Psychotherapie: Praxis

Nils Spitzer

Übertriebene Verantwortlichkeit und psychische Störungen

Behandlungsleitfaden für Psychotherapie und Beratung

Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Nils Spitzer

Übertriebene Verantwortlichkeit und psychische Störungen

Behandlungsleitfaden für Psychotherapie und Beratung

Springer

Nils Spitzer
Psychotherapeutische Praxis
Berlin, Deutschland

ISSN 2570-3285 ISSN 2570-3293 (electronic)
Psychotherapie: Praxis
ISBN 978-3-662-67015-6 ISBN 978-3-662-67016-3 (eBook)
https://doi.org/10.1007/978-3-662-67016-3

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2023
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Monika Radecki
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Die *Frage der Verantwortung* wird täglich aufgeworfen, in den Medien und im Privaten: Wer ist schuld an der hohen Inflation? Wer hat eigentlich dies miserable Urlaubsquartier gebucht? Wer muss sich für die überraschende Niederlage gegen den Tabellenletzten verantworten? Was sollen wir am Freitag machen, Restaurant oder Kino? Mir beides recht, entscheide du.

Die aktuelle Gesamtlage der Verantwortung ist dabei einigermaßen unübersichtlich: Die einen beklagen eine allgemeine *Verantwortungslosigkeit* angesichts lebenswichtiger Probleme und drängen darauf, konsequenter Masken zu tragen, um Infektionen zu vermeiden, den Müll gründlicher zu trennen oder sich strikter klimaschonend zu verhalten. Die anderen warnen vor der Ausbreitung eines neuen *Moralismus*, der allen Menschen mit seiner Parole, sich bei jedem Handeln möglichst gründlich über die möglichen Folgen klar werden zu müssen, noch die letzte spontane Freude austreibt. Alle möglichen technischen und ökonomischen Probleme werden zu moralischen Fragen hochgeschraubt und in einem Jargon empörter Moralität vorgetragen.

Seit einiger Zeit hat der Begriff der Verantwortung zumindest Konjunktur. Die Menschen sollen möglichst *soziale Verantwortung* übernehmen, sich engagieren und Zivilcourage zeigen. Aber auch *Eigenverantwortung* wird von ihnen erwartet – das eigene Leben überlegt und beherzt in die Hand nehmen, langfristig für die Gesundheit und die Rentenabsicherung selbst Sorge tragen. Eine verantwortungsbewusste Person nimmt diese Situation an und kümmert sich um die nötigen Vorsorgeuntersuchungen, nimmt an Volksentscheiden teil, informiert sich gründlich über die Möglichkeiten der Zusatzrente oder versucht, am eigenen Wohnort eine temporäre Spielstraße durchzusetzen.

Aber so einfach ist das mit der Verantwortungsübernahme nicht. Einzelpersonen sind wie große Institutionen in unübersichtliche Handlungsketten mit vielen anderen Akteuren verstrickt. Technische Möglichkeiten und wirtschaftliche Verflechtung verbinden die Handlungen des Einzelnen mit Auswirkungen auf der ganzen Welt. Heute kann sich niemand mehr darauf zurückziehen, ausschließlich für das eigene unmittelbare Umfeld zuständig zu sein. Mit dem Kauf eines T-Shirts fördert man dessen Produktionsbedingungen, aber wie sehen die eigentlich aus? Kann man das vertreten? Es kommt schnell zu einer großen Ausdehnung der individuellen Verantwortlichkeit.

Klimakrise, das Auf und Ab der Aktien, Pandemiebewältigung – die hochkomplexe Vernetzung von Ökologie und Ökonomie führt die Verantwortung in ein Paradox: Einerseits scheinen Menschen auf alles Einfluss zu haben, andererseits ist dieser Einfluss schwer vorherzusehen und erscheint winzig. Das eigene Engagement scheint oft kaum etwas zu bewirken.

Sich unter solchen Bedingungen angemessen verantwortlich zu verhalten, ist ausgesprochen anspruchsvoll und überfordert schnell die Alltagsmoral: Welche Energieform ist noch legitim? Wie steht es ums Autofahren? Welche lebensverlängernden Maßnahmen sind heute akzeptabel? Einfache Handlungsvorschriften stehen nicht mehr zur Verfügung, alles muss gründlich durchdacht werden. Die Strapazen und der Zeitaufwand der Entscheidungsfindung und Folgenberücksichtigung sind nicht eben gering. Verantwortungsübernahme erhöht zudem auch das Risiko von Schuldgefühlen, die auftreten, wenn eine Person der übernommenen Verantwortung nicht gerecht wird.

