

WENN MENSCHEN HINTER SCHUTZRÄUMEN HÄRTER WERDEN

WARUM MANCHE IM AUTO, IN GESCHLOSSENEN GRUPPEN ODER IN VERTRAUTEN BEZIEHUNGEN
VERLETZENDER WERDEN – UND WIE MAN DAS EINORDNET, OHNE ES ZU ENTSCHULDIGEN

Es gibt Beobachtungen, die bleiben hängen, weil sie auf den ersten Blick so simpel sind und trotzdem viel über Menschen erzählen. Im Supermarkt steht jemand in der Schlange, es geht langsam, ein Kind quengelt, vorne sucht jemand Kleingeld. Die meisten bleiben trotzdem einigermaßen zivil. Man verdreht vielleicht innerlich die Augen, aber kaum jemand schreit quer durch den Laden: „Du Idiot, bewege dich endlich.“ Nicht, weil alle plötzlich reife Persönlichkeiten sind. Sondern weil man dort sichtbar ist. Man steht mit Gesicht, Körper, Stimme und Namen im Raum. Andere hören mit. Man kann nicht einfach verschwinden. Die soziale Bremse ist eingeschaltet.

Im Auto sieht es anders aus. Da sitzt derselbe Mensch hinter Glas, Blech, Motor und Türverriegelung. Plötzlich wird geflucht, gedrängelt, geschnitten, dicht aufgefahren. Ein Motorradfahrer schiebt sich an der Ampel vor. Auf der Autobahn hängt jemand im Kofferraum, als hätte er ein Recht darauf, dass alle anderen aus seinem Leben verschwinden. Menschen, die im persönlichen Gespräch vielleicht höflich wären, benehmen sich auf der Straße, als säßen sie in einem privaten Wutraum.

Das Interessante ist nicht nur der Verkehr. Das Auto macht ein Muster sichtbar, das es auch in Beziehungen, Familien, Teams, Vereinen, Chatgruppen und am Arbeitsplatz gibt. Menschen werden oft dort härter, wo sie sich sicher fühlen: sicher vor direkter Gegenwehr, sicher vor Zeugen, sicher vor Konsequenzen, sicher vor Scham. Manchmal reicht schon das Gefühl, nicht richtig gesehen zu werden. Manchmal reicht eine Rolle: Vorgesetzter, Elternteil, langjähriger Partner, Gruppenältester, derjenige mit mehr Status. Wo die äußere Kontrolle schwächer wird, zeigt sich, wie gut die innere Kontrolle wirklich funktioniert.

Dieser Artikel ist kein Text darüber, dass Menschen grundsätzlich schlecht sind. So einfach ist es nicht. Es geht eher um die Frage, warum manche Menschen in bestimmten Situationen so verletzend werden, obwohl sie das in anderen Situationen nie tun würden. Und es geht darum, warum genau solche Momente bei Betroffenen so tief einschlagen können – besonders bei Menschen, die sowieso schnell Schuld bei sich suchen, soziale Angst kennen oder lange gelernt haben, fremde Stimmungen auf sich zu beziehen.

DAS AUTO IST NICHT NUR EIN FAHRZEUG. ES IST EIN PSYCHOLOGISCHER SCHUTZRAUM.

Im Auto passiert psychologisch einiges gleichzeitig. Man ist körperlich getrennt von anderen. Man hört den anderen nicht richtig, sieht meistens nur sein Fahrzeug, vielleicht eine Handbewegung, ein Gesicht im Spiegel, einen Blinker, der zu spät kommt. Man begegnet nicht einem ganzen Menschen, sondern einem Hindernis. Da ist nicht mehr „ein Mann, der vielleicht gerade Angst hat“ oder „eine Frau, die

vielleicht ihr Kind ins Krankenhaus fährt“, sondern „der Typ vor mir“, „die Trantüte“, „der Penner auf der linken Spur“.

