

So heißt ein sozialpsychologischer Klassiker, den der 2011 verstorbene Psychoanalytiker Horst-Eberhard Richter geschrieben hat. Richter fragt darin, wodurch der Mensch eingeschüchtert wird und wie er sich dagegen wehren kann. Dieses Buch, das vor 44 Jahren erstmals erschien, ist heute so aktuell wie 1976. Unser Autor **Udo Brandes** hat das Buch deshalb noch einmal für die NachDenkSeiten gelesen und ist der Meinung: Auch wenn der Text phasenweise etwas spröde zu lesen ist: Diese Lektüre lohnt sich. Sie ist nicht nur aus politischen Gründen wichtig, sondern kann auch so etwas wie eine philosophische Lebenshilfe sein.

*Dieser Beitrag ist auch als Audio-Podcast verfügbar.*

<https://www.nachdenkseiten.de/upload/podcast/200108-Fluechten-oder-Standhalten-NDS.mp3>

Podcast: [Play in new window](#) | [Download](#)

## **Anpassung, Überanpassung und die Angst dahinter**

### **Ein Essay von Udo Brandes**

Sicherlich haben Sie auch schon mal den Nudel-Sketch von Lorient gesehen. Lorient karikiert darin einen Spießler, der seiner Angebeteten Hildegard eine Liebeserklärung macht. (Falls Sie ihn noch nicht kennen, [finden Sie ihn hier auf youtube](#)) Dieser Spießler wirbt unter anderem mit folgenden Worten für sich:

„Warum übernehme ich denn in zwei Wochen die Einkaufsabteilung? Weil ich eine saubere Weste habe! Weil ich politisch in Ordnung bin!“

Der eigentliche Witz an diesem Sketch ist, dass er im Grunde keine Karikatur ist, sondern ein Abbild der Realität. Lorient's Spießler leidet nicht an dem Anpassungszwang, dem er unterliegt. Nein, er ist im Gegenteil sogar stolz auf seine Anpassungsleistung und sieht darin einen Pluspunkt seines Charakters. Lorient's Darstellung dieses Spießlers ist für den Zuschauer natürlich nicht dazu angetan, sich mit ihm zu identifizieren. Wahrscheinlich werden auch diejenigen, die sich in der Realität tatsächlich so verhalten, über diesen Spießler lachen. Was Lorient in seinem Sketch so wunderbar in Szene gesetzt hat, ist in der Realität aber nicht amüsant, sondern oft ein Grund zum Verzweifeln und Leiden. Sie haben

in ihrem sozialen Umfeld sicher auch schon Zeitgenossen kennengelernt, die immer die richtige Meinung haben. Nämlich die der jeweiligen Chefs, der Mehrheit, der Gruppe, kurz: der Machtautoritäten.

Ein typischer Satz eines solchen Zeitgenossen wäre dieser (hat tatsächlich mal jemand zu mir gesagt!): „Was dem Arbeitgeber nützt, nützt auch dem Arbeitnehmer“. Oder, um im Journalismus zu bleiben: Es gibt politische Journalisten, die perfekt die Kunst beherrschen, nichtssagende Kommentare zu schreiben, ohne jemals wirklich Position zu beziehen. Kommentare, mit denen sie garantiert niemals „oben“ anecken.

Nun muss man fairerweise anmerken, dass solche Anpassungsleistungen natürlich kein alleiniges Charakteristikum der Medienbranche sind, sondern überall in der Gesellschaft verbreitet sind. Und auch nicht nur bei biedereren Kleinbürgern, sondern auch und gerade im Bildungsbürgertum und bei Intellektuellen. Dort wird die Anpassung nur eleganter verpackt und rhetorisch geschickter verkauft. Und auch im politisch linken Spektrum der Gesellschaft gibt es natürlich Zeitgenossen, hinter deren kritischer Fassade ein autoritärer und angepasster Charakter steckt. Nur ist eben das Vorzeichen ein anderes.

