

Florian Harms

Anstand

*Eine Anleitung zum gelassenen
Widerstand*

HERDER The logo for Herder's 450th anniversary, featuring a stylized '4' and '5' intertwined.

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-451-03839-6
ISBN E-Book (E-Pub): 978-3-451-84321-1
ISBN E-Book (PDF): 978-3-451-84326-6

Inhaltsverzeichnis

Prolog: Eine überraschende Erkenntnis	7
---	---

Teil I: Diagnose

Warum uns Anstand fehlt und wir ihn dringend brauchen

1. Das Geräusch der Gegenwart	19
2. Was bedeutet eigentlich „Anstand“?	39

Teil II: Praxis

Acht Pfeiler des Anstands

WAHRHAFTIGKEIT	45
RESPEKT	57
RÜCKSICHT	69
VERANTWORTUNG	82
ZIVILCOURAGE	101
GEMEINSINN	116
DIALOGBEREITSCHAFT	133
VERZEIHEN	148

Teil III: Wirkung

Anstand als öffentliches Projekt

1. Warum Widerstand?	163
2. Beteiligung zulassen	170
3. Das Recht des Stärkeren aushebeln	182
4. Anständiger Journalismus	190

Epilog: Ein klarer Kompass in einer unübersichtlichen Zeit	195
Dank	199
Literatur und Quellen	201
Über den Autor	208

Prolog

Eine überraschende Erkenntnis

„Schnell fängt jetzt an“, entgegnete mir vor Jahren ein guter Freund. Er stand plötzlich in der Tür und musste sich stirnrunzelnd anhören, was ich alles noch zu tun hätte, bevor wir zu einer Unternehmung aufbrechen konnten. Wir waren Studenten und hatten uns zu einer Tour durch Clubs verabredet, die man damals noch „Disse“ nannte. Er wollte los, ich wollte auch, hing aber in meiner Tagesroutine fest, irgendeine Hausarbeit oder Referatsvorbereitung wird es wohl gewesen sein. Nichts, was nicht bis zum nächsten Tag hätte warten können.

„Schnell fängt jetzt an“: 25 Jahre nachdem ich den Satz zum ersten Mal gehört habe, bestimmt er immer noch meinen Arbeitsalltag. In den vergangenen Jahrzehnten habe ich ihn verinnerlicht, weil er perfekt zu meinem Beruf passt. Als Journalist und täglicher Kommentator des Weltgeschehens schwimme ich im Neuigkeitenstrom, schnappe unentwegt nach Informationshappen, verfolge die Genese von Krisen und die Eskalation von Konflikten, suche täglich in Politiker-sätzen nach authentischen Worten, lasse mich von Eilmeldungen aufschrecken, verschlinge im Affentempo Berichte, Einordnungen und Interviews und haue fast täglich selbst in die Tasten. Nachrichten und ihre schnelle Analyse sind mein täglich Brot als Kopf einer großen deutschen Redaktion.

Mit vielen meiner Kolleginnen und Kollegen in unserem Newsroom in Berlin verstehe ich mich blind. Löst ein über-

rasches Ereignis eine „Lage“ aus, wie wir es nennen, wenn plötzlich großer Informationsbedarf entsteht, wissen alle, was zu tun ist: Nachrichten schreiben, bis die Finger förmlich schmerzen, telefonieren, recherchieren, Artikel produzieren, aktualisieren, oft auch kommentieren, neu priorisieren. Als Journalist neigt man dazu, sich in solchen Situationen voll und ganz auf die Verfolgung der Ereignisse zu konzentrieren und alle anderen Belange auszublenden. Das erleichtert den Fokus, endet jedoch nicht selten in einem Tunnelblick.

