



Donnerstag, 22. April 2021, 14:00 Uhr  
~13 Minuten Lesezeit

# Erlernete Hilflosigkeit

Die Politik konditioniert uns seit Jahrzehnten so erfolgreich, dass wir nicht mehr daran glauben, unser Verhalten mache einen Unterschied.

von Manovas Weltredaktion  
Foto: Mert Toker/Shutterstock.com

*Sicher ist dir der Sieg nur, wenn dein Gegner gar nicht erst zum Kampf antritt. Wer gewinnen will, tut gut daran, das Selbstvertrauen möglicher Kontrahenten schon vorab zu zerstören, in ihnen also die*

Überzeugung zu wecken, sie könnten nichts erreichen, egal wie sehr sie sich anstrengen. Diese Strategie wird von den Mächtigen schon sehr lange gegen ihre Bevölkerung angewandt. Wie oft haben wir eine vermeintlich alternative Partei gewählt, haben uns auf Demonstrationen an dem Mut und dem Zusammenhalt einer gleichgesinnten Menschenmenge berauscht, um am Ende festzustellen, dass sich an der politischen Misere nicht das Geringste geändert hat. So dressierte Staatsbürger rebellieren nicht einmal dann, wenn ihr Aufbegehren objektiv durchaus Aussicht auf Erfolg hätte. Sie lassen sich gleichsam mit unsichtbaren Ketten fesseln und fressen ihren selbst ernannten Herrchen aus der Hand. Der Autor zieht zur Erklärung dieses Phänomens einige Verfahren zur psychologischen Konditionierung von Tieren heran.

**von James Corbett**

Stellen Sie sich vor, Sie finden einen Gefangenen in einer unverschlossenen Gefängniszelle. Verwirrt fragen Sie ihn, warum er dort sitzt, obwohl die Tür zu seiner Zelle nicht abgeschlossen ist.

„Oh, sie ist nicht abgeschlossen? Ich habe nicht nachgesehen.“

Sie versichern ihm, dass sie unverschlossen ist, und fragen erneut, warum er nicht weggeht.

„Wozu die Mühe? Sie werden mich ja sowieso erwischen, bevor ich im Freien bin.“

Sie sehen sich verwirrt um. Sie erklären ihm, dass dies nicht einmal ein Gefängnis ist. Ihm wurde lediglich befohlen, einen orangefarbenen Overall zu tragen und in einem unverschlossenen Raum zu bleiben, aber er muss sich nicht daran halten. Er braucht nur zu gehen.

*„Selbst wenn ich entkomme, finden sie mich und bringen mich hierher zurück. Da kann ich genauso gut hierbleiben.“*

Finden Sie diese Geschichte lächerlich? Natürlich ist sie das. Aber die Situation, die sie beschreibt, ist nur allzu wahr. Tatsächlich kennen Forscher seit einem halben Jahrhundert den Mechanismus, mit dem Menschen dazu gebracht werden können, sich effektiv in ihrem eigenen mentalen Gefängnis einzuschließen ... und es dauerte nicht lange, bis die Geheimdienste anfangen, diese Forschung für ihre Zwecke zu nutzen.

Heute wollen wir die erschreckend wahre Geschichte erforschen, wie die Öffentlichkeit auf ein (falsches) Gefühl der Hilflosigkeit konditioniert wurde, und – was bei weitem wichtiger ist – was Sie tun können, um diese Konditionierung zu durchbrechen.