### **Von der Anpassung zur Überanpassung**

Das Bedrückende an sehr angepassten Menschen ist weniger, dass sie sich am Arbeitsplatz in ihrem Verhalten äußerlich anpassen, weil sie Angst haben, anzuecken und ihren Job zu verlieren. Denn jeder muss schließlich sein Brot verdienen, und die Alternative Hartz-4 ist wahrlich keine schöne Alternative. Aber was ich immer nur schwer verstehen konnte: Wieso geht das so weit, dass auch im Privatleben eine entsprechend angepasste Meinung vertreten wird? Wieso also passen Menschen nicht nur ihr äußeres Verhalten am Arbeitsplatz an, sondern denken und fühlen häufig auch so, wie ihre Chefs es von ihnen erwarten? Anders ausgedrückt: Wie ist es zu erklären, dass so viele Menschen sich nicht nur anpassen, um im System zu überleben, sondern **überanpassen** und sich die Erwartungshaltungen ihrer Machtautoritäten zu eigen machen - und zu einem Spiegelbild ihrer Machtautoritäten werden?

Und damit wären wir bei der zentralen These des sozialpsychologischen Klassikers „Flüchten oder Standhalten“ von Horst-Eberhard Richter. Er erschien vor 44 Jahren, also 1976. Und ist heute noch so aktuell, als wäre das Manuskript erst gestern abgeschlossen worden. (Und es ist erfreulicherweise immer noch im regulären Buchhandel erhältlich. Die genauen bibliographischen Daten siehe unten am Ende des Textes).

Wovon handelt das Buch? Richter störte sich daran, dass seine Zunft, die Psychoanalytiker,

die psychischen Probleme und Lebenskonflikte von Menschen primär mit traumatischen Kindheitserlebnissen und mangelnder „seelischer Reife“ erklärten und die Bedeutung des Sozialen für psychische Probleme völlig vernachlässigten. Ganz nach dem Motto „Ist die Kindheit erst aufgearbeitet, haben wir einen reifen, psychisch stabilen Erwachsenen“:

„Diese illusionäre Phantasie von einem souveränen Verhältnis des Individuums zur sozialen Wirklichkeit wird u. a. auch daran erkennbar, dass die psychoanalytische Theorie lange Zeit überhaupt nur die Umweltkonstellationen des Kindes und des Jugendlichen als wirksame Konfliktfaktoren betrachtet hat. Das machte deutlich, dass man der Umwelt der Erwachsenen gar keine neuartigen und spezifischen Einflussmöglichkeiten auf das seelische Leben zutraute“ (Richter 2001, S. 10).

Es lasse sich aber nicht ernsthaft bestreiten, dass die soziale Umwelt als psychisch wirkender Faktor ein Eigengewicht habe und ebenso psychische Konflikte auslösen könne wie traumatische Kindheitserlebnisse:

„Es gibt demnach eine Selbsttäuschung des naiven Individuums, das an Stelle der gegenwärtigen sozialen Realität immer wieder nur seine projizierten Kindheitsprobleme vor sich sieht. Und es gibt die andere Selbsttäuschung, u. a. mancher Analytiker, welche umgekehrt daran glauben, die soziale Welt des Erwachsenen wiederhole nur in zahlreichen Variationen die Konfliktkonstellationen der Kindheitsphase“ (Richter 2003, S. 10-11).

Der Erwachsene sei aber mit einer Fülle von neuartigen sozialen Bedingungen konfrontiert, für deren Bewältigung die in seiner Kindheit gelernten Verhaltensmuster nicht ausreichen. Er müsse deshalb neue Antworten auf Fragestellungen finden, die sich zum Beispiel in der Arbeitswelt und politischen Vorgängen ergäben. Richters Schlussfolgerung:

„Die Psychoanalyse hat sich also gegen zwei Gefahren zugleich zu wenden. Einmal gegen die Gefahr, dass Menschen anstatt mit sozialer Wirklichkeit immer nur mit Abspiegelungen ihrer unbewältigten, aus der kindlichen Vergangenheit herrührenden Schwierigkeiten umgehen. Im anderen Falle gegen die Gefahr, dass Menschen umgekehrt selbst unbewusst zu psychischen Spiegelbildern der sozialen Mächte werden, die von außen auf sie wirken“ (Richter 2001, S. 16).

