



## „Die dunkle Seite der Verantwortung“

Foto: Free Walking Tour Salzburg | unsplash.com

### Christoph Müller im Gespräch mit Nils Spitzer

In seinem neuen Buch befasst sich Nils Spitzer mit dem weiten Begriff der Verantwortung. Er geht dabei der Frage nach, wie sich komplexe Verantwortungskonstellationen und damit einhergehende Überforderungen auf die Psyche auswirken. Christoph Müller hat mit Nils Spitzer gesprochen.

**Christoph Müller:** Ihr Buch „Übertriebene Verantwortlichkeit und psychische Störungen“ hat eine ungeahnte Aktualität. Was verstehen Sie denn eigentlich unter den Begriffen der Eigenverantwortung und der Verantwortung für Andere?

**Nils Spitzer:** Beide Varianten der Verantwortung lassen sich in etwa so unterscheiden: Menschen, die soziale Verantwortung, also Verantwortung für andere, übernehmen, orientieren ihre Handlungen am Wohlergehen anderer – am Wohl der Freunde, der eigenen Firma, der Umwelt, der Familie, des Vereins. Das müssen gar keine weltbewegenden Dinge sein. Verantwortung übernehmen wir schon, wenn wir pünktlich zur Arbeit gehen, den Müll korrekt trennen, versuchen, nicht zu viel Energie zu verbrauchen oder die Kinder aufmerksam zu erziehen. Soziale Verantwortung übernimmt eine Person also, wenn sie versucht, an-

dere vor einem Schaden zu bewahren, oder sich selbst vor einem Schaden zu bewahren. Soziale Verantwortung ist das Gegenteil von Egoismus.

Gerade in den letzten Jahrzehnten hat aber eine etwas andere Bedeutung von Verantwortung besonders von sich reden gemacht: die *Eigenverantwortung*. Bei ihr geht es um die Sorge bezüglich des eigenen Wohls. Eigenverantwortlich handelt, wer sich um die eigene Karriere, die eigene Alterssicherung oder die eigene Gesundheit kümmert, also auf jeden Fall alle Vorsorgeuntersuchungen absolviert, Sport treibt und einen Blick auf das eigene Körpergewicht oder die private Rentenabsicherung hat. Inzwischen hat sich ja die Annahme fast komplett durchgesetzt, Erfolg und Scheitern, Gesundheit und Krankheit lägen allein in der Verantwortung des Einzelnen. Und darum muss sich heute jede und jeder kümmern.

*Wie kommt es denn eigentlich dazu, dass sich zeitgenössische Menschen übertrieben verantwortlich fühlen?*

Neben persönlichen Erfahrungen mit Verantwortung und Schuld sowie individuellen Erziehungsbedingungen lassen sich hier meiner Meinung

nach vor allem zwei gesellschaftliche Entwicklungen nennen. Bei zunehmender *sozialer Verantwortung* ist es der Eindruck, in besonders krisenhaften Zeiten zu leben. Überall scheinen Katastrophen zu drohen – und eine drohende Katastrophe drängt alle zu verantwortungsvollerem Handeln. Bei all den aktuell drängenden Problemen scheint sich verantwortungsvolles Verhalten also wie von selbst zu verstehen: konsequenter Masken tragen, um Infektionen zu vermeiden; den Müll gründlicher trennen; sich durchgängig klimaschonender verhalten. Jede Reise, jede Konsumententscheidung und jede Mahlzeit scheinen heute moralisch relevant zu sein.

Bei dem Druck in Richtung *Eigenverantwortung* spielt eher die neoliberale Orientierung am Wettbewerb in den letzten dreißig Jahren eine zentrale Rolle. Es kommt dabei zu einer Beschwörung von Eigeninitiative, Durchsetzungsvermögen und eben auch Selbstverantwortung für die Ergebnisse des eigenen Handelns. Die Handlungsfähigkeit des Einzelnen wird hier oft deutlich überschätzt. Mit einer solch großen Handlungsfähigkeit wird auch die Verantwortung für ein Scheitern allein dem Einzelnen zugeschrieben: Wenn die einzelne Person die Zügel des eigenen Lebens in der Hand hält, dann ist sie eben auch verantwortlich, wenn sie krank wird, den Job verliert oder die Beziehung in die Brüche geht. Wenn ein Mensch krank wird, dann hat er eben nicht genug für die eigene Gesundheit getan – ist also selbst schuld. So in etwa die Argumentation.

