicksal des chinesischen Arztes [Li Wenliang](#), der die ersten Corona Erkrankungen gemeldet hat und deshalb zum Schweigen gezwungen wurde (und wenig später selbst an der Erkrankung starb). Das gilt sicher auch für diejenigen die auf die Lügen von Trump hinweisen und deshalb selbst als Lügenpresse beschimpft (und zu seinen politischen Gegnern gemacht) werden. Die Schuldzuweisung an den Überbringer schlechter Nachrichten ist ein häufiges Thema in der Öffentlichkeit.

Der Ehrlichkeits-Kreislauf

Ehrlichkeit ist auch eine Eigenschaft eines Landes, also sowohl die Ehrlichkeit im privaten Bereich als auch die Ehrlichkeit in Wirtschaft und Politik. Dabei entspricht der Lüge unter den Bürgern die Korruption in Wirtschaft und Politik. In den skandinavischen Ländern geht es wohl etwas gerechter zu als in dem Rest Europas, das Vertrauen ist deutlich größer und es gibt eine Reihe von Quellen die die [Ehrlichkeit der skandinavischen Bürger](#) preisen.

Ebenso ist die Korruption in skandinavischen Ländern deutlich geringer als im Rest der Welt. Die vier skandinavischen Länder bilden neben Neuseeland und Singapur die Länder mit dem geringsten [Korruptionsindex](#). Während die meisten Länder der EU auf den Plätzen 11 (Deutschland) bis 67 (Griechenland) deutlich mehr Korruption und damit weniger Ehrlichkeit in der Geschäftswelt und der Politik vorweisen können. Am Ende der Skala, auf den Plätzen 176 bis 179, liegen die Länder Jemen, Südsudan, Syrien, Somalia. Das [Geldbörsenexperiment](#) (was passiert mit einer Geldbörse mit Geld, die offensichtlich jemand verloren hat?) zeigt sehr genau das gleiche Ergebnis, Skandinavier behalten eine gefundene Geldbörse am wenigsten, die deutsche Bevölkerung folgt auf Platz 11. Es erscheint plausibel, dass das Verhalten der Regierungen und der reichen Menschen (also der Vorbilder) eines Landes auf die Bevölkerung abfärbt.

Wie hängen die verschiedenen Kriterien Glück, Ehrlichkeit, Korruption, Gini-Index und Glücksindex zusammen. Die Korrelation ist deutlich; aber was sind die kausalen Zusammenhänge? Es erscheint mir offensichtlich, dass Glück am Ende dieses Kausal Netzwerkes steht. Vielleicht stehen mehr Gerechtigkeit und ein kleiner Gini-Index vorne und führen zu mehr Vertrauen. Mehr Vertrauen erlaubt mehr Ehrlichkeit und reduziert die Korruption und fördert auch die Demokratie. Mehr Ehrlichkeit und weniger Korruption und ein funktionierendes demokratisches System verstärken sich gegenseitig und führen zu einer Erhöhung des Glücksgefühls in der gesamten Bevölkerung.

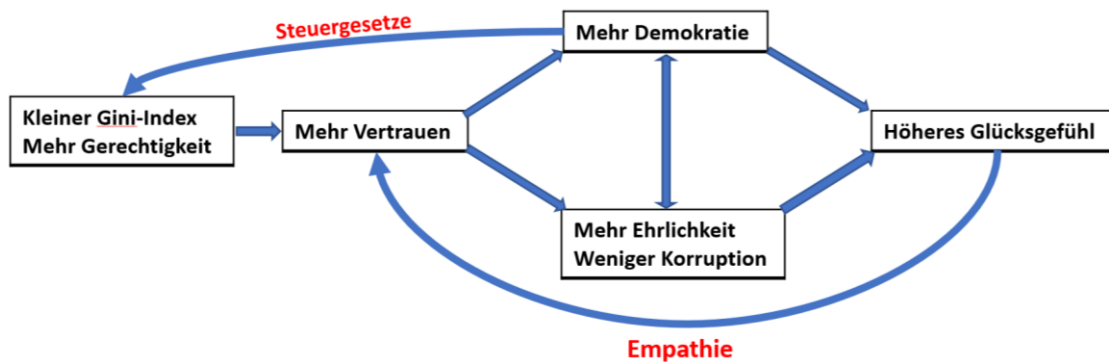


Abbildung 1: Der Ehrlichkeits-Kreislauf

Es gibt sicher auch die im Diagramm in roter Schrift gezeigten Rückkopplungen, dass nämlich ein höherer Glücksindex und damit mehr Zufriedenheit mehr Empathie erlaubt, was wiederum das Vertrauen stärkt. Und mehr Demokratie kann zu veränderten Steuergesetzen und damit zu einem kleineren Gini-Index führen. Dieses Diagramm stellt einen „Ehrlichkeits-Kreislauf“ dar. In solchen Kreisläufen kann es sowohl positive als auch negative Rückkopplung geben.

Am Beispiel der europäischen Staaten kann man sehen, dass diese positive Rückkopplung nicht immer ungebremst vorangeht. So ist der Gini-Index in vielen Ländern in den letzten Jahren etwas gewachsen. Wenn aber der Gini-Index steigt führt das, wie in Abbildung 1 zu erkennen, zu weniger Vertrauen, weniger Ehrlichkeit, weniger Demokratie und weniger zu Glücksgefühlen.