Warum aber wird das enorme Eigengewicht des Sozialen auf die Psyche des einzelnen Menschen so gerne verleugnet? Richter meint:

„Es ist offenbar schon schlimm genug, dass wir materiell von der äußeren Realität in unseren Lebensmöglichkeiten allenthalben eingeeengt werden. Deshalb ist es unser dringendes Bedürfnis, uns wenigstens seelisch autonom und hinreichend widerstandsfähig gegen äußeren Druck zu wissen. Die Vorstellung auch noch in unserem Denken, Fühlen und in unserem moralisch relevantem Verhalten von außen hochgradig unbewusst manipulierbar zu sein, mutet unerträglich an“ (Richter 2001, S. 18).

### **Isolationsangst ist ein psychisch hochgradig wirksamer Faktor**

Wenn man dieses Zitat liest, dann wird einem klar, wieso so viele Journalisten sich selbst für ausgesprochen kritische Geister halten und meinen, sich niemals angepasst zu haben. Dies ist nach Richter eindeutig eine angstbedingte Verleugnung. In der Realität sei aber Isolationsangst ein hochgradig psychisch wirksamer Faktor, der ständig in Schach gehalten werden müsse:

„Der Einzelne kann seine Angst dadurch leidlich in Schach halten, dass er sich durch eine konformistische Anklammerung an schützende Partner, Gruppen, Institutionen einen Zustand von unzerstörbarer Geborgenheit suggeriert. Unsere Neigung, die Bedeutung dieser Anklammerung für unsere Selbstsicherheit zu bagatellisieren, erklärt sich sehr einfach aus dem Grund, dass wir das Ausmaß unserer realen Gefährdung nicht ertragen können“ (Richter 2001, S. 20).

Mit anderen Worten: Wir Menschen sind zutiefst soziale Wesen und für unsere emotionale Stabilität darauf angewiesen, uns „im Außen“ auf etwas stützen zu können. Einen Arbeitsplatz, sichere soziale Kontakte, eine Wohnung usw. usf. Und selbst wenn in unserer äußeren Stützmauer nur wenige Steine wegbröckelten, könne dies schon unbewusst Isolationsangst auslösen. Richter erklärt mit einem interessanten Beispiel, dass die Isolationsangst bei jedem Menschen existiert und auf ihn einwirkt. Der Angstneurotiker habe eine übertriebene Angst vor etwas, zum Beispiel eine übertriebene Angst, einen Herzinfarkt zu bekommen, obwohl mit medizinischen Tests belegt wurde, dass er ein völlig gesundes Herz hat. Ein „normaler“ Mensch sei dazu geneigt, diese Angst zu belächeln, übersehe aber, dass er unter einem umgekehrten Symptom leide: Einem

übertriebenen Sicherheitsgefühl. Dass er also nicht wahrnehme, wie sehr auch seine eigene psychische Stabilität von äußeren Faktoren abhängt und wie schnell diese erschüttert werden könne. Oder, um es in Richters Worten zu sagen: Wir sind verletzlicher durch Isolation, als wir glauben.

### **Was bedeutet dies alles für unsere Gesellschaft und ihre Institutionen?**

Wenn Isolationsangst so mächtig in allen Menschen wirkt, dann wird klar, dass Anpassung für die meisten Menschen der einzige Weg ist, damit fertig zu werden. Dementsprechend vertritt Richter die These, dass Hörigkeit kein Ausnahmefall ist, sondern ein Merkmal des durchschnittlichen Menschen. Ein anderer Weg, Isolationsangst zu bekämpfen, ist es, sich Macht über andere Menschen anzueignen. Richter beleuchtet dies anhand des Karrieristen in sozialen Berufen, weil ihm diese besonders vertraut waren.

„Das psychoanalytische Studium solcher Karrieristen zeigt, dass sie ursprünglich meist besondere Ängste haben, sich in einer Gruppe von Gleichgestellten zu behaupten. Sie leiden unter maßlos gesteigerten Befürchtungen, gedemütigt und kleingemacht zu werden. Nur wenn sie eine Gruppe von oben kontrollieren können, fühlen sie sich einigermaßen sicher, dass sie von anderen nicht kaputtgemacht werden. Deshalb können sie eigentlich von vornherein keine echten Freundschaften schließen, und für sie bedeutet die Wahl eines sozialen Berufes tatsächlich eher die Sicherung einer überlegenen Position, die man als Lehrer, Arzt oder dergleichen gegenüber Schülern oder Patienten hat“ (Richter 2001, S. 205).