## **Erlernete Hilflosigkeit**

Wenn die Geschichte vom Gefangenen, der nicht aus seiner unverschlossenen Gefängniszelle fliehen will, haarsträubend klingt, denken Sie an die Geschichte vom **Elefanten und dem Seil** (<https://theunboundedspirit.com/short-story-the-elephant-and-the-rope/>). Die **Kurzfassung** ([https://www.huffpost.com/entry/elephant-ropes-our-contin\\_b\\_6096970](https://www.huffpost.com/entry/elephant-ropes-our-contin_b_6096970)) der Kurzgeschichte:

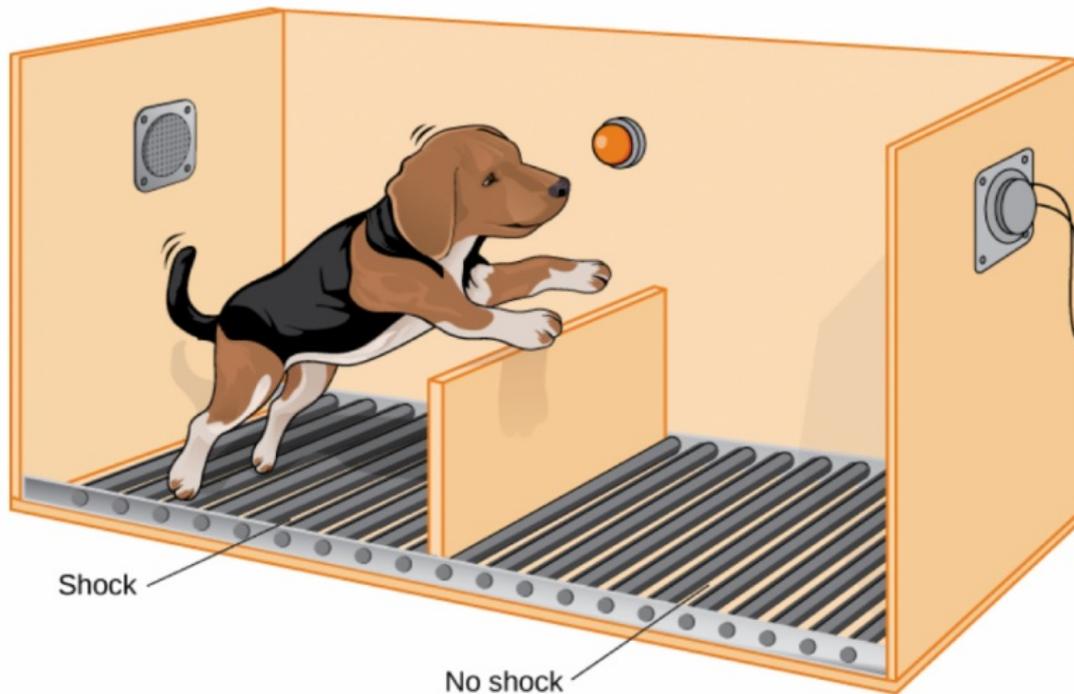
In Indien trainieren Elefantenpfleger oft Babyelefanten zur

Unterwürfigkeit, indem sie sie an einen Pfosten ketten. Die Tiere kämpfen verzweifelt, um sich zu befreien. Sie versuchen es tagein, tagaus, aber irgendwann geben sie einfach auf. Werden die Babyelefanten erwachsen, brauchen sie keine Ketten mehr, um angebunden zu werden; ein dünnes Seil reicht aus.

Sie haben recht, wenn sich das grausam anhört. Aber es ist auch effektiv. Riesige, kräftige, erwachsene Elefanten können mit einem dünnen Seil an Ort und Stelle gehalten werden, einfach weil sie von Geburt an darauf konditioniert wurden, dass sie sich nicht aus ihrer Fesselung befreien können.

Doch wie so viele Dinge, die für all jene, die mit der natürlichen Welt zu tun haben, offensichtlich sind, musste diese Erkenntnis im Labor von einigen Diplomanden der Psychologie „wiederentdeckt“ werden. In diesem Fall führte Martin Seligman, ein Psychologe an der Universität von Pennsylvania, in den späten 1960er-Jahren eine Reihe von Experimenten durch, die im Wesentlichen das Phänomen des Elefanten und des Seils replizierten.