Einmal befand ich mich ein ganzes Jahr lang in so einem News-Tunnel. 2011 war das, als eine Lage die nächste jagte: Aufstände in der arabischen Welt, Atomkatastrophe in Japan, Plagiatsskandal um Verteidigungsminister zu Guttenberg, Tötung des Terroristen Osama bin Laden, Hungerkrise in Ostafrika, Beginn der Eurokrise, NATO-Einsatz im libyschen Bürgerkrieg, Auffliegen der Neonaziterrorzelle NSU – ach ja, und in Berlin zankten sich die Koalitionäre besonders erbittert; in CDU/CSU und FDP war man dazu übergegangen, sich gegenseitig als „Gurkentruppe“ und „Wildsau“ zu schmähen. Mein Job war es damals, als Chef vom Dienst bei *Spiegel Online* die Nachrichten in Windeseile zu sichten, zu gewichten und mit dem Newsroom-Team zu veröffentlichen, Autorenbeiträge zu planen und zu redigieren, kurzum: die Lage zu orchestrieren. Später als Chefredakteur wurden die Aufgaben komplexer, aber die Lagen nicht weniger. Wie ein unerbittliches Metronom tickt das Stakkato der Neuigkeiten, und weil wir heutzutage von jedem Ereignis rund um den Globus sofort Kenntnis er-

langen und selbst Geschehnisse am anderen Ende der Welt auch hierzulande Folgen haben können, erscheint alles irgendwie relevant.

So wie ich damals am Newsdesk arbeiten auch heute die Chefs vom Dienst bei *t-online*, der Redaktion, die ich heute leite. Gemeinsam mit den Nachrichtenressorts organisieren sie Tag und Nacht die Berichterstattung über die Ukraine und Iran, Putin und Trump, Innen- und Außenpolitik sowie all die Krisen von der Wirtschaft über das Rentensystem bis zum Klima. Es ist eine Arbeit ohne Ende, weil die Welt niemals stehen bleibt und pausenlos Ereignisse produziert, die als berichtenswert empfunden werden. Hektik ist zum Normalzustand geworden. So rennen wir Journalisten in einem Hamsterrad, während unsere Leser, Zuschauer und Zuhörer einer ununterbrochenen Reizüberflutung ausgesetzt sind: Alarm hier und Aufregung da, Superdringendes jetzt und noch Superdringendes ein paar Augenblicke später.

Diese Rastlosigkeit hat Folgen. Immer mehr Menschen fühlen sich von der Dauererregung angestrengt oder sogar abgestoßen. Vor allem die Vielzahl schlechter Neuigkeiten verunsichert oder zermüht sie, weshalb sie den Nachrichtenkonsum reduzieren oder ganz aufgeben, sich ins Private zurückziehen und die Öffentlichkeit den Egoisten und Schreihälsen überlassen. Jährliche Erhebungen wie der „Reuters Digital News Report“ dokumentieren diesen Trend. Paradoxiertweise erhalten „Bad News“ trotzdem meistens die höchsten Abrufzahlen in Onlinemedien. Man ist aufgeschreckt, klickt, fürchtet oder ärgert sich – und

klickt trotzdem auch auf die nächste grelle Schlagzeile. Viele Medienhäuser heizen den Kessel unentwegt an, obwohl das ständige Verlangen nach mehr Tempo, mehr Reiz, mehr Irgendetwas Abstumpfung und Polarisierung befördert.

Zugleich scheinen offensichtliche Verfehlungen von Entscheidungsträgern keine Konsequenzen mehr nach sich zu ziehen. Der Angriffskrieger Putin sitzt trotz eines internationalen Haftbefehls sicher im Kreml, Trump kann täglich ungestraft Lügen in die Welt hinausposaunen, Politiker wie Olaf Scholz und Jens Spahn kommen im Cum-Ex- und im Maskenskandal mit fadenscheinigen Erinnerungslücken oder ohne persönliche Konsequenzen durch (Letzterer musste erst Jahre später aufgrund der „Leihmutter-Affäre“ zurücktreten), die Gesetzgebung zur Kontrolle von Lieferketten wird auf Druck von Unternehmerverbänden aufgeweicht, obwohl sie nachweislich Menschenrechtsverletzungen entgegenwirkt.

Einerseits ständiger Alarm, andererseits fehlende Wirksamkeit: Diese toxische Kombination treibt viele Menschen in die Resignation. Sie verlieren den Mut, geben ihr gesellschaftliches Engagement auf, enden im schlimmsten Fall in tiefer Verbitterung über „die Welt da draußen“, „die da oben“ und überhaupt „alle anderen“.

