

Ist es sinnvoll, immer ein guter Mensch sein zu wollen?

Es heisst so oft: Tu Gutes. Doch was ist wirklich gut? Das kommt tatsächlich auf die Persönlichkeit an. Wir untergraben unsere Moral öfter, als wir denken.

Von Tatjana Schnell

Moralische Identität: Egal ob liberal oder konservativ, wir alle haben die Möglichkeit, unsere ersten Intuitionen zu hinterfragen und bedacht zu handeln.

Macht ein fallender Baum im Wald ein Geräusch, wenn niemand da ist, der es hört?
Ist es verwerflich, die Fussballweltmeisterschaft in Katar zu gucken, wenn ich niemandem davon erzähle?

Bin ich ein guter Mensch, wenn mein Gutsein nicht gesehen, gemocht und geachtet wird?

Fragen wie diese stehen für die öffentliche Seite unserer moralischen Identität.

Vielen geht es vor allem darum, von anderen als guter Mensch angesehen zu werden.

Die Öffentlichkeit macht uns allerdings nicht unbedingt zu besseren Menschen, wie aktuelle Studien zeigen.

Ein guter Mensch in den Augen anderer sein zu wollen, motiviert nicht, Gutes zu tun – sondern vor allem dazu, Dinge nicht zu tun, die als schlecht verstanden werden könnten.

Neben dieser öffentlichen Seite der moralischen Identität gibt es eine verinnerlichte, die damit einhergeht, dass wir Gutes tun. Habe ich etwas als gut erkannt, dann gehe ich davon aus, dass es besser ist, dieses Gute zu tun, als es nicht zu tun.

Einfach darum, weil es gut ist, egal ob jemand davon hört.

Das gute Handeln ist somit eine Sache zwischen mir und mir, eine Sache der Konsistenz und Selbstachtung. Kann ich mir trauen? Würde ich mich auf mich verlassen, wenn ich eine Freundin wäre?

Kann ich diese Fragen nicht positiv beantworten, habe ich ein Problem mit mir selbst.

Aber was bedeutet "gut" überhaupt?

Unser Verständnis davon ist nicht primär eine Sache des Verstands. Geht es um Themen, die Fragen von Richtig oder Falsch aufwerfen, kommen zuerst einmal schnelle, intuitive, "heisse" Prozesse zum Tragen. Dabei handelt es sich um spontane Reaktionen – die aber nicht bei allen gleich ablaufen.

So haben Studien gezeigt, dass politisch liberale Menschen bei moralischen Urteilen eher darauf achten, ob es fair zugeht und Schaden vermieden wird.

Konservative Menschen orientieren sich dagegen **eher an Loyalität, Gehorsam und Reinheit**. Diese Orientierung wiederum lässt sich darauf zurückführen, dass konservative Haltungen **in einem höheren Mass mit Autoritarismus einhergehen** – diese Menschen folgen eher konventionellen Werten und **sind eher feindselig gegenüber denjenigen, die von diesen Werten abweichen**.

Soweit die ersten, unmittelbaren Reaktionen. Sie sind zwar stark und eindrücklich, aber wir müssen ihnen nicht folgen. **Egal ob liberal oder konservativ**, wir alle haben die Möglichkeit, anhand langsamer und "kühlerer" kognitiver Prozesse unsere ersten Intuitionen zu hinterfragen und bedacht zu handeln.

Ist es sinnvoll, immer ein guter Mensch sein zu wollen?

Werden wir so zu guten Menschen? Entwickeln wir so differenzierte moralische Standards, nach denen wir handeln? Nicht wirklich.

Denn moralisches Handeln verlangt mehr als moralisches Urteilen.

Und es gibt eine ganze Reihe psychologischer Prozesse, die uns dabei unterstützen, unser Handeln von unseren eigenen moralischen Standards abzukoppeln – ohne dass wir uns daran stören!

Wir brauchen einen realistischen Blick auf die Welt

Acht solcher Mechanismen der "moralischen Loslösung" hat der Psychologe Albert Bandura identifiziert.

