

Sunita Sah: „Standhaft. Warum es sich lohnt, nein zu sagen“

Aufruf zum kulturellen Wandel

Von Vera Linß

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 07.08.2026

Jeder Mensch sollte das Recht haben, sich zu widersetzen, sagt die britische Wirtschaftspsychologin Sunita Sah. Sie zeigt, wie es gelingen kann, für die eigenen Werte einzustehen. Mit ihrem Buch will sie den Geist des Widerstandes stärken und damit eine demokratischere Gesellschaft befördern.

Anlass, sich zu empören, gibt es immer wieder. Da empfiehlt der Arzt eine Behandlung, die unnötig ist. Da wird der Sitznachbar im Zug angepöbelt, weil seine Hautfarbe nicht weiß ist. Oder eine Kollegin arbeitet schlampig. Doch statt aufzubegehren, schweigen die meisten. Die Wirtschaftspsychologin Sunita Sah wundert das nicht. Denn durch ihre Erziehung seien die meisten Menschen schlicht auf Fügsamkeit programmiert. Die gute Nachricht daran: Die Programmierung lasse sich ändern. Und das ist gar nicht so schwer, wie die Britin in ihrem herausragenden – wie sie es nennt – „Handbuch für Standhaftigkeit“ beschreibt.

Mehr als ein klassischer Ratgeber

Viele Jahre lang hat die Wissenschaftlerin von der Universität Cornell dazu geforscht, wie Menschen eine widerständige Haltung entwickeln. Hat Experimente durchgeführt, die Lebensläufe prominenter Aktivistinnen wie Rosa Parks oder Rachel Denhollander studiert, die berühmten psychologischen Untersuchungen von Stanley Milgram analysiert und auch ihre eigene Biographie als Kind indischer Einwanderer eingebracht. Geschaffen hat sie damit weit mehr als einen klassischen Ratgeber. Ihr Buch ist eine Fundgrube an Erkenntnissen darüber, welche gesellschaftlichen und psychologischen Hürden dem sich Widersetzen im Weg stehen und warum es so wichtig ist, für sich selbst einzustehen.

Dabei geht es Sunita Sah nicht um das bloße Widersprechen an sich. Sich Widersetzen bedeutet für sie mehr – nämlich in „Einklang mit den eigenen Werten zu handeln, entgegen äußerem Druck, von diesen Werten abzuweichen“. Dass dies oft nicht gelingt, obwohl man es sich innerlich vorgenommen hat, erklärt sie mit den Zwängen, die durch Erwartungen aus dem sozialen Umfeld entstünden. Aber auch damit, dass man oft nicht wisse, welche Folgen

Sunita Sah

Standhaft

Warum es sich lohnt, nein zu sagen

Übersetzt von Annika Klapper

btb-Verlag, München 2026

384 Seiten

18 Euro

die eigene Standhaftigkeit haben könne und wie man den Widerstandswillen konkret in Handlungen übersetzen solle. Denn, so ihre etwas pauschale Kritik: „Niemand erklärt uns, wie wir uns angemessen widersetzen.“

Widerstand ist ein Prozess

Eine der wichtigsten Erkenntnisse in diesem lehrreichen Buch lautet: Widerstand entsteht nicht von heute auf morgen. Er ist das Ergebnis eines oft langen Bewusstseinsprozesses, der damit beginnt, sein „wahres Nein“ zu finden. Dieses „Nein“ grenzt Sunita Sah klar ab von unreifem Trotz oder gar Gewalt gegen andere, wie sie am Beispiel von Clayton Ray Mullin schildert, der im Januar 2021 am Sturm auf das Capitol beteiligt war. Er habe sich mitreißen lassen von den wütenden Massen, reflektiert dieser im Nachhinein. Stattdessen, so die Wissenschaftlerin, müssten für ein „wahrhaft transformatives Nein“ fünf Voraussetzungen gegeben sein. Etwa, die Fähigkeit, überlegte Entscheidungen zu treffen, das Wissen und das Verständnis, eine Situation einzuordnen und der Freiraum, sich bewusst zu entscheiden.

Und auch der Akt des Widersprechens erfordert genaues Beobachten. Anschaulich beschreibt sie fünf verschiedene „Stufen des Widerstands“ – angefangen bei der Wahrnehmung und Anerkennung einer inneren Anspannung angesichts einer bestimmten Situation bis hin zum tatsächlichen Sich-Widersetzen.

Doch warum ist es Sunita Sah überhaupt so wichtig, dass Menschen widerständig werden? Verweigerung sei eine proaktive, positive Kraft, die das Potential habe, die Gesellschaft zum besseren zu verändern. Vor allem aber, und auch das ist ein Ergebnis ihrer Forschung, ist der Mensch eigentlich nicht dafür bestimmt, fügsam zu sein. Weil er sich unwohl fühle, gegen die eigenen Werte zu verstoßen. Deshalb versteht die Wissenschaftlerin ihr kluges Buch auch als ein „Manifest für das Recht auf Widerstand“. Und bestärkt damit all jene, die sich trauen wollen zu widerstehen.