



# Leseprobe

Dr. Sunita Sah

## Standhaft

Warum es sich lohnt, Nein zu sagen

---

»Sah stellt die Annahme in Frage, dass Widerstand dramatisch oder übermenschlich sein muss. Auch leisere Taten des Widerstands (...) können eine tiefgreifende Wirkung haben.« *Financial Times*

Bestellen Sie mit einem Klick für ca. 18,00 €



---

Seiten: 384

Erscheinungstermin: 15. Juli 2026

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguin.de](http://www.penguin.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Autor\*in

## Zum Buch

---

### **Warum scheitern wir so oft daran, zu widersprechen, obwohl wir wissen, dass etwas nicht stimmt?**

Regelmäßig und zuverlässig treffen wir falsche Entscheidungen, nur weil wir nicht unangenehm auffallen wollen oder weil wir zu große Angst davor haben, andere zu konfrontieren. Dabei ist unsere Neigung, sich einzufügen und mitzumachen, nicht nur für uns im Einzelnen schädlich, sondern für die Gesellschaft als Ganzes.

Die preisgekrönte Wirtschaftspsychologin Sunita Sah analysiert Fälle von Polizeigewalt, sexuellem Missbrauch und Korruption genauso wie das alltägliche Sich-Fügen am Arbeitsplatz, beim Arzt oder in unserem Privatleben. Ausgehend von ihrer langjährigen Forschung zu Widerstand und Gehorsam zeigt sie uns Wege auf, wie wir standhaft sein können und damit persönliche und gesellschaftliche Veränderung anstoßen.



### **Autor**

## **Dr. Sunita Sah**

---

Sunita Sah ist Professorin für Wirtschaftspsychologie an der Universität Cornell. Sie unterrichtet Führungskräfte, leitende Angestellte und Studierende im Gesundheitswesen und in der Wirtschaft. Sah ist eine international gefragte Rednerin und Beraterin für Themen wie Compliance, Interessenkonflikte oder Vertrauensmissbrauch. Ihre Artikel erscheinen in führenden Fachzeitschriften wie dem *Scientific American* und der *Harvard Business Review*, aber auch in der *New York Times* und der *Los*

SUNITA SAH

# STANDHAFT

WARUM ES SICH LOHNT,  
NEIN ZU SAGEN

*Aus dem Englischen  
von Annika Klapper*

btb

Die englische Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel  
»Defy: The Power of No in a World That Demands Yes« bei One World,  
Penguin Random House, New York.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2026

Copyright © der Originalausgabe 2025 by Sunita Sah  
© der deutschsprachigen Ausgabe 2026 by btb Verlag  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produkt sicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: sempersmile, München,  
nach einer Vorlage von Grace Han

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Is · Herstellung: sh

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-77335-0

[www.btb-verlag.de](http://www.btb-verlag.de)

[www.facebook.com/penguinbuecher](https://www.facebook.com/penguinbuecher)

Für meine Eltern, die mir gezeigt haben,  
dass Sich-Widersetzen nicht nur eine Handlung ist,  
sondern Ausdruck unserer tiefsten Werte.

Manchmal haben wir das Glück,  
die Zeit, die Arena und die Art unseres Widerstandes  
selbst wählen zu können,  
doch meistens müssen wir dort kämpfen,  
wo wir gerade stehen.

AUDRE LORDE (übersetzt von A.K.)

# INHALT

Prolog: Das Knie zur Seite schieben	13
-------------------------------------	----

## Teil 1

### Ein wahres Ja

1 Auf Gehorsam programmiert	33
2 Anspannung ist Ihre Stärke	55
3 Kennen Sie Ihr wahres Ja	77
4 Befreien Sie sich von äußeren Einflüssen	98
5 Fordern Sie Ihre Handlungsmacht ein	119

## Teil 2

### Ein wahres Nein

6 Finden Sie Ihr wahres Nein	133
7 Die Falle des falschen Widerstandes	147
8 Wer darf sich widersetzen?	162
9 Leiser Widerstand	185

### **Teil 3**

## **Moralische Rebellen**

10	Wer bin ich?	209
11	Zur richtigen Zeit am richtigen Ort	231
12	Die Superkraft der Verantwortung	257
13	Die nächste Ebene	278
14	Sie müssen nicht mutig sein	297
	Epilog: Das Wagnis, sich zu widersetzen	315

## **Anhang**

	Interview mit Dr. Sunita Sah	325
	Glossar	331
	Zusammenfassung	333
	Reflexionsfragen	347
	<i>Dank</i>	351
	<i>Anmerkungen</i>	357
	<i>Register</i>	379

## **Alte Definition**

**(Oxford English Dictionary, 2024)**

---

**to defy**, verb:

to challenge the power of; to resist boldly or openly

**sich widersetzen**, Verb:

herausfordernd handeln; sich mutig oder offen entgegenstellen

## **Neue Definition (Sunita Sah, 2025)**

---

**to defy**, verb:

to act in accordance with your true values when there is pressure to do otherwise

**sich widersetzen**, Verb:

in Einklang mit den eigenen Werten handeln, entgegen äußerem Druck, von diesen abzuweichen

# Prolog:

## Das Knie zur Seite schieben

Betrachtet man die lange, düstere Geschichte der Menschheit, stellt man fest, dass deutlich mehr und deutlich grausamere Verbrechen im Namen des Gehorsams begangen wurden als im Namen der Rebellion.<sup>1</sup>

C. P. SNOW

Am 25. Mai 2020 wurden zwei junge Polizeibeamte in Minneapolis zu einem Lebensmittelgeschäft gerufen, weil dort ein Mann versucht hatte, mit Falschgeld zu bezahlen.