Unter dem Titel „**Learned Helplessness**“ (<https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.me.23.020172.002203>)“ (Erlernte Hilflosigkeit) dokumentierte er 1972 in einer Abhandlung, wie er und sein Team zwei Gruppen von Hunden schmerzhaften Elektroschocks aussetzten.



Die erste Gruppe von Hunden wurde in eine „Shuttle-Box“ gebracht, in der sie den Elektroschocks entkommen konnte, wenn sie über eine kleine Barriere sprang. Diese Hunde lernten bald, dass das Überqueren der Barriere sie vor den Schocks schützte, und überquerten – wie zu erwarten – die Barriere jedes Mal schneller, wenn das Experiment durchgeführt wurde, bis sie den Schocks gänzlich entkommen konnten.

Den Hunden der zweiten Gruppe wurde ein, wie Seligman es nannte, „Pawlowsches Geschirr“ angelegt, durch das sie den Stromstößen nicht entkommen konnten, egal wie sehr sie sich wehrten. Diese Gruppe von Hunden reagierte völlig anders als die Vergleichsgruppe, nachdem sie in die Shuttle-Box gebracht wurde. Zwei Drittel dieser Gruppe versuchten nicht einmal, den Stromschlägen zu entkommen, und bemerkten somit nicht, dass sie die Schocks durch Überschreiten der Barriere vermeiden konnten. Sie legten sich einfach hin und winselten, bis die Stromschläge aufhörten ...

Die Lehre aus diesem Experiment ist scheinbar simpel: „Nach unserer Hypothese versucht der Hund nicht zu entkommen, weil er

denkt, dass keine Instrumentalantwort zur Beendigung der Stromschläge führen wird.“

***Mit anderen Worten: Wollen Sie bei einem Hund völlige Hilflosigkeit hervorrufen, konditionieren Sie ihn darauf, dass nichts, was er tut, einen Unterschied macht.***

Aber, wie ich bereits in dem Video (<https://www.corbettreport.com/blackpill/>) „Maus-Utopie und die schwärzeste Pille“ festgestellt habe, geht es bei Tierversuchen nie wirklich um Tiere. Es geht um Menschen. Auch in diesem Fall ging es nicht darum herauszufinden, wie man Hilflosigkeit bei Hunden hervorruft, sondern wie dieser Zustand der Hilflosigkeit – beziehungsweise Depression – bei Menschen hervorgerufen wird.

Was meinen Sie, wie lange es gedauert hat, bis die CIA anfing, Seligmans Forschung als Waffe gegen ihre Feinde einzusetzen? War Ihre Antwort „drei Jahrzehnte“, dann gewinnen Sie einen Preis!

Ja, als der Krieg gegen den Terror begann, benutzten die Verbrecher in Aktion (C-riminals I-n A-ction) Seligmans Experimente als Anleitung für ihr illegales Folterprogramm.

## **Und dann kommt die CIA**

Einer alten Volkssage ([http://www.urbanlegends-myths.com/bloody\\_mary/bloody\\_mary.html](http://www.urbanlegends-myths.com/bloody_mary/bloody_mary.html)) zufolge kann man die Erscheinung von Mary Bloodsworth – auch bekannt als „Bloody Mary“ – heraufbeschwören, indem man ihren Namen vor einem Spiegel in einem kerzenbeleuchteten Raum wiederholt. Aber wollen Sie einen echten Dämon beschwören, ist es viel einfacher als das. Sie müssen lediglich ein psychologisches Phänomen austesten, das als Waffe gegen die Bevölkerung eingesetzt werden kann, und ehe Sie sich versehen, steht die CIA mit einem Notizblock in der Hand

vor Ihrer Haustür. Fragen Sie einfach Martin Seligman.