Sobald ein Mensch nicht mehr als ganzer Mensch wahrgenommen wird, sinkt die Hemmschwelle. Das ist einer der Gründe, warum Beschimpfungen im Auto so leicht fallen. Man muss die Wirkung der eigenen Worte nicht sehen. Der andere steht nicht direkt vor einem, schaut einen nicht an, wird nicht sichtbar verletzt. Zwischen Wut und Wirkung liegt eine Windschutzscheibe. Das klingt banal, macht aber viel aus.

Dazu kommt das Gefühl von Anonymität. Im Supermarkt kann jemand später noch wissen, wer man war. Man steht in derselben Schlange, im selben Licht, mit derselben Stimme. Im Auto hat man ein Kennzeichen, aber emotional fühlt man sich oft trotzdem namenlos. Man ist nicht „ich“, sondern „ein Fahrer“. Der andere ist nicht „du“, sondern „ein Auto“. Diese Anonymität kann enthemmen. In Studien zu aggressivem Fahren zeigte sich sogar, dass Menschen in anonymen Fahrbedingungen aggressiver fuhren als in identifizierbaren Bedingungen. Es geht also nicht nur um schlechte Laune, sondern auch um die Situation, die schlechte Laune leichter nach außen lässt.

Ein zweiter Faktor ist Kontrolle. Im Verkehr erleben Menschen ständig kleine Kontrollverluste. Man will weiter, aber jemand fährt langsam. Man will pünktlich sein, aber es staut sich. Man fühlt sich im Recht, aber der andere macht etwas Unerwartetes. Aus psychologischer Sicht ist das ein idealer Nährboden für Ärger: ein Ziel wird blockiert, man fühlt sich behindert, und der Verursacher scheint direkt vor einem zu sein. Aggressives Fahren wird deshalb oft mit Frustration erklärt. Wer sich ausgebremst fühlt, sucht manchmal einen Schuldigen und versucht, sich die verlorene Kontrolle zurückzuholen: durch Drängeln, Hupen, Schneiden, Belehren oder Strafen.

Dabei geht es nicht immer nur um Wut. Manche Menschen erleben beim aggressiven Fahren auch Macht, Erregung oder das Gefühl, endlich nicht mehr passiv zu sein. Das macht die Sache gefährlich. Denn wer aggressives Verhalten innerlich als „Ich setze mich durch“ oder „Ich erziehe die anderen“ deutet, empfindet sich nicht als Täter. Er empfindet sich als jemand, der Ordnung herstellt. Genau so entstehen viele verletzendende Handlungen: Der Mensch erzählt sich nicht „Ich bin gerade respektlos“, sondern „Ich lasse mir nichts gefallen“ oder „Einer muss es ihm ja zeigen“.

Oft ist nicht der Ärger allein das Problem. Das Problem ist der Moment, in dem jemand glaubt, sein Ärger gebe ihm das Recht, andere kleiner zu machen.

WARUM MAN IN DER SUPERMARKTSCHLANGE MEIST ANDERS BLEIBT

Die Supermarktschlange ist ein guter Vergleich, weil dort vieles fehlt, was im Auto enthemmt. Man steht dicht bei anderen. Man wird gesehen. Die eigene Stimme gehört einem nicht mehr allein. Wenn man jemanden wüst beschimpft, reagieren Menschen in der Nähe. Vielleicht schaut die Kassiererin. Vielleicht sagt jemand etwas. Vielleicht schämt man sich. Vielleicht muss man mit genau diesem Menschen noch zwei Minuten nebeneinander stehen. Die soziale Rückmeldung kommt sofort. Das klingt nüchtern, ist aber wichtig: Viele Menschen verhalten sich nicht nur deshalb anständig, weil sie tief im Inneren immer freundlich sind. Sie verhalten sich auch anständig, weil Situationen Regeln haben. Diese Regeln sind oft nicht ausgesprochen. In einer Schlange wartet man. Man hält Abstand. Man beschwert sich vielleicht leise. Man macht sich nicht völlig zum Affen. Der Raum hält einen mit. Die Blicke der anderen sind eine Art Geländer.