Als sie vor Ort waren, saß der Verdächtige, ein Schwarzer Mann Mitte Vierzig, am Steuer eines Autos. Einer der Polizisten zielte mit seiner Pistole auf ihn und befahl ihm, aus dem Auto auszusteigen. Anschließend legten sie ihm Handschellen an.

Zwei weitere Polizeibeamte kamen dazu. Sie drückten den Mann zu Boden und der Polizist, der am längsten im Dienst war, Derek Chauvin, kniete sich auf den Nacken des Verdächtigen.<sup>2</sup>

Die meisten von uns kennen den Rest der Geschichte:

Wie George Floyd mit dem Gesicht auf dem Boden wieder und wieder sagte, dass er keine Luft bekomme.

Wie er vor Schmerzen aufschrie und das Bewusstsein verlor.

Wie Chauvin über neun Minuten lang sein Knie auf Floyds Nacken drückte, selbst dann noch, als dieser sich nicht mehr regte, selbst dann noch, als die Rettungssanitäter eintrafen.

Der Tod von George Floyd förderte die schlimmsten Seiten von systemischem Rassismus und Polizeigewalt zu Tage. Manche erinnern sich nicht gern an das Geschehene, andere wollen dafür sorgen, dass es nie in Vergessenheit gerät.

Was mich nicht loslässt, wenn ich die Videoaufzeichnungen von jenem Tag anschau, ist nicht nur das Bild des Mannes, niedergestreckt auf dem Boden, Knie im Nacken.

Es sind auch jene zwei Berufsanfänger bei der Polizei – einer *weiß*, den vierten Tag im Dienst, der andere Schwarz, an seinem dritten Tag, der eine hält Floyds Beine, der andere beugt sich über seinen Rücken. Beide folgen Chauvins Befehlen, während mehrere Passant\*innen ihn voller Entsetzen anflehen, sein Knie von George Floyds Nacken zu nehmen.

Der *weiße* Polizist ist Thomas Lane. Damals war er 37 Jahre alt, sein Großvater war Kriminalkommissar, sein Urgroßvater Polizeichef von Minneapolis.<sup>3</sup>

Der Schwarze Polizist ist Alex Kueng, Sohn einer *weißen* Mutter und eines Schwarzen Vaters, und über zehn Jahre jünger als Lane. Kueng war zur Polizei gegangen in der Hoffnung, von innen Veränderungen anstoßen zu können.<sup>4</sup> Viele Menschen in seinem Umfeld – dazu gehörten auch seine vier Adoptivgeschwister, von denen ein Bruder erst kurz zuvor festgenommen worden war, weil er einen Polizeibeamten gefilmt und mit einem Taser bedroht hatte – misstrauten der Polizei. Die

meiste Zeit seines Lebens hatte Kueng miterlebt, wie das Verhältnis seiner Community zur Polizei sich stetig verschlechterte. Seiner Familie und seinen Freunden hatte er erklärt, dass er zur Polizei gehen wolle, um eine Brücke zu schaffen. Er wollte Menschen wie seine Geschwister beschützen, Menschen wie sich selbst – Menschen wie George Floyd.

Doch an diesem Tag im Mai gehorchten die beiden Berufsanfänger Derek Chauvin, der ihnen befahl, George Floyd nicht loszulassen. Die Videoaufzeichnung des Vorfalls lässt mich erschauern. Kueng kontrolliert Floyds Puls zweimal, und obwohl er keinen Puls finden kann, folgt er Chauvins Anweisungen. Lane fragt zweimal nach, ob sie Floyd nicht lieber auf die Seite drehen sollen, aber als Chauvin dies verneint, gehorcht auch er.

Beide waren keine Armlänge von Derek Chauvins Knie entfernt. Sie hätten es leicht zur Seite schieben können. Sie hätten Chauvin sagen können, dass er aufhören soll. Sie hätten ihn fragen können, ob es wirklich nötig sei, einen Mann, der sich nicht mehr wehrt, weiterhin gewalttätig zu Boden zu drücken.

Doch sie taten nichts davon.

Als ich mir das Video und die Berichterstattung der folgenden Wochen ansah, fragte ich mich immer wieder:

Wie konnte Alex Kueng in diesem kritischen Augenblick seine Bestimmung, die ihn zur Polizei gebracht hatte, aus den Augen verlieren? Warum hat er sich nicht an seine Werte gehalten?

Warum hat Thomas Lane, der Chauvin zweimal fragte, ob sie Floyd nicht lieber auf die Seite drehen sollen – eine simple Handlung, die Floyds Leben hätte retten können –, seine Gedanken nicht deutlicher ausgedrückt und Stopp gesagt?

Haben die beiden irgendwann realisiert, dass gerade etwas

gewaltig schief läuft und dass sie durch ihre Fügsamkeit einen Mord geschehen lassen?

Ich bin eine Medizinerin, die sich auf Wirtschaftspsychologie spezialisiert hat; jahrzehntlang habe ich Ethik studiert und zudem erforscht, wie Menschen einander beraten und beeinflussen. Ein Großteil meiner Forschung beschäftigt sich damit, warum und wann Menschen bestimmte Anweisungen, Befehle oder Ratschläge annehmen oder ablehnen. Und nach dem Mord an George Floyd fragte ich mich immer wieder:

Was hätte ich getan?

Wie viele von uns halte ich mich für einen moralischen Menschen. Ich bin der Meinung, dass es falsch ist, einen Menschen auf offener Straße zu töten. Ich denke, Polizeibeamt\*innen sollten Menschen beschützen und nicht Gewalt gegen sie ausüben.

Ich möchte gern glauben, dass ich, wäre ich an der Stelle der Polizeibeamten gewesen, anders gehandelt hätte. Dass ich widersprochen hätte.

Dass ich Stopp gesagt hätte.