Nachdem er seine Forschungen längst von der Tierquälerei auf das Verständnis menschlicher Depressionen verlagert hatte, leistete Seligman 2001 Pionierarbeit für einen neuen Zweig der kognitiven Psychologie, der sich Positive Psychologie nennt und den Menschen helfen soll, ihre Erlernte Hilflosigkeit zu überwinden (dazu später mehr). Im Rahmen dieser Arbeit hielt Seligman im Mai 2002 auf dem Marinestützpunkt in San Diego einen Vortrag darüber, wie seine Forschungen dem amerikanischen Personal helfen könnten, – in seinen eigenen **Worten** (<https://archive.is/r0DOV>) – „der Folter zu widerstehen und sich erfolgreichen Verhören durch ihre Entführer zu entziehen.“

Unter den etwa hundert Anwesenden bei diesem Vortrag war ein besonders begeisterter Fan von Seligmans Arbeit: Dr. Jim Mitchell, ein Militärpensionär und Psychologe, der einen Vertrag mit der CIA für Schulungsdienste abgeschlossen hatte. Obgleich Seligman damals davon nichts wusste, war Mitchell – wie wir **heute wissen** (<https://archive.is/ygLFW>) – einer der Hauptarchitekten des **illegalen Folterprogramms der CIA** (<https://www.corbetteport.com/episode-027-torture-is-bad/>).

Natürlich galt Mitchells Interesse an Seligmans Vortrag nicht der Frage, wie er angewandt werden könnte, um amerikanischem Personal zu helfen, Erlernte Hilflosigkeit zu *überwinden* und sich gegen Folter zu *wehren*, sondern vielmehr, wie er genutzt werden könnte, um Erlernte Hilflosigkeit bei einer Zielperson der CIA hervorzurufen und die Folter zu *verbessern*. So schrieb die *New York Times* in einem Bericht zu diesem Thema im Jahr 2009:

„Dr. Mitchell, so sagten seine Kollegen, war der Ansicht, dass die Erzeugung von Erlernerter Hilflosigkeit bei einem Al-Qaida-Verhørsobjekt sicherstellen könnte, dass es den Forderungen seines Entführers nachkommen würde. Viele erfahrene Vernehmungsbeamte

*waren anderer Meinung und behaupteten, dass ein so demoralisierter Gefangener alles sagen würde, was der Vernehmungsbeamte von ihm erwartet.“*

Nicht überraschend ist, dass Mitchell sich durchsetzte, und ebenso wenig überrascht es, dass diejenigen, die diesen Techniken unterzogen wurden, anfangen, das zu sagen, was immer ihre Vernehmungsbeamten von ihnen erwarteten – genau wie vorhergesagt. Mitchell und sein Kollege Dr. Bruce Jessen halfen 2002 bei der Leitung des „Verhørs“ von Abu Zubaydah – der in einem einzigen Monat 83-mal dem Waterboarding unterzogen wurde – und des angeblichen „Drahtziehers“ des 11. Septembers, Khalid Sheikh Mohammed (KSM), der den Anschlag vom 11. September „gestand“, nachdem er 183-mal dem Waterboarding unterzogen worden war und mehr als sechs Tage lang unter Schlafentzug stand. Mitchell selbst drohte während eines Verhørs sogar persönlich damit, dem Sohn von KSM die Kehle durchzuschneiden.

Diese Techniken waren so effektiv, dass sie nicht nur die Zeugenaussage hervorbrachten, die das Rückgrat des 9/11-Kommissionsberichts bildeten – und damit bis heute das Rückgrat des offiziellen 9/11-Narrativs –, sondern sie brachten KSM auch dazu, zu gestehen, eine Bank angegriffen zu haben, die erst **nach seiner Verhaftung**

<https://web.archive.org/web/20170411105833/https://www.prisonplanet.com/articles/march2007/160307afterarrest.htm>)

gegründet worden war! Was für Ergebnisse!