Im Auto ist dieses Geländer schwächer. Im Internet übrigens auch. In geschlossenen Machtverhältnissen manchmal ebenfalls. Wenn die Möglichkeit zur Beschämung, zur Korrektur oder

zur direkten Antwort sinkt, kommt mehr von dem durch, was sonst gebremst wird. Das bedeutet nicht, dass „der wahre Mensch“ herauskommt. Dieser Satz ist zu einfach. Besser ist: Es kommt eine Seite heraus, die unter weniger Kontrolle steht. Menschen bestehen nicht nur aus einem Kern, der immer gleich ist. Verhalten entsteht aus Persönlichkeit, Stimmung, Situation, Regeln, Rollen und Konsequenzen. Wer das versteht, kann verletzendes Verhalten klarer einordnen, ohne es zu verharmlosen.

Ein Mensch kann im Supermarkt höflich sein und im Auto gefährlich aggressiv. Beides ist derselbe Mensch. Der Unterschied ist, welche Bremsen gerade wirken und welche Geschichte er sich über die Situation erzählt. Im Laden sieht er Menschen. Auf der Straße sieht er Hindernisse. Im Laden droht sofortige Scham. Im Auto fühlt er sich geschützt. Im Laden würde er sich lächerlich machen. Im Auto fühlt er sich vielleicht stark. Genau diese Mischung macht den Unterschied.

ENTHEMMUNG HEIßT NICHT: KEINE VERANTWORTUNG

Es ist wichtig, Enthemmung richtig zu verstehen. Enthemmung bedeutet nicht, dass jemand nichts dafür kann. Sie bedeutet auch nicht, dass das Verhalten entschuldigt ist. Enthemmung beschreibt nur, warum die innere Bremse schwächer wird. Alkohol kann enthemmen. Anonymität kann enthemmen. Macht kann enthemmen. Gruppendruck kann enthemmen. Dauerstress kann enthemmen. Das erklärt Verhalten, aber es macht es nicht automatisch okay.

Der Unterschied ist praktisch wichtig. Wenn man verletzt wurde, hilft ein reines moralisches Urteil oft nur kurz. „Der ist einfach ein Arsch“ kann im ersten Moment entlasten, aber es erklärt nicht, warum das immer wieder in bestimmten Situationen passiert. Umgekehrt hilft es auch nicht, alles psychologisch weiczuspülen: „Er war halt gestresst.“ Stress erklärt vielleicht den Druck, aber nicht das Recht, andere zu demütigen. Eine erwachsene Einordnung hält beides aus: Ja, es gibt Bedingungen, die Menschen enthemmen. Und ja, sie bleiben verantwortlich dafür, wie sie mit dieser Enthemmung umgehen.

Man kann das gut an vertrauten Beziehungen sehen. Gerade im engen Kreis fallen manchmal Sätze, die dieselbe Person draußen nie sagen würde. Beim Partner wird gebrüllt, beim Chef bleibt man höflich. Zu Hause wird abgewertet, beim Nachbarn lächelt man. Das wirkt auf Betroffene besonders bitter, weil sie denken: Warum gerade bei mir? Warum bekommt die Außenwelt die kontrollierte Version und ich die verletzende?

WARUM MENSCHEN GERADE IM VERTRAUTEN KREIS VERLETZEND WERDEN

Im vertrauten Kreis gibt es eine andere Form von Schutzraum. Nicht aus Blech, sondern aus Beziehung. Man kennt sich. Man glaubt, der andere bleibt sowieso. Man muss sich nicht mehr so zusammenreißen. Manchmal entsteht daraus eine gefährliche Bequemlichkeit: Fremde bekommen Höflichkeit, die engsten Menschen bekommen die ungefilterte Überforderung.