Doch ich habe jahrelang zu Widerstand und Autorität geforscht. Und eines habe ich dabei gelernt: Ganz egal, für wen wir uns halten, wir stimmen häufig Dingen zu, obwohl wir genau wissen, dass wir das Geforderte *nicht* tun sollten, sowohl in lebensbedrohenden als auch in banalen Situationen. Wir sind so stark darauf konditioniert, uns einzufügen – vor allem in bestimmten Kontexten –, dass wir im Moment selbst oft gar nicht bemerken, dass Widerstand angebracht wäre, sondern dies erst realisieren, wenn es zu spät ist. Wir gehen davon aus, dass wir zur gegebenen Zeit das Richtige tun, doch dann erstarren wir, sind verwirrt und unvorbereitet. Wir schaffen es nicht, unsere Werte in Taten umzusetzen.

Wie viele andere auch möchte ich gern von mir glauben, dass ich Chauvins Knie von George Floyds Nacken weggeschoben hätten.

Aber hätte ich das?

Ein paar Jahre zuvor, als ich in Pittsburgh lebte, ging ich wegen plötzlich auftretender Schmerzen in der Brust zur Notaufnahme. Noch nie zuvor hatte ich solche Schmerzen. Ich machte mir ernsthaft Sorgen.

Innerhalb von Minuten war ich durch die Triage gekommen und eine Schwester führte mich in einen Untersuchungsraum. Die Ärztin war *weiß*, jung und selbstsicher; ihr einwandfrei gebügelter weißer Kittel und die wohlfrisierten kurzen schwarzen Haare passten zu ihrem ernsten Gesichtsausdruck und ihrer geradlinigen Art. Sie hörte Herz und Lunge ab, machte ein EKG und stellte nichts Ungewöhnliches fest. Ich war erleichtert und sagte ihr, dass die Schmerzen bereits nachließen. Ich rechnete damit, dass sie mich entlassen würde, aber stattdessen ordnete sie einen CT-Scan an.

»Warum?«, fragte ich.

»Um eine Lungenembolie auszuschließen«, antwortete sie.

Aufgrund meines Medizinstudiums wusste ich, dass eine Lungenembolie – ein Blutgerinnsel, das ein Blutgefäß in der Lunge verstopft – stechende Brustschmerzen hervorruft, sodass man dazu neigt, die Luft anzuhalten, weil das Ein- und Ausatmen so schmerzhaft ist. Diese Art von Schmerz hatte ich nicht. Ich war mir sicher, dass der CT-Scan überflüssig ist. Zumal mich diese Untersuchung einer ionisierenden Strahlung aussetzen würde, die etwa siebzig Mal stärker als gewöhnliche Röntgenstrahlen ist. Das ist zwar noch immer eine recht geringe Strahlungsintensität, doch jede Form von Strahlung er-

höht das Risiko, an Krebs zu erkranken – warum sollte ich dieses Risiko ohne triftigen Grund auf mich nehmen?

Durch meine Expertise im Bereich der Entscheidungsfindung und Medizinethik weiß ich, wie teuer und wie schädlich Überdiagnosen und Übertherapien sein können. Auch in der Medizin gilt manchmal: Weniger ist mehr. Außerdem pflichte ich den Grundprinzipien der Medizinethik bei, zu denen Schadensvermeidung und Entscheidungsfreiheit zählen.<sup>5</sup> Ich bin der Meinung, Patient\*innen sollten sich nicht unnötigen Behandlungen unterziehen, nur weil es so gemacht wird.<sup>6</sup>

Ich hätte Nein sagen sollen.

Doch ich lag auf einem Krankenhausbett in einem kühlen Untersuchungsraum und starrte auf die Neonröhren an der Decke. Die Ärztin fragte mich nicht nach meiner Meinung. Sie sagte mir, was zu tun sei. Und bevor ich protestieren konnte, war sie verschwunden und jemand anders kam in den Raum, um mich zum CT-Scan zu schieben. Vor mir tauchte die Plastikröhre auf mit der erhöhten Liege. Ich setzte mich darauf.

»Das ist nur eine geringe Dosis Strahlung, oder?«, fragte ich die Technikerin, als sie alles vorbereitete, obwohl ich die Antwort bereits kannte.

»Nun ja ...«, erwiderte sie zögerlich und widmete sich dann wieder ihren Aufgaben.

Ich wollte keine Computertomografie. Ich brauchte keine Computertomografie.

Aber ich wollte auch nicht, dass das Personal glaubte, ich würde ihrem Urteilsvermögen misstrauen. Ich wollte keine Szene machen.

Als die Technikerin mich darum bat, mich auf die Liege zu legen, tat ich genau das und das Gerät wurde angeschaltet.

Während die Röhre surrte und klackte, war ich fassungslos.

Ich wusste, dass diese Untersuchung unnötig war. Ich wusste, sie entsprach nicht meinen Überzeugungen. Ich wusste, sie stellte ein unnötiges Risiko dar.

Und doch hatte ich der Untersuchung zugestimmt. Meinem Wissen und Menschenverstand zum Trotz hatte ich dem zugestimmt, was die Ärztin angeordnet hatte.

Warum?

*Weil sie es verlangt hatte.*

Jahre später, als ich die Fernsehberichte über George Floyds Tod ansah, dachte ich an jenen Augenblick zurück.

Ich hatte nicht einmal der Anordnung einer lächelnden Dame im Arztkittel widersprechen können. Wieso nahm ich an, einen bewaffneten Mann stoppen zu können?

Natürlich macht es einen großen Unterschied, ob wir eine Computertomografie ablehnen oder einen Mord. Dass ich nicht in der Lage war, zu widersprechen, führte lediglich dazu, dass ich selbst einer geringen Menge an Strahlung ausgesetzt war. Alex Kuengs und Thomas Lanes Fügsamkeit hingegen trug zu dem vermeidbaren Tod eines anderen Menschen bei.