Auf eine kranke Art und Weise bewiesen die Experimente der CIA zum Herbeiführen von Erlerner Hilflosigkeit, dass Seligman handfeste Erkenntnisse über ein reales psychologisches Phänomen entdeckt hatte. Es ist durchaus möglich, die Bedingungen zu schaffen, um den Willen eines Menschen zu brechen und ihn dazu zu bringen, zu gestehen, was immer seine Peiniger wollen. Aber das

ist ausdrücklich nicht der Sinn der Forschung zur Erlernten Hilflosigkeit, und es ist wichtig zu betonen, dass Seligman seinerseits nie wusste, dass seine Forschung von der CIA benutzt wurde, bis der Bericht des Senats über das Folterprogramm an die Öffentlichkeit gelangte, und dass er die Perversion seiner Forschung vollständig anprangerte, als sie aufgedeckt wurde.

## **Durchbrechen der Konditionierung**

Von einigen Laborexperimenten in den 1960er-Jahren bis hin zu einem illegalen CIA-Folterprogramm vier Jahrzehnte später ist die Geschichte der Forschung zur Erlernten Hilflosigkeit unglaublich genug. Aber – zum Glück für uns – endet die Geschichte dort nicht.

In einer Version von Seligmans Experiment wurden einer Gruppe von Hunden Hebel zugeordnet, die sie drücken sollte, um die Stromstöße zu stoppen, während einer anderen Gruppe Hebel gegeben wurden, die überhaupt nichts bewirkten. Es überrascht nicht, dass, als die Hebel weggenommen wurden, die Hunde, deren Hebel in der ersten Runde des Experiments funktioniert hatten, versuchten, den Stromstößen zu entkommen und schließlich entdeckten, dass sie über die Barriere springen konnten, um sich von ihnen zu befreien; die Hunde, deren Hebel nicht funktioniert hatten, rollten sich fast einheitlich zusammen und akzeptierten die Schocks, ohne auch nur einen Fluchtversuch zu unternehmen.

### **Die Mächtgern-Sozialingenieure**

[\(https://www.corbettreport.com/episode-230-social-engineering-101/\)](https://www.corbettreport.com/episode-230-social-engineering-101/) wissen das natürlich längst. Das ist genau der Grund, warum wir aufgefordert werden, uns auf den nie endenden (Aus)Wahl-Nebenschauzirkus zu fixieren. Wie ich immer wieder betont habe, ist nicht nur das gesamte Konzept der „Wahl“ von „Vertretern“, die der gesamten Bevölkerung eines beliebigen geografischen Ortes

ihren Willen aufzwingen sollen, grundsätzlich **unmoralisch** (<https://www.corbettreport.com/interview-1225-larken-rose-on-the-immorality-of-voting/>), es ist auch ein sicherer Weg, um in der Bevölkerung Erlernte Hilflosigkeit zu erzeugen.

Wie Sie inzwischen wissen, ändert das politische 2D-Schachspiel, das zur Ablenkung der Öffentlichkeit eingesetzt wird, absolut nichts an der wirklichen **politischen Agenda** (<https://www.corbettreport.com/episode-397-exposing-bidens-secret-plans/>), die von den **3D-Schachmeistern** (<https://www.corbettreport.com/how-to-play-3d-chess/>) festgelegt wird. Und so wie jedes Kind schließlich entdeckt, dass sein Spielzeug-Lenkrad nicht tatsächlich das Auto kontrolliert, so merken selbst die treuesten Statisten irgendwann, dass ihre Stimme in der Wahlurne alle vier Jahre nichts bewirkt, um die globalistische Agenda, die sich wie ein unaufhaltsamer Albtraum entfaltet, zu verhindern.