*Sie sind ein aktiver psychologischer Psychotherapeut, dessen publizistisches Engagement aus der Konfrontation mit Phänomenen in der Begegnung mit seelisch leidenden Menschen erwächst. Welche Entwicklungen haben Sie wahrgenommen, dass Sie sich ermutigt fühlen, das Buch zu schreiben?*

Mein persönlicher Eindruck aus den letzten Jahren ist, dass immer mehr Menschen in meine Praxis mit einem seelischen Leiden kommen, das in Zusammenhang mit einer *übertriebenen Verantwortlichkeit* steht. Angeregt von den beschriebenen Rahmenbedingungen, laden diese Personen viel zu viel Verantwortung auf die eigenen Schultern. Und eine solch ausgeprägte Verantwortungsübernahme ist sicherlich keine entspannte Lebenseinstellung: Übertrieben Verantwortliche unternehmen große Anstrengungen, den vielen Verantwortungssituationen gerecht zu werden. Wirk-

**„Vielleicht kann man sagen, dass verantwortungsvoll zu handeln eine gute Sache bleibt, solange die Spannung zwischen einem moralischen und einem guten Leben nicht zu groß wird.“**



lich alles Schiefgegangene sei ihr Fehler, so denken sie im Nachhinein, entsprechend quält sie oft ein intensives Schuldgefühl.

*Was sind denn die konkreten Konsequenzen übertriebener Verantwortlichkeit? Welche seelischen Erkrankungen sind die Folgen?* Bei einem übertriebenen Verantwortungsgefühl überwiegt z.B. schnell der Eindruck, der eigenen angenommenen Verantwortung möglicherweise nicht gerecht zu werden, schon bei sehr konkreten Alltagshandlungen: Habe ich wirklich den Herd ausgeschaltet? Ich bin dafür verantwortlich, dass kein Feuer ausbricht und die Nachbarn dadurch zu Schaden kommen! Das wird schnell anstrengend. Alles muss mehrfach überprüft werden, um abzusichern, dass ich der Verantwortung auch wirklich gerecht werde. Der Herd wird nicht nur akribisch und mehrfach daraufhin untersucht (und vielleicht noch einmal fotografiert), ob er auch wirklich ausgeschaltet ist, sondern diese Kontrolle folgt sogar noch einem immer gleichen rituellen Ablauf. Nur so wird eine Person sich sicher, der Verantwortung, die Nachbarn nicht durch ein Feuer zu gefährden, gerecht zu werden.

Und auch bei der schon erwähnten *Eigenverantwortung* kann es zu solchen Anstrengungen und Schuldgefühlen kom-

men. Fühlen sich Menschen nicht auch schuldig, wenn sie ein Nickerchen gemacht haben statt ins Fitnessstudio zu gehen? Bei einer übertriebenen Verantwortlichkeit kommt es zu vielen solcher Kontrollhandlungen und Schuldgefühlen – und von dort ist es nicht mehr weit zu Anspannung, Erschöpfung und Burnout.

Übertriebene Verantwortungsübernahme wird in der klinischen Psychologie inzwischen wegen solcher Auswirkungen als eine wichtige *transdiagnostische Variable* angesehen – also ein Persönlichkeitszug, der in Zusammenhang mit vielen unterschiedlichen psychischen Krankheiten steht. Vor allem bei den Zwangsstörungen ist das gut untersucht. Aber auch bei der generalisierten Angststörung und der sozialen Phobie, der Depression oder der traumatischen Belastungsstörung spielt eine übertriebene Verantwortlichkeit eine Rolle.