Ehrlichkeit hat eine gute Chance

Aber vielleicht sind die, die die Schere der finanziellen Ungerechtigkeit weiter öffnen, also den Gini-Index erhöhen und die Unterdrücker der Wahrheit langfristig nicht am längeren Hebel. Seit der Wahl von US-Präsident **Donald Trump** am 8. November 2016 erleben New York Times, Washington Post, aber auch die britische Tageszeitung The Guardian und das Magazin The Economist eine Art mediale Renaissance. Auch in Brasilien verspüren regierungskritische Medien seit dem Amtsantritt von Präsident Jair Bolsonaro vor einem Jahr publizistischen Rückenwind. Die Furcht vor der Expansion von Rechtsextremismus, Populismus und Autoritarismus führt zu härteren politischen Auseinandersetzungen und einer verstärkten Nachfrage nach journalistischer Berichterstattung und Inhalten.

Donald Trump, Boris Johnson und Jair Bolsonaro bescheren Zeitungen und Verlagen neue Leser. Selbst Entwicklungen, die wie Rückschritte aussehen – und wohl auch welche sind – haben vielleicht positive Auswirkungen. So haben der Brexit und die Wahl von Donald Trump auch dazu geführt, dass vielen Menschen klarer geworden ist, dass sie sich politisch mehr engagieren sollten und dass Kooperation besser ist als Alleingänge. Es gibt also Grund zur Hoffnung.

Ein großes Problem sind zur Zeit die im Internet kursierenden fake news. Um es für uns Bürger einfacher zu machen fake news von news zu unterscheiden, also Lügen zu erkennen, habe ich in einem früheren Beitrag den Vorschlag gemacht auf sozialen Medien „Kommentar-links“ zu erzwingen.

Kommentar-links, Versuch einer Lösung

Um es einfacher zu machen, die Argumente der Gegenseite zu sehen und zu verstehen, könnte mit Hilfe von künstlicher Intelligenz ein System entwickelt werden, dass jede auf dem Internet veröffentlichte Meinung und jeder Vorschlag – sei es auf Facebook, Twitter oder irgendwelchen anderen sozialen Medien – automatisch mit anderen Internet Inhalten (z.B. Wikipedia und Internetmedien) abgeglichen wird. Das könnte so gestaltet werden, dass jeder Webseite, jedem Tweed und jeder Facebook Nachricht automatisch ein Link mit dem Namen „Kommentare“ beigefügt wird. Der Link „Kommentare“ führt zu einer Seite, die auf andere Internetseiten weist, welche bestätigen oder widersprechen, was in dem Tweed oder der Facebook Nachricht behauptet wird. Der Autor kann diese Kommentare nicht beeinflussen oder verändern, aber er kann davon lernen und seine Leser können sich dort informieren, insbesondere, wenn sie etwas Zweifel an den Äußerungen des Autors haben.

Diese Kommentare können automatisch mit Hilfe von Suchmaschinen und KI-Algorithmen erstellt werden. Zusätzlich könnte es ein System geben, dass unter anderem durch Beschwerden von Benutzern angestoßen wird. Dieses System sollte durch große Teams von Journalisten unterstützt werden, die recherchieren und selbst Kommentare produzieren oder ergänzen. Solche Journalisten könnten von internationalen Organisationen bezahlt werden. So ein System würde nicht von allen freiwillig übernommen werden. Es müsste gesetzlich vorgeschrieben werden, um uns Bürger vor Fake News zu schützen, genauso, wie es heute Vorschrift ist, dass auf Elektrogeräten deren Energieverbrauch erkenntlich ist, oder wie auf Zigarettenpackungen deutlich auf die Gefahren des Rauchens hingewiesen werden muss. Solche Zwangsmaßnahmen können gerechtfertigt werden, weil sie dem Schutz des Bürgers dienen, ohne Freiheiten einzuschränken.

Ich bin davon überzeugt, dass ein solches System machbar ist, dass es die politischen Auseinandersetzungen versachlichen würde und dass es uns vor allem mehr Ehrlichkeit bescheren würde. Es würde auch den Stand des Journalismus stärken, denn es benötigt viele Internet-journalisten, die als vierte Gewalt auch verhältnismäßig mächtig wären. Da auf Netzwerken wie Twitter und Facebook sowohl private als auch politische Auseinandersetzungen geführt werden, würde die Einführung von solchen Kommentar-links dazu beitragen, mehr Ehrlichkeit der Bürgern untereinander als auch mehr Ehrlichkeit in der politischen Diskussion zu erreichen.

[Donald Trump](#) hat seit Amtsantritt mehr als 10.000 mal gelogen, während [Obama](#) für seine gesamte Amtszeit 18 Lügen vorgeworfen wurden. Anders ausgedrückt: Trump lügt pro Tag etwa so oft wie Obama in einer Amtszeit log. Wir Durchschnittsbürger scheinen wenigstens [zweimal](#) pro Tag zu lügen. Wenn Trumps tweets immer mit realistischen Kommentaren versehen würden, würde er wohl gezwungen sein, sich in seinen Äußerungen mehr an die Wahrheit zu halten.