Da ist die moralische Rechtfertigung. So kam zum Beispiel eine Analyse polizeilichen Fehlverhaltens zu dem Schluss, dass sich Polizeibeamte, die vor die Wahl gestellt werden, entweder gegen einen Kollegen auszusagen oder einen Meineid zu leisten, in der Regel für Letzteres entscheiden. Der Meineid wird moralisch damit gerechtfertigt, loyal zu sein.

Bei der euphemistischen Bezeichnung werden weniger drastische Begriffe bemüht: Es findet kein Angriffskrieg statt, sondern eine "Spezialoperation zwecks Säuberung".

Vorteilhafte Vergleiche legen nahe, dass das eigene Handeln deutlich weniger schlimm ist als das anderer: **"Unser CO₂-Ausstoss ist ja fast nichts im Vergleich zu dem Chinas."**

Verantwortung wird entweder verschoben ("Befehl von oben") oder verteilt ("Die andern tun ja auch nichts!").

Ich kann die Konsequenzen meines Handelns herunterspielen: "Wie oft ich persönlich Fleisch esse, spielt letztendlich doch gar keine Rolle." Ich weise Opfern die Schuld für mein Handeln zu ("Warum hat sie sich auch so aufreizend angezogen?") oder spreche ihnen die Menschlichkeit ab.

So lässt sich erklären, dass Menschen, die gut sein wollen, die anderweitig korrekt, fürsorglich und mitfühlend sein mögen, unmoralisch handeln.

Doch wer entscheidet darüber, was moralisch ist?

Warum sollte Ehrlichkeit moralischer sein als Loyalität?

Was spricht gegen Gehorsam?

Empirische Studien zeigen, dass unser "Gutsein" durch ebendiese Werte korrumpiert werden kann.

Menschen, die sich an Loyalität und Gehorsam orientieren, sind demnach eher rassistisch, sexistisch, fremdenfeindlich oder homophob.

Wer sich hingegen an Fairness und Schadensvermeidung orientiert, verhält sich weniger feindlich und diskriminierend.

Dafür erfahren sie selbst immer wieder Anfeindung, werden abgewertet und als "Gutmenschen" verhöhnt.

Wer Rechte für jede und jeden hochhält und Schaden zu vermeiden sucht – ob bei Tier oder Mensch, in Sprache und Tat –, geht anderen auf den Geist, stört, übertreibt, ist naiv oder zu idealistisch in den Augen derer, die sich selbst als Pragmatiker verstehen.

Ist es sinnvoll, immer ein guter Mensch sein zu wollen?

Dabei benötigen wir heute beides: einen realistischen Blick auf die Welt und die Fähigkeit, eine bessere Welt zu denken. Es ist eine menschliche Qualität, dass wir Utopien formulieren und uns nach dem (Noch-)Nicht Ort strecken können. Dass wir von uns selbst absehen können und Verantwortung übernehmen für etwas, das über uns hinausgeht.

Im Bereich des Guten gibt es wenig Eindeutigkeit

Das ergibt sogar Sinn, im wahrsten Sinne des Wortes: So zeigen Ergebnisse einer Studie mit einer annähernd repräsentativen deutschen Stichprobe, dass Menschen ihr Leben dann als sinnvoll erleben, wenn sie sich an mehreren, unterschiedlichen und vor allem das Selbst überschreitenden Sinnquellen orientieren. Ein guter Mensch sein zu wollen, scheint also sinnvoll zu sein.

Aber ist es auch sinnvoll, immer ein guter Mensch sein zu wollen?

Was wäre die Alternative? **Ab und zu mal gut sein zu wollen? Das klingt weniger anstrengend, aber es versteht das Handeln als getrennt von unserem Sein.**

Wollen wir manchmal liebevoll zu unserem Partner sein?

Oft respektvoll und freundlich mit Mitarbeitenden umgehen?

Oder wollen wir ein liebevoller Partner und eine respektvolle Chefin sein?

Für konsequentes Handeln ist es wichtig, dass diese Werte Teil unserer Identität sind. Jeder weiss aus eigener Erfahrung:

Das Handeln erfolgt nicht automatisch.