*Im Zusammenhang mit Ihren Überlegungen tauchen natürlich Termini wie Ethik und Moral auf. Welches Szenario haben Sie im Kopf, wenn es um Verantwortlichkeit geht, die nicht übertrieben ist?*

Verantwortung zu übernehmen ist sicherlich erst einmal eine gute Sache, keine Frage. Verantwortung gehört zum Kitt, der Gesellschaften zusammenhält, und ist ein Zeichen engagierter Teilhabe an den Dingen, die um einen herum passieren. Und es ist sicherlich auch eine gute Sache, das eigene Leben nicht einfach anderen zu überlassen, also Eigenverantwortung zu übernehmen. Die Grenze zwischen der guten und der dunklen Seite der Verantwortungsübernahme ist leider nicht klar zu ziehen.

Vielleicht kann man sagen, dass verantwortungsvoll zu handeln eine gute Sache bleibt, solange die Spannung zwischen einem moralischen und einem guten Leben nicht zu groß wird. Man sollte eben auch kein *moralischer Perfektionist* werden, weil dann die Gefahr einer Verödung moralisch neutraler Lebensbereiche zu groß wird. Die Orientierung an Verantwortungsübernahme sollte nicht so weit gehen, dass sie keinen Raum mehr lässt für Freundschaften, Spontaneität oder Genuss.

*Wie kann den Menschen geholfen werden, bei denen aus übertriebener Verantwortlichkeit seelische Störungen erwachsen sind? Übertriebene Verantwortlichkeit wird in der Psychotherapie verstanden als eine spe-*

zifische innere Haltung, ein gedanklicher Filter. Durch diese ‚mentale Brille‘ gesehen, erscheinen Alltagssituationen schnell als Verantwortungssituationen, in denen betroffene Personen sich aufgerufen fühlen, selbst einzugreifen und einen Schaden zu verhindern. Es sind Überzeugungen wie eine ausgeprägte Moralitätsforderung („Ich muss andere unbedingt vor Schaden bewahren!“) oder die Überschätzung des eigenen Einflusses auf den Ausgang einer Situation („Ich selbst habe die Sache doch in der Hand!“; „Wenn ich auf eine Sache Einfluss habe, dann bin ich auch für sie verantwortlich!“), die hier eine Rolle spielen. Dieser gedankliche Filter treibt zu der anstrengenden und quälenden Verantwortungsübernahme an.

Ziel einer kognitiven Verhaltenstherapie ist es, diese Überzeugungen gemeinsam zu verändern, hin zu solchen, die eine ausgewogenere Verantwortungsübernahme ermöglichen (etwa „Ich würde gern andere vor Schaden bewahren und bemühe mich auch darum, aber wenn es einmal nicht gelingt, dann kann ich auch damit leben.“; „Gewöhnlich gibt es viele Einflüsse, nicht nur mich.“). Durch diese ausgewogeneren Überzeugungen wird auch das schlechte Gewissen nicht mehr so überwältigend, wenn eine Person einmal ihrer Verantwortung nicht gerecht wird.

*Was Psychotherapie leisten kann, ist das Eine. Was können die zeitgenössischen Menschen im Sinne der Eigenverantwortung und der Selbstreflexion leisten?*

Grundüberzeugungen, auch diejenigen einer *übertriebenen Verantwortlichkeit*, dienen dazu, unter dem alltäglichen Handlungsdruck Situationen einzuschätzen, sich im Umgang mit ihnen schnell zu orientieren. So bleibt oft wenig Zeit, sich diesen gedanklichen Mustern selbst zuzuwenden. Die meiste Zeit des Alltags geht es so. Im Alltag ist es aber immer sinnvoll, sich nicht unhinterfragt auf lang etablierte Überzeugungen zu verlassen. Manchmal brauchen sie einfach ein Update, und das gilt natürlich auch bezüglich der eigenen Position zur Verantwortung. Denn durch die Fixierung auf bestehende Überzeugungen erhält das Leben zwar etwas Schlafwandlerisches und Mechanisches, geht aber leichter von der Hand.