Unsere Gesellschaft wird ehrlicher

Während Machiavelli den Politikern noch empfahl zu “lügen, bis sich die Balken biegen”, gibt es heute schon viele Politiker die uns Wählern überwiegend ehrlich gegenüber treten wollen. Wir sind aber noch sehr weit davon entfernt, dass wir darauf vertrauen können, was uns von Politikern gesagt wird. Auch in der Wirtschaft gibt es einen Trend zu mehr Ehrlichkeit, denn wir haben Verbraucherschutz Organisationen, die uns helfen, gute Produkte mit fairen Preisen zu finden. Im privaten Bereich sind wir aber schon viel weiter als Politiker und Führer der Wirtschaft. Ehrlichkeit wird zu Hause und in der Schule gefordert, und unter Freunden überwiegend erwartet.

Je weniger wir die andere Person kennen, mit der wir kommunizieren, um so mehr sind wir auch bereit, die Wahrheit nicht so wichtig zu nehmen. Wir müssen uns die Frage stellen, ob wir ganz ohne

zu lügen durchs Leben kommen wollen, auch ohne weiße Lügen und ohne Notlügen? Und was soll es heißen, ehrlich zu sein? Kann man sich ehrlich nennen, weil man nie lügt? Nach meiner Vorstellung nicht. Ich würde wenigstens verlangen, dass man niemanden absichtlich täuscht. Aber absichtlich Täuschen kann auch absichtliches Verschweigen sein. Und was heißt hier absichtlich? Unser Unterbewusstsein bestimmt ja sehr stark, was uns gerade in den Sinn kommt. Was uns nicht in den Sinn kommt, verschweigen wir, ohne uns vorgenommen zu haben, es zu verschweigen – es ist dann ein unabsichtliches Verschweigen, aber wenn wir uns etwas Mühe gäben, würde es uns vielleicht in den Sinn kommen. Dann wäre dies fahrlässiges Verschweigen, weil wir wissen, dass wir es verhindern könnten. Ist das so?

Wir wollen/müssen dazugehören

Einer der größten Beweggründe für unsere Unehrlichkeit ist sicher unser Bedürfnis anerkannt zu werden. Wir wollen uns zugehörig fühlen, wir wollen nicht ausgeschlossen werden. Bei den [Aborigines](#) Australiens kommt der Ausschluss von der Gemeinschaft einem Todesurteil gleich. Weltweit wird Isolationshaft - also totaler Ausschluss aus der Gesellschaft - als Folter angesehen.



Foto Grosskundgebung im Berliner Sportpalast 18. Februar 1943 Quelle: Bundesarchiv, Bild 183-J06318 / Schwan / CC-BY-SA 3.0

Wir müssen zu einer Gruppe gehören, um zu leben. Unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit sorgt dafür, dass Familien, Vereine, Parteien, Staaten funktionieren und auch Macht über uns haben. Das gilt genauso für Nationalismus, Rassismus und auch für Blasen im Internet.

Unser Verlangen nach Zugehörigkeit kann zu schrecklichen Konsequenzen führen. Nur weil wir uns unbedingt zusammengehörig fühlen wollen, können wir auch jubeln, wenn wir gefragt werden, ob wir den „[totalen Krieg](#)“ wollen. Vermutlich ist unsere Fähigkeit zur Ehrlichkeit auch an das Bedürfnis nach Zugehörigkeit gekoppelt. Wenn wir die Normen unserer Gruppe verletzt haben, geben wir dies oft nicht zu und sind zur Unwahrheit bereit, denn wir befürchten, dass die Gruppe uns ablehnt und uns sogar ausstößt, wenn die Wahrheit ans Licht kommt. Das gilt für das Kind, das etwas Verbotenes tut, es aber nicht zugibt, und genauso für mich, wenn ich in der Steuererklärung eine Einnahme auslasse.

Wenn man Ehrlichkeit fördern will, muss man die Angst vor dem Ausschluss aus der Gruppe verringern. Schon kleinen Kindern muss klar sein, dass sie auch geliebt werden, wenn sie mal was falsch machen – dann fällt Ehrlichkeit leichter. Das gilt sicher auch für uns alle. Es gibt mehrere große Hürden, die wir überwinden müssen, um zu mehr Ehrlichkeit zu gelangen. Wir haben uns angewöhnt anzugeben und zu übertreiben (eine weitgehend akzeptierte Form von Unehrllichkeit, die auch unter Freunden viel praktiziert wird), unsere Stärken herauszuheben und unsere Schwächen zu vertuschen. Wir geben an mit unserem Wissen, unserem Können, unserer Körperkraft, unserer Schönheit und damit, wohin wir als nächstes in den Urlaub fliegen. Zu wissen, dass man nichts weiß, bringt uns wenig Anerkennung, man kriegt wohl kaum Anerkennung dafür dass man zugibt, dass man sich schwach fühlt, dass man nicht weiß, wann der Buchdruck erfunden wurde, dass man nicht versteht, ob und wie gefährlich Atomkraft ist, dass man Beethovens 5. Symphonie nicht kennt, dass man auch die Hauptstadt von Island nicht kennt und keine Ahnung von Weinen, Bieren und der französischen Küche hat. Unter Freunden kann man seine Schwächen leichter zugeben als Kollegen gegenüber; aber auch unter Freunden wird übertrieben, beschönigt und verschwiegen.