Das kann in Partnerschaften, Familien und Freundschaften passieren. Jemand kommt von der Arbeit nach Hause, hat sich den ganzen Tag beherrscht, wurde kritisiert, hat Ärger geschluckt, war freundlich zu Kunden, Kollegen oder Vorgesetzten. Zu Hause kippt die Spannung heraus. Nicht unbedingt, weil der Partner der Auslöser ist, sondern weil er der sichere Ort ist. Sicher heißt hier leider nicht immer geborgen. Sicher heißt manchmal nur: Hier muss ich nicht mit sofortigen Konsequenzen rechnen. Das ist für den verletzten Menschen schwer auszuhalten. Denn er wird zur Abladefläche für etwas, das er nicht verursacht hat. Genau so fühlt es sich auch an: Man steht plötzlich in einem fremden Gewitter.

Der andere ist geladen, man selbst bekommt den Einschlag. Danach heißt es vielleicht: „War doch nicht so gemeint“, „Ich hatte nur Stress“, „Du bist aber empfindlich“. Solche Sätze machen es oft noch schlimmer, weil sie die Verletzung nachträglich kleinreden.

Psychologisch ist das ein klassisches Verschieben von Spannung. Man kann dort nicht reagieren, wo der Druck entstanden ist, also reagiert man dort, wo es ungefährlicher scheint. Der Mitarbeiter schweigt beim Chef und schnauzt später die Kollegin an. Der Partner sagt im Büro nichts und wird zu Hause kalt. Die Mutter hält beim Amt still und wird beim Kind hart. Der Vereinsvorsitzende lässt sich von außen kritisieren und verteilt den Druck im inneren Kreis nach unten. Das ist kein Zeichen von Stärke. Es ist eine misslungene Spannungsregulation.

Am Arbeitsplatz zeigt sich das oft über Rollen. Wer mehr Macht hat, kann verletzender sprechen, weil andere weniger leicht widersprechen. Nicht immer offen brutal, manchmal über kleine Stiche: abwertende Bemerkungen, spitze Kommentare, ironisches Bloßstellen, kalte Mails, Ignorieren, Lächerlichmachen vor anderen. In Teams kann auch eine Gruppenkultur entstehen, in der bestimmte Personen ständig Zielscheibe werden. Wenn niemand von außen eingreift, wird das Verhalten normaler. Menschen gewöhnen sich an den Ton. Irgendwann nennt man es „bei uns ist das eben so“, obwohl es eigentlich verletzend ist.

Genau hier berührt sich der Straßenverkehr mit dem sozialen Nahraum. In beiden Fällen sinkt die Hemmung, weil die Person sich in irgendeiner Weise geschützt fühlt. Im Auto durch Abstand und Anonymität. In der Beziehung durch Vertrautheit. Im Job durch Hierarchie. In Gruppen durch Mitläufer und Schweigen. In Chats durch Bildschirm und fehlenden Blickkontakt. Der Ort ist verschieden, das Muster ist ähnlich: weniger unmittelbare Kontrolle, weniger sichtbare Wirkung, mehr Entladung.

WARUM SOLCHE VERLETZUNGEN SO TIEF GEHEN

Wenn ein fremder Autofahrer einen beschimpft, kann das schon reichen, um den Tag zu verderben.

Man weiß vielleicht, dass der Mensch einen nicht kennt. Trotzdem trifft es. Der Körper reagiert schneller als der Verstand. Ein aggressiver Blick, ein Hupen, dichtes Auffahren oder eine Geste wird als Angriff gelesen. Das Nervensystem fragt nicht zuerst, ob der andere vielleicht nur ein enthemmter Fremder ist. Es fragt: Bin ich in Gefahr? Werde ich bedroht? Bin ich ausgeliefert?

Noch stärker trifft es, wenn die Verletzung aus einem Bereich kommt, der eigentlich sicher sein sollte. Von Menschen, denen man vertraut. Von Kollegen, mit denen man täglich arbeiten muss. Von Gruppen, in denen man dazugehören möchte. Von Partnern, Freunden oder Familienmitgliedern. Dort ist nicht nur der Satz verletzend. Verletzend ist auch der Bruch im Bild: Ich dachte, hier werde ich gesehen. Ich dachte, hier bin ich nicht nur ein Hindernis. Ich dachte, du würdest dich mir gegenüber nicht so verhalten.

