

Psychologie

"Ohne Verbote herrscht das Recht des Stärkeren"

Politiker scheuen sich, Verbote auszusprechen. Ein Fehler, sagt der Psychologe Stephan Grünewald. Er beobachtet sogar eine neue Sehnsucht nach starker Führung.

Von **Luisa Jacobs**

7. September 2021, 17:31 Uhr / [1 Kommentar](#) /

Wer Grundbedürfnisse zu verbieten versucht, wird damit scheitern, sagt der Psychologe Stephan Grünewald.

Erst die Strohhalme, bald die Plastiktüte, irgendwann Kurzstreckenflüge. Bei jedem neuen Verbot geht ein Aufschrei durch die Bevölkerung. Warum eigentlich? Der Psychologe Stephan Grünewald erforscht seit mehr als zwanzig Jahren das Innenleben der Deutschen.

ZEIT ONLINE: Herr Grünewald, vor der Pandemie haben Sie gesagt, die Deutschen seien aufgewühlt: Sie fürchteten sich vor Flüchtlingskrise, Islamismus, Globalisierung, Digitalisierung. Was treibt die Leute dieses Jahr um?

Grünewald: In unserer aktuellen Studie zur Bundestagswahl nehmen wir eine ganz neue Angst wahr: die vor Viren, Bränden und Fluten. Die Welt wird

zunehmend als unwirtlich erlebt, dazu tragen sowohl die Pandemie als auch die Auswirkungen des Klimawandels bei. Vor einigen Jahren noch wurde Deutschland als sicher erlebt, ich habe es als das Auenland beschrieben. Die großen Katastrophen fanden woanders statt. Das ist jetzt nicht mehr so. Die Flut und das Virus haben auch uns getroffen. Jetzt geht auch noch Angela Merkel ...

ZEIT ONLINE: ... die wie keine andere für Stabilität steht. Eine ganze Generation ist mit ihr groß geworden. Von Kindern heißt es, sie brauchen Grenzen, um sich im Leben zurechtzufinden. Gilt das auch für Erwachsene?

Grünwald: Ja, absolut. Der Mensch braucht Verbote. Eine Welt ohne Verbote wäre wie eine Badewanne gefüllt mit Wasser in Körpertemperatur, man würde sich kaum noch spüren. Verbote sind deshalb nicht nur lebenspraktisch, sie führen auch zu einer Intensivierung des Lebens. Wenn man Paaren, die nicht mehr miteinander schlafen, einen Monat lang verbietet, sich zu berühren, steigt die Lust wieder. Wenn man Kindern Cola verbietet, erhöht das zunächst den Reiz, sie trinken zu wollen.

Stephan Grünwald ist Psychologe und Mitbegründer des rheingold Instituts. Mit seinen Kollegen führt er jedes Jahr mehr als 5.000 Tiefeninterviews zu aktuellen Fragen aus Markt, Medien und Gesellschaft durch. Der "Seelenforscher der Nation" ("DB mobil") schrieb Bücher wie "Deutschland auf der Couch" oder "Wie tickt Deutschland?".

ZEIT ONLINE: Kommen wir mal zu den wahren Sünden. Für viele Menschen ist es reizvoll, mit 180 Stundenkilometern über die Autobahn zu jagen oder für ein Wochenende zum Feiern nach Mailand zu fliegen. Warum tun wir Dinge, von denen wir wissen, dass sie unser eigenes Leben oder den Planeten gefährden – nur weil wir es können?

Grünwald: Viele Verhaltensweisen folgen einer unbewussten Logik. Die meisten Menschen würden nicht leugnen, dass die Raserei tödlich sein kann.

Aber unbewusst kann die Raserei auch der eigenen Verlebensicherung dienen. Der Geschwindigkeitskick soll dann – vor allem bei langen und monotonen Autofahrten – den drohenden Sekundenschlaf ausbremsen. Manche wollen aber auch nur schnell nach Hause. Die akuten Bedürfnisse laufen oft der Rationalität entgegen.