Diese Erkenntnis ist demoralisierend. Das ist der springende Punkt. Die Botschaft des politischen Systems, in dem wir unser ganzes Leben lang aufgewachsen sind, lautet: „Schmeißt die Penner alle vier Jahre raus, wenn ihr wollt. Es spielt keine Rolle! Es ändert nichts! Ihr habt keinen Einfluss auf das System.“

Leider verinnerlichen die Opfer dieser Konditionierung nur allzu oft diese Botschaft und belassen es dabei. Das sind die Leute, die ihre Zeit in Onlineforen und Kommentarspalten mit Predigen verbringen, dass sich niemals etwas ändern wird, und jede Idee oder Alternative abschießen, die jemals vorgeschlagen wird.

***Obwohl eine kritische Auseinandersetzung mit Ideen immer wichtig ist, erkennen die Opfer der Erlernen Hilflosigkeit nicht, dass sie von ihren einstigen Meistern in ein geistiges Gefängnis gesperrt worden sind.***

Wie der Gefangene in unserer hypothetischen, unverschlossenen Gefängniszelle haben sie nicht nur die Hoffnung auf ein Entkommen aufgegeben, sondern sogar den Versuch, nach einem Fluchtweg zu suchen.

Aber was wäre, wenn wir die Ergebnisse dieses Experiments von der anderen Seite betrachten würden? Was, wenn wir anstelle der Mächtigen-Kontrollure der Menschheit diese Ergebnisse daraufhin untersuchen, was sie uns darüber sagen können, wie wir die Öffentlichkeit befähigen und die Erlernte Hilflosigkeit überwinden können, die sie davon abhält, nach echten Lösungen zu suchen?

Dies ist die Frage, der sich Seligman nach der Veröffentlichung seiner experimentellen Ergebnisse zuwandte. Er experimentierte keineswegs an Hunden, weil er ein Sadist war. Er war auch nicht unbedingt daran interessiert, Erlernte Hilflosigkeit zu studieren – weder bei Hunden noch bei Menschen.

Nachdem er das Phänomen dokumentiert hatte, verlagerte sich sein Fokus schon bald dahingehend, was man mit diesem Wissen anfangen könnte. So berichtet Maria Konnikova in ihrem **New Yorker Artikel** (<https://archive.is/r0DOV>) von 2015 über die Forschung:

*„Aber Seligman beendete seine Forschung nicht. Er hatte seinem Vorgesetzten gesagt, dass er nicht daran glaube, Leiden zu verursachen, es sei denn, es habe einen inhärenten Wert, der dazu führt, das Leben zu verbessern – sowohl das von Hunden als auch von Menschen. Also machten er und Maier (sein Kollege bei den ursprünglichen Experimenten) sich daran, einen Weg zu finden, den Effekt der Erlernenen Hilflosigkeit bei den Hunden umzukehren. Sie fanden heraus, dass eine einfache Veränderung die Entwicklung der Passivität stoppen kann.*

*Als die Forscher alle Hunde zuerst in die Shuttle-Box setzten, in der sie sich den Stromstößen durch einen Sprung entziehen konnten, und ihnen erst dann das unentrinnbare Geschirr anlegten, war die Wirkung der Fessel gebrochen: Obwohl die Hunde nun mit Stromschlägen bombardiert wurden, gaben sie nicht auf. Sie versuchten weiterhin, die Situation zu ändern, und drückten trotz des fehlenden Feedbacks auf die Hebel. Und als sie wieder in die Box gesetzt wurden, kauerten sie sich nicht hin. Stattdessen erlangten sie sofort ihre Fähigkeit zurück, Stromschläge zu vermeiden.“*

Eine wichtige Erkenntnis, die aus dieser Untersuchung gewonnen werden kann, ist, dass Menschen zwar in einen Zustand der Hilflosigkeit konditioniert werden können, indem sie unkontrollierbaren Schocks ausgesetzt werden, und dass sie gegen dieses Gefühl der Hilflosigkeit „geimpft“ werden können, indem sie zuerst einer Situation ausgesetzt werden, in der sie die Kontrolle behalten.