Verantwortungsübernahme hat also auch eine dunkle Kehrseite. Menschen können sich an Verantwortung auch übernehmen. Nicht auf alles Mögliche in der Welt mit einem impulsiven Verantwortungsgefühl zu reagieren, ist ein wichtiger emotionaler Schutzmechanismus, der davor bewahrt, von zu viel Verantwortung erdrückt zu werden.

Personen unterscheiden sich in ihrer *Verantwortungsbereitschaft* und ihrem Talent zur *Verantwortungsabwehr.* Der Begriff *übertriebene Verantwortlichkeit* beschreibt das Phänomen, dass manche Menschen die dispositionelle Neigung haben, sich auf ausufernde und belastende Weise in der Verantwortung zu sehen. Ganz im Sinn der kognitiven Verhaltenstherapie wird diese übertriebene Neigung zur Verantwortungsübernahme als ein *kognitiver Filter* verstanden, der für eine verzerrte Informationsverarbeitung von Situationen sorgt, die mit einem möglichen Schaden in Verbindung stehen. Die *übertriebene Verantwortlichkeit* wird von einer ganzen Reihe von Überzeugungen getragen, einem umfangreichen Überzeugungssystem. Es sind Überzeugungen, die in ihrer Radikalität von den meisten Menschen nicht geteilt werden.

Die Auswirkungen übertriebener Verantwortlichkeit können dabei sehr belastend sein, gerade wenn sie auf die komplizierte moderne Verantwortungslage treffen – das Risiko von Verantwortungsüberforderung oder sogar psychischen Störungen ist gravierend. Menschen werden regelrecht krank vor Verantwortung. In der Forschung sind inzwischen Verbindungen zur Zwangsstörung, zu diversen Angststörungen, zur Depression, zu den Essstörungen und sogar zum psychotischen Stimmenhören bekannt. Übertriebene Verantwortungsübernahme gilt heute als ein wichtiger *transdiagnostischer Faktor* bei der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen. Und hier kommt natürlich die Psychotherapie ins Spiel: Es sind Interventionen gefragt, bei übertriebener Verantwortlichkeit therapeutisch eine ausgewogenere Verantwortungsübernahme zu gestalten.

Dieses Buch verfolgt hauptsächlich psychotherapeutische und beraterische Ziele. Es informiert über den neuesten Stand der Forschung zur *übertriebenen Verantwortlichkeit:* Wie definiert man sie am besten? Wie hängt diese mit psychischen Störungen und anderen Belastungen zusammen? Im ausführlichen

praktischen Hauptteil des Buchs wird detailliert vorgestellt, wie sich die verschiedenen *Facetten übertriebener Verantwortung* sensibel explorieren lassen, und welche therapeutischen Interventionen zur ihrer Veränderung hilfreich sind. Es ist hoffentlich eine bereichernde Lektüre für Psychotherapeut:innen und Berater:innen, unabhängig von den bisherigen beruflichen Vorerfahrungen, die sich mit dem bisher therapeutisch etwas vernachlässigten Thema der Verantwortung beschäftigen wollen.

Mein herzlicher Dank geht an Monika Radecki und Amose Stanislaus vom Springer Verlag. Eine große Hilfe waren natürlich auch meine Patientinnen und Patienten, die mir überhaupt erst einen differenzierten Zugang zur übertriebenen Verantwortungsübernahme und ihren Folgen ermöglicht haben. Und ganz besonders danke ich Sigrun Würfel. Für alles.

Berlin Nils Spitzer
Januar 2023

Inhaltsverzeichnis

1 Verantwortung übernehmen … kann etwas prinzipiell Positives krank machen? Ein Überblick 1
1.1 Verantwortung – ein Definitionsversuch 3
1.2 Verantwortung übernehmen – eine Phase des moralischen Handelns 5
1.3 Sich an Verantwortung übernehmen – übertriebene Verantwortlichkeit 6
1.4 Die alltägliche Dynamik der Verantwortungsübernahme 8
1.5 Mehr Eigenverantwortung übernehmen oder Verantwortung in der Psychotherapie 10
1.6 Zum Inhalt des Buches 11
Literatur 13

2 Moral, Schuld, Gewissen … Verantwortung und verwandte Begriffe 15
2.1 Moral 16
2.2 Schuld 17
2.3 Pflicht 19
2.4 Gewissen 20
2.5 Das zurechnungsfähige Individuum – was es mitbringen muss, um verantwortlich (gemacht) zu werden 21
2.5.1 Verursachung 22
2.5.2 Absichtlichkeit 24
2.5.3 Handlungs- und Willensfreiheit 26
2.5.4 Moralsinn 27
Literatur 27