Dieser angstgetriebene Ehrgeiz hat nach Richter Folgen für die Gesellschaft:

„Überdurchschnittliche Aussichten zum Erklimmen von Führungspositionen haben diejenigen, die im Grunde mehr Ängste als andere Menschen haben, sich unbefangen in Gruppen zu integrieren, in denen sie nicht eine besonders verwöhnende Beschützung genießen. Ihre angstbedingte Unfähigkeit zu einem solidarischen Verhalten lässt sie den Weg nach oben suchen und finden, wo es ihnen letztlich nur um die Machtmittel geht, sich die Mitmenschen vom Leibe zu halten, vor denen sie sich auf gleicher Ebene bedroht fühlen“ (Richter 2001, S. 205).

## **Warum sollte man sich nicht in die Anpassung flüchten, sondern standhalten?**

Warum sollte man sich überhaupt die Mühe machen, sich im Beruf, in der Politik und sonstigen relevanten Zusammenhängen gegen sachlich unvernünftige Forderungen zu wehren und zu widersetzen? Sich also nicht in die Anpassung flüchten, obwohl es doch vielleicht das bequemere Leben bedeutet? Meine Antwort darauf ist: Wer sich immer wieder beliebig anpasst, auch wenn er sieht, dass dies in der Sache falsch ist, der verliert sein Ich und weiß am Ende nicht mehr, wer er ist. Außerdem verliert man durch stetige Anpassungsbereitschaft das Vertrauen in sich selbst und seine Selbstsicherheit. Umgekehrt macht es einen stärker, wenn man lernt, sich zu widersetzen. Dies allerdings sollte man auch nicht blind machen, sondern auf Basis genauer Beobachtung des eigenen sozialen Umfelds. Mit anderen Worten: Mit politischem Gespür dafür, was möglich ist, und wie man es durchsetzen kann. Man muss sich also durchaus auch mit der Theorie und Praxis der Macht beschäftigen.

Horst-Eberhard Richter hat übrigens in einem anderem Buch (Bedenken gegen die Anpassung. Psychoanalyse und Politik) folgende Antworten darauf gegeben:

„Es gibt eine kreisförmige Wechselbeziehung zwischen Machen und Erkennen. Wenn man nicht macht, was man als notwendig, wenn auch mit persönlichen Unannehmlichkeiten behaftet, erkannt hat, dann kann man irgendwann auch nicht mehr erkennen, was zu machen ist. Wer Anpassungszwängen taktisch nachgibt, wohl wissend, dass er ihnen mit vertretbarem Risiko widerstehen könnte und auch sollte, wird nach und nach die Unzumutbarkeit von Anpassungsforderungen gar nicht mehr wahrnehmen, das heißt, die eigene Gefügigkeit auch nicht mehr als Fluchtreaktion durchschauen. Alles erscheint normal: die Verhältnisse, denen er sich ergibt, und der Verzicht auf Gegenwehr, den er eben gar nicht mehr als Verzicht erlebt“ (Richter 1995, Bedenken gegen Anpassung, S. 7).

Auf dem Klappentext desselben Buches heißt es:

„Anpassung wird zu innerer Unfreiheit, wenn Menschen und Gruppen sich mit dem verwechseln, was durch äußeren Druck aus ihnen gemacht worden ist. Wer widerstehen will, muss an seiner Unterwerfungsbereitschaft ebenso arbeiten, wie an den Umständen, die falschen Gehorsam fordern. Wie schwierig, aber

notwendig es ist, beides zugleich zu leisten, erfährt die Psychoanalyse aus ihrer eigenen Geschichte. Und wir erfahren es neuerdings alle, wenn wir erkennen, dass uns die Anstrengung, unsere eigenen Lebensformen zukunftsgerecht zu verändern, nicht erspart bleibt.“

