

GESELLSCHAFT

Blinken zum Beat

Wenn es sonst gerade keinen Ort zum Feiern gibt, bleibt eigentlich nur die Autodisco > Seite 45

Was du nicht sagst!

Tratsch sei der Kitt der Gesellschaft, heißt es immer. Doch in Wirklichkeit vergiftet Lästern das eigene Denken. Plädoyer für ein verbales Abrüsten

VON CHRISTINA BERNDT



N eulich machte die zehnjährige Paula eine Erfahrung fürs Leben. Einen unangenehmen Verdacht hatte sie schon länger gehegt, deshalb ging sie der Sache an einem Tag im Mai auf den Grund. Sie fragte einfach Fiona – und fand ihre Ahnung bestätigt: Die gemeinsame Freundin Marie, die manchmal mit Paula über Fiona lästerte, lästerte, wenn Paula nicht dabei war, mit Fiona über Paula. Marie war peinlich berührt, und das gegenseitige Vertrauen der Mädchen wurde in der Dimension eines zehnjährigen Lebens für einen städtlichen Zeitraum erschüttert. So haben drei kleine Mädchen an einem Nachmittag etwas gelernt, was mancher Erwachsene in seinem ganzen Leben nicht verstanden hat. So erhebt Lästern im Augenblick des Lästerns auch sein mag. Das abwertende Reden über andere Menschen, die gerade nicht dabei sind, birgt erhebliche Tücken. Und zwar nicht nur für die Opfer. Lästern schadet auch dem Täter. Denn für den kurzen Moment, in dem sich die Lästerner erhaben fühlen, eine gewisse Macht über ihre Opfer genießen und die Nähe zu einem Komplizen auskosten, gehen sie eine Menge Risiken ein. Dabei ist die Gefahr für ihre eigene Reputation nur die profanste davon. Vor allem riskieren sie ihre Integrität, ihre Fähigkeit zu vertrauen und am Ende ihr Seelenheil. Lästern gefährdet die Gesundheit. Man sollte es einfach lassen.

Affen picken sich gegenseitig Flöhe aus dem Fell, Menschen tratschen stattdessen

Klatsch sei der Kitt der Gesellschaft, heißt es immer so schön. Man lerne dabei soziale Normen. Der Blick auf die Fehler und Probleme der anderen stärke das Selbstbewusstsein; außerdem schweife die kleine Verschwörung zusammen, helfe, Dampf abzulassen, und warne vor dissozialen Zeitgenossen. Manche Wissenschaftler überhöhen das Gerede über andere sogar zu etwas evolutionär Wegweisendem: Der Evolutionspsychologe Robin Dunbar von der Universität Oxford bot als Erster die Idee auf, dass das Tratschen der Menschen das „Grooming“ der Affen abgelöst habe. Statt Flöhe zu picken und sich gegenseitig den Staub aus dem Pelz zu putzen, habe sich der Mensch aufs Tratschen verlegt und könne dadurch leichter den Zusammenhalt in größeren Gruppen stärken als durch die mühsamere Fellpflege. „Klatsch und Tratsch schweifen eine Grup-

pe zusammen und machen sie dadurch stark im Kampf gegen ihre natürlichen Feinde“, sagt Dunbar. Insgesamt quillt die sozialpsychologische Forschung über von positiven Nachrichten sowohl über den harmloseren, mitunter wertfreien Klatsch und Tratsch als auch über die besonders negative Variante, das gehässige Lästern – und die Medien greifen all dies begehrig auf. Es liest sich ja auch zu gut, wenn etwas, das ebenso verführerisch wie verboten ist, mit dem Segen der Wissenschaft plötzlich als normal und färdlich gilt.

Tratschlich scheint den Menschen das Tratschen irgendwie im Blut zu liegen. Schon in ägyptischen Hieroglyphen fanden Forscher einen Text, der es zum Thema machte, dass ein König nachts einen seiner Generäle besuchte, „in dessen Haus es keine Ehefrau gab“. Fast jeder tratscht – und kaum jemand ist so klug, absteht zu bleiben. „Wenn alle Menschen wüsstens, was die einen über die anderen sagen, gäbe es keine vier Freunde auf Erden“, sagte schon der französische Philosoph Blaise Pascal.

Das haben im vergangenen Jahr 467 offenherzige US-Amerikaner der Menschheit bewiesen. Sie waren bereit, alles, was sie fünf Tage lang von sich gehen, mit einem umgehängten Rekorder aufzunehmen und der Wissenschaft ungefiltert zur Verfügung zu stellen. Das Ergebnis dieser entblößenden Studie von der University of California in Riverside: Nur 34 der 467 Probanden fanden im Leben der anderen kein Thema.