3 Ich war's! Übertriebene Verantwortlichkeit 29
3.1 Verantwortungseinschätzung – eine komplizierte Sache 30
3.2 Übertriebene Verantwortlichkeit – eine dispositionelle Neigung zur Verantwortungsübernahme 33
3.3 Auslösesituationen übertriebener Verantwortlichkeit 36
3.4 Die kognitive Architektur übertriebener Verantwortlichkeit 38
3.4.1 Überzeugung 1: Ausgeprägte Moralitätsforderung 39

3.4.2 Überzeugung 2: Überschätzung des eigenen Einflusses auf einen Schaden . . . 40
3.4.3 Überzeugung 3: Unterlassungen sind genauso schlimm wie Handlungen . . . 43
3.4.4 Überzeugung 4: Einen Schaden zu verursachen (oder moralische Regeln zu übertreten) hat schlimme Folgen . . . 43
3.4.5 Überzeugung 5: Übertriebene Forderung, Verantwortungssituationen komplett zu durchdenken . . . 44
3.5 Wie übertriebene Verantwortlichkeit gemessen wird . . . 45
3.6 Fehlt etwas? Die versteckten Implikationen übertriebener Verantwortlichkeit . . . 46
Literatur . . . 47

4 Die Entwicklung übertriebener Verantwortlichkeit . . . 51
4.1 Die Entwicklung des moralischen Urteilens . . . 51
4.2 Mögliche Ursachen übertriebener Verantwortlichkeit . . . 53
4.3 Forschungsergebnisse zu den fünf Entwicklungspfaden übertriebener Verantwortlichkeit . . . 57
4.4 Therapeutische Schlussfolgerungen aus den Entwicklungspfaden übertriebener Verantwortlichkeit . . . 57
Literatur . . . 58

5 Übertriebene Verantwortlichkeit – psychische Störungen und weitere belastende Auswirkungen . . . 59
5.1 Direkte Folgen übertriebener Verantwortlichkeit – Verantwortungsgrübeln, Schuldgefühle und verantwortungsbezogenes Verhalten . . . 60
5.1.1 Kontrafaktisches Denken und Verantwortungsgrübeln . . . 60
5.1.2 Emotionale Folgen übertriebener Verantwortung, mehr als nur Schuldgefühle . . . 62
5.1.3 Verhalten bei übertriebener Verantwortlichkeit – Kontrollieren, Entschuldigen, Anklagen . . . 67
5.2 Übertriebene Verantwortung und Stress . . . 68
5.3 Übertriebene Verantwortlichkeit als transdiagnostischer Faktor psychischer Störungen . . . 69
5.4 Übertriebene Verantwortlichkeit und Zwangsstörungen . . . 70
5.4.1 Übertriebene Verantwortlichkeit – bei allen Formen der Zwangsstörung? . . . 73
5.4.2 Verantwortung und Zwangsstörung – ein empirisches Für und Wider . . . 74
5.4.3 Welche Form von Moral spielt bei Zwängen eigentlich eine Rolle? . . . 75
5.5 Übertriebene Verantwortlichkeit und Angststörungen . . . 76
5.5.1 Generalisierte Angststörung . . . 77

5.5.2 Soziale Phobie 79
5.5.3 Weitere Angststörungen 80
5.6 Übertriebene Verantwortlichkeit und Depression 81
5.7 Übertriebene Verantwortlichkeit und Psychose 83
5.8 Übertriebene Verantwortlichkeit und Essstörungen 85
5.9 Im Dunstkreis psychischer Diagnosen – anhaltende Trauer, Helfersyndrom, pathologischer Altruismus, hypernormale Persönlichkeit 86
Literatur 87

6 Leben wir aktuell in einer Verantwortungsgesellschaft? 91
6.1 Scham und Schande – vormoderne Formen, das ‚richtige' Verhalten abzusichern 92
6.2 Ein innerer Kompass – frühe Bürger:innen als Gesinnungsmenschen 94
6.3 Die Freuden der Normalität – der Radartyp der Angestelltengesellschaft 96
6.4 Eine spätmoderne Verantwortungsgesellschaft? 98
6.4.1 Entgrenzte Welt, entgrenzte Verantwortung 99
6.4.2 Der Rückzug des Sozialstaats aus der Verantwortung 101
6.5 Die Mobilmachung des Verantwortungsmenschen 102
6.5.1 Der eigenverantwortliche Mensch 102
6.5.2 Der zivilgesellschaftlich engagierte Verantwortungsmensch 105
6.6 Verantwortungspathologien – Belastungen des Verantwortungsmenschen 105
6.7 Die Position der Psychotherapie angesichts der aktuellen gesellschaftlichen Überverantwortung 109
6.7.1 Betonung der Eigenverantwortung durch die Psychotherapie 110
6.7.2 Die Abwertung traditioneller Schuldkonzepte 110
Literatur 111