Ich weiß nicht, was diese beiden Berufsanfänger in den 9 Minuten und 29 Sekunden dachten, während George Floyd am Boden lag. Doch in unzähligen Situationen wie ihrer oder meiner und in zahlreichen, die irgendwo dazwischen liegen, fügen wir uns, bevor wir überhaupt die Zeit dazu haben, nachzudenken. Hätten wir jedoch einen Augenblick Zeit, so würden wir uns möglicherweise fragen:

*Füge ich mich dieser Entscheidung, auch wenn sie sich falsch anfühlt?*

Und in viel zu vielen Situationen, mit kleinen und großen

Auswirkungen, in Entscheidungsfindungen, die andere betreffen oder auch nur uns selbst, lautet die Antwort leider:

*Ja.*

Als Wirtschaftspsychologin überrascht mich das nicht – so erstaunlich das auch klingen mag. Meine Untersuchungen haben mir wiederholt gezeigt, dass die Werte, die Menschen *glauben* zu haben, nicht damit übereinstimmen, wie sie sich tatsächlich *verhalten*. In zahlreichen Experimenten habe ich gelernt, dass für die meisten von uns Folgendes gilt: Der Unterschied zwischen der Person, die wir *meinen* zu sein, und den Dingen, die wir tatsächlich *tun*, ist riesig.

Und meine Forschung zeigt, dass es für die meisten Menschen in der Tat äußerst schwierig ist, sich einem Befehl oder einer Anweisung zu widersetzen, selbst wenn diese unausgesprochen ist – ganz egal, ob sie von einer Autorität, einem Fremden oder einer Freundin kommt. Trotz unserer Ideale und besten Absichten entscheiden wir uns häufig für Gehorsam statt Widerstand, für Unterwerfung statt Aufbegehren, für Fügsamkeit statt Trotz.

Unabhängig davon, was auf dem Spiel steht, egal ob es sich um eine lebensbedrohliche oder banale Situation handelt. Was beide Situationen, meine und die der jungen Polizeibeamten, gemeinsam haben, ist jener entscheidende Moment der Fügsamkeit. Und genau dieser Moment findet überall statt – an jedem Arbeitsplatz, in jedem Zuhause, in jedem Klassenzimmer; er wiederholt sich in allen Bereichen einer Gesellschaft, von unseren persönlichen Beziehungen bis hin zu unseren Regierungssystemen.

*Widerstand ist die Ausnahme. Gehorsam die Regel.*

Doch so muss es nicht sein.

• • •

2008 zog ich von Großbritannien nach Amerika und in den Folgejahren gab es einige der stärksten und längsten zivilen Protestbewegungen in der amerikanischen Geschichte. Von *Occupy Wall Street* bis zu *Black Lives Matter*, von Colin Kaepernick zu Emma Gonzáles, vom *Women's March* zu *Standing Rock* und den Protesten während Covid gegen die Maskenpflicht – die Jahre, seit ich in den Staaten lebe, waren geprägt von offenem Widerstand.

Menschen sind auf die Straße gegangen, haben Plakate hochgehalten, haben gestreikt. Und das unter einer verstärkt autoritären Regierung, einem aufkeimenden Überwachungsstaat, in einer extrem polarisierten politischen Landschaft. Sowohl rechtliche als auch soziale Restriktionen haben den Akt des Aufbegehrens gefahrvoller denn je gemacht – und für manche deshalb umso notwendiger.

Breite gesellschaftliche Bewegungen können etwas bewirken. Aber was ist mit Widerstand im Kleinen?

Jeder Protest besteht aus tausenden Einzelnen, die demonstrieren; jede Streikpostenkette setzt sich zusammen aus hunderten Schildern. Jede Person trifft eine bewusste Entscheidung, sich zu widersetzen und einzustehen für das, woran sie glaubt, trotz der damit verbundenen Kosten.

Als Psychologin interessieren mich die Motivation und die Fähigkeiten dieser einzelnen Akteure. Wie schaffen sie es, ihre Bedenken abzulegen und dem Druck von außen zu trotzen? Was führt dazu, dass sie die gesellschaftlichen Kosten, die materiellen Auswirkungen, ja ihre eigene körperliche Unversehrtheit ignorieren? Anders ausgedrückt: Was geht in unseren Köpfen vor, wenn wir uns dazu entschließen, Widerstand zu leisten?

Was geht meinem pubertierenden Sohn durch den Kopf,

wenn ich ihm sage, er solle seine Hausaufgaben machen, bevor er die Xbox anschaltet und er dann genau das Gegenteil tut?

Handelt es sich wirklich um Widerstand, wenn eine Handlung auf den Überzeugungen und Wünschen anderer basiert?

Wie kann unser Impuls, Widerstand zu leisten, gegen uns verwendet werden?

Und am wichtigsten:

Wie entscheiden wir, wann wir Ja und wann wir Nein sagen?

Die Antworten auf diese Fragen finden sich nicht nur draußen auf der Straße, in den Köpfen von Revolutionärinnen und Bilderstürmern, oder in Universitäten.

Wir alle tragen sie in uns. Denn zu jeder breiteren, gesellschaftlichen Protestbewegung gehören tausende kleinere Handlungen, Interaktionen geringen Widerstands, deren Auswirkungen außerhalb unseres eigenen Lebens nicht spürbar sind – zumindest nicht sofort.

Vielleicht weigert sich ein Teenager, einen seiner Mitschüler zu mobben.

Vielleicht weigert sich die einzige weibliche Anwältin in einer Kanzlei, mehr Arbeit zu übernehmen als ihre männlichen Kollegen.

Vielleicht kritisiert ein junger Mensch beim Abendessen ein Mitglied seiner Familie für eine rassistische Bemerkung.

Solche Momente stehen nicht in den Geschichtsbüchern, was jedoch nicht heißt, dass es sie nicht gegeben hat oder dass diese kleinen Entscheidungen, sich zu widersetzen, keine großen, gesellschaftlichen Auswirkungen haben können.