ZEIT ONLINE: Und wie erklären Sie sich, dass wir den Planeten mit Einmalplastik und unnötigen Flugreisen zerstören? Wir wissen doch längst, was Kerosin in der Atmosphäre und Mikroplastik im Meer anrichten.

Grünwald: Zwischen theoretischem Wissen und eigenem Erleben gibt es einen großen Unterschied. Die Flugreise verheißt Urlaubslust, Sinnlichkeit und Exotik. Wir spüren die Kosten des hohen CO₂ Ausstoßes nicht sofort als

Individuum, deshalb fällt es uns leicht, sie auszublenden. Ein bisschen anders verhält es sich bei Plastikmüll: Die Plastiktüten bringt man mit nach Hause, häuft sie an. Wir merken: Wir überfluten nicht nur den Planeten, sondern auch uns selbst. Erst wenn diese beiden Erkenntnisse zusammenkommen, ändern wir unser Verhalten.

ZEIT ONLINE: Trotzdem wird es bald ein Verbot von Plastiktüten geben. Viel mehr Menschen würden heute vermutlich noch ohne Sicherheitsgurt Auto fahren oder in Restaurants rauchen, wenn es nicht verboten wäre. Lässt sich das hedonistische teils selbstzerstörerische Verhalten der Menschen überhaupt ohne Verbote aufhalten?

Grünwald: Nein, eine Kultur kann nur funktionieren durch Verbote und Regelwerke. Ohne Verbote herrscht das Recht des Stärkeren, der hemmungslos seine Lust und Macht auslebt. Bereits Freud wies daraufhin, dass jede Kultur auf Triebverzicht aufgebaut ist. Verbote können sicherstellen, dass alle in einer Gesellschaft den gleichen Verzicht üben.

Es gibt auch Dinge, die kann man zwar verbieten, jedoch durch das Verbot nicht unterdrücken. Die Fleischeslust, im doppelten Sinne, lässt sich beispielsweise nicht unterbinden. Wer Grundbedürfnisse zu verbieten versucht, wird damit scheitern. Man schafft eine Gesellschaft von kleinen Sündern, die dann doch heimlich ihrer Lust nachgeht. Damit Verbote akzeptiert werden, braucht es immer eine gewisse Plausibilität. Nur wenn Menschen nachvollziehen können, warum etwas schadet, können sie ein Verbot akzeptieren.

"Nicht ständig mit dem inneren Schweinehund kämpfen müssen"

ZEIT ONLINE: Wie schafft man es, Dinge nachvollziehbar zu machen?

Grünwald: Worte allein reichen da oft nicht. Wirkmächtiger ist die Kraft der Bilder. Bleiben wir bei der Anschnallpflicht. Zu verstehen, dass mit einer höheren Geschwindigkeit und ohne Sicherheitsgurt die Wahrscheinlichkeit für einen fatalen Unfall steigt, ist nur der erste Schritt. Die Folgen eines Unfalls auf einem Plakat oder in einem Video zu sehen, macht dagegen betroffen. In den Siebzigerjahren gab es eine populäre Fernsehsendung über Verkehrssicherheit,

Der 7. Sinn, da hat man gesehen, wie die Puppen ohne Gurt durch die Frontscheibe fliegen. Die Sendung hat sicherlich dazu beigetragen, dass die Anschnallpflicht gesellschaftsfähig wurde.

ZEIT ONLINE: Wenn solche Bilder wirklich wirken, bräuchte es doch keine Verbote mehr. Warum kommen trotzdem so viele gar nicht auf die Idee, sich anzuschnallen?

Grünwald: Das Anschnallen ist ein Akt der Selbstfesselung, der erst einmal unser Streben nach Autonomie unterläuft. Aber es kann auch ein Signal sein, dass ich wie ein Formel-1-Pilot mit meinem Auto verwachsen bin – dann stärkt der Gurt die Verbindung zur Potenzprothese Auto. Generell fällt es den Menschen meist nicht leicht, sich selbst zu disziplinieren. Ein Verbot entlastet da: Man muss sich selbst nicht entscheiden, ob man sich nun anschnallt oder nicht.

