

# Die Anatomie einer Verschwörung

Von JUDITH HEIZER

Sich in Krisenzeiten gegen bestimmte Gruppen zu verbünden ist nicht neu. Schon im Mittelalter wurde die jüdische Bevölkerung bereits für die Pest verantwortlich gemacht.

Eine einleuchtende Begründung des Verschwörungsbooms gab mir die Mainzer Sozialpsychologin Pia Lamberty: "Eine Pandemie löst einen sehr großen Kontrollverlust aus, weswegen sich manche Menschen dann in Verschwörungen flüchteten. Wenn Menschen das Gefühl haben, keine Kontrolle zu haben, suchen sie Strategien, um damit umzugehen. Eine Strategie ist, auch da Muster zu sehen, wo keine sind. Eine Verschwörungserzählung strukturiert die Welt. Deswegen gehen Bedrohungen und Unsicherheiten mit einer erhöhten Empfänglichkeit für Verschwörungstheorien einher. Das sieht man beispielsweise nach Terroranschlägen. Experimentelle Studien zeigen aber auch, dass Menschen mit unsicheren Arbeitsverhältnissen mehr Verschwörungen sehen." (*Der Spiegel*, Nr. 20, 09.05.2020, *Wut und Wahnsinn*).

Die aktuelle Pandemie ist demnach ein Klima, in dem Verschwörungsideen blühen. Das ließ sich schon bei der Ausbreitung von HIV Anfang der 1980er oder noch früher anhand der Spanischen Grippe nach dem Ersten Weltkrieg beobachten. Und sie fallen auf gedüngten Boden, denn: Mit einer Verschwörungserzählung können wir den Dingen einen Sinn geben. Das macht Ereignisse handhabbarer, als wenn sie einfach zufällig passieren. Denn selbst wenn eine Verschwörungstheorie die Welt auf eine bedrohliche Weise strukturiert, gibt sie Halt und wir fühlen uns nicht mehr so stark den willkürlichen Geschehnissen ausgeliefert. Man glaubt, dahinter zu blicken und zu wis-



DDr. Judith Heizer  
Universitätsdozentin,  
Life & Business Coach

sen, wie die Dinge funktionieren. Mir kann man nicht vormachen. Ich weiß Bescheid.

Wer anders denkt, wird entweder in Überzeugungsarbeit mit aggressivem Unterton verwickelt oder mit jenem milden Lächeln bedacht, das nur den besonders Naiven zusteht.

Forschungen dazu zeigen weiters, warum ein winziger Erreger (vermutlich) eine Fledermaus für so viele nicht als Erklärung für Corona ausreicht: Bei großen Ereignissen möchten wir glauben, dass auch ihre Ursachen eine entsprechend große Dimension haben. Als Lady Diana 1997 in Paris ums Leben kam, waren all jene, die an die Banalität eines Autounfalls nicht glauben konnten, überzeugt von einer Aktion des Geheimdienstes - oder davon, dass sie noch lebt.

Interessant ist zudem noch ein zweiter Punkt: Der Glaube an Verschwörung befriedigt auch ein narzisstisches Bedürfnis. Das Gefühl: "Ich weiß mehr als die anderen" oder "Ich habe euch durchschaut" (wer immer mit "euch" gemeint ist), gibt uns eine Idee von Einzigartigkeit. Es macht uns besonders, es erhebt uns

über die Massen, die alle wie die Lemminge der Regierung hinterher rennen. Den Zusammenhang zwischen Glaubwürdigkeit einer Botschaft und einer möglichst geringen Anzahl an Mitwissern macht eine Studie zu Rauchmeldern deutlich: Menschen mit hoher Verschwörungsmentalität waren in einem Experiment eher bereit, der erfundenen Theorie zu glauben, Rauchmelder würden installiert werden, um Menschen krank zu machen, wenn sie erfuhren, dass nur eine Minderheit das auch glaubt. Das machte die Erzählung in ihren Augen glaubwürdiger.

Fazit: Wir brauchen in diesen Zeiten mehr denn je Möglichkeiten, uns zu beruhigen und selbst zu regulieren. Wenn das Außen uns mehr und mehr verängstigt und verwirrt, wenn Widersprüchliches zutage kommt, wenn die Orientierung schwerfällt, beginnt es mit dir.

Dann ist es an dir selbst, dir die Möglichkeit zu schenken, dich zu stabilisieren und die Orientierung nicht zu verlieren.

Umso wichtiger ist es zu lernen, in uns selbst ein ruhiges Zentrum der Kraft aufzubauen, in dem wir Ruhe finden, wenn die Angst kommt, um trotz Chaos draußen Frieden im Inneren für uns zu schaffen.

Mein Ratschlag von Herz zu Herz: Wenn du noch nicht damit begonnen hast, finde für dich eine passende Form der Meditation. Es gibt höchst wahrscheinlich keine psychologisch-spirituelle Methode, die weltweit von so vielen namhaften und unabhängigen Wissenschaftler\*innen untersucht und in ihrer positiven Wirkung auf so vielen Ebenen bestätigt wurde. Wenn du dazu Hilfestellung oder Tipps brauchst, die findest du hier:

[www.juditheizer.com/goodies](http://www.juditheizer.com/goodies) □