Für Menschen mit sozialer Angst oder hohem Schamgefühl kommt noch etwas dazu. Sie nehmen solche Situationen oft nicht nur als Verhalten des anderen wahr, sondern als Information über sich selbst. Der andere schnauzt mich an, also habe ich wohl etwas falsch gemacht. Der Kollege macht einen spitzen Kommentar, also bin ich wahrscheinlich wirklich peinlich. Der Partner wird kalt, also bin ich zu viel. Ein fremder Fahrer drängelt, also bin ich ein Hindernis. So wird fremde Enthemmung zur eigenen Selbstanklage.

Das ist der Punkt, an dem man sehr genau werden muss. Natürlich kann man im Leben Fehler machen. Natürlich gibt es Situationen, in denen Kritik berechtigt ist. Aber die Härte, mit der jemand reagiert, ist nicht automatisch ein Maßstab für die Größe des eigenen Fehlers. Manche Menschen reagieren hart, weil die Situation sie enthemmt. Weil sie keine gute Impulskontrolle haben. Weil sie Druck

verschieben. Weil sie sich überlegen fühlen. Weil gerade niemand eingreift. Weil sie gelernt haben, über Lautstärke, Abwertung oder Einschüchterung Kontrolle herzustellen.

Wenn man das nicht einordnet, übernimmt man zu viel. Dann macht man aus dem Ton des anderen eine Diagnose über den eigenen Wert. Man denkt nicht nur: „Er war aggressiv“, sondern: „Ich habe das ausgelöst.“ Nicht nur: „Das war unfair“, sondern: „Ich bin falsch.“ Gerade diese Verschiebung macht viele Menschen krank. Sie tragen nicht nur die Verletzung, sondern auch noch die vermeintliche Schuld daran.

DIE FALSCHER FRAGE LAUTET: WAS STIMMT MIT MIR NICHT?

Nach verletzenden Situationen stellen viele Menschen sofort die falsche erste Frage. Sie fragen: Was habe ich falsch gemacht? Diese Frage kann manchmal sinnvoll sein, aber sie ist gefährlich, wenn sie automatisch kommt. Dann beginnt man nämlich nicht mit einer Prüfung, sondern mit einer Anklage. Eine bessere erste Frage wäre: Was ist hier eigentlich passiert? Das klingt nüchtern, aber es verändert den inneren Ablauf. Statt sofort in Schuld zu gehen, schaut man auf die Szene. Da war ein Mensch, der sich in einer bestimmten Situation enthemmt verhalten hat. Da war vielleicht Zeitdruck, Anonymität, Macht, Gruppendruck, fehlende Kontrolle, Frust oder eine lange Vorgeschichte. Da war mein Anteil vielleicht klein, vielleicht größer, vielleicht gar nicht vorhanden. Aber die Reaktion des anderen gehört nicht automatisch mir.

Diese Unterscheidung ist für soziale Ängste besonders wichtig. Wer sozial ängstlich ist, verwechselt häufig die Intensität des eigenen Gefühls mit der Sicherheit der eigenen Deutung. Wenn ich mich stark schäme, muss ich mich wohl falsch verhalten haben. Wenn ich Angst bekomme, muss die Gefahr real sein. Wenn ich mich getroffen fühle, muss der andere etwas Wahres über mich gezeigt haben. So funktioniert Angst aber nicht. Angst zeigt, dass das System alarmiert ist. Sie beweist nicht, dass die Interpretation stimmt.

Deshalb kann es helfen, den Blick von der eigenen Person auf die ganze Situation zu erweitern. Nicht, um sich herauszureden. Nicht, um Verantwortung abzugeben, wenn sie wirklich bei einem liegt. Sondern um nicht blind die ganze Verantwortung zu schlucken. Im Auto würde man einem gedrängelten Fahrer wahrscheinlich sagen: Der andere fährt aggressiv, weil er aggressiv fährt. Nicht, weil du als Mensch wertlos bist. Genau diese Logik darf auch in Beziehungen und Gruppen gelten. Wenn jemand dich abwertet, zeigt das zunächst sein Verhalten. Es ist noch kein Beweis gegen dich.

