

STOLZ

ICH BIN GROSSARTIG!

von Theodor Schaarschmidt | Die Brust geschwollen, der Blick geradewegs zum Himmel gewandt – viel Sympathie lässt sich mit dieser Haltung nicht gerade ernten. In der christlichen Glaubenslehre gilt »superbia« sogar als die Königin aller Todsünden. Doch Stolz hat auch seine guten Seiten.



AUF EINEN BLICK

Guter Stolz – schlechter Stolz

1

Stolz kann sich auf ganz unterschiedliche Weise manifestieren. Mal sind wir stolz auf unsere eigene Leistung, mal auf die anderer – und manchmal sogar auf Dinge wie unser Herkunftsland.

2

Da Stolz uns sowohl positiv als auch negativ beeinflussen kann, unterscheiden manche Forscher zwei Formen der Emotion: authentischer Stolz und überheblicher Stolz.

3

Während authentischer Stolz uns motiviert und andere zu besseren Leistungen anspornt, steht überheblicher Stolz mit Narzissmus und Neid in Verbindung.



Wenn im Sommer in Russland die 21. Fußballweltmeisterschaft stattfindet, achten Sie bei all dem Trubel bitte auf ein feines, aber markantes Detail: die Wortwahl, mit der ein Spielausgang kommentiert wird. Hat die deutsche Mannschaft gesiegt, jubeln viele Fans sicher wieder mit stolzgeschwellter Brust: »Wir haben den Gegner vom Platz gefegt!«, obwohl sie selbst kaum etwas dazu beigetragen haben. Bei einer Niederlage heißt es hingegen oft nüchtern: »Da haben sich die Jungs aber blamiert.« Mit den Erfolgen anderer schmückt man sich gern, bei einer Niederlage nimmt man lieber Abstand. Ein altbekanntes Phänomen. »Wir sind Papst!«, verkündete die »BILD« beispielsweise 2005. Streng genommen wählte das Konklave damals aber nur eine Person für das hohe Amt, Papst Benedikt XVI. nämlich. Auch der Physiker Albert Einstein bemerkte 1922 scherhaft in einer Rede: »Wenn ich mit meiner Relativitätstheorie Recht behalte, werden die Deutschen sagen, ich sei Deutscher, und die Fran-

zosen, ich sei Weltbürger. Erweist sich meine Theorie als falsch, werden die Franzosen sagen, ich sei Deutscher, und die Deutschen, ich sei Jude.«

»Basking in reflected glory« heißt dieser Effekt, also etwa: sich im Erfolg eines anderen sonnen. Als Beleg dafür präsentierte der Psychologe Robert Cialdini 1976 mehrere »(Football-)Feldstudien«, wie er sie nannte – mittlerweile sind die Experimente ein Klassiker der Sozialpsychologie. Knapp 200 Studenten nahmen dabei an einer vermeintlichen Telefonumfrage teil, die einen Wissenstest beinhaltete. Nach sechs Fragen erhielten die Versuchspersonen Rückmeldung darüber, wie oft sie richtiggelegen hatten. Diese war jedoch völlig willkürlich: Nach dem Zufallsprinzip vermeldeten die Versuchsleiter wahlweise ein hervorragendes oder aber ein miserables Abschneiden. Der kleine Eingriff hatte messbare Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl der Teilnehmer. Im Anschluss sollten sie nämlich das letzte Match des Footballteams ihrer Universität beschreiben – auch das gehörte angeblich zum Wissenstest. In der Auswertung interessierte sich Cialdinis Arbeitsgruppe dann nur dafür, mit welchen Worten die Teilnehmer den Spielausgang wiedergaben. Wiegen sie sich in dem Glauben, beim Wissenstest versagt zu haben, verwendeten sie häufiger das Wörtchen »wir«, wenn sie das universitätseigene Team meinten – offenbar tröstete der Sieg ihrer Bezugsgruppe über das

(scheinbare) persönliche Versagen hinweg. Welches Pronomen sie benutzten, hing auch von der Leistung der Mannschaft ab: Nach einem gewonnenen Match adelten die Versuchspersonen die Teamleistung häufiger mit einem »wir« als nach einer Niederlage.