7 Therapieziele bei übertriebener Verantwortlichkeit 115
7.1 Übertriebene Verantwortlichkeit als eigenständiges Therapieziel? 117
7.2 Die konkrete Gestalt einer ausgewogenen Verantwortlichkeit 119
Literatur 120

8 Exploration – wie sieht das individuelle *Profil übertriebener Verantwortlichkeit* aus? 121
8.1 Exploration – Selbstwahrnehmung und Selbstdistanz 122
8.2 Die Exploration typischer Episoden übertriebener Verantwortlichkeit und das individuelle Verantwortlichkeitsprofil 124

8.3 Das ABC übertriebener Verantwortlichkeit 125
8.3.1 Die Vermittlung des ABC 127
8.3.2 Das A übertriebener Verantwortlichkeit – Verantwortungssituationen 130
8.3.3 Das C übertriebener Verantwortlichkeit – Schuldgefühle, Entschuldigungsverhalten und Verantwortungsgrübeln explorieren 133
8.3.4 Ziel-C, die situativen Ziele bei übertriebener Verantwortlichkeit erfragen 139
8.3.5 Das B übertriebener Verantwortlichkeit – die belastenden Kognitionen ausfindig machen 140
8.4 Gefahreneinschätzung, Perfektionismus, Selbstwert - verwandte kognitive Schemata 145
8.5 Was am Ende steht – das individuelle Verantwortlichkeitsprofil 147
Literatur 148

9 Wege zu einem ausgewogenen Verantwortungsgefühl – Interventionen bei übertriebener Verantwortlichkeit 151
9.1 Das Konzept übertriebener Verantwortungsübernahme vermitteln, das Problematische daran anschaulich machen 154
9.2 Interventionen für die fünf kognitiven Dimensionen übertriebener Verantwortlichkeit 158
9.2.1 Überzeugung 1 hinterfragen – ausgeprägte Moralitätsforderung 160
9.2.2 Überzeugung 2 hinterfragen – wie groß und entscheidend ist der eigene Einfluss wirklich? 170
9.2.2.1 Reattribuierung – den eigenen Einfluss richtig einschätzen 171
9.2.2.2 Bedeutet Einfluss immer gleich auch Verantwortung? 179
9.2.3 Überzeugung 3 hinterfragen – Verantwortungsunterschied zwischen Handlungen und Unterlassungen vermitteln 184
9.2.4 Überzeugung 4 hinterfragen – hat eine moralische Verfehlung wirklich schlimme Folgen? 186
9.2.5 Überzeugung 5 hinterfragen – moralische Metakognitionen verändern 188
9.3 Interventionen, die mehrere Überzeugungen gleichzeitig hinterfragen 191
9.4 Interventionen bei übertriebener Verantwortlichkeit – der weitere Rahmen 196
Literatur 198

10 Vereinnahmende Verantwortung – kann man ihr überhaupt entgehen? 201
10.1 Grenzen des Menschen, Grenzen der Verantwortung 203
10.2 Das Systemische der Welt und die altmodische Verantwortung 204
10.3 Verantwortliche Bürger:innen und ihre Feinde 205
10.4 Was tun wir eigentlich, wenn wir etwas tun? Verantwortliches Handeln als Herstellen 206
Literatur. 207

Stichwortverzeichnis 209

Über den Autor

Nils Spitzer, Dipl. Psych., M. A. (Soz. & NDL) ist Psychologischer Psychotherapeut (kognitive Verhaltenstherapie) in freier Praxis, Dozent, Autor zahlreicher Artikel und Mitherausgeber der Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie (2010–2020). Neben Psychologie hat er Soziologie und Literaturwissenschaft studiert.

www.psychotherapeutische-praxis-nils-spitzer.de

1 Verantwortung übernehmen … kann etwas prinzipiell Positives krank machen? Ein Überblick

▶ Kap. 1 verschafft einen ersten Überblick darüber, was unter Verantwortung und übertriebener Verantwortlichkeit zu verstehen ist. Was kann daran belastend sein und sogar krank machen, besonders engagiert Schaden von anderen Menschen abzuwenden? Das Konzept übertriebener Verantwortlichkeit, *Inflated responsibility* (IR), versucht genau auf diese Frage eine Antwort zu geben. Üblicherweise findet das Thema Verantwortung allerdings auf konträre Weise in der Psychotherapie Verwendung: als Problematisierung einer ausgeprägten Verantwortungslosigkeit und einer ausgreifenden Verantwortungsabwehr, speziell in der Psychotherapie selbst. Dieser Mainstream der Thematisierung von Verantwortung wird ebenfalls vorgestellt.