Im Durchschnitt aber reden ganz normale Menschen jeden Tag 52 Minuten über Leute, die nicht anwesend sind. Das meiste von diesem alltäglichen Gossip, nämlich 75 Prozent, war neutral. Neun Prozent der Gespräche waren sogar positiv, aber fast doppelt so häufig waren sie negativ – und damit echtes Lästern. Daran beteiligten sich Menschen quer durch alle Bildungs- und Gehaltsgruppen gleichermaßen – und abwesende Person erhebt, wird von Bindungs- und Zufriedenheitshormonen wie Serotonin, Oxytocin und DHEA überschwenmt. Er fühlt sich zugehörig, und

das bedeutet Entspannung pur. Schließlich ziehen Leute, die gemeinsam lästern, den jeweils anderen ins Vertrauen, und das ist natürlich schmeichelehaft. Außerdem eint der negative Blick auf andere in ganz besonderem Maße. Der Feind meines Feindes ist mein Freund, lautet ein altes Sprichwort, das die Forschung längst untermauert hat. Tatsächlich verbinden gemeinsame Aversionen mehr als die gemeinsame Liebe zur selben Sache, deshalb fühlt man sich beim Lästern so schnell nah. Lästern ist also eine Art Networking.

Noch dazu ist es ein Kompass dafür, wie man sich in der Gesellschaft verhalten sollte. Denn Klatsch funktioniert als soziales Warnsystem. Man erfährt, wen man besser meidet, und zugleich ruft der Tratsch dazu auf, die Normen zu befolgen, wie der Soziologe Christian Schuldt sagt, Autor des Buches „Klatsch“. Die Kultur des Schwätzens hält Menschen also im besten Fall davon ab, Regeln zu brechen. Wer nicht Opfer des nächsten Tratschs werden will, ist besser brav. Und schließlich kann man das Zerpflücken der anderen auch dazu nutzen, etwas über sich selbst zu lernen. „Alles, was mich am Anderen irritiert, kann mir so zur Erkenntnis meiner selbst werden“, befand der Schweizer Psychiater C. G. Jung.

Doch wenn man diese Irritationen nicht zum Lernen nutzt, sondern nur aus dem Lästern willen ausbreitet, sind die Kosten hoch. Dann kann der Tratsch über andere die Gemeinschaft nachhaltig schädigen, sogar dann, wenn die anderen den Wortlaut nie erfahren. Beziehungen werden zerstört, es entsteht ein Klima der Angst, des Misstrauens und der Verbitterung. Die Lästerner wollen meist gar nicht ihr Opfer beschädigen, hat die Psychologin Elena Martinescu von der Freien Universität Amsterdam herausgefunden; es gehe beim Lästern nur darum, „den Lästerner und den Empfänger zu erfreuen“. Das mag sein – aber es funktioniert nicht. Gleichgültig, was die Motivation ist: In Firmen mit Lästerkultur sinkt die Produktivität, dafür wachsen Krankheits- und Pöhlage. Ständiges Lästern schafft eine toxische Atmosphäre – in der Arbeit wie in der Nachbarschaft oder im Freundeskreis.

Wer lästert, mache sich wenigstens für einen Augenblick überlegen Fühlung und genießt die vermeintliche Deutungshebel darüber, was gut und richtig ist. Im Grunde aber ist Lästern gar kein Zeichen von Stärke, sondern von Schwäche. Offenbar kennt man keine bessere Art, Nähe zu anderen Menschen aufzubauen als durch das Bündnis gegen Dritte, und traut sich nicht,

Dem Klatsche zufolge sind es vor allem Frauen, die lästern, doch dieses gern verbreitete Bild ist falsch: Studien zufolge sprechen Männer genauso oft schlecht über andere. Auch durch alle Bildungs- und Gehaltsgruppen wird gleichermaßen viel gelästert.

FOTO: GEORGE MARKS/GETTY IMAGES

„Für die Seelenhygiene gibt es viele Methoden – Yoga, Qi Gong, Tai-Chi, Teetrinken, einen Waldspaziergang machen. Lästern gehört nicht dazu. Wenn andere mit Dreck beworfen werden, hat das mit Hygiene nichts zu tun.“

RENATE TEWES, ANTI-LÄSTER-COACH

unangenehmem Verhalten mit offenem Visier entgegenzutreten. Etwa 20 Prozent der Lästerner seien besonders aggressive Menschen, sagt Renate Tewes, die sich als Professorin für Pflegewissenschaft an der Evangelischen Hochschule Dresden mit dem Thema Lästern an Arbeitsplätzen im Gesundheitswesen beschäftigt und Führungskräfte coacht, die das Lästern in ihren Abteilungen in den Griff bekommen wollen. Die übrigen 80 Prozent aber leiden an geringem Selbstvertrauen, so Tewes. „Indem sie über eine andere Person herziehen, kompensieren sie kurzfristig ihr niedriges Selbstwertgefühl.“ Deshalb wird in jenen Gruppierungen, die sich unterdrückt fühlen, besonders viel gelästert. Denn wer in der Lage ist, unangenehm auftretenden Zeitgenossen direkt ein Feedback zu geben und sie in ihre Schranken zu weisen, braucht nicht zu lästern.