Wir neigen dazu uns als Helden, oder wenigstens stärker als wir sind, darzustellen, also unsere Schwächen zu verstecken und übersehen dabei, dass, wenn wir unsere Schwächen ehrlich zugeben, wir anderen als sympathisch und liebenswert erscheinen. All dies gilt in gleicher Weise für Politiker und Leiter der Wirtschaft: Es wird angegeben, übertrieben, um sich ins bessere Licht zu setzen.

Da ist auf der einen Seite, was wir leisten wollen und leisten können und auf der anderen Seite, was die Gruppe zu der wir gehören wollen, von uns erwartet und verlangt. Wenn die Gruppe mehr verlangt, als wir leisten können, stehen wir vor der Alternative, entweder von der Gruppe bestraft zu werden und zu riskieren sogar ausgeschlossen zu werden oder uns aus dieser Situation irgendwie raus zu mogeln, durch kleine oder große Unwahrheiten, oder sogar durch Betrug und Verbrechen, etwas zu bekommen, was uns Anerkennung beschert. Unser Ziel als Gesellschaft sollte daher sein, die Schere zwischen Anforderung an uns und unserer Leistungsfähigkeit so weit wie möglich zu schließen. Dabei können beide Scherenblätter bewegt werden - und beides ist nötig.

Die Maßstäbe, welche die Gesellschaft uns eintrichtert, müssen „gelockert“ und zum Teil ganz beseitigt werden, dann wird auch unser Unterbewusstsein weniger von uns verlangen. Unser Selbstvertrauen muss erhöht werden, dann können wir uns selbst mehr zutrauen und auch mehr erreichen.

Unsere Helden lassen uns klein und schwach erscheinen

Die Anforderungen, die wir an uns selbst haben, sind in unserem Unterbewusstsein verankert und somit im Wesentlichen von der Gesellschaft bestimmt. Wir sind an Wettkämpfe so sehr gewöhnt, dass wir uns ständig in Konkurrenz zu anderen sehen, dass wir andere besiegen müssen, statt mit ihnen zusammenzuarbeiten. Die Medien zeigen uns sportliche Leistungen, die wir nicht erreichen können, sie zeigen uns „Genies“, die in Sekundenschnelle sagen, ob eine 7stellige Zahl Primzahl ist oder nicht,

sie zeigen uns die glamouröse Welt der Film- und Fußballstars und die größten Yachten und Villen der Milliardäre – sie zeigen uns unerreichbares, Dinge von denen wir selbst nur träumen können. Sie zeigen uns Liebesgeschichten mit wunderbarem Ausgang. Sie erzeugen in uns, in unserem Unterbewusstsein, Maßstäbe, die für uns unerreichbar sind. Diese “Helden” zusammen mit der Werbung haben uns mit der Idee infiziert, dass Besitz und Konsum zu Anerkennung führt, die für uns lebenswichtig ist

Diese Maßstäbe beeinflussen ständig unsere Gefühle und unser Denken und Handeln. In uns entsteht das Gefühl, dass wir nicht gut genug sind, unser Selbstvertrauen sinkt, nur weil unser Unterbewusstsein - Freud nennt es “Über-Ich” - [unrealistische Vorstellungen](#) davon hat, wie wir sein sollten – aber nicht sind. Das gilt insbesondere auch für die moralischen Maßstäbe. Das Milgram Experiment zeigt, dass die große Mehrheit der Menschen offenbar bereit ist, einem anderen Menschen großen Schmerz zuzufügen, wenn sie von einer vermeintlichen Autorität die Anweisung dazu bekommen. Wir sind also bereit gegen unsere eigenen moralischen Maßstäbe zu verstoßen. Auch die Ehescheidungen sind voll von Beispielen, in denen sich Menschen viel mehr verletzen als sie zum Zeitpunkt der Eheschließung für möglich hielten.

Unsere Moralvorstellungen sind in unserem Unterbewusstsein verankert und durch die Gesellschaft bestimmt. Diese bilden sich insbesondere im Laufe unseres Heranwachsens. Sie sind die Summe der Schlüsse, die wir aus unseren Erfahrungen gezogen haben. Diese Moralvorstellungen entstehen, wenn uns gesagt wird, wie wir uns zu verhalten haben. Wenn wir uns nicht nach diesen Anweisungen richten, droht uns Liebesentzug, Bestrafung und Ausschluss aus der Gemeinschaft. Die Gesellschaft hat uns aber nicht nur die Moralvorstellungen in unser Gewissen gepflanzt, sie hat uns Obrigkeitshörigkeit eingetrichtert. Das beinhaltet Anforderungen an uns, die leicht in Konflikt geraten. Beim Milgram Experiment kollidieren Moral und Obrigkeitshörigkeit, wobei die Moral viel zu oft unterliegt, weil die Obrigkeitshörigkeit zu stark ist.