Das Forscherduo Alessandro Salice und Alba Sánchez bezeichnet dieses Phänomen in einer aktuellen Arbeit als hetero-induzierten Stolz – 40 Jahre nach Cialdinis viel zitierter Studie. Zwar sei es keine ureigene Leistung, auf die wir in solchen Fällen stolz seien – doch laut der Theorie der Sozialen Identität haben wir neben unserem persönlichen Ich auch noch ein soziales Ich. Das führe dazu, dass wir uns gelegentlich mit fremden Federn schmücken. »Es ist Ihr Selbst als Mitglied einer Gruppe, auf das Sie stolz sind«, erklären Salice und Sánchez dieses Gefühl.

Die Königin aller Laster

Stolz ist ein schwer zu fassendes Phänomen. Auch, weil es in so mannigfaltiger Form auftritt: Mal sind wir stolz auf eigene Verdienste, mal auf die anderer, die wir aber durch diesen kognitiven Kniff dann doch wieder als unsere eigenen verbuchen. Einige Menschen sind sogar stolz auf Dinge, die völlig jenseits ihrer Wirkssphäre liegen, auf ihre Ethnie etwa oder auf ihr Herkunftsland. Diese Art des Stolzes kann hässliche Folgen haben. Exzessiver Nationalstolz kann Kriege vorantreiben – man denke an den überbordenden Patriotismus vieler europäischer Länder am Vorabend des Ersten Weltkriegs. Die traditionelle christliche Glaubenslehre erhebt »superbia« (was sich mit »Hochmut« oder »Stolz« übersetzen lässt) gar zur Königin aller Todsünden, aus der sich die übrigen Laster allesamt ergeben würden. Laut dem antiken Kirchenlehrer Augustinus (354–430) würde sich der stolze Mensch, den gefallenen Engeln gleich, von Gott abwenden und gegen ihn auflehnen.

Dementsprechend wird stolzen Menschen eine typische Körperhaltung nachgesagt: das Haupt kühn gen Himmel gewandt, die Brust nach vorn gereckt. Die psychologische Forschung stützt diese Erkenntnis auch empirisch. Allerdings drücken Menschen Stolz nicht überall auf der Erde gleich aus. Gemeinsam mit ihren Kollegen untersuchte die niederländische Forscherin Yvette van Osch die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck von chinesischen und US-amerikanischen Profisportlern bei wichtigen Wettbewerben. Dazu sollten Versuchspersonen Fotos der Athleten betrachten und anschließend deren Emotionsausdruck bewer-

Sieger | Bei Sportlern bestimmen unter anderem Sozialisation und gesellschaftliche Normen, wie stolz sie ihre Goldmedaille vor sich her tragen.



JACOBBLUND / GETTY IMAGES / ISTOCK

Serie »Die sieben Todsünden«

Stolz, Geiz, Wollust, Zorn, Völlerei, Neid, Trägheit – das sind in der christlichen Glaubenslehre die sieben Todsünden. Dabei ist der Begriff »Todsünde« im Grunde irreführend, denn gemeint sind eigentlich sieben Laster, die Menschen erst zu Sünden werden lassen. In »Spektrum Psychologie« stellen wir der Reihe nach alle sieben Todsünden unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten vor.

Teil 1: Stolz: Ich bin großartig!
In der nächsten Ausgabe: Wollust

»Stolz und Neid helfen uns dabei, Status auszuhandeln und diesen auch zu kommunizieren«

Jan Crusius, Psychiater

ten – ohne zu wissen, um welche Art Wettkampf es sich handelte. Bei Siegerfotos von den Olympischen Spielen konnten die Teilnehmer kaum Unterschiede entdecken. Der für Stolz so typische Ausdruck zeigte sich bei chinesischen und amerikanischen Medaillenträgern etwa gleichermaßen. Anders sah es bei den nationalen Wettkämpfen aus: Hier zeigten nur die US-Sportler deutliches Stolzgebaren, vergleichbar mit denen von Olympiasiegern. Die chinesischen Athleten hielten sich bei nationalen Wettbewerben auffallend zurück – sie drückten ihren Stolz weitaus schwächer aus als bei den Olympischen Spielen.