Dies ist ein Teil des Kerngedankens meiner **#SolutionsWatch-Serie** (<https://www.corbettreport.com/category/solutions/>). Sicherlich gibt es Dinge, die sich unserer Kontrolle völlig entziehen. Aber weil sie sich unserer Kontrolle entziehen, ist es absolut sinnlos, sich auf sie zu konzentrieren.

Unser Hauptaugenmerk muss auf den Dingen liegen, die wir kontrollieren können. Wo und wie wir leben; wofür wir unsere Zeit, unser Geld und unsere Energie verwenden; mit wem wir unsere Zeit verbringen; wie wir unsere Familie versorgen; in welcher Art von Gemeinschaft wir leben: All diese Dinge sind bis zu einem gewissen Grad Dinge, auf die wir einen direkten Einfluss haben können, und indem wir diesen Einfluss ausüben – wie gering auch immer –, trainieren wir uns selbst, damit unsere Situation nicht hoffnungslos ist.

Das Wissenschaftsgebiet der **Positiven Psychologie**

[\(https://positivepsychology.com/founding-fathers/\)](https://positivepsychology.com/founding-fathers/) ist es wert, erforscht zu werden. Dabei können wir wichtige Einblicke in unsere eigenen kognitiven Prozesse gewinnen und uns der **Erklärungsstile** [\(https://positivepsychology.com/explanatory-styles-optimism/\)](https://positivepsychology.com/explanatory-styles-optimism/) bewusster werden, die wir verwenden, um einen Sinn in der Welt zu finden. Auf diese Weise können wir auch mehr Kontrolle über diese Prozesse gewinnen und eine lebenslang Erlernete Hilflosigkeit ablegen, die viele dazu gebracht hat, alle Hoffnung aufzugeben.

Zumindest kann es uns helfen zu erkennen, dass die Tür zu unserer mentalen Gefängniszelle nicht verschlossen ist. Alles, was wir tun müssen, ist, durch die Tür zu gehen.

---

**James Corbett** ist ein preisgekrönter kanadischer Enthüllungsjournalist, der seit 2004 in Japan lebt und arbeitet. Seit 2007 schreibt und produziert er **The Corbett Report** [\(https://www.corbettreport.com/\)](https://www.corbettreport.com/), eine multimediale Online-Nachrichten- und Informationsquelle. Corbett hat an der Universität Groningen Vorlesungen über Geopolitik und Vorträge über Open-Source-Journalismus bei der fOSSa-Konferenz des French Institute for Research in Computer Science and Automation, bei TedXGroningen und an der Ritsumeikan University in Kyoto gehalten.

---

**Redaktionelle Anmerkung:** Dieser Text erschien am 5. April 2021 unter dem Titel „**You Can't Win. Don't Even Try!** [\(https://off-guardian.org/2021/04/05/you-cant-win-dont-even-try/\)](https://off-guardian.org/2021/04/05/you-cant-win-dont-even-try/)“ bei Off Guardian. Er wurde von Max Stadler aus dem ehrenamtlichen

**Rubikon-Übersetzerteam** (<https://www.rubikon.news/kontakt>)  
übersetzt und vom ehrenamtlichen **Rubikon-Korrektoratteam**  
(<https://www.rubikon.news/kontakt>) lektoriert.

Dieser Artikel erschien bereits auf [www.rubikon.news](http://www.rubikon.news).

---



Es bringt wenig, nur im eigenen, wenn auch exquisiten Saft zu schmoren. Deshalb sammelt und veröffentlicht **Manovas Weltredaktion** regelmäßig Stimmen aus aller Welt. Wie denken kritische Zeitgenossen in anderen Ländern und Kulturkreisen über geopolitische Ereignisse? Welche Ideen haben sie zur Lösung globaler Probleme? Welche Entwicklungen beobachten sie, die uns in Europa vielleicht auch bald bevorstehen? Der Blick über den Tellerrand ist dabei auch ermutigend, macht er doch deutlich: Wir sind viele, nicht allein!

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.