WAS MAN SCHÜTZEND DENKEN KANN, OHNE SICH ETWAS SCHÖNZUREDEN

Schützendes Denken ist nicht dasselbe wie positives Denken. Positives Denken versucht manchmal, die Situation hübscher zu machen, als sie war. Das hilft vielen Betroffenen nicht, weil es unehrlich wirkt. Wenn jemand verletzt wurde, braucht er keinen Satz wie: „Der meinte es bestimmt nicht so.“ Vielleicht meinte er es doch so. Vielleicht war er wirklich respektlos. Vielleicht war es tatsächlich unfair. Schützendes Denken darf klar bleiben.

Ein hilfreicher innerer Satz wäre eher: „Sein Verhalten ist eine Information über seinen Zustand, seine Hemmung und seine Art, mit Druck umzugehen. Es ist nicht automatisch eine Information über meinen Wert.“ Das ist länger als ein Spruch, aber genauer. Es nimmt den anderen nicht aus der Verantwortung, und es nimmt mich nicht unnötig in Haftung.

Man kann auch denken: „Er fühlt sich gerade sicher genug, so mit mir umzugehen. Das heißt nicht, dass ich es verdient habe.“ Dieser Satz passt gut zu Situationen im vertrauten Kreis. Viele Verletzungen

passieren nicht, weil der andere einen besonders gering schätzt, sondern weil er glaubt, man halte es aus, bleibe da, mache keinen Ärger oder vergesse es wieder. Das macht es nicht weniger verletzend. Aber es verhindert, dass man sofort denkt: „Ich bin so wenig wert, dass man mit mir so reden darf.“ Genauer wäre: „Der andere nutzt gerade einen Raum aus, in dem er wenig Gegenwehr erwartet.“ Bei Arbeitskonflikten kann ein anderer Satz helfen: „Das ist nicht nur ein Gespräch zwischen zwei Persönlichkeiten. Hier wirken Rollen, Macht und Gruppenkultur mit.“ Das ist wichtig, weil Menschen am Arbeitsplatz oft alles persönlich nehmen, was in Wahrheit auch strukturell ist. Ein Chef kann sich schärfer äußern, weil seine Rolle ihn schützt. Eine Clique kann verletzend werden, weil sie sich gegenseitig bestätigt. Ein Kollege kann nach unten treten, weil er nach oben nichts sagen kann. Das erklärt nicht alles, aber es rückt die Szene aus der reinen Selbstbeschuldigung heraus. Im Straßenverkehr kann man sich sagen: „Dieser Mensch sieht mich gerade nicht als ganzen Menschen. Er reagiert auf ein Hindernis, nicht auf mich als Person.“ Das kann den Schreck etwas sortieren. Der andere weiß nicht, wer man ist. Er kennt die eigene Geschichte nicht, nicht die Gründe, nicht den Tag, nicht die Angst. Er sieht ein Fahrzeug, eine Bewegung, eine Verzögerung. Seine Wut ist real, aber sie ist grob. Sie trifft nicht genau. Man sollte sie deshalb nicht so behandeln, als wäre sie eine präzise Aussage über einen selbst. Ein weiterer Schutzgedanke lautet: „Die Härte seiner Reaktion beweist nicht die Schwere meines Fehlers.“ Das ist für Betroffene oft zentral. Man kann einen Fehler machen und trotzdem ist die Reaktion des anderen überzogen. Man kann zu langsam fahren, eine Frage stellen, unsicher sein, etwas missverstehen oder einen schlechten Moment haben. Daraus folgt nicht, dass Beschimpfung, Einschüchterung oder Abwertung angemessen sind. Schuld und Reaktion müssen getrennt betrachtet werden.