Denn in Wahrheit beginnt jede gesellschaftliche Bewegung mit einzelnen Entscheidungen. Und wir alle müssen Entscheidungen treffen, wie Alex Kueng und Thomas Lane an dem besagten, schicksalsträchtigen Tag in Minneapolis. In unserer

Familie, in unserem Job, in unseren Beziehungen, in unserem Zuhause und im Büro, auf den Straßen und in den Schulkonferenzen – wir alle finden uns tagtäglich in Situationen wieder, in denen wir entscheiden müssen:

***Füge ich mich?***

***Oder widersetze ich mich?***

Wie wir auf diese Fragen antworten, verändert nicht nur unser eigenes Leben.

Es kann auch die Welt verändern.

In diesem Buch geht es darum, wie wir lernen, Nein zu sagen. Wie wir es schaffen, unser Leben entsprechend unserer Werte zu leben. Es geht darum, wie wir Situationen vermeiden, in denen wir uns fügen, obwohl ein solches Verhalten in krassstem Widerspruch zu unseren Prinzipien steht. Es geht darum, was es bedeutet, Ja zu sagen, was es bedeutet, Nein zu sagen, und was in jenem entscheidenden Moment passiert, wenn wir uns zwischen diesen beiden Antworten entscheiden müssen.

Als Wissenschaftlerin definiere ich die von mir gebrauchten Begrifflichkeiten gern vorab. Bevor wir also richtig in das Thema einsteigen, möchte ich erläutern, was ich unter Sich-Widersetzen (*defiance*) verstehe.

Die meisten Menschen denken bei dem englischen Begriff *defy* an Ungehorsam (*disobedience*). Das *Oxford English Dictionary* definiert *to defy* als »sich mutig und offen einer Sache widersetzen« und *disobedience* als »Verweigern von Gehorsam«.

Normalerweise widerspreche ich dem *OED* nicht, schließlich bin ich in Großbritannien aufgewachsen. Doch als Sozialwissenschaftlerin und Psychologin halte ich diese Definition für zu eng.

Deshalb möchte ich eine neue Definition von *defy* vorschla-

gen, die unsere individuelle Handlungsmacht und die von uns in Betracht gezogenen Handlungsoptionen berücksichtigt.

***Sich-Widersetzen bedeutet, in Einklang mit den eigenen Werten zu handeln, entgegen äußerem Druck, von diesen Werten abzuweichen.***

Das mag simpel klingen, doch, wie die jahrelange Forschung zu diesem Thema zeigt, ist es viel einfacher gesagt als getan.

Wir denken oft nicht gründlich darüber nach, was eigentlich unsere Werte sind, außer wir werden ausdrücklich dazu aufgefordert. Werte sind keine Tatsachen, Meinungen, Ziele oder Ambitionen. Sie richten sich nicht nach unseren politischen oder religiösen Zugehörigkeiten und sie ändern sich nicht, je nachdem, in welcher Situation, umgeben von welchen Menschen wir uns befinden. Werte werden häufig in Begriffen wie *Ehrlichkeit*, *Gleichheit* oder *Mitgefühl* ausgedrückt. Diese Worte tragen viel Bedeutung und erstaunliche Kraft in sich, wenn wir sie nur jeden Tag umsetzen könnten.

Doch unsere Gesellschaften sind nicht dafür gemacht, standhaft zu sein. Nicht immer ermutigt – oder »erlaubt« – man uns, im Einklang mit unseren Werten zu handeln. Schon in jungen Jahren lernen wir, zu gehorchen, wir lernen, dass Gehorsam etwas Gutes ist und Ungehorsam etwas Schlechtes. Doch niemand erklärt uns, wie wir uns angemessen widersetzen.

Deshalb geben wir viel zu oft unsere eigene Handlungsfähigkeit auf, ohne darüber nachzudenken. Wir sagen Ja, obwohl wir es gar nicht meinen. Wir sagen nicht Nein, obwohl wir eigentlich wissen, dass wir das sollten.

*Wir verwehren uns aktiv dem Widerstand.*

Während meiner Forschungsarbeit habe ich drei zentrale Gründe ausfindig gemacht, warum dies so ist:

1. Wir fühlen einen starken Zwang, uns dem zu fügen, was andere von uns erwarten, seien es Autoritäten, Freunde, Familienmitglieder oder sogar Fremde.
2. Meistens wissen wir nicht so recht, worauf es in der jeweiligen Situation ankommt, was es hier und jetzt bedeutet, fügsam oder standhaft zu sein.
3. Entscheiden wir uns dafür, standhaft zu sein, nach unseren eigenen Werten zu handeln, dann wissen wir oft nicht, wie wir das anstellen sollen. Wir können unseren Widerstandswillen nicht in Handlungen übersetzen.

Die Folge: Unser Leben ist dominiert von stillem Gehorsam, von Momenten, in denen wir den Status Quo akzeptieren, unhinterfragt und nahezu unbekümmert. Ich schreibe bewusst »nahezu«, denn die meisten Menschen empfinden ein gewisses Unbehagen in Situationen, in denen von uns schlicht Gehorsam oder Akzeptanz erwartet wird. Mir erging es so in dem Untersuchungsraum, als ich einer Computertomografie zustimmte, die ich gar nicht wollte. Vielleicht fühlten sich die jungen Polizeibeamten in Minneapolis auch so, als jene neun Minuten verstrichen: ein Gefühl, dass etwas schief läuft, sie aber nicht die Mittel an der Hand haben, um es zu ändern.

