

# Warum es uns so schwer fällt, mit gutem Vorbild voranzugehen.

Abstand halten obwohl meine Kolleg\*innen sich in der engen Kaffeeküche tummeln. Verantwortungsvoll Masken in öffentlichen Verkehrsmitteln tragen, obwohl mein Sitznachbar schnell seinen Mundschutz abnimmt, um bequemer zu telefonieren ... Warum das für uns Menschen schwierig ist, lässt sich gut erklären.

Ein Beitrag  
der Betriebs-  
psycholog\*innen  
aus dem Bereich  
Lifecare von  
TÜV Rheinland.

Kommen Ihnen die beschriebenen Situationen bekannt vor? Dann kennen Sie auch den Zwiespalt: Bleibe ich konsequent oder lockere auch ich mein Verhalten? Der Grund dafür sind uralte menschliche Verhaltenstendenzen, die wir im Folgenden beschreiben.

## HERDENVERHALTEN

Ein psychologisches Phänomen ist das (irrationale) Herdenverhalten. Gemeint ist damit, dass wir uns unbewusst an dem Verhalten der Menschen um uns herum orientieren. Das gilt auch dann, wenn sich mehrere Personen rein zufällig ähnlich verhalten. Dazu gibt es mitunter sehr unterhaltsame Experimente aus der Sozialforschung. Vielleicht haben Sie es schon einmal selbst ausprobiert und erlebt: Sobald mehrere Menschen gleichzeitig nach oben schauen, richten wir unseren



Blick ebenfalls gen Himmel – egal, ob es dort etwas zu sehen gibt oder nicht. Wir neigen also dazu, uns der Mehrheit anzuschließen getreu dem Motto: „Wenn die anderen das für richtig halten, wird schon etwas dran sein.“ Diesen Mechanismus machen sich Werbung sowie Versicherungsverkäufer\*innen übrigens sehr gerne zunutze.

## KONFORMITÄT

Ein Grund, warum wir uns der Mehrheit anschließen, ist unser starkes Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Konformität ist das Streben nach einer Übereinstimmung zwischen dem eigenen Verhalten und dem der Gruppe. Interessanterweise gehen wir häufig davon aus, dass dieses Phänomen zwar bei anderen vorkommt, aber niemals auf uns selbst zutrifft. Diese Illusion müssen wir Ihnen leider nehmen: Schon im Jahr 1951 konnte der Sozialpsychologe Solomon Asch belegen, dass sich Personen der Meinung einer Gruppe anschließen, obwohl diese offensichtlich falsch ist. Wer möchte auch schon als einziger einer Gruppe sagen, dass alle anderen falsch liegen? Vielleicht haben die anderen ja Informationen, die mir fehlen?

Dieser Mechanismus kann fatale Folgen haben, wenn in gefährlichen Situationen alle Anwesenden abwarten, wie sich die anderen verhalten. Wenn jeder aus dem „inaktiven“ Verhalten der anderen (fälschlicherweise) schlussfolgert, dass diese die Situation gelassen sehen, bleiben alle passiv, statt die Gefahr abzuwenden.

#### WAS KANN ICH TUN?

Solche Erkenntnisse zeigen, dass es alles andere als einfach ist, die Corona-Schutzvorgaben einzuhalten, wenn unsere Mitmenschen sie nicht vorleben oder anders handhaben. Das beobachten wir auch an uns selbst. Ein Beispiel: Wir versuchen während der Arbeit Abstand zu halten, aber eine Kollegin setzt sich beim Mittagessen direkt neben uns. Nun geraten wir verständlicherweise in Versuchung, entgegen der eigenen Vorsätze zu handeln.

Dagegen hilft: [sich vor Augen halten, wozu die Schutzmaßnahmen wichtig sind und was passiert, wenn sich niemand daran hält.](#)

#### WAS KÖNNEN WIR IM TEAM TUN?

Wir wissen seit Beginn der Pandemie: Abstand halten, Kontakt vermeiden oder Husten- und Niesetikette sind so einfache wie wirksame Möglichkeiten zum eigenen Schutz und zum Schutz anderer.

Eine Möglichkeit, um solche Pandemie-Schutzmaßnahmen im Team besser einhalten zu können, ist eine offene Kommunikation. Erinnern Sie sich gegenseitig an wichtige Regeln. Aber nicht mit erhobenem Zeigefinger oder im Befehlstone. Sondern wohlwollend durch klare Rückmeldungen und ohne andere zu beschämen. Wenn Ihnen Kolleg\*innen „zu dicht auf die Pelle“ rücken, dann treten Sie einen Schritt zurück und sagen Sie freundlich mit einem Augenzwinkern: „Ich freue mich auch, Dich wiederzusehen. Lass uns trotzdem Abstand halten!“

Oder drehen Sie den Spieß einfach um und machen Sie die neuen Regeln zu einer motivierenden, positiven Team-Challenge: Etablieren Sie abwechslungsreiche und kreative Rituale beispielsweise zur kontaktfreien Begrüßung oder Verabschiedung.

Wir beraten Sie gerne, wie es leichter fällt, sich selbst an erforderliche Schutzmaßnahmen zu halten und andere ebenfalls dazu einzuladen.

[#gemeinsamdurchdiekrise](#)

#### IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Dipl.-Psych. Iris Dohmen  
Fachgebietsleiterin Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie  
AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH  
Alboinstr. 56 · 12103 Berlin  
Tel. 0800 66 49 06 20  
[gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com](mailto:gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com)



### Teamaufgabe Abstand schätzen!

Lernen Sie mit unserer Team-Übung spielerisch ausreichend Abstand zu halten – Spaßfaktor inklusive.

Die Aufgabe: Jedes Teammitglied muss per Augenmaß die Länge von 1,50 Meter möglichst genau einschätzen. Die geschätzten Maße können beispielsweise mit Kreide oder Klebepunkten auf dem Boden oder einem großen Papier markiert werden. Wer am exaktesten schätzt, erhält den Corona-Abstands-Zollstock als Gewinn.