VERSTEHEN SCHÜTZT NUR DANN, WENN GRENZEN DAZUKOMMEN

Es wäre falsch, aus diesem Thema eine reine Verständnisübung zu machen. Manche Menschen wurden viel zu lange darauf trainiert, andere zu verstehen und sich selbst zu vergessen. Dann wird jede Verletzung erklärt, jeder Ausraster entschuldigt, jede Abwertung mit Stress begründet. Das ist nicht gesund. Verstehen ist nur dann hilfreich, wenn es am Ende mehr Klarheit bringt – nicht weniger. Eine klare Grenze kann innerlich beginnen. Man muss nicht sofort diskutieren, schreien oder kämpfen. Man kann innerlich feststellen: Das war nicht in Ordnung. Der Ton war verletzend. Ich muss das nicht übernehmen. Ich muss mich nicht sofort rechtfertigen. Ich darf später entscheiden, ob ich das anspreche, Abstand nehme oder Konsequenzen ziehe. Gerade Menschen mit sozialer Angst warten oft darauf, dass sie sich vollkommen sicher fühlen, bevor sie eine Grenze setzen. Dieses Gefühl kommt selten. Deshalb muss eine Grenze nicht perfekt formuliert sein. Manchmal reicht ein ruhiger Satz: „So möchte ich nicht angesprochen werden.“ Oder: „Ich höre dir zu, aber nicht in diesem Ton.“ Oder: „Wir können das klären, wenn es respektvoll bleibt.“ Im Beruf kann es nötig sein, Dinge zu dokumentieren, Zeugen einzubeziehen oder Unterstützung zu holen. In Beziehungen kann es nötig sein, Muster zu benennen: „Es geht nicht nur um heute. Es passiert immer wieder, dass du Druck woanders sammelst und hier ablässt.“ Wichtig ist: Eine Grenze ist keine Strafe. Sie ist eine Orientierung. Sie sagt dem anderen und einem selbst, wo der eigene Bereich beginnt. Ohne Grenze wird Verständnis schnell zur Einladung, weiterzumachen. Mit Grenze wird Verständnis erwachsen. Man sieht die Umstände, aber man lässt sich nicht darin verschwinden.

WARUM DIESE SICHT IN EINER SELBSTHILFEGRUPPE NÜTZLICH IST

In einer Selbsthilfegruppe kann dieses Thema sehr konkret werden. Fast jeder kennt Situationen, in denen andere Menschen plötzlich härter wurden, sobald sie sich geschützt fühlten. Der Autofahrer hinter einem. Der Partner zu Hause. Die Kollegin im Team. Der Bruder am Familientisch. Der Administrator in einer Chatgruppe. Der Chef hinter geschlossener Tür. Wenn man diese Beispiele nebeneinanderlegt, erkennt man oft ein gemeinsames Muster: Nicht die eigene Person allein hat die Reaktion erzeugt. Die Situation hat die Hemmung des anderen verändert.

Das kann Betroffene entlasten, ohne sie passiv zu machen. Entlastung heißt: Ich muss nicht automatisch annehmen, dass ich die Ursache für die Verletzung bin. Aktivität heißt: Ich darf trotzdem prüfen, was ich jetzt brauche. Abstand? Klärung? Unterstützung? Eine Grenze? Eine andere Form des Kontakts? Eine sachliche Rückmeldung? Oder manchmal auch die Entscheidung, dass dieser Mensch wiederholt einen Schutzraum nutzt, um verletzend zu werden, und dass ich mich dem nicht weiter aussetzen möchte.

Für Menschen mit sozialer Angst ist besonders wichtig, nach solchen Situationen nicht stundenlang nur die eigene angebliche Peinlichkeit zu untersuchen. Sinnvoller ist eine breitere Auswertung. Was war der Auslöser? Welche äußere Bremse fehlte? Welche Rolle hatte Anonymität, Macht, Vertrautheit, Stress oder Gruppenkultur? Was war wirklich mein Anteil? Was war die Enthemmung des anderen? Welche Reaktion würde mich schützen, ohne dass ich mich selbst verliere?