Wahrscheinlich hatten Sie dieses Gefühl auch schon – eine Art Machtlosigkeit, die uns unfähig macht, nach den eigenen Werten zu handeln, ein Ja, das nicht wirklich *Ja* bedeutet. Vielleicht äußert sich dieses Unbehagen in Form eines verspannten Nackens, als Kopfschmerzen, Magenkrämpfe oder allgemeinem Unwohlsein. Es ist vollkommen natürlich, dass man dieses Gefühl loswerden oder ignorieren möchte.

Und trotzdem ist eben dieses Unbehagen der Schlüssel zur Fähigkeit, standhaft zu sein und Widerstand zu leisten: ein in-

nerer Kompass, der uns zurück zu unseren eigenen Werten führt. Häufig genug vernachlässigen wir diesen Kompass zugunsten einer umfassenden Unterwürfigkeit gegenüber Autoritätspersonen, kulturellen Sitten oder herrschenden sozialen Normen.

Die Kräfte, die uns gehorsam und unterwürfig sein lassen, sind komplexer als sie scheinen, aber sie sind nicht unüberwindbar. Zwar wissen wir vielleicht nicht immer, wie wir Widerstand leisten können.

Aber wir können das lernen.

Oft denken wir bei Widerstand an etwas LAUTES, **Fettgedrucktes** und Unterstrichenes, an Gewalt, Wut und Aggressionen, oder an heroische, übermenschliche, unerreichbare Dinge. Doch in Wahrheit muss Widerstand nichts Dergleichen sein; Widerstand hat nämlich auch eine leise, zurückgenommene Seite, die wiederum starke Auswirkungen auf unser Leben und das der Menschen um uns herum haben kann. Widerstand ist nicht beschränkt auf die mutigen und außergewöhnlichen Menschen: Wir alle können und müssen Widerstand leisten. Und das auf eine relativ angenehme und natürliche, weniger mit Angst verbundene Art und Weise. Je mehr wir uns darin üben, desto besser sind wir für den entscheidenden Moment gewappnet.

In diesem Buch werde ich einerseits auf Erkenntnisse zurückgreifen, die ich durch zahlreiche wissenschaftliche Studien erlangt habe, und andererseits auf meine ganz persönliche Geschichte: Wie ich gelernt habe, mich von einem »braven Mädchen«, das zu allem Ja sagt, um nicht anzuecken, zu einer Person zu entwickeln, die sich im Ernstfall auch widersetzen kann. Außerdem greife ich auf die Erfahrungen an-

derer zurück, Menschen aus allen Lebenslagen, die aufbegehrt und Nein gesagt haben, zum Teil trotz großer persönlicher Risiken.

Die Kosten können immens sein. Wir können unsere Arbeit verlieren, unsere Freunde und die Unterstützung unserer Community – mit verschiedenen Risiken für verschiedene Personengruppen und Identitäten. Frauen, People of Color und andere marginalisierte Gruppen mit weniger Macht finden sich häufig in Situationen wieder, in denen sie sich verteidigen müssen. Dazu kommt, dass die Bewertung und damit auch die Konsequenzen für ihren Widerstand meist unverhältnismäßig schwerwiegend sind.

Doch zeigen auch viele der Beispiele in diesem Buch, dass die Kosten des Gehorsams ebenso hoch oder höher sein können, was deutlich macht, wie wichtig es ist, dass wir *alle* uns in Ungehorsam üben. Nur wenn wir uns von der uns eingrenzenden Kultur des Gehorsams befreien, können wir neue Möglichkeiten für uns selbst und unsere Communities schaffen. Von der Freiheit, Widerstand zu leisten, hängt letzten Endes die Freiheit ab, man selbst zu sein.

Als ich mit dem Schreiben dieses Buches begann, fragte mich jemand:

*Was möchtest du, dass die Menschen nach der Lektüre deines Buches tun?*

Das ist eine gute Frage und alle Antworten, welche die Person vorschlug, trafen es nicht wirklich:

*Eine Revolution starten?*

Vielleicht, wenn die Situation danach verlangt.

*Auf der Straße protestieren?*

Wenn nötig.

*Sichere und wertschätzende Unternehmenskulturen schaffen und befriedigende persönliche Beziehungen?*

Auf jeden Fall.

Doch was mich am meisten interessiert, ist der erste Dominostein, der umkippt, der Wendepunkt jeder Protestform, egal wie klein sie auch sein mag: die individuelle Entscheidung, sich zu widersetzen, mit all den psychologischen, kulturellen, sozialen und politischen Faktoren, welche die Entscheidung beeinflussen.

Sich zu widersetzen bedeutet nicht, dass man sein Leben in permanenter, alle Verhältnisse umstürzender Rebellion lebt. Auch nicht, dass man Großtaten vollbringt. Widerstand erfordert nicht einmal zwangsläufig Konfrontation.

Sie müssen weder Mahatma Gandhi noch Cesar Chavez, Marsha P. Johnson oder Malala Yousafzai sein. Sie müssen sich nicht zwangsläufig öffentlich für eine politische Sache engagieren. Und Sie müssen ganz sicher nicht absolut immer Widerstand leisten.

Sie müssen es sich nur trauen, im richtigen Moment.

Trauen Sie sich, ein Leben im Einklang mit Ihren tatsächlichen Werten zu leben. Trauen Sie sich, Ihre Handlungsmacht einzufordern. Trauen Sie sich, Entscheidungen zu treffen, die Ihren innersten Prinzipien entsprechen, ungeachtet des Drucks von außen.

In diesem Buch geht es nicht ums Sich-Organisieren. Es liefert keine Anweisungen für zivilen Ungehorsam. Es ist auch kein geschichtlicher Überblick der Protestbewegungen oder eine Analyse von politischem Aktivismus.

Es geht darum, was Sie tun, wenn Sie in einem Behandlungsraum liegen und man Ihnen sagt, dass Sie eine unnötige Untersuchung machen lassen sollen.