Die *Frage der Verantwortung* wird im Alltag häufig gestellt, im Öffentlichen wie im Privaten: Wer ist verantwortlich für die hohen Infektionsraten? Wer hat Schuld am Auffahrunfall an der Ampel? Wer ist verantwortlich für die schlechte Stimmung in der Familie zu Weihnachten? Verantwortung ist also ein großes Wort, aber eine sehr alltägliche Sache: Menschen übernehmen Verantwortung, wenn sie halbwegs gründlich den Müll trennen, die Kinder pünktlich zur Kita bringen, dem eigenen Beruf gewissenhaft nachgehen, die Steuererklärung nicht fingieren und auf artgerechte Tierhaltung beim Einkauf achten. Handelt eine Person nicht verantwortungsbewusst, dann stellen sich gewöhnlich Gewissensbisse ein – auch das ist kein seltenes Geschehen: Menschen gehen heimlich bei Rot über die Ampel, wenn sie es eilig haben und keiner zusieht, sie rechnen etwas bei der Steuer ab, das nicht ganz regulär ist, sie schreiben bei einer Prüfung ab oder Parken gelegentlich im Parkverbot.

Eine Person handelt verantwortlich, wenn sie einen Schaden verhindert oder sich an mehr oder weniger moralische Normen hält. Kommen solche Situationen

© Der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2023

N. Spitzer, *Übertriebene Verantwortlichkeit und psychische Störungen,*
Psychotherapie: Praxis, https://doi.org/10.1007/978-3-662-67016-3_1

im Alltag häufig vor? Die Erfahrung bejaht dies sicherlich, aber nachgezählt hat es bisher noch niemand: „In truth, no one has made any serious attempt to count moral judgments in ordinary life“ (Mallon und Nichols 2012, S. 302).

Fallbeispiel

Frau B., eine junge Studentin, hat es eilig. Schnell noch den Rucksack packen und dann ab zu ihrem Nebenjob. Aber trotz der knappen Zeit bleibt sie wie immer an den Wasserhähnen im Bad hängen: Sind sie wirklich zu? Und der Herd? Hat sie ihn in der Eile wirklich ausgestellt? Lieber noch einmal nachsehen. Also schnell wieder aus den Schuhen, die Tasche abstellen und noch einmal in die Küche. Aber zuerst schnell ins Bad. Kein Wasserrauschen zu hören … lieber noch die Hand unter den Hahn halten, warten. Sicher ist sicher. Alles okay, aber schnell noch ein Foto vom Wasserhahn mit dem Handy gemacht. Ähnlich verfährt sie mit dem Herd in der Küche. Und mit den Fenstern. Und dann noch mit der Haustür.

Denn wenn sie zum Beispiel die Fenster aus Versehen auf „Kipp“ lässt … was da alles passieren kann! Am schlimmsten: Jemand könnte einbrechen. Eine Seite von ihr wehrt sich gegen solche Gedanken. Ein Einbruch, hier im sechsten Stock! Aber wenn, dann ist sie für die Folgen verantwortlich. Schließlich hat sie nicht aufgepasst. Es wäre allein ihre Schuld.

Und gleich hat sie ihre Mutter vor Augen, mit der sie die Wohnung teilt. Wie deren Ton strenger wird, wenn sie feststellt, dass das Fenster nicht geschlossen ist. Sei doch nicht so nachlässig! Machst du das eigentlich extra? Oder der Wasserhahn tropft noch. Konntest du nicht besser aufpassen! Wie kann denn sowas nur passieren. Nicht mal bei so einfachen Sachen kann man sich auf dich verlassen! Wie verantwortungslos du manchmal bist! Wo hast du eigentlich deinen Kopf?