So entsteht ein anderer Blick. Nicht weich, nicht naiv, nicht misstrauisch gegen alle. Einfach genauer. Man lernt, verletzendes Verhalten nicht sofort als Urteil über sich selbst zu behandeln. Man erkennt die Räume, in denen Menschen leichter enthemmen. Und man nimmt ernst, dass die eigene Verletzung berechtigt sein kann, auch wenn man die Umstände versteht.

EIN KURZER FACHLICHER HINTERGRUND

In der Verkehrspsychologie wird aggressives Fahren unter anderem mit Frustration, Zeitdruck, wahrgenommener Behinderung und der besonderen Umgebung des Fahrens erklärt. David Shinar beschreibt aggressives Fahren als Verhalten, das aus blockierten Zielen entsteht und durch die Fahrsituation erleichtert wird. Dazu gehören sowohl Handlungen, die dem eigenen Vorankommen dienen, als auch feindselige Reaktionen wie Beschimpfen oder Bedrängen.

Studien zur Anonymität zeigen, dass Menschen unter bestimmten anonymen Bedingungen aggressiver handeln können. Ellison-Potter, Bell und Deffenbacher fanden in einer Fahrsimulation, dass Teilnehmende aggressiver fuhren, wenn sie sich anonym fühlten. Neuere Übersichtsarbeiten zur digitalen Aggression zeigen ebenfalls einen Zusammenhang zwischen Anonymität und aggressivem Verhalten, auch wenn dieser Zusammenhang nicht simpel ist und von Normen, Einstellungen, Macht und Gruppeneinflüssen mitgeprägt wird.

Der Psychologe John Suler beschrieb für das Internet den sogenannten Enthemmungseffekt: Menschen sagen oder tun online Dinge, die sie im direkten Kontakt eher nicht tun würden. Als Faktoren nennt er unter anderem Anonymität, Unsichtbarkeit und eine geringere erlebte Autorität. Diese Idee lässt sich nicht eins zu eins auf jede Alltagssituation übertragen, hilft aber, ähnliche Muster zu verstehen: Wo Menschen weniger gesehen werden und weniger unmittelbare Reaktion erleben, sinkt bei manchen die Hemmung.

Für Betroffene mit sozialer Angst ist zusätzlich relevant, dass soziale Situationen oft nachträglich stark ausgewertet werden. Kognitive Modelle sozialer Angst beschreiben Selbstaufmerksamkeit,

Sicherheitsverhalten, negative Deutungen und Grübeln nach sozialen Situationen als Faktoren, die Angst aufrechterhalten können. Deshalb ist es therapeutisch sinnvoll, nicht nur die Frage „Was habe ich falsch gemacht?“ zu stellen, sondern die ganze Situation zu betrachten: Verhalten des anderen, Kontext, Macht, Anonymität, eigene Deutung und eigene Grenze.

QUELLENHINWEISE

- AAA Foundation for Traffic Safety (2025). Aggressive Driving and Road Rage. Washington, D.C.: AAA Foundation for Traffic Safety. Zentrale Punkte: Häufigkeit aggressiven Fahrens, Motive wie Kontrolle, Vergeltung, Belehren und die Bedeutung von Fahrkultur und Umgangsformen.
- Ellison-Potter, P., Bell, P., & Deffenbacher, J. L. (2001). The effects of trait driving anger, anonymity, and aggressive stimuli on aggressive driving behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(2), 431–443.
- Kim, M. et al. (2023). Anonymity and its role in digital aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 72.
- Leigh, E. et al. (2021). Self-focused attention and safety behaviours maintain social anxiety in adolescents: An experimental study. *PLOS ONE*.
- National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA). Aggressive Driving and Other Laws. Countermeasures That Work.
- NICE (2013, last reviewed 2024). Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. Clinical guideline CG159.
- Shinar, D. (1998). Aggressive driving: The contribution of the drivers and the situation. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 1(2), 137–160.
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326.