Aus der Psychologie stammt der Begriff der Selbstwirksamkeit. Der kanadische Wissenschaftler Albert Bandura prägte ihn in den 1970er Jahren, um die Überzeugung einer Person zu beschreiben, schwierige Situationen durch eigene Fähigkeiten und Handlungen erfolgreich bewältigen zu können. Er wies nach, dass diese Erwartung zentral für

die Motivation und Resilienz eines Menschen ist, also für die Fähigkeit, schwierige persönliche und gesellschaftliche Situationen durchstehen zu können. Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit scheint mir bei vielen Zeitgenossen akut gefährdet zu sein.

„Damit will ich nichts zu tun haben, ich ertrag’s einfach nicht mehr“, höre ich immer öfter, wenn ich Menschen nach den Gründen ihrer Medienabstinenz frage. Ich finde diese Haltung riskant, ja sogar gefährlich, obgleich ich sie verstehen kann. Ihr stärkster Treiber sind zweifellos die angeblich „sozialen“ Medien, die sich längst zu einer Gefahr für demokratische Gesellschaften entwickelt haben. Die Betreiber von TikTok, Facebook, X, Instagram, Telegram, YouTube und Co. sperren ihre Abermillionen Nutzer in Filterblasen ein, überschwemmen sie mit Belanglosigkeiten, Lügen und Gerüchten, spiegeln ihnen wieder und wieder ihr eigenes Weltbild – so lange, bis sie alle anderen Meinungen für Unsinn halten – und zerstören so den sozialen Frieden. In den USA ist diese verheerende Entwicklung am weitesten gediehen, aber auch in europäischen Ländern wie Deutschland und Frankreich sind die fatalen Folgen deutlich sichtbar. Künstliche Intelligenz potenziert das Problem; schon heute enthält das englischsprachige Internet mehr automatisch erzeugte als menschlich produzierte Inhalte, und viele von ihnen verzerren teils oder vollständig die Realität.

Vor einiger Zeit führte ich ein Gespräch mit einem der klügsten amerikanischen Intellektuellen: Der Politikwissenschaftler Francis Fukuyama analysiert die globalen Zeitläufte seit Jahrzehnten. Im Hinblick auf Donald Trumps

MAGA-Bewegung fragte ich ihn, woher die Wucht stamme, mit der der Populismus demokratische Gesellschaften heimsucht. „Die Wurzel des Problems ist Social Media“, lautete seine Antwort. „Ein großer Teil der Polarisierung und der extremen Wut wird dadurch befeuert, dass so viele Menschen mittlerweile in Onlinegemeinschaften leben. Dort erleben sie eine völlig andere Welt als die tatsächliche Realität. Sie bekommen ungeprüfte Informationen und glauben sie. Die sozialen Medien haben die Glaubwürdigkeit der Informationsquellen, auf die wir uns früher verlassen konnten, vollständig untergraben. So zerstören sie das Vertrauen zwischen den Menschen und damit auch die Basis der gesellschaftlichen Stabilität.“

Ich erlaube mir hinzuzufügen: Die Besitzer der Social-Media-Konzerne verdienen nicht nur prächtig an ihrem Zerstörungswerk, sondern können es auch weitgehend ungehindert fortsetzen, weil sowohl die nationalen Regierungen Europas als auch die EU-Kommission sich bisher scheuen, vorhandene Regelwerke gegen die Macht der Digitallobbyisten und deren Paten im Weißen Haus konsequent durchzusetzen. Da wirkt die Altersbegrenzung für Social-Media-Plattformen, die nach australischem Vorbild nun auch von mehreren europäischen Ländern angestrebt wird, nur wie ein Tropfen auf den heißen Stein. Nicht ausgeschlossen, dass Historiker künftiger Generationen dieses Versagen als einen Grund für den Niedergang Europas brandmarken werden.

Moment, oder bin ich nun zu pessimistisch? Vielleicht neigt der notorisch kritische Nachrichtenjournalist in

mir an diesem Punkt zur Übertreibung. Denn neben der Schwemme an zweifelhaften Informationen im Internet und der zunehmenden Nachrichtenmüdigkeit vieler Bürger fällt auch ein entgegengesetzter Trend auf: Gerade weil sich die Welt immer schriller, brutaler, konfrontativer zu entwickeln scheint, sehnen sich viele Menschen nach verbindenden Werten. Nach mehr Gemeinsamkeit, nach Sinnstiftung, nach einem wertschätzenden Umgang miteinander. Auch dieser Trend spricht aus Umfragen.