### **Demokratische Strukturen verändern die Psyche positiv**

Sätze, die klingen, als hätte Richter sie erst gestern mit Bezug auf die Gegenwart des Jahres 2020 geschrieben. Aber Widerständigkeit ist nicht nur politisch und gesellschaftlich notwendig, sondern dies kann auch das individuelle Leben ganz konkret und fühlbar bereichern. Hören wir dazu noch einmal H.-E. Richter. Er beschreibt in seinem Buch sehr beeindruckend, wie sich das Arbeiten in einer veränderten institutionellen Struktur (nämlich die ehrenamtliche Mitarbeit in einer demokratisch strukturierten Initiativgruppe) auf sein Wohlbefinden und seine Lebensenergie ausgewirkt haben. Umgekehrt kann man an seiner Schilderung erkennen, wie sehr die Gesellschaft und ihre institutionellen Strukturen auf das Unbewusste des Einzelnen einwirken und einen Menschen von sich selbst entfremden können.

„Die Initiativgruppen-Mitarbeit belehrte mich indessen, dass ich mich als ‚Arbeitsmensch‘ noch ganz anders fühlen und entfalten konnte, als ich es generell im Sektor Arbeit für möglich hielt. Vor allem erfuhr ich, dass mein Verhalten in der Institution, mit dem ich mich bislang voll identifiziert glaubte, zu einem erheblichen Teil von unbewusster Assimilierung fremder, institutionsabhängiger Einflüsse durchsetzt war. Mir wurde daran also offenbar, dass derartige soziale Einflüsse unbewusste Wirkungen von großer Tragweite haben können. Ich erkannte, dass ich in meiner hauptberuflichen Tätigkeit einer psychischen Selbstentfremdung unterlag, die mir in diesem Ausmaß nie klargeworden war. Ich war z. B. daran gewöhnt, auf äußere Störungen von Gruppengesprächen mit einer gewissen nervösen Ungeduld zu reagieren. Stundenlange Konferenzen und Verhandlungen ermüdeten mich ungemein. Es schien mir sicher, dass diese Merkmale lediglich durch meine emotionelle Struktur und den Einfluß des Lebensalters bedingt waren. Jetzt merkte ich aber plötzlich in der Initiativgruppe, dass ich in manchen höchst turbulenten und nahezu chaotischen Gruppensituationen kaum meine innere Gelassenheit verlor und erstaunt registrierte, dass andere viel mehr beunruhigt wurden. Verblüfft war ich auch darüber, dass ich stundenlange nächtliche Diskussionen und Verhandlungen über wichtige Entscheidungen ohne nennenswerte Ermüdung

überstehen konnte. Im Gegenteil, manchmal fühlte ich mich nach drei-, vierstündiger Arbeit in kleinen Gruppen und im Plenum so frisch und erholt wie selten. Die Veränderung meiner sozialen Rolle, vor allem aber das belebende offene Klima der Spontangruppen-Arbeit legten in mir psychische Möglichkeiten frei, an die ich gar nicht mehr geglaubt hatte. Besonders interessant fand ich auch, dass ich mich meist den anderen ‚Freiwilligen‘ trotz der durchschnittlich größeren Altersdifferenz näher fühlte, als den ‚Hauptamtlichen‘, wobei sich eben die Funktion in der Gruppe gegen sonstige Motivationsbedingungen durchsetzte“ (Richter 2001, S. 212).

### **Letzte Schlussfolgerungen:**

Es gehört viel psychische Kraft und Energie dazu, widerständig zu sein und sich nicht anzupassen. Also nicht stets bereit zu sein, die Erwartungen der Machtautoritäten, denen man ausgesetzt ist, zu erfüllen. Aber frei zitiert nach dem Kabarettisten Christoph Sieber: Wer immer brav und gehorsam ist, den belohnen Eltern, Lehrer und Chefs. Wer widerständig ist, den belohnt das Leben. Deshalb lohnt es sich, meine ich, sich für Widerständigkeit statt für Anpassung zu entscheiden. Nicht aus Selbstzweck und bei jeder Gelegenheit. Sondern dann, wenn es wirklich notwendig ist.