Das Resümee der Autorin: Einerseits sei Stolz eine universelle Gefühlsregung, die sich in zahlreichen Kulturreihen finden lässt. Doch ihre genaue Ausformung hänge stark von Sozialisation und gesellschaftlichen Normen ab. So hielten beispielsweise viele asiatische Kulturen die Harmonie innerhalb der Gemeinschaft hoch – deswegen ziemte es sich auch nicht, in einem Wettbewerb gegen Landsleute den eigenen Stolz allzu sehr zu zeigen. In einem internationalen Wettbewerb wie der Olympiade hingegen trat dieses Phänomen in den Hintergrund – hier ließen die Medaillenträger beider Länder ihre Brust offenbar in gleichem Maß anschwellen.

Die helle und die dunkle Seite des Stolzes

Wenn es um Stolz geht, stoßen Forscher oft auf überraschende Befunde, die zunächst widersprüchlich erscheinen: Einige verknüpfen Stolz mit positiven Phänomenen, etwa mit einem hohen Selbstwertgefühl, Erfolgserlebnissen oder

selbstlosem Handeln zum Wohl der Gemeinschaft. Andere Studien wiederum lassen den Stolz in einem eher schlechten Licht dastehen: Sie rücken ihn in die Nähe von Narzissmus, aggressivem Verhalten oder Beziehungsproblemen. Wie passt das zusammen?

Über diese Frage zerbrachen sich auch die Psychologin Jessica Tracy von der kanadischen University of British Columbia und ihr kalifornischer Kollege Richard Robins den Kopf. »Das Paradox kann gelöst werden, wenn wir die prosoziale, erfolgsorientierte Form der Emotion von der selbstverherrlichenden, anmaßenden Form trennen – und zwei verschiedene Formen des Stolzes annehmen«, schrieben die beiden 2007 in einem wegweisenden Aufsatz. Seither haben sie zahlreiche Studien vorgestellt, die ihre Annahme untermauern sollen: Was wir im Alltag gemeinhin als Stolz bezeichnen, setzt sich laut diesem Modell aus zwei eigenständigen Phänomenen zusammen. Den authentischen Stolz empfinden wir als ehrlichen und wohlverdienten Ausdruck des Triumphes nach einer herausragenden Eigenleistung. Der überhebliche Stolz ist gewissermaßen sein böser Zwillingsbruder. Diese Facette des Stolzes ist verknüpft mit Selbsterhöhung, Egoismus und Geringschätzung anderer. Damit entspricht sie am ehesten dem, was wir im Deutschen als Hochmut kennen – und was in der christlichen Glaubenslehre auf so rigorose Ablehnung stößt.

Tracy und Robins konnten nicht nur feststellen, dass Laien für diese beiden Phänomene oft ein klar getrenntes Vokabular verwenden (etwa »selbstbewusst« und »triumphierend« auf der einen Seite, »großspurig« oder »eingebildet« auf der anderen). Sie konnten auch zeigen, dass sich die beiden Arten des Stolzes im Labor auf verschiedenem Weg erzeugen lassen. Eine besondere Rolle scheint dabei die kausale Attribution zu spielen. Der Begriff meint die Art und Weise, wie wir Ereignisse in unserem Leben erklären – welche Ursachen wir also alltäglichen Geschehnissen zuschreiben. Gelingt uns beispielsweise eine Geburtstagstorte ausgesprochen gut, könnten wir das auf die große Anstrengung schieben, die wir beim Backen unternommen haben. Psychologen würden das als interne, variable, kontrollierbare Attribution bezeichnen. Eine solche Zuschreibung führt nach Tracys und Robins Theorie besonders häufig zu authentischem Stolz. Wir könnten das Tortenwunder aber auch auf unsere überragende handwerkliche Begabung schieben – und somit

auf eine Fähigkeit, die zwar in uns selbst liegt, aber unveränderlich erscheint. Das ist, was Tracy und Robins eine interne, stabile, unkontrollierbare Attribution nennen. Diese Art der Zuschreibung führt sehr häufig zu überheblichem Stolz.