So ist Lästern für viele Menschen ein bequemer Weg, den Frust loszuwerden, den das Verhalten ihrer Partner, Kollegen oder Chefs bei ihnen losgetrieben hat. Lästern könne negative Emotionen abbildern, sagt der Soziologe Robb Willer von der Stanford University. Menschen rechtfertigen ihr Lästern daher häufig als „Psycho-Hygiene“. Man müsse mal ordentlich schimpfen dürfen, heißt es dann, das tue gut, so könne man die böse Welt besser aushalten. Aber, wie Renate Tewes sagt: „Für die Seelenhygiene gibt es viele Methoden – Yoga, Qi Gong, Tai-Chi, Teetrinken, einen Waldspaziergang machen. Lästern gehört nicht dazu. Wenn andere mit Dreck beworfen werden, hat das mit Hygiene nichts zu tun.“

Lästern mag also für den Moment so einige Vorzüge haben. Aber es verschafft die Gefühle von Zugehörigkeit, Macht und emotionaler Erleichterung auf sehr unreife Art. Kein Wunder, dass ältere Menschen weniger lästern als junge: Sie haben gelernt, dass es nicht gut ist. Dass das Leben aller Menschen Wunden nimmt, die schwierig sind. Und dass jeder mal Dinge tut oder sagt, auf die er nicht stolz ist und die er gerne richtigstellen würde. Man kann das Glücksmoment des Lästerns auch auf bessere, erhablich sozialeren Wegen erlangen, ohne andere Menschen zu beschädigen und das Betriebsklima oder den Familienzusammenhalt zu zerstören.

Das heißt nicht, dass man gar nicht über andere reden soll. Natürlich ist das Verhalten anderer Leute spannend und die Auseinandersetzung damit für das soziale Wesen Mensch existenziell. Aber es gibt einen Unterschied zwischen abwertendem Lästern und wertvoller Reflexion. Statt sich über andere zu erheben, kann man auch fragen: „Ich habe wirklich ein Problem mit Norbert, weißt du, wie ich damit umgehen wollen. Die übrigen 80 Prozent aber leiden an geringem Selbstvertrauen, so Tewes. „Indem sie über eine andere Person herziehen, kompensieren sie kurzfristig ihr niedriges Selbstwertgefühl.“ Deshalb wird in jenen Gruppierungen, die sich unterdrückt fühlen, besonders viel gelästert. Denn wer in der Lage ist, unangenehm auftretenden Zeitgenossen direkt ein Feedback zu geben und sie in ihre Schranken zu weisen, braucht nicht zu lästern.“

Man kann Lästern immer durch ein positives Gespräch ersetzen. Und das wäre auch für den Lästerner selbst die erheblich bessere Seelenreinigung. Denn im Grunde zerstückt er mit seinem Gehässigkeiten vor allem sein eigenes Vertrauen in andere Menschen; wer lästert, erwartet dasselbe Verhalten schließlich auch von anderen. Zudem vergiften seine negativen Denkmuster und sein ständiger Fokus auf Fehler nach und nach sein Gehirn. Am Ende richtet der Lästerner seinen negativen Blick auch auf sich selbst. Beißende Selbstkritik und unautoritäres Grübeln können die Folge sein. Es ist wie bei einem Hund, der scharf gemacht wurde und dann seinen Besitzer angreift.

Das Negative kommt dem Menschen ohnehin schon am leichtesten in den Kopf. Wir merken uns schlimme Ereignisse intensiver und nehmen Unangenehmes schneller wahr. Das hat in der Wildnis vermutlich geholfen. Aber in einer hochstehenden Zivilisation lässt sich das Gehirn auch umtrainieren. Man muss nur gezielt das Gute im anderen suchen und sich daran erfreuen. „Liebe bringt Selbstvertrauen. Wut bringt Angst“, sagt der Dalai Lama. Auf Dauer wird ein positiver, liebevoller Blick auf Menschen dann normal. Für die Gesundheit der eigenen Seele ist es jedenfalls besser, in Frieden und nicht so konfrontativ durchs Leben zu gehen. Dann schweigt auch der eigene innere Kritiker immer öfter. Jeder Mensch kann sich entscheiden, Teil einer toxischen Kultur zu sein – oder sie zu beenden.

Wer selbst gerne lästert, erwartet genau das auch von allen anderen



35 Jahre lang servierte Christoph Schlager im Wiener Kaffeehaus „Schwarzenberg“ > Seite 45

Herr Ober

FOTO: SEPP BREISSINGER

Digitalisiert Alle Rechte vorbehalten Süddeutsche Zeitung GmbH, München Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de

Frau Doktor

„Ekel ist keine Kategorie für mich in der Medizin“: Yael Adler ist Hautärztin in Berlin und als Autorin bekannt geworden. Das große Interview > Seite 48



Nie lernte man die Menschen nebenan so gründlich kennen wie in der Pandemie > Seite 46

Herr Nachbar

FOTO: MAURITUS IMAGES

SZ20200613ST5268592