Ganz wichtig dafür ist ein menschliches Umfeld, das ähnlich denkt und fühlt und die gleiche Lebensphilosophie vertritt. Dies ist aber, das ist ja nun mal für die meisten eine alltägliche Erfahrung, keine Selbstverständlichkeit. Viele Menschen fühlen sich deshalb geistig isoliert, was nicht gerade der Lebensfreude und Lebenslust dienlich ist. In so einer Situation kann das Lesen eine ganz wichtige Quelle für Lebenskraft und Lebensenergie auch im Sinne von Standhalten sein. Die Lektüre politischer Literatur in einem umfassenden Sinne (womit ich auch soziologische, philosophische oder eben sozialpsychologische Texte wie den von Richter meine) kann von Selbstzweifeln und einer niederdrückenden Stimmung befreien und Kraft geben. Weil man merkt: Ich bin nicht allein und nicht der verrückte Spinner, den mein soziales Umfeld (vielleicht) in mir sieht. Dies kann einem die Kraft geben, Widerstandsgeist zu entwickeln bzw. aufrecht zu erhalten.

Damit sind die Konflikte, die sich aus einem „widerständigen Leben“ ergeben, zwar noch nicht gelöst. Aber eine solche Lektüre verhilft zu mehr innerer Autonomie. Und die ist Voraussetzung, um seelische Kräfte für widerständiges, nonkonformistisches Verhalten zu mobilisieren. Welches wiederum notwendig ist, um sich im Interesse der eigenen Freiheit und des eigenen Glücks gesellschaftlichen oder familiären Erwartungen zu entziehen, um ein wirklich eigenes Leben zu leben. Denn wenn man eines Tages auf sein Leben



zurückblickt, kommt es nicht darauf an, dass alles darin zu einhundert Prozent so war, wie es sein sollte bzw. wie man es sich gewünscht hat. Sondern, dass man sagen kann: „Ja, ich habe ein Leben geführt, das ich nicht bereue. Weil es trotz aller äußeren Zwänge, Notwendigkeiten und Defizite ein Leben war, von dem ich sagen kann: Ja, es war mein Leben.“ Deshalb kann ich das Buch von Richter nicht nur jedem politisch denkenden Menschen wärmstens ans Herz legen. Es kann darüber hinaus auch so etwas wie eine philosophische Lebenshilfe sein. Die Lektüre lohnt sich in jedem Fall, auch wenn der Text phasenweise etwas spröde geschrieben ist.

### **H.-E. Richters Thesen im Überblick:**

- Wir sind in Gefahr, uns unbewusst in ein Spiegelbild der uns manipulierenden Mächte zu verwandeln.
- Wir sind verletzlicher durch Isolation, als wir glauben.
- Aus eigener Isolationsangst verschulden wir unbewusst die Isolationsschäden anderer.
- Hörigkeit ist kein Sonderfall, sondern ein Merkmal des durchschnittlichen Menschen.
- Wir müssen unsere Verführbarkeit und die verführenden anonymen Mächte zu kontrollieren lernen.
- Wir können uns nur verändern, wenn wir unsere Arbeit verändern.
- Wir brauchen mehr gemeinschaftliche, ganzheitlichere und spontanere Arbeit.
- Initiativen von unten sind notwendig, unterstützende strukturelle Reformen unumgänglich.

**Horst-Eberhard Richter: Flüchten oder Standhalten, Psychosozial-Verlag (die neueste Auflage stammt von 2012; meine Ausgabe von 2001), 315 Seiten, 22,90 Euro**

**Horst-Eberhard Richter: Bedenken gegen die Anpassung, Psychoanalyse und Politik, Hoffmann und Campe, Hamburg 1995 (Nur noch im Antiquariat oder Leihbibliotheken erhältlich).**

***Ergänzende Anmerkung Albrecht Müller:** Horst-Eberhard Richter hat sich friedenspolitisch engagiert. Er war mit beiden sozialdemokratischen Bundeskanzlern im Gespräch, mit Willy Brandt recht intensiv, aber auch mit Helmut Schmidt.*

### **Teilen mit:**

- [E-Mail](#)