Ist das der ersehnte Hoffnungsschimmer? Ließe sich durch die Besinnung auf gemeinsame Werte in einem großen, heterogenen Land wie Deutschland sicherstellen, dass alle Menschen gehört werden und mitwirken können, ohne die Rechte anderer zu verletzen? Dass wir öfter miteinander statt übereinander reden? Dass wir einander unterstützen, statt uns Steine in den Weg zu legen? Dass wir uns um Wahrheit bemühen, statt Stuss zu verbreiten? Dass wir ein gemeinsames Bild einer gelingenden Zukunft entwerfen, statt uns in Untergangsgejammer zu ergehen?

Halten Sie mich meinethalben für naiv oder für verwegen, aber ich meine: Ja, das ist möglich. Und der Schlüssel dafür ist Anstand. Ein Begriff, der beim ersten Hören altbacken klingt, an Schmähungen wie „Anstandspolizei“ erinnert oder an den verächtlichen „Anstandswauwau“. Gräbt man jedoch tiefer und schaut genauer hin, offenbart er glänzende Seiten und einen riesigen Resonanzraum für einen ganzen Wertekosmos. So verstanden, könnte Anstand als Wert nicht moderner sein.

Denn Anstand ist aktiv. Er ist mehr als passiver Respekt, der heutzutage auf jeder zweiten Firmenbroschüre prangt und von jeder bunten Fahne weht. Er bedeutet auch mehr als formale Aufrichtigkeit. Anstand ist eine Selbstverpflichtung. Die ausgestreckte Hand für die Mitmenschen. Das Stoppschild gegen Egoismus, Anonymität und Hass. Das Streben nach Aufrichtigkeit. Anstrengend ist er auch. Denn anständig zu handeln erscheint keinesfalls selbstverständlich. Es erfordert Empathie, Selbstreflexion und echtes Interesse an anderen Menschen – auch dann, wenn diese eine gegensätzliche Meinung vertreten. Konkret bedeutet Anstand beispielsweise, dass man zwar Extremisten laut und deutlich widerspricht und sie mit den Mitteln des demokratischen Rechtsstaates in die Schranken weist – aber zugleich Anhängern extremistischer Parteien mit Respekt begegnet. Dass man das Gespräch mit ihnen sucht und womöglich am Ende zu dem Schluss gelangt: „We agree to disagree.“ Wir können unsere Meinungsverschiedenheiten zwar nicht auflösen, bleiben aber im Austausch, statt uns gegenseitig als Idioten zu beschimpfen, statt einander zu canceln. Wer sich um Anstand bemüht, will Spaltungen überwinden und den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken. Ich habe es nicht selten erlebt, dass Gesprächspartner, die ihr Wahlkreuz bei der AfD gemacht hatten, nach einem längeren Gespräch ins Grübeln gerieten. Kontroverser Austausch ist anstrengend, aber er trägt Früchte, wenn er auf gegenseitigem Respekt basiert.

Gedanken wie diese beschäftigen mich seit einigen Jahren. Sie begleiten mich, wenn ich meinen Newsletter „Tagesanbruch“ schreibe, in dem ich das politische Gesche-

hen einordne. Und sie haben meine Kollegen und mich geleitet, als wir die Medienmarke *t-online* neu positioniert haben. Die publizistische Landschaft in Deutschland hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert: Die meisten Qualitätsmedien stellen ihre besten Beiträge hinter Bezahlschranken und entwickeln sich so zu einem elitären Angebot, das viele Menschen sich nicht leisten können oder wollen. Den öffentlich-rechtlichen Medien wiederum sind zum einen bei der Veröffentlichung von Texten im Internet enge Schranken gesetzt, damit sie ihre große Finanzmacht nicht missbrauchen, um privatwirtschaftliche Medien zu verdrängen. Zum anderen kämpfen sie mit einem Vertrauensverlust, da sie dem Vorwurf einseitiger Berichterstattung ausgesetzt und viele ihrer Redaktionen ziemlich homogen besetzt sind. Die Social-Media-Kanäle schlussendlich sperren ihre Nutzer in Filterblasen ein und präsentieren ihnen allenfalls Ausschnitte der Wirklichkeit.