Es geht darum, wie Sie reagieren, wenn Sie herausfinden, dass man Ihnen für die gleiche Arbeit deutlich weniger bezahlt als Ihren Kolleg\*innen – und wie Sie Risiken und Nutzen Ihrer Reaktion besser einschätzen.

Es geht darum, wie Sie sich für sich selbst und andere einsetzen können, wenn der Rest des Raums schweigt.

Es geht darum, wie Sie Ihre besten Absichten in Taten umsetzen, ungeachtet Ihrer Gegner\*innen.

Es geht darum, wie Sie Ihr Leben im Einklang mit Ihren Werten leben.

Es geht darum, zu lernen, das Knie zur Seite zu schieben.

**Teil 1**

**EIN WAHRES  
JA**

## Auf Gehorsam programmiert

Als 2012 die Olympischen Sommerspiele in London stattfanden, wollte ich unbedingt zuschauen, wie das Olympische Feuer im Rahmen der Eröffnungszeremonie zum Stadion getragen wird. An dem besagten Tag verabredete ich mit meinem Mann, dass ich mit unserem fünfjährigen Sohn zu einer Kreuzung unweit unserer Wohnung laufen würde, um ihn dort zu treffen, sodass wir im Anschluss gemeinsam und entspannt spazieren gehen und einen Blick auf die berühmte Fackel erhaschen könnten.

»Das wird super«, versprach ich meinem Sohn, der nicht überzeugt schien. »Du wirst sehen, wie Geschichte geschrieben wird!«

Zwar fing der Spaziergang gut an, doch schnell war klar, dass der Fußweg schwierig werden würde. Es war ein heißer Tag und unser Sohn war müde. Schon nach einigen hundert Metern schlurfte er nur noch. Kurze Zeit später wollte er getragen werden. Als ich Nein sagte – er war zu schwer –, setzte er sich voller Entschlossenheit auf den Bürgersteig.

»Ich will da nicht hingehen«, sagte er und kniff seine großen braunen Augen wegen der grellen Sonne zusammen.

Ich erklärte ihm, wie besonders die Olympischen Spiele seien, dass es eine einmalige Chance sein würde, die Fackel mit eigenen Augen in unserem Stadtviertel zu sehen. Doch ihn kümmerte das nicht im Geringsten.

»Ich will sie nicht sehen«, erwiderte er und schmolle. »Ich will nach Hause.«

Ich zog an seinem Arm. Ich bat ihn voller Entschlossenheit, aufzustehen. Ich versuchte sogar, ihn zu tragen, kam aber nur wenige Meter weit, bevor ich ihn wieder absetzen musste. Ich war erschöpft, verschwitzt und frustriert. Wir würden die Fackel verpassen.

»Warum kannst du nicht brav sein?«, fragte ich meinen Sohn, als wir nach Hause liefen.

Das Olympische Feuer sahen wir nie leibhaftig. Ich schaute es mir später am Abend im Fernsehen an und mein Mann lachte, als ich ihm von dem Debakel erzählte.

»Du klingst genau wie diese Leute«, sagte er. »Weißt du noch?«

Ich erinnerte mich. Kurz nach der Geburt unseres Sohnes verwirrte mich öfters die gutgemeinte Frage von unseren Bekannten:

*Ist er brav?*

Was sie damit meinten: Schläft das Baby, wenn du es willst? Hört er auf zu weinen, wenn du es willst?

Anders ausgedrückt, tut er das, was *du* willst, dass er tut? Tut er das, was man ihm sagt?

Mich fasziniert Widerstand und deshalb hat mich das moralische Gleichsetzen von Gehorsam mit Brav-Sein oder gar mit Gut-Sein immer erstaunt. Jahrelang hatte ich diese Gleichsetzung hinterfragt und mich dagegen gesträubt – nicht nur als Wissenschaftlerin, sondern auch als ein Kind, das streng er-

zogen worden war. Manchmal scherzte ich darüber, dass ich im Erwachsenenalter Widerstand und Trotzreaktionen studierte, weil meine Kindheit mir bereits eine Top-Ausbildung in Sachen Gehorsam geliefert hatte.

Und trotzdem stand ich an dem Nachmittag in der Londoner Hitze und bat meinen bockigen Sohn, brav zu sein – das zu tun, was *ich* von ihm verlangte.

Das hielt mich an dem Abend wach, noch lange, nachdem die Eröffnungszeremonie bereits vorbei war und der Rest meiner Familie schlief. Ich hätte es besser wissen müssen – hätte wissen müssen, dass ich ihm die unbewiesene Gleichsetzung vorgelebt hatte, die Menschen mir in meiner Kindheit eingeprägt hatten:

*Gehorsam = gut*

*Widerstand = schlecht*

Bereits in jungen Jahren bringt man uns bei, zu gehorchen.

Die erste Autoritätsfigur, die uns normalerweise begegnet, ist eine Fürsorgeperson, meistens ein Elternteil, also ein Mensch, dessen Aufgabe es ist, uns zu ernähren und unser Überleben zu sichern, dessen Anweisungen wir folgen müssen. Später kommen Lehrkräfte dazu, die ihren Lernenden beibringen, wie man liest und einfache Rechenaufgaben löst, aber auch, welche sozialen Regeln im Klassenraum gelten: still sitzen, Hand heben. Dann gibt es noch – das wissen alle, die auf weiterführende Schulen gingen – starken Druck von Gleichaltrigen, Dinge so zu machen, wie alle anderen sie machen.