Es braucht Einübung, wie schon Aristoteles in Bezug auf die Tugenden betont hat:

Innere Eigenschaften gewinnen wir erst, indem wir sie ausüben.

So wird man "gerecht dadurch, dass man gerecht handelt, besonnen dadurch, dass man besonnen handelt, und tapfer dadurch, dass man sich tapfer benimmt".

Doch auch hier stellt sich jedes Mal neu die Frage:

Was ist denn gerecht, was ist angemessene Besonnenheit und Tapferkeit?

Im Bereich des Guten gibt es wenig Eindeutigkeit.

Und wo sie vorzuherrschen scheint, und Gehorsam einfordert, ist besondere Aufmerksamkeit geboten.

Wird das Gute immer wieder kritisch hinterfragt und realistisch betrachtet, dann wird das Eindeutige mehrdeutig.

Dann geht es auch um Machbarkeit, Angemessenheit und Abwägung.

So wird die moralische Identität – das Selbstverständnis, ein guter Mensch sein zu wollen – vielleicht infrage gestellt, aber nicht unbedingt widerlegt, wenn ich doch mal eine Fernsehübertragung von Männern anschau, die in Katar hinter Bällen herlaufen.

Ist es sinnvoll, immer ein guter Mensch sein zu wollen?

"Dabei benötigen wir heute beides: einen realistischen Blick auf die Welt und die Fähigkeit, eine bessere Welt zu denken."

Eine bessere Welt zu denken, das halte ich für den Schlüssel, den Status Quo zu verbessern und dabei nicht verrückt zu werden. Wer sich im Gegensatz dazu darin verliert, nur die perfekte Welt zu denken, der kann nur verlieren und wird nie ein Ziel erreichen, geschweige denn mit sich selbst zufrieden sein können.

Ich kann beispielsweise vegetarisch oder vegan leben, damit zufrieden sein und trotzdem an Weihnachten genussvoll ein Bein von Omas Gans verzehren mit einem nicht veganen Rotwein dazu. Mein Beitrag zur Weltverbesserung zählt trotzdem. Oder ich fahre ein Elektroauto. Das ist immer noch ein Auto und ergibt keine perfekte Welt. Aber es ist eine Verbesserung der Welt.

Der moralische Absolutheitsanspruch - immer konsequent alles "gut" zu machen - ist auch deshalb zum Scheitern verursacht, weil er keine Antwort auf die ganzen Dilemmata des Alltags hat. Loyal oder ehrlich? Gutes Beispiel!

Ich habe mal vor einiger Zeit in einem Veganer-Forum mitgelesen, in dem eine junge Veganerin sich heftigste Vorwürfe machte, weil sie aus Versehen (!) etwas Unveganes gegessen hatte.

Sie erfuhr teilweise Trost, aber eben auch viele Vorwürfe und musste sich z.B. Fragen gefallen lassen, wie es denn sein könne, dass sie so unaufmerksam gewesen sei, sowie Aussagen à la "Dann bist du jetzt keine Veganerin mehr".

Sie versuchte immer verzweifelter, sich zu erklären, aber das half ihr bei einigen "Unerbittlichen" wenig.

Das zeigte mir mehr als deutlich, wie man sich in einer "Blase" hochschaukeln und wie ein Dogma zur "Heiligen Kuh" werden kann, abseits aller (Mit-)Menschlichkeit (und natürlich nicht nur in diesem Bereich).

Wie viel hier jemand "leistet", ethisch zu leben - für einige, die "Ganz-oder-Gar-nicht-Fraktion, offenbar egal.

Unabhängig davon, wie lächerlich und absurd das, "gesehen aufs Ganze", ist.

Ich respektiere es, wenn jemand sich völlig vegan ernähren möchte. Kein Problem!

Nur sind mir für mich selbst - gerade auch des obigen lehrreichen Beispiels wegen - "Etiketten" wie "Veganer" null erstrebenswert.