Die ewige Schelte ist für Frau B. mindestens genauso schlimm wie der Einbruch. Innerlich fühlt sie sich schon jetzt wie vor Gericht. Bloß nicht wieder so eine Strafpredigt. Und sie hat ja Recht! Anderen passiert sowas bestimmt nicht. Am besten, sie schaut noch einmal nach. ◀

Verantwortung übernehmen und ihr gerecht werden ist oft genug eine komplizierte Sache – besonders in einer modernen globalisierten Welt, in der alles mit allem zusammenzuhängen scheint: Was ist in einer Situation nun wirklich das korrekte verantwortliche Verhalten? Für welche Sache muss ich Verantwortung übernehmen, für welche aber nicht? Kein Wunder, dass Verantwortungsübernahme zur Belastung werden kann (Kap. 5) und die Aufmerksamkeit der Psychotherapie auf sich gezogen hat: Eine „Hinführung zur Eigenverantwortlichkeit“ (Ellis und Hoellen 1997, S. 21) gilt schulenübergreifend als eine wichtige therapeutische Aufgabe.

1.1 Verantwortung – ein Definitionsversuch

Eine Person übernimmt die *Verantwortung* für die negativen Folgen ihrer Handlung; wird ihr langfristig die Verantwortung für eine bestimmte Aufgabe zugewiesen, spricht man von *Verantwortlichkeit;* die so Verantwortlichen entwickeln dafür im Gegenzug vielleicht ein *Verantwortungsbewusstsein* oder ein *Verantwortungsgefühl* – der Begriff Verantwortung hat viele Facetten. Ein psychologischer Artikel hat einige typische Verwendungsweisen zusammengetragen – „responsibility is defined as taking care of oneself and others, fulfilling our obligations, participating in society, coping with pain, and building a better world" (Buğdayci 2019, S. 206). Sich an die Regeln und Verpflichtungen zu halten, ist das schon Verantwortungsübernahme? Dann die Welt verbessern … gleich so viel? Und was hat die Schmerzbewältigung nun wieder damit zu tun? In dem beachtlichen Definitionsnebel fallen vor allem zwei Dinge auf – Verantwortung steht heute irgendwie mit sehr viele unterschiedliche Formen erstrebenswerten Verhaltens in Verbindung. Und es ist ein populärer Begriff geworden.

Das war nicht immer so. Bis vor wenigen Jahrzehnten wurde nur zaghaft von Verantwortung oder Moral gesprochen, zumindest von Personen, die sich als progressiv verstanden: Die Begriffe waren Teil einer konservativen Weltanschauung – „der Vorwurf ‚unmoralischen Verhaltens' [hatte] oft einen bigotten Beigeschmack, die Einforderung moralischer Lebensweisen läßt den Verdacht eines starren, traditionellen Weltbildes aufkommen" (Heidbrink 1996, 10; Ergänzung des Autors). Seit einiger Zeit hingegen erlebt der Begriff der Verantwortung eine verblüffende Konjunktur, der alte Verdacht des Konservativen scheint vergessen. Heute wird Menschen, die viel Verantwortung tragen, hingegen mit Anerkennung und Bewunderung begegnet. Neben der Verantwortung für andere Personen oder das große Ganze sollen Individuen heute aber auch vermehrt Verantwortung für sich selbst übernehmen – für ihr Leben, zumindest aber für die Rente oder die Gesundheit.

Der Begriff Verantwortung wird im Alltag auf drei unterschiedliche Weisen benutzt, wie Tab. 1.1 zeigt: Umgangssprachlich wird die Aussage *x ist verantwortlich für y* häufig schlicht als Kausalaussage benutzt – *x hat y verursacht:* Der plötzliche Wintereinbruch ist dann z. B. für die viele Unfälle auf der Autobahn verantwortlich. Die zweite Weise wird oft als *Eigen- oder Selbstverantwortung* bezeichnet und meint eigentlich kaum mehr, als dass man die eigenen Ziele oder Belange gefälligst selbst in die Hand nehmen soll, also für sie verantwortlich ist. Der dritte Gebrauch stellt das Moralische oder Normative der Verantwortung in den Mittelpunkt – eine Person handelt verantwortlich, wenn sie das Wohl anderer Menschen im Auge hat. Alle drei Bedeutungen werden in diesem Buch immer wieder auftauchen, aber die moralische Verantwortung für andere ist die eigentliche Kernbedeutung von Verantwortung.