Diese frühen Lehren beeinflussen uns stark: psychologisch, sozial und auch neurologisch. Wenn wir jung sind, wächst unser Gehirn ungemein schnell, es bildet neurale Verbindun-

gen und Strukturen, die unser Verhalten in den Folgejahren prägen. Gehorsam ist nicht nur eine Überlebenstechnik, sondern Teil unserer Programmierung und formt wortwörtlich unser Gehirn. Werden wir für fügsames Verhalten belohnt, so steigt der Dopaminspiegel in unserm Gehirn an (Dopamin ist ein Neurotransmitter, der unter anderem für positive Erfahrungen sorgt).<sup>1</sup> Wiederholen wir dieses Verhalten wieder und wieder, bauen und verstärken wir neurale Pfade im Gehirn für Gehorsam. Unbelohntes, aufmüpfiges Verhalten sorgt für keinen Dopamin-Anstieg im Gehirn, sodass diese Verhaltensmuster wahrscheinlich nicht mehr wiederholt werden, die Pfade schwächer werden, anstatt sich weiter auszubauen.

Viele Verhaltensmuster erlernen wir durch Imitation unserer Eltern und Fürsorgepersonen, unserer Lehrkräfte und anderen Autoritätsfiguren, sowie durch Imitation Gleichaltriger. Psychologisch gesehen manifestiert sich das Bedürfnis, zu einer Gruppe zu gehören – Verhaltensweisen zu spiegeln, ebenso Einstellungen und Handlungen –, meistens schon in der Vorschule; dieser wichtige Wert formt unser Verhalten auch später, wenn wir heranwachsen und Teil einer größeren Community werden.

Fügsamkeit ist in unsere Sitten, unsere Gesetze, ja sogar in die Art, wie wir miteinander reden, eingebettet. Das ist nicht unbedingt etwas Schlechtes. Zivile Gesellschaften basieren in weiten Teilen auf der Erwartung von Gehorsam. Von Geschwindigkeitsbegrenzungen bis hin zum Rauchverbot, von Bauvorschriften zu Verhaltensregeln am Arbeitsplatz – unsere ganze Welt basiert auf Gehorsam.

Für jede Gesellschaft, die sich entwickeln und wachsen möchte ist ein gewisses Maß an Gehorsam unabdinglich, denn es erlaubt uns, zusammenzuarbeiten. Regierungen, offizielle

Einrichtungen und Gesetze machen es möglich, trotz unserer Unterschiede harmonisch zusammenzuleben. Regeln, die auf Konformität und Gehorsam abzielen, helfen uns, zusammenzuarbeiten.

Doch bedingungsloser Gehorsam kann auch zerstörerische Folgen haben – zum einen für die einzelnen Menschen, die dadurch ihre Unabhängigkeit und ihr Selbstverständnis verlieren, zum anderen für Regierungen, die sich in autoritäre Regime verwandeln, die ihre eigenen Bürger\*innen verfolgen, Ungleichheiten, Armut und Ungerechtigkeit aufrechterhalten und verstärken. Und auch für die Menschheit im Allgemeinen, die auf das richtige Gleichgewicht zwischen Freiheit und Beschränkungen angewiesen ist, drohen schwerwiegende Folgen, denn in einer Gesellschaft ohne jede Form des Gehorsams herrscht Anarchie; blinder Gehorsam hingegen führt in den Faschismus.

Die Lehren, die man uns als Kindern beigebracht hat, sind extrem einflussreich und reichen weit über unser eigenes Leben hinaus. *Gehorsam = gut, Widerstand = schlecht* hält nicht nur Kinder in Schach. Diese Gleichungen formen die Welt, in der wir leben: unsere Gesetze, unsere Arbeitsplätze, unser Zuhause.

Sie formen auch *uns* als Individuen. Die Tatsache, dass wir zum Gehorsam erzogen wurden, bestimmt den Aufbau unseres Gehirns, die Art, wie wir programmiert sind. Es beeinflusst unser Denken.

Was passiert, wenn wir anders denken wollen? Wenn wir anders denken *müssen*?

Einen Großteil meines Lebens habe ich darauf verwendet, die Antworten auf diese Fragen zu finden – nicht nur für die Welt der Psychologie, sondern auch für mich selbst.

## Ein braves Kind sein

Als ich klein war, erklärte mir mein Vater, dass mein Name *Sunita* in Sanskrit brav oder gut bedeute. Laut dem *Dictionary of Sanskrit Names* steht *Sunita* für »diejenige, die sich gut verhält«.<sup>2</sup>

Obwohl ich jahrzehntelang untersucht hatte, warum Menschen Widerstand leisten, war ich dafür bekannt, eine brave, fügsame Tochter und Schülerin zu sein. Ich tat, was man von mir verlangte. Ich galt als Streberin, interessierte mich mehr für meine Bücher als andere Dinge oder Hobbys. Doch so sehr es mir auch gefiel, in der Schule gut zu sein und für mein anständiges Verhalten gelobt zu werden, wollte ich immer wissen, warum es anderen leichter als mir fiel, sich der Autorität unserer Lehrkräfte, Eltern und Gleichaltriger zu entziehen.

Ich wuchs mitten im nachindustriellen Nordengland der 80er-Jahre auf. Unser kleines Haus mit drei Schlafzimmern quoll beinahe über: mit Menschen, mit Liebe und manchmal mit Streit. Geld war knapp und da wir keine Verwandten in der Nähe hatten, fühlten wir uns häufig abgeschottet. Meine Eltern spürten diesen Druck wohl am stärksten. Meine Mutter kümmerte sich tagein tagaus allein um vier Kinder, während sie eine neue Sprache lernte und versuchte, sich in dieser neuen Kultur zurechtzufinden. Mein Vater, der einen Dokortitel in Metallurgie hatte – die Wissenschaft der Gewinnung und Verarbeitung von Metallen und Legierungen –, unterrichtete an der University of Bradford. Ein Job, für den er zwar überqualifiziert war, aber für den er dennoch zu wenig Anerkennung und Gehalt erhielt.

Jetzt, wo ich selbst in der Wissenschaft tätig bin, denke ich manchmal an ihn und jene frühen Jahre zurück: ein kleiner