Der Dieb, der Angeber und vielleicht auch der Ehebrecher können den Konflikt zwischen dem Wunsch nach Besitz und der Moral nicht lösen - auch hier unterliegt die Moral. Es ist daher sehr wichtig, zu versuchen diese Konflikte zu mildern. Das kann darin bestehen, dass wir unsere moralischen Maßstäbe vorsichtig lockern. Dies kann auch dadurch geschehen, dass die Gesellschaft ändert, was uns gesellschaftliche Anerkennung einbringt. Die Gesellschaft selbst muss ändern, dass Statussymbole wie schnelle Autos nicht mehr als begehrt gelten, genauso wie hochhackige Schuhe und all unser Luxus mit dem wir uns umgeben. Die Gesellschaft selbst muss ändern, dass es nicht darauf ankommt, besser als andere zu sein, sondern zusammen zu arbeiten, etwas besser zu können als andere, sondern, dass es vor allem darauf ankommt, Dinge gut zu machen, zu verbessern, dazu zu lernen. Der kleine aber wichtige Unterschied besteht in dem Wunsch Dinge lernen und gut zu machen, statt den Ehrgeiz zu haben, besser zu sein als andere. Wenn uns das gelingt, können wir uns ehrlich über unsere eigenen und auch über die Erfolge anderer freuen, ohne den anderen als Konkurrenten zu sehen, den man besiegen muss.

Solche Veränderungen der Gesellschaft, weg von Wettkampf hin zu Zusammenarbeit, sind riesig und langwierig. Wettkampf ist tief verankert in unseren Kulturen und vielleicht sogar in unseren Genen. Wettkampf gab es schon lange bevor die Griechen die olympischen Spiele ins Leben riefen und Kampf gab es sicher solange es Menschen gibt. Die Fernsehprogramme sind voll von Wettkampf in Sportsendungen genauso wie im Quiz, in Sendungen wie “Wir suchen die/den ...”, in fast jedem Film, in der Politik, in der Schule in der Universität, am Arbeitsplatz. Da gibt es Preise für besonders gute Leistungen. In “Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes” beschreibt [Alfie Kohn](#) die Probleme, die Wettkampf und Belohnungen mit sich bringen. In einem Wettkampf gibt es in der Regel viel mehr Verlierer als Gewinner - vielleicht können wir es

schaffen mit viel weniger Wettkampf durch unser Leben zu kommen - wahrscheinlich wäre es besser für uns als Gesellschaft.

Wir machen schon kleine Schritte in diese Richtung. Zum Beispiel werden Benotungen in der ersten Klassen den Schulen Europas häufig nicht mehr durchgeführt. Meine älteste Tochter besuchte für zwei Jahre (im Alter von 5 bis 7) die Lawrence Open School in Kansas, USA. In dieser Schule hat jedes Kind Woche für Woche selbst bestimmt, was es lernen wollte und hat am Ende der Woche selbst entschieden, ob es die gesteckten Ziele erreicht hatte, ob es Spaß gemacht hatte, ob es wiederholt, vertieft oder beendet werden sollte. Eine Bewertung durch den Lehrer gab es nicht. In dieser Zeit hat sie außerordentlich viel gelernt.

Wir können uns gegen den Rat des Unterbewusstseins entscheiden

Unser Unterbewusstsein ist vor allem die Summe unserer Erlebnisse und Erfahrungen. Bei jeder neuen Erfahrung und bei jeder Entscheidung, die wir treffen, wird das Gehirn nach Assoziationen durchgescannt und all die positiven und negativen Assoziationen werden aufsummiert zu einer Beurteilung zu einem Gefühl der Ablehnung, Warnung oder der Zustimmung.

Unserem Bewusstsein teilt das Unterbewusstsein lediglich mit, dass es sich mit dieser oder jener Entscheidung wohler fühlt als mit der anderen. Es sagt uns aber nicht genau, warum das so ist. Grundsätzlich scheint es so zu sein, dass unser [Unterbewusstsein sich für oder gegen etwas entscheidet, bevor unser Bewusstsein davon erfährt](#). Das Bewusstsein bemüht sich dann vor allem darum, rationale Begründungen für die vom Unterbewusstsein "vorgeschlagene" Entscheidung, also dafür, was sich richtig anfühlt, zu finden. Das ist inzwischen durch viele Studien belegt. Unser Bewusstsein findet also vor allem Argumente für das, was sich für unser Unterbewusstsein richtig anfühlt. Die Entscheidung, die unser Unterbewusstsein vorschlägt, also unser "Bauchgefühl" oder unsere Intuition, entspricht dem schnellen Denken, wie es [Daniel Kahneman](#) in seinem Buch „Schnelles Denken, Langsames Denken“ beschreibt. Aber das Bewusstsein kann das Unterbewusstsein auch überstimmen, indem es das langsame Denken einsetzt. Das erfordert allerdings zusätzliche Anstrengung und mehr Zeit.

Es ist also nicht so, dass wir unserem Unterbewusstsein hilflos ausgeliefert sind und nur unseren Gefühlen und unserer Intuition folgen müssen. Und es ist erst recht nicht so, dass unser Unterbewusstsein meistens falsch liegt - unsere Gefühle leiten uns hoffentlich meistens in die richtige Richtung. Es gibt das langsame Denken und das erlaubt uns, Techniken zu nutzen, die uns helfen, uns gegen unser Unterbewusstsein zu entscheiden. Diese Techniken basieren auf kritischem Denken, sie erlauben uns Ideen, Gedanken und mögliche Entscheidungen von allen Seiten zu betrachten, ihre Vor- und Nachteile abzuwägen, nach Möglichkeiten zu suchen, die Nachteile zu mindern. Dazu gehört [De Bonos](#) Methode der sechs Denkhüte, die uns dazu anhält Probleme von mehreren Seiten zu betrachten. Dazu gehört Kialo, das uns anleitet, zu jedem Argument auch die Gegenargumente zu sehen und zu beurteilen. Und dazu gehört auch aktives Zuhören, was uns befähigt, auch die Gegenseite zu verstehen. Dies sind alles wichtige Bestandteile des kritischen Denkens.