Einige Forscherkollegen fechten diese Zweiteilung allerdings an: Sie halten Stolz für ein einheitliches Konstrukt. Die Testskalen für überheblichen Stolz messen ihnen zufolge nichts weiter als die Einsicht, Stolz allzu stark empfunden und ausgedrückt zu haben – ein eigenständiges Phänomen sei der überhebliche Stolz keineswegs. Tracy und Robins halten dagegen und verweisen dabei auf die zahlreichen Studien, die ihr eigenes Modell unterstützen.

Stolz und Neid: Der Tango zweier Todsünden

Doch wozu dient Stolz überhaupt? Die beiden Kölner Sozialpsychologen Jens Lange und Jan Crusius haben ihn für ihre Forschungsarbeit mit einem anderen Laster in Beziehung gesetzt: dem Neid. In einer Reihe von Studien ergründeten die Forscher das zwiespältige Wesen von Neid wie von Stolz. »Beide Emotionen interagieren miteinander«, erläutert Jan Crusius seine Hypothese. In ihrem Zusammenspiel hätten sie dann eine wichtige soziale Funktion: »Sie helfen uns dabei, Status auszuhandeln und diesen auch zu kommunizieren.«

In einer der Untersuchungen sollten sich die Versuchspersonen einem Zweikampf in einem kniffligen Sprachspiel stellen. Als Preise winkten verschiedene köstliche Snacks. Was die Teilnehmer jedoch nicht wussten: Ihre Gegner waren

stets eingeweihte Helfer des Versuchsleiters. Diese übertrumpften die echte Versuchsperson in jedem Fall, reagierten auf ihren Sieg aber auf verschiedene Weise: Mal nahmen sie ihn gleichmütig hin, mal reckten sie stolz die Fäuste in die Luft oder verzogen den Mund zu einem sanften Lächeln. Um es noch schlimmer zu machen, kassierten die Handlanger dann auch noch ebenjenes Snack, den die Versuchsperson zuvor ins Auge gefasst hatte. Das Ergebnis: Stellten die Sieger ihren Stolz zur Schau, machte das die Versuchspersonen besonders neidisch. Sie hatten dann das gesteigerte Bedürfnis, besser als ihr Gegner zu werden – oder ihm gar zu schaden, um ihm seinen Triumph zu vergällen.

»Überheblicher Stolz löst bei anderen eher bösartigen Neid aus – verbunden mit dem Wunsch, die fremden Errungenschaften zu schmälen«, fasst Crusius die Erkenntnisse aus seiner Studienreihe zusammen. »Authentischer Stolz führt hingegen eher zu gutartigem Neid. Das tut dann immer noch weh, aber es motiviert auch zu eigenen Leistungen.«

Beide Empfindungen erfüllen also wichtige Funktionen: Sie zeigen uns, wo wir gerade stehen, und ermuntern uns zu neuen Taten. Wenn wir Stolz verspüren, feiern wir für einen Moment unsere eigenen Errungenschaften. Sich hin und wieder auf die eigene Schulter zu klopfen, muss nichts Schlechtes sein – ganz im Gegenteil: Tracy und Robins bezeichnen den Stolz deswegen auch als den »affektiven Kick« in unserem Selbstwertgefühl. Übermäßiger Stolz jedoch kann unschöne Folgen haben: Selbstüberschätzung, Arroganz oder die Abwertung unserer Mitmenschen. Geht es nach der »Göttlichen Komödie« von Dante Alighieri (1265–1321), führt dieses Laster sogar geradewegs ins Fegefeuer. Dort müssen die Hochmütigen dann gewaltige Steine auf ihren Schultern tragen, auf dass ihr Angesicht »erdwärts tief gebückt« werde. Denn mit stolzem, hoch erhobenem Haupt, so ruft Virgil in der Dichtung den Sündern zu, »bemerkt ihr nicht, dass wir nur Würmer sind.« ■