Welche Nachrichtenquellen also bleiben Bürgern, die sich schnell, aber seriös, hintergründig, aber verständlich, umfassend, aber präzise kostenlos informieren wollen? Meine Kollegen und ich glauben, dass das Portal *t-online* eine dieser Quellen sein kann. Daher haben wir die Redaktion in den vergangenen Jahren an fast 20 Standorten in Deutschland und in Übersee ausgebaut und ihr klare publizistische Prinzipien gegeben. Dazu zählen die Positionierung in der politischen Mitte, die transparente Angabe von Quellen sowie die strikte Trennung von Faktenberichten einerseits und Meinungsbeiträgen andererseits. Wir sind überzeugt, dass Journalisten erst berichten, recherchieren

und einordnen sollten, bevor sie ihre persönliche Meinung kundtun – und wenn sie kommentieren, darf dies gern dialektisch sein. Denn wo es ein Einerseits gibt, gibt es immer auch ein Andererseits. Dementsprechend lautet unser Leitsatz bei *t-online*: „anständig informiert“. Zweifellos ein großes Versprechen, aber in einer Zeit der Dauerkrisen mögen sinnstiftende Ziele als Stabilitätsanker dienen. Als Halt, den viele Menschen ersehnen.

Beim Nachdenken über die Konsequenzen dieses Versprechens begriff ich, dass die Notwendigkeit zu anständigem Handeln weit über den Journalismus hinausgeht. Dass Anstand womöglich das ist, was unsere dauergestresste Gesellschaft gegenwärtig am dringendsten braucht. Dass in diesem Wort mit sieben Buchstaben ein ganzer Kosmos an Chancen schlummert. Und dass es sich lohnen würde, diesen Kosmos auszuleuchten, um mehr Menschen von diesem Gedanken zu begeistern.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Nicht als Erziehungsratgeber, Anstandsfibel oder Knigge, sondern als Leitfaden zum gelassenen Widerstand gegen die zunehmende Unanständigkeit in der Welt. Und damit im besten Sinne auch als Kompass für Selbstwirksamkeit, konstruktives Handeln und Zufriedenheit. Für Leserinnen und Leser, die mehr wollen, als auf schrille Schlagzeilen zu klicken oder sich von austauschbarem „Content“ berieseln zu lassen. Für gesellschaftlich Engagierte, politisch Interessierte und wirtschaftlich Geforderte. Für Führungskräfte und Angestellte, für Lehrende und Lernende, für Eltern und Heran-

wachsende – und für alle, die sich in einer polarisierten Zeit mehr Miteinander wünschen.

Ich wiederum wünsche mir, dass die folgenden Seiten einige Menschen zum Nachdenken anregen und sie womöglich sogar zu inspirieren vermögen. Dabei bin ich mir darüber im Klaren, dass mich meine Beschäftigung mit dem Wert des Anstands keineswegs zu einem besseren Menschen macht oder mir einen Absolutheitsanspruch zugesteht, wer oder was anständig ist und wer oder was nicht. Demut war schon immer ein hilfreicher Begleiter von Autoren.

Überraschende Begegnungen sind es ebenfalls. In einem Flüchtlingslager im Bürgerkriegsland Südsudan traf ich einmal einen Teenager. Ich ging auf ihn zu – da schreckte er zurück und wollte wegrennen. Fremde Männer kannte er nur als Bedrohung, weiße Gesichter erschienen ihm suspekt. Erst als ich in die Hocke ging und ihm von unten die Hand reichte, überwand er sein Misstrauen. Als wir stockend ins Gespräch kamen (mein Universitätsarabisch ist leider über die Jahre eingerostet), erfuhr ich von seinem sehr einfachen Leben, das ihn jedoch nicht zu einem unzufriedenen Menschen machte. Allerdings wäre er gern auf die Schule in der nächsten Ortschaft gegangen, was sich seine Mutter als Witwe nicht leisten konnte.

Nach Deutschland zurückgekehrt, versuchte ich später, dem Jungen etwas Geld zu überweisen – scheiterte jedoch an der internationalen Terrorgesetzgebung, die sämtliche Finanztransfers in den Südsudan blockierte. Die Regel sollte Kriminellen das Handwerk legen, traf jedoch die ganze

Prolog: Eine überraschende Erkenntnis

Bevölkerung und verhinderte, dass ich einem wissbegierigen Jugendlichen zum Schulbesuch verhelfen konnte. Manchmal ist es richtig schwierig, anständig zu handeln.