Solche Methoden sollten wir in fast jeder Lebenslage praktizieren, auch wenn es uns anstrengt, denn unser Gefühl kann uns täuschen. Aber kritisches Denken alleine kann auch leicht zu Fehlentscheidungen führen. Das liegt zum Teil sicher daran, dass unser Unterbewusstsein vieles aufnimmt, was unser Bewusstsein nicht sieht. Zum Beispiel beim ersten Treffen: Menschen sind uns sympathisch oder unsympathisch - unser Unterbewusstsein merkt es an ihrer Körperhaltung und an ihrer Stimme oder an ihrer Wortwahl - wir haben den Eindruck, dass sie nicht ganz aufrichtig sind. Wir

wissen aber nicht warum wir dieses Gefühl haben. Da ist es sicher nicht klug, diese emotionale Reaktion beiseite zu wischen. Da ist es besser, dem eigenen Gefühl zu folgen, als sich zu überlegen, ob das was diese/r neue Bekannte gesagt hat, richtig ist. Teil des kritischen Denkens muss also auch sein, die Gefühle ernst zu nehmen.

Erlernen können wir [Kommunikation](#) und kritisches Denken zunächst vor allem in der Schule, wenigstens solange wir noch keine Elterngeneration mit entsprechenden Fähigkeiten und Verhaltensweisen haben. Dazu ist es nötig dass Lehrer und Politiker zusammen darauf drängen, dass Curricula entsprechend angeglichen werden. Langfristig kann und wird kritisches Denken schon im Elternhaus praktiziert werden, unterstützt von Schule und den Medien mit entsprechenden Botschaften. Es ist nötig, dass wir das schnelle Denken also unser Unterbewusstsein in kritischen Situationen mit Hilfe obiger Techniken kontrollieren und manchmal auch bremsen.

Unser Unterbewusstsein trainieren

Wenn unser Unterbewusstsein uns oft falsche Entscheidungen vorschlägt, liegt das daran, die Erfahrungen, die es gespeichert hat, mit unserer Lebenswirklichkeit wenig gemein hat. Wir haben viele Vorurteile, viele von uns sind Pessimisten. Jemand, der als Kind schlecht behandelt wurde, ist eher pessimistisch und kann anderen Menschen nur schwer trauen oder vertrauen. Die Kraft der Kindheitserfahrungen ist in unserem Unterbewusstsein zwar verankert, kann wohl nicht ganz ausgelöscht aber doch gemildert werden. Therapien können dabei helfen.

Um grobe Fehlentscheidungen zu vermeiden und Konflikte zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein weitgehend zu verhindern, ist es besonders wichtig, dass wir unser Unterbewusstsein schon in frühester Kindheit so formen, dass es unserem Bewusstsein überwiegend gute Vorschläge macht, dass es nicht von Ängsten getrieben wird, die uns daran hindern Nähe und Vertrauen herzustellen. Es geht also zum Beispiel darum, Optimismus zu schaffen und Vorurteile zu reduzieren.

Optimismus macht Ehrlichkeit leichter

Wenn wir von "survival of the fittest" getrieben werden, könnte man annehmen, dass wir egozentrisch sein müssen. Wir können aber auch als rücksichtsvolle, optimistische und gebende Menschen gut überleben - vielleicht sogar besser. Unser Unterbewusstsein ist auf jeden Fall nicht zwangsläufig egozentrisch, es ist ja durch Erfahrung geformt. Wenn es uns in einer Situation warnt, dann gibt es Erlebnisse, die vielleicht weit zurückliegen, die Assoziationen mit dieser Situation hervorrufen und unangenehm waren. So wird ein Mensch mit wenigen schlechten Erfahrungen seltener von seinem Unterbewusstsein gewarnt und wird daher eher Optimist als jemand mit vielen schlechten Erfahrungen. Weil Optimisten nicht so oft von ihrem Unterbewusstsein gewarnt werden, haben sie es leichter, auf Vorschläge anderer einzugehen und die Bedürfnisse anderer zu berücksichtigen. Für optimistische Menschen fühlt es sich gut an und erzeugt wenig Ängste, auch mal richtig zuzuhören und es fühlt sich gut an, auf die Bedürfnisse anderer einzugehen. Es ist also das Unterbewusstsein, dass die ständigen Warnungen und damit auch den Egoismus aufgibt.

So können sich Menschen, wenn sie optimistischer werden, auch rücksichtsvoller und weniger egozentrisch verhalten, denn sie haben weniger Ängste. Mit fortschreitendem Optimismus wird der Egoismus also zurückgedrängt und es wird leichter, den Kantschen Imperativ als Leitbild für unser Verhalten zu akzeptieren.

Hermann Hesse schreibt in dem Märchen [Augustus](#), dass Geben eher glücklich macht als Nehmen, dass viel Besitz nicht unbedingt zu Zufriedenheit führt, dass lieben zu können eher glücklich macht als geliebt zu werden. [Adam Grant](#) widerspricht in dem Buch "Geben und Nehmen" der These, dass man rücksichtslos sein muss, um erfolgreich zu sein. Er belegt, dass in unserer heutigen Gesellschaft Menschen, die mehr geben als nehmen, nicht nur glücklich und zufrieden sondern auch besonders erfolgreich sein können.