»In einer Welt der entfesselten Multioptionalität wächst die Sehnsucht nach Eingrenzung und Verbindlichkeit.«

Studien, die wir mit Rauchern durchgeführt haben, zeigen: Raucherinnen und Raucher sind oft erleichtert, dass es viele Orte mit Rauchverbot gibt. So müssen sie nicht ständig mit ihrem inneren Schweinehund kämpfen, ob sie eine Zigarette rauchen oder nicht. Die von außen festgelegte Impulskontrolle schafft eine persönliche Steuerungsentlastung. Bloße Gebote wie "Schnallen Sie sich besser an" oder "Lassen Sie sich besser impfen" dagegen führen zu Konflikten: Bestenfalls fühlt man sich dann als vorbildlich, weil man dem Gebot folgt, mitunter fühlt man sich aber auch als der Dumme, weil man das Gefühl hat, das viele andere auf das Gebot pfeifen.

ZEIT ONLINE: Das klingt ja nun so, als würde man den Menschen mit mehr Verboten geradezu einen Gefallen tun ...

Grünwald: Tatsächlich beobachte ich seit einigen Jahren eine neue Lust am Verbot – die liegt unter anderem in der unglaublichen Auswahl an Möglichkeiten begründet. In meiner Jugend konnte man zwischen drei Programmen im Fernsehen entscheiden. Heute überfordert die Auswahl an Netflix-Serien, Karriereoptionen und zig verschiedenen Milchsorten im Supermarkt. In einer Welt der entfesselten Multioptionalität wächst die Sehnsucht nach Eingrenzung und Verbindlichkeit.

»Unser Freiheitsdrang rebellierte erst einmal gegen jede Form von Einschränkung.«

Gesellschaftlich wechseln Phasen, in denen der Drang nach Freiheit überwiegt, mit Phasen, wo der Wunsch nach klaren Regeln aufkommt. In den Fünfzigerjahren noch war unser Leben viel beschränkter. Männern und Frauen wurde vorgeschrieben, was sie anzuziehen hatten und ohne die Erlaubnis ihrer Ehepartner konnten Frauen gar nicht erst arbeiten. Darauf folgte der Freiheitskampf der 68er. Jetzt befinden wir uns wieder an einem Wendepunkt: Es gibt eine zunehmende Sehnsucht nach starker Führung und klaren Regeln.

ZEIT ONLINE: Trotzdem scheuen sich viele Politikerinnen und Politiker davor, Verbote auszusprechen, gerade jetzt vor der Wahl.

Grünwald: Die Angst ist nicht ganz unberechtigt, einen Aufschrei wird es immer geben. Unser Freiheitsdrang rebelliert erst einmal gegen jede Form von Einschränkung.

ZEIT ONLINE: So wie vor wenigen Monaten, als die Grünen ein Verbot von Kurzstreckenflügen ins Gespräch gebracht haben.

Grünwald: Veränderung wird erst akzeptiert, wenn Menschen die Vorteile erkennen. Den Nutzen eines Verbots von Kurzstreckenflügen haben die Grünen möglicherweise nicht deutlich genug gemacht. Die Grünen haben hier aber vor allem ein Imageproblem: In den Neunzigern waren sie diejenigen, die mit Sonnenblumen und Turnschuhen Farbe und Lebensfreude in die Politik gebracht haben. Später sind sie dann zeitweise in eine gewisse Dogmatik und Verbiesterung geraten. Ihnen wird deshalb nun schnell unterstellt, nur Verzicht zu fordern und nichts Neues zu bieten.

Wer Verbote schmackhaft machen will, der darf nicht nur über Einschränkung reden sondern auch über Ermöglichung, die ein Verbot mit sich bringt. Nehmen wir ein anderes Beispiel: Über die autofreie Innenstadt kann man ja auf verschiedene Weisen reden. Man kann sich über die Umständlichkeit beklagen, die langen Wege. Oder aber man kann über die Schönheit, die Ruhe, die lauschigen Plätze, das Flanieren und Verweilen bei viel besserer Luft und die neue Sicherheit für spielende Kinder sprechen. Damit Klimaschutz erfolgreich sein kann, muss er Spaß machen dürfen.