Lieber versuche ich, mich bewusst zu ernähren, auch auf Saisonalität und Regionalität und auch sonst auf Nachhaltigkeit zu achten und einen guten Weg, und eben kein Dogma, für mich zu finden.

Mangelnde Offenheit und kognitive Unfähigkeit prädisponieren für Autoritarismus, indem sie die **Bereitschaft bzw. Fähigkeit reduzieren, mit Komplexität umzugehen.**

Menschen, denen es an Offenheit für Erfahrungen mangelt, mögen Abwechslung, Neuheit, Vielfalt und Komplexität nicht und sind dem Unkonventionellen und Ungewohnten abgeneigt.

Menschen mit kognitiven Einschränkungen werden natürlich ebenfalls Einfachheit bevorzugen **und für Komplexität schlecht gerüstet sein.**

Ist es sinnvoll, immer ein guter Mensch sein zu wollen?

Es ist leicht vorstellbar, dass solche Charaktere mächtig mit der Kakophonie der modernen liberalen Demokratie zu kämpfen haben:

häufige Wahlen auf mehreren Regierungsebenen, alle heiß umkämpft,
erbitterte Parteigänger Konflikte und Meinungsverschiedenheiten;
scharfe Medienkritik an den Behörden und endlose politische Skandale;
Bürgerproteste und lautstarke Meinungsverschiedenheiten;
eine bunt gemischte, polyglotte Bevölkerung mit gemischten Moralvorstellungen und Lebensstilen aus allen Teilen der Erde;

alle kämpfen jeden Tag aufs Neue um Status, Vorteil und Verbesserung

Ein angenehmeres System für Autoritäre ist eines, in dem Führer installiert sind, die per Dekret und selten aufgehoben;
ihre Entscheidungen werden niemals hinterfragt oder angefochten;
Probleme werden in Hinterzimmern ohne Diskussion gelöst;
Bürger befolgen die Regeln ohne Frage;
die Gesellschaft ist konventionell und vertraut;
das Leben ist geordnet und vorhersehbar;
und jeder kennt (und bleibt dort) seinen Platz.

Es verursacht ein Wohlgefühl nicht ganz schlecht zu sein und öfter etwas Gutes zu tun. Deshalb ist das Gute positiv für Organismus und Psyche. Ich komme doch besser mit mir zurecht, wenn mein Ich mit mir zufrieden ist. Zu kompensieren gibt es genug. Fleisch essen, zu viel Süßigkeiten, auch mal ein Billigprodukt zu kaufen und den Nachbarn zu verfluchen, wenn er einen Baum fällt, der Freude gemacht hat. Faul und weniger maßvoll zu sein ist ein gutes Recht, jedenfalls in der knappen Freizeit, die es heute kaum noch gibt. Der viel gescholtene Müßiggang, welcher aller Laster Anfang sein soll, könnte dem Vormarsch des Burnouts gegensteuern.

Wir untergraben unsere Moral öfter, als wir denken“, weil wir die WIRKUNG unserer Rede, unseres Handelns AUF ANDERE nicht mitdenken.

Wenn Du ein guter Mensch sein möchtest, dann sei ein guter Mensch!

Sinnfragen

Haben Sie sich bisher schon mit Ihrem Lebenssinn beschäftigt?

Wenn ja: Wann und warum?

Wenn nicht: Warum nicht?

Wie stehen Sie zu den folgenden Aussagen? » Leben ist nur ein wandelnder Schatten, ein armer Schauspieler, der seine Stunde lang auf dem Schauplatze sich spreizt und ein großes Wesen macht – und dann nicht mehr bemerkt wird. Es ist ein Märchen, das ein Dummkopf erzählt, voll Schall und Bombast, aber ohne Sinn. (William Shakespeare) 5 1

Das Leben hat einen Sinn und behält ihn unter allen Umständen. (V. Frankl)
Leben, das Sinn hätte, fragte nicht danach. (Theodor W. Adorno)

Ist es sinnvoll, immer ein guter Mensch sein zu wollen?