Zunehmender Optimismus würde uns auch zu mehr Ehrlichkeit befähigen, denn mit der Erfahrung „es wird schon gut gehen“, braucht man Konsequenzen unserer Ehrlichkeit weniger zu befürchten und kann mehr Ehrlichkeit wagen. Die Mehrheit der Forscher, die sich mit Optimismus befassen, scheinen sich einig zu sein, dass Optimismus zu etwa 25% angeboren, also vererbt ist und nicht vollständig durch gute Kindheitserfahrung erzeugt werden kann. Entsprechend wird auch häufig spekuliert, dass Pessimismus sich genetisch in uns verankert hat, weil es für viele tausende Jahre für Menschen notwendig war, auf der Hut zu sein, um sich vor Gefahren wie Raubtieren besser schützen zu können.

Optimismus macht uns stark

Es ist nicht klar, wie weit oder gar wie schnell sich unsere Gesellschaft entwickeln kann in Richtung mehr Optimismus, mehr Fairness, mehr Gerechtigkeit, weniger Leid, weniger Verheimlichung, mehr Vertrauen, mehr Glück. Aber große Schritte in dieser Richtung sind wünschenswert und möglich.

Geht die Entwicklung in diese Richtung? Viele behaupten das Gegenteil und halten Optimisten eher für naiv und deshalb für etwas verantwortungslos. Aber es gibt eine Reihe von Indikatoren, die den Optimismus rechtfertigen.

In den letzten 100 Jahren haben sich die Gesellschaften in Europa kolossal verbessert, wenn man dies als Trend ansieht hat man viel Grund zu Optimismus. Nach dem 2. Weltkrieg hat es in Europa nur noch wenige Kriege gegeben, Demokratien sind aufgeblüht, Gewerkschaften haben viel zur Humanität in den Gesellschaften beigetragen. Bildung hat zugenommen. Das Internet gibt jedem Bürger Zugang zu endlos viel Information.

Wenn ich in meine eigene Familiengeschichte gucke, sehe ich, dass die Gewalt gegenüber Kindern beständig abgenommen hat. Zusätzlich ist die Rolle der Frau viel stärker geworden. Meine Eltern waren politisch nicht aktiv, ich gehöre zu den 68ern, die an Demonstrationen teilnahmen und in der Generation unserer Kinder sehe ich viele Aktionen, die die Welt verbessern sollen. Weltweit nimmt die Schulausbildung beständig zu, was sicher dazu führt, dass zunehmend mehr Menschen in der Lage sind, kritisch zu denken. Das sind Gründe vorsichtig optimistisch in die Zukunft zu blicken und auch Gründe dafür, dass es unserer Gesellschaft auch mehr und mehr gelingen mag, optimistische Bürger zu erzeugen.

Survival of the fittest sagt etwa dasselbe wie der Begriff [Resilienz](#). Resilienz ist Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Empathie, Realistischer Optimismus und Zielorientierung. Damit ist ein resilienter Mensch ein kritischer Denker mit Empathie und Optimismus. Ein solcher Mensch braucht sich vor dem "survival of the fittest" sicher nicht zu fürchten.

Obrigkeitsdenken reduzieren

Eine besondere Schwäche unserer (insbesondere aber keineswegs nur der deutschen) Gesellschaft ist das Obrigkeitsdenken. In der heutigen Gesellschaft gilt noch immer, dass unsere Eltern, die Schule,

unsere Umgebung unser Gewissen so formen, dass wir uns unwohl fühlen, wenn wir Anweisungen nicht befolgen. Oft wird dies Obrigkeitshörigkeit oder Untertanengeist genannt. Obrigkeitshörigkeit macht uns nicht resilient, denn es ist das Gegenteil von Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

Obrigkeitshörigkeit ist der Menschheit weltweit übergestülpt worden. Es sind Nationen und Nationalismus entwickelt worden mit Herrschern, mit Armeen, mit Unterdrückung. Die Unterdrückten haben diese Systeme geduldet oder sogar gewollt, weil ihnen damit Sicherheit versprochen und oft auch gegeben wurde. Für sie schien und erscheint ein "starker Mann" als Führer besonders geeignet. Vielleicht trägt da auch unsere Faulheit zu bei, dass wir die schwierigen Regierungsgeschäfte lieber dem "starken Mann" überlassen, statt uns in einer Demokratie einzubringen.

Diese Obrigkeitshörigkeit hat zu schrecklichen Konsequenzen geführt. Das Milgram Experiment hat gezeigt, dass unserer Obrigkeitshörigkeit stärker sein kann als das ungute Gefühl, das in uns entsteht, wenn wir anderen weh tun. Das Milgram Experiment zeigt auch, dass unsere Moralvorstellungen leicht mit anderen Teilen unseres Unterbewusstseins in Konflikt geraten können - in diesem Fall mit der Obrigkeitshörigkeit. Wenn es uns also gelingt, die Obrigkeitshörigkeit zu verringern, sollte das Milgram Experiment zu besseren Ergebnissen führen.