Alle drei Verwendungsformen haben zwei Pole: *Jemand* ist für *etwas* verantwortlich. Verantwortung hat ein Mensch für das, was er angerichtet hat. Zumindest die Kernbedeutung der *moralischen Verantwortung* hat aber noch

Tab. 1.1 Drei Arten, Verantwortung zu verstehen

Name	Definition	Beispiel
Verantwortung als Kausalität	Ein Akteur bewirkt etwas	„Selbstentzündung, keine Brandstiftung, war für den Waldbrand verantwortlich“
Eigenverantwortung	Ein Akteur bewirkt etwas im Dienst eigener Ziele oder seines eigenen Wohls	„Alle Bürger:innen sind für ihre Alterssicherung selbst verantwortlich“
Moralische Verantwortung (Verantwortung im engeren Sinn)	Eine Person bewirkt etwas zum Wohle anderer/verhindert einen Schaden (oder hält sich an moralische Normen)	„Eltern sind für das Wohl ihrer Kinder verantwortlich“

einen dritten Pol – einen Werte- oder Normenhorizont, vor dem die Handlungen eingeschätzt werden: „Jemand (Subjekt) ist für etwas (Gegenstand) vor oder gegenüber jemandem (Instanz) aufgrund bestimmter normativer Erwartungen (Normhintergrund) verantwortlich“ (Werner 2020, S. 58). Ich (Subjekt) bin bei Rot über die Ampel gegangen und deswegen hat das Auto abrupt abbremsen müssen (Handlungsfolgen für ein Objekt/andere Personen). Und das sollte man nicht (Normenhintergrund), sagen die Blicke der Passanten und mein Gewissen (bewertende Instanzen).

▶ **Definition Verantwortung** Bei Verantwortung wird einem Akteur eine Handlung und ihre Folgen zugeschrieben, für die er sich vor einer bestimmten Instanz – seinem Gewissen, dem Gesetz oder der Gesellschaft – bezüglich bestimmter Normen zu rechtfertigen hat.

Verantwortungsträger sind für gewöhnlich einzelne Menschen, aber auch Gruppen oder Institutionen, Staaten oder Unternehmen können zur Verantwortung gezogen werden. Die Vorstellungen verantwortungsfähiger Akteure unterliegen außerdem einem historischen Wandel. So wurden im Mittelalter zum Beispiel Tiere vor Gericht gestellt und angeklagt: „Es sind Fälle überliefert, in denen ein Schwein, das einen Menschen getötet hatte, vor Gericht gestellt und zum Tode verurteilt wurde, wobei andere Schweine zur Abschreckung zusehen mußten“ (Bayertz 1995, S. 7). Glocken, die sich aus der Verankerung gelöst und einen Menschen erschlagen hatten, wurden ebenfalls im Mittelalter mit Dornen gestopft, um ihnen über Jahre Schmerzen zuzufügen – sie wurden für ihre Untaten bestraft wie verantwortungsfähige Wesen (Oesterdiekhoff 2013).

Der neueste Zugang unter den verantwortungsfähigen Subjekten ist sicherlich die Künstliche Intelligenz. Kalifornische Technologiefirmen vermenschlichen ihre Großrechner, Filme beschwören Maschinen als empfindungsfähige autonome Wesen der Zukunft. Die verantwortungsfähige denkende Maschine erinnert an den

vorindustriellen Animismus verantwortlicher Schweine und Glocken: „Ja, man könnte sogar sagen, die Künstliche Intelligenz sei eine Art Animismus für Reiche“ (Pasquinelli 2017, S. 91).

1.2 Verantwortung übernehmen – eine Phase des moralischen Handelns

Verantwortung wird gewöhnlich in einer konkreten Situation übernommen oder abgewehrt – es handelt sich bei der Verantwortungsübernahme um eine *Phase des moralischen Handelns*. Moralisches Handeln wird dabei entsprechend allgemeinerer Modelle der Handlungspsychologie modelliert – etwa dem *Rubikonmodell der moralischen Handlungsphasen* (Becker 2011). In diesem Modell mit sechs Handlungsphasen lässt sich Rolle und Platz der Verantwortungsübernahme beim moralischen Handeln sehr gut anschaulich machen, wie Tab. 1.2 zeigt.

Tab. 1.2 Phasen moralischen Handelns

Handlungsphase	Aufgabe	Beispiel-Gedanken
1. Situationsdeutung	Eine Situation als eine moralisch relevante erfassen	„Das Kind da vorn scheint nicht zu wissen, welchen Weg es nehmen soll“
2. Moralisches Urteil	Ein moralisches Urteil fällen über das „Richtige“ in der Situation	„Hilflosen Personen sollte man helfen“
3. „Urteil über die eigene Verantwortung oder Verpflichtung“ (Becker 2011, S. 371)	*Die eigene Verantwortung für die Situation einschätzen. Will ich das Gebotene tun?*	*„Ich sollte dem Kind helfen, seinen Weg zu finden“ (Verantwortungsübernahme) oder „Ich habe es gerade selbst eilig und hier sind genug andere Personen, die sich der Sache annehmen können“ (Verantwortungsabwehr)*
4. Handlungsplanung	Sich verschiedene Handlungsmöglichkeiten überlegen, um die Verantwortung zu erfüllen	„Ich sollte das Kind ansprechen, vielleicht kann es dann eine hilfreiche Aussage machen, wo es hinwill. Notfalls rufe ich die Polizei“
5. Handlungsvollzug	Umsetzung des Handlungsplans	
6. Bewertung der Handlung	Habe ich richtig gehandelt? Es treten in der Folge moralische Gefühle wie Stolz oder Schuldgefühle auf	„Ich hätte wirklich eingreifen sollen!“ oder „Gut, wie ich das gemacht habe“