Aber eine solche Lebensführung hat ihre Nachteile: Man stützt sich auf Überzeugungen oder Kategorien, die für die Gegenwart möglicherweise unpassend ge-

worden sind. Gerade sehr engagierte Menschen sollten gelegentlich prüfen, ob ihr Verantwortungsgefühl noch genug Raum lässt für ein ‚gutes Leben‘. Denn Verantwortung tendiert letztlich zum Unersättlichen – das Verpflichtende, Vereinnahmende an ihr ist greifbar, der Sog, immer und überall verantwortlich zu handeln. Mit dem eigenen Netflix- oder Fitnessstudio-Abo kann eine vom Hunger bedrohte Familie in der Dritten Welt vielleicht ein Jahr lang ernährt werden. Wie kann man dagegen noch irgendetwas Außermoralisches rechtfertigen? Hier ist es im eigenen Nachdenken immer wieder wichtig, sich an das Recht auf ein gutes Leben gegen die Erfordernisse eines moralischen Lebens zu erinnern. Wo bleibt sonst noch Platz für Spontaneität und Lebensfreude, für das unbeschwertere Streben nach Glück im Alltag.

Ähnlich argumentiert der Philosoph André Gorz in seiner Vorstellung eines *multipolaren Lebens* – Menschen sollen nicht in einer Sache völlig aufgehen. Das ist kein komplettes Leben, weder in der Arbeit noch der Verantwortlichkeit für andere. Personen, die sich nur einer Sache widmen, führen nicht nur ein eingeschränktes Leben, sondern manche Autoren rücken sie in die Nähe des Fanatismus. Und wer will schon gern ein Fanatiker sein? Bei der Eigenverantwortung ist diese gelegentliche Wachsamkeit gegenüber den eigenen Überzeugungen übrigens fast paradox – Eigenverantwortung übernehmen, um sich nicht von außen zu viel Eigenverantwortung aufschwätzen zu lassen. ■

*Vielen Dank für das Gespräch!*



Zum Weiterlesen:  
Nils Spitzer: *Übertriebene Verantwortlichkeit und psychische Störungen. Behandlungslitfadens für Psychotherapie und Beratung.* Springer 2023, 212 S., 34,99 Euro

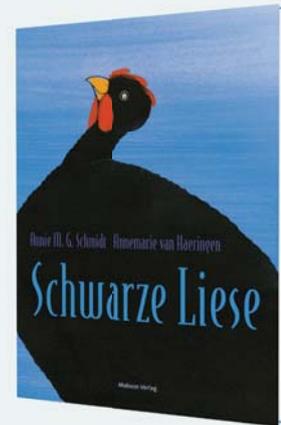
#### **Nils Spitzer**

ist Diplom-Psychologe mit Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten mit staatlicher Approbation. Zudem hat er einen Abschluss in Soziologie und Literaturwissenschaft. Er lebt und arbeitet in Berlin.

#### **Christoph Müller**

lebt und arbeitet als psychiatrisch Pfleger und Fachautor im Raum Köln/Bonn.

## Neu bei Mabuse



Annie M. G. Schmidt,  
Annemarie van Haeringen

### Schwarze Liese

26 Seiten, 16 Euro

ISBN 978-3-86321-657-3

Schwarze Liese wäre gern getüpfelt und etwas ganz Besonderes. Aber die anderen Hühner lachen sie aus und das macht Schwarze Liese ganz traurig. Wie kann sie es nur beweisen, dass sie wirklich etwas ganz Besonderes ist?

Aus dem Klassiker über ein depressives Huhn der niederländischen Autorin Annie M. G. Schmidt („Die Königin der Kinderlyrik“, FAZ) machte die Illustratorin Annemarie van Haeringen ein fröhliches Bilderbuch. Und am Ende gibt es keinen Zweifel: Schwarze Liese ist das schönste schwarze Huhn mit schwarzen Tüpfeln!

[www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de)