In den letzten 50 Jahren hat unsere Gesellschaft Fortschritte gemacht, die Obrigkeitshörigkeit deutlich zu reduzieren. Das sieht man insbesondere, wenn an Schulen über mangelnde Disziplin geklagt wird und wenn die [Generation Y](#) verlangt dass "Arbeit vor allem Sinn machen und Abwechslung bieten soll. Die Generation Y legt dabei sehr viel Wert auf Selbstverwirklichung, ist jedoch ebenso ein geübter Teamplayer." Es gibt nicht mehr so viel Obrigkeitshörigkeit - das ist ein riesiger Fortschritt und lässt hoffen, dass Grausamkeiten wie der Holocaust heute und in Zukunft weniger wahrscheinlich sind.

Heldentum und Konsumterror reduzieren

Unser Unterbewusstsein wird heute nicht nur durch Eltern und Schule, sondern auch sehr stark durch das Internet, durch Werbung, Filme und auch Literatur geformt. Auch solche Einflüsse können unrealisierbar hohe Anforderungen an uns selbst erzeugen. Es sind die Helden, die Idole, im Fernsehen und im Internet, die wir gerne sein wollen. Helden hat es schon sehr lange gegeben. Wir kennen die [Götter- und Heldensagen](#), die es wohl in allen Hochkulturen gegeben hat. Heute sind unsere Helden vor allem glamouröse Personen wie großartige Sportler, Schauspieler, Modelle, auch besonders reiche Leute, Politiker, Könige. Teile dieser Persönlichkeiten möchten wir auch gerne verkörpern. Dadurch, dass wir von ihnen erzählen, zeigen wir den Menschen um uns herum, dass wir eine gewisse Nähe zu diesen Helden haben und hoffen darauf, dass ihre Großartigkeit in den Augen unserer Gesprächspartner auf uns abfärbt.

Auch Jesus ist so ein „Held“. Er hat große Auswirkungen auf unsere Moralvorstellungen, wir wollen gerne sein wie er und wissen doch, dass uns das überfordert. Wir bezeugen unsere Nähe zu ihm, indem wir in den Gottesdienst gehen, uns in der Kirche taufen, vermählen und beerdigen lassen. Die Nähe zum Sportler bezeugen wir dadurch, dass wir seine Heldentaten im Fernsehen verfolgen und uns mit Freunden und Kollegen darüber unterhalten. Das Model und Christian Dior verleiten uns dazu auch großen Aufwand für unser äußeres Erscheinungsbild zu machen. Branding hilft uns, allen zu zeigen, dass wir was von Mode verstehen.

Realistische Erwartungen an uns und andere

Stattdessen sollten wir versuchen, uns selbst und andere realistisch zu sehen, als Menschen mit vielen Schwächen und vielen aber nicht unrealistischen Stärken. Wir sollten sehr skeptisch mit uns selbst sein, insbesondere, wenn wir denken, dass wir moralisch besser sind als andere. Wir sollten uns von der Helden-Idee verabschieden und uns stattdessen vielleicht realistische Vorbilder, die wir persönlich gut kennen, suchen. Wir sollten unser Gewissen, unsere Moralvorstellungen zurechtstutzen. Das können wir wohl leichter für unsere Kinder als für uns selber erreichen. Etwas mehr [freie Kindererziehung](#) mit dem wichtigen Satz „Jeder ist mal verrückt!“ wird unseren Kindern helfen, sich moralische Maßstäbe zu setzen, die sie auch erfüllen können. Das würde sie zufriedener als uns machen und ihnen mehr Ehrlichkeit ermöglichen.

In unserem Freundes- und Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz und wenn wir unsere Nachbarn treffen, sollten wir unsere Aufgabe darin sehen, Brücken zu bauen, zu helfen, dass Zugehörigkeit zu einer Gruppe nicht Ausschluss aus anderen Gruppen bedeutet. In Blasen zu leben ist zwar bequem und sicher, aber es kann dazu führen, dass falsche Vorstellungen von uns und unserer Umwelt sich lange aufrechterhalten. Stattdessen sollten wir uns mit anderen Menschen und ihren Meinungen auseinandersetzen, sollten versuchen, sie zu verstehen, sollten verstehen lernen, wie sie zu ihren Meinungen gekommen sind. Wenn wir ihnen gut zuhören, werden sie uns vielleicht auch gut zuhören und auch Verständnis für uns aufbringen. Gutes Zuhören ist eine notwendige Voraussetzung für ehrliche Gespräche.

Die *Zeit* und 10 Medienpartner haben 2017 bis 2019 unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten die Aktion „Deutschland spricht“ durchgeführt. Dabei wurden gezielt Menschen zusammengeführt, die verschiedener politischer Meinung sind aber bereit sind, sich mit jemandem, der andere Meinung vertritt, zu unterhalten. Das [Ergebnis](#): Wenn man sich kennenlernt, ist es schwieriger, sich zu hassen. Es ist offensichtlich so, dass wir geneigt sind, gegen jemanden, den wir nicht kennen, Vorurteile aufzubauen. Vorurteile, die aber verschwinden, wenn wir ehrlich bereit sind, uns gegenseitig zuzuhören, wenn wir versuchen, den anderen zu verstehen. Wenn sich Feinde kennenlernen, können völlig [unerwartet Freundschaften](#) entstehen. Das gilt für Personen genauso wie für Staaten.