Zum Nach-Denken

In seiner Heidegger-Biografie kritisiert Rüdiger Safranski ein Verständnis von Sinn als einem „**Etwas, das es in der Welt oder in einem imaginären Jenseits gibt wie etwas Vorhandenes, an dem es sich festhalten und orientieren kann:**

Gott, ein universelles Gesetz, die steinernen Tafeln der Moral. ...

Heute feiert solches Unwesen tatsächlich fröhliche Urständ:

Da wird ‚Sinn gemacht‘, es gibt Sinn-Beschaffungsprogramme, von der Knappheit von Sinnressourcen ist die Rede und davon, dass man sie effektiv bewirtschaften muss.

Eine besonders törichte Vorhandenheitsmetaphysik“

(Safranski 2013, S. 175).

Es stellte sich heraus, dass Menschen, die soziale Beziehungen als Sinnquelle angaben, durchschnittlich eine höhere Sinnerfüllung in ihrem Leben hatten als Menschen, die soziale Beziehungen nicht als Sinnquelle angaben. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass Menschen, welche soziale Beziehungen nicht als Sinnquelle nutzten, dieses Defizit vermutlich nicht mit anderen Sinnquellen ausgleichen konnten.

Das zugrundeliegende Prinzip wirkt bei sozialem Ausschluss, also der Frustration des Zugehörigkeitsgefühls, auf ähnliche Weise. Die Studie zeigte in einem psychologischen Experiment:

Personen, die mit sozialem Ausschluss konfrontiert waren, bewerteten ihr Leben aus zwei Gründen als weniger sinnvoll.

Zum einen wegen des verringerten Gefühls der Zugehörigkeit.

Zum anderen, weil sie sich von sozialen Beziehungen als Sinnquelle abwendeten.

Das „nicht Bedienen“ der Sinnquelle (soziale Beziehungen führten nicht zu Zugehörigkeit, sondern zu Ausschluss) führte zu einer Verminderung ihrer Wertigkeit.

Zusätzlich ging mit der Ausgrenzung ein psychischer Schmerz einher, welcher dazu führte, dass die sozialen Beziehungen als Sinnquelle abgewertet wurden.

Dies mag ein Schutzmechanismus sein, der zum Ziel hat, den psychischen Schmerz zu verringern. Er kann ungefähr so verstanden werden: „Wenn soziale Beziehungen für mich nicht so wichtig sind, dann verletzt mich soziale Zurückweisung auch nicht so sehr.“

Folglich spielt man einfach die Bedeutung von sozialen Beziehungen herunter.

Da die Realität im Sinne der Zurückweisung nicht mehr verändert und der Schmerz nicht ungeschehen gemacht werden kann, wird entsprechend die Einstellung gegenüber der Realität angepasst, um den Schmerz zumindest zu verringern.

Der entscheidende Punkt hierbei ist aber, dass es dadurch zu einer Abwendung von sozialen Beziehungen als Sinnquelle kommt und dies wiederum zu geringerer Sinnerfüllung führt.

Viele Studien konnten bereits belegen, dass die Pandemie unserer Psyche zusetzt, aber diese Studie ging noch einen Schritt weiter. Anstatt nur die negativen Auswirkungen zu untersuchen, wollten die Forschenden wissen,

wie es Menschen in diesen schwierigen Zeiten schaffen, gesund zu bleiben.

Dabei wurden zwei zentrale Abwehrkräfte untersucht –

Lebenssinn und Selbstbeherrschung.

Diese beiden Faktoren sind bekannte Ressourcen in der Bewältigung von Krisen.

Ist es sinnvoll, immer ein guter Mensch sein zu wollen?

Die Studie konnte zeigen, dass Menschen, die über einen hohen Lebenssinn und/oder über eine hohe Selbstbeherrschung verfügten, nicht nur generell robuster gegenüber Krisen sind als andere Menschen, sondern dass sie auch die aktuelle Pandemie im Speziellen besser verkrafteten.

Neben diesem Befund wiesen die Daten ausserdem einen anderen wichtigen Zusammenhang auf:

Ein hoher Corona-Stress ging mit Sinnkrisen einher.

Sinnkrisen wiederum beeinträchtigten die psychische Gesundheit. Dieser Zusammenhang war jedoch weniger schlimm, wenn diese Menschen ihre Selbstbeherrschung aufrechterhalten konnten. Wenn wir unsere Bedürfnisse und unser Verhalten gut unter Kontrolle haben, können also scheinbar auch schwere Krisen uns nicht so leicht etwas anhaben.

Die drastisch erhöhten Sinnkrisen können verschiedene Gründe haben.

Vielleicht lag es daran, dass Menschen durch Jobverlust vor finanziellen Problemen standen. Es kann auch sein, dass sie durch den Lockdown dazu veranlasst wurden, ihr Leben radikal zu hinterfragen und dadurch in eine Sinnkrise gerieten.

Eine andere Erklärung könnte aber auch sein, dass das konsequente Krisenmanagement während des Lockdowns sinnstiftend war.

Wieso sollte es dann anschliessend zu mehr Sinnkrisen kommen?

Ganz einfach: Unser Sinnerleben wird massgeblich durch die vier Facetten *Bedeutung, Kohärenz, Orientierung und Zugehörigkeit* gesteigert.

- **Bedeutung** ist das Gefühl, dass unser persönliches Handeln zählt und wichtig ist.
- **Kohärenz** beschreibt, dass wir uns selbst und die Welt um uns herum verstehen und vorhersagbar in dieser handeln können.
- **Orientierung** beschreibt, dass unser Leben eine Richtung hat.
- **Zugehörigkeit** beschreibt, dass wir uns einem größeren Ganzen zugehörig fühlen.

Während des Lockdowns war die Mehrheit davon überzeugt, dass das Befolgen der Regeln dazu beitrug, Menschenleben zu retten (**Bedeutung**).

Was erlaubt war und was nicht, wurde klar kommuniziert (**Kohärenz**).

Es wurde klar kommuniziert, welche Ziele mit den Massnahmen verfolgt wurden (**Orientierung**).

Und es war klar, dass diese Krise nur durch gemeinsame Anstrengung zu meistern sei (**Zugehörigkeit**).

Das genaue Gegenteil erlebte die Bevölkerung aber im Sommer.

Es wurden Massnahmen erlassen und wieder zurückgenommen.

Es kam zu frappierenden regionalen Unterschieden im Ausmass und in der Umsetzung der Massnahmen, und gesellschaftliche und politische Diskussionen über den Sinn der Massnahmen nahmen kein Ende.

Ist es sinnvoll, immer ein guter Mensch sein zu wollen?

Was können Regierungen tun, damit wir diese Pandemie besser durchstehen?

Den Lockdown im Frühjahr hat die Gesellschaft tapfer ertragen, aber die Widersprüche werden lauter, und die Bereitschaft der Bevölkerung, die Massnahmen weiter mitzutragen, sinkt.

Damit wir nicht an den Massnahmen verzweifeln und es nicht zu gewaltsamen Protesten gegen die Massnahmen kommt, müssen die Regierungen es schaffen, jeder Bürgerin und jedem Bürger den Sinn der Massnahmen klarzumachen.

Nach den vier Sinnfacetten **Bedeutung, Orientierung, Kohärenz und Zugehörigkeit** sollte Folgendes passieren:

Den Menschen sollte weiterhin klar gemacht werden, warum das Handeln jeder/s Einzelnen wichtig ist in dieser Notlage (Bedeutung). Notwenige Informationen müssen nicht nur verfügbar sein, sondern auch in einer Form transportiert werden, dass jede/r sie versteht (Kohärenz).

Es muss wieder eine einheitliche, konsistente und klare Richtung in Bezug auf die Massnahmen geben (Orientierung) – was nicht ausschließt, dass auch Fehler gemacht werden, welche wiederum transparent kommuniziert werden sollten.

Schlussendlich ist deutlich zu machen, dass jeder einzelne Mensch zählt.

Wir alle sind durch Corona und die Massnahmen betroffen, egal ob Einheimische, Gastarbeitende oder Migranten (Zugehörigkeit).