Vom moralischen Urteilen bis zum moralischen Handeln ist es also ein längerer Weg: „Nur dann, wenn ein Vorfall bemerkt, als Notfall erkannt und persönliche Verantwortung übernommen wird, kommt es … zum Eingreifen, zur Hilfeleistung“ (Heidbrink 1996, S. 99). Verantwortung zu übernehmen bezeichnet auf diesem Weg das *Moment des Aufgerufenseins* – bei welchen moral- oder normgeladenen Situationen sollte ich eingreifen? Bei welchen nicht? Und wie intensiv sollte ich reagieren? Es ist natürlich eine entscheidende Phase im Verlauf des moralischen Handelns, denn eine für richtig gehaltene Entscheidung wird nur dann in die Tat umgesetzt, wenn die betreffende Person sich in der Situation subjektiv verantwortlich fühlt.

Alle *Phasen des moralischen Handelns* verlangen nun nicht wenig Kompetenzen: Eine moralgeladene Situation kann zum Beispiel gar nicht als eine solche erkannt werden, und auch moralische Normen müssen einer Person erst einmal bekannt sein. Und auch die *Verantwortungsabschätzung* verlangt dem Einzelnen Einiges ab – Menschen können sich auf eine verantwortungslose Weise nie aufgerufen fühlen, einzugreifen, aber sie können sich auch umgekehrt übertriebenen verantwortlich fühlen. Macht sich eine Person übertrieben verantwortlich, dann kommt zu einer Deregulation bei der Übernahme oder Abwehr von Verantwortung – beständig fühlt sie sich aufgerufen, einzugreifen.

1.3 Sich an Verantwortung übernehmen – übertriebene Verantwortlichkeit

Gewöhnlich wird die *Frage nach der Verantwortung* durch einen drohenden Schaden oder ein schon eingetretenes Unglück ausgelöst. Was aber, wenn sich manche Personen durch viel zu viele Situationen aufgerufen fühlen, die Verantwortung dafür zu übernehmen? Und welche inneren Einstellungen sorgen dafür, sich beständig in der Verantwortung zu sehen? Psychologie und Psychotherapie beschäftigen sich seit den 1990er-Jahren vermehrt mit den individuellen Unterschieden bei der Verantwortungsübernahme und deren Folgen. *Übertriebene Verantwortlichkeit* (Inflated responsibility, IR), bezeichnet dabei eine Gruppe von Überzeugungen, die dafür sorgen, dass eine Person sich häufiger aufgerufen fühlt, Verantwortung zu übernehmen (Kap. 3): Ständig fühlen sich die Betroffenen in der Pflicht einzugreifen, überschätzen ihren Einfluss auf die Verhinderung von Schaden und malen sich die Folgen einer Verfehlung in düsteren Farben aus.

▶ **Übertriebene Verantwortlichkeit** Sie bezeichnet einen komplexen kognitiven Filter, der dazu führt, sich für vielfältige Ereignisse übertrieben verantwortlich zu fühlen und entsprechend zu reagieren.

Übertriebene Verantwortlichkeit kann unterschiedliche Gestalt annehmen: „It can be too extensive, too intense, too personal and too exclusive – or all of these“ (Salkovskis et al. 1999, S. 1058). Personen reagieren verantwortlich auf Situationen, die gar nicht in ihrem Zuständigkeitsbereich liegen, sie unternehmen

große Anstrengungen, ihrer Verantwortung gerecht zu werden – und sie übersehen oft andere Menschen, die ebenfalls in der Verantwortung stehen. Wirklich alles Schiefgegangene ist ihr Fehler, so denken sie im Nachhinein, entsprechend quält sie oft ein intensives Schuldgefühl. Sie sorgen sich darum, dass alle nicht gründlich überlegten Handlungen Schaden verursachen können, und kontrollieren Dinge daher sehr häufig – oder vermeiden es umgekehrt, handelnd tätig zu werden, um so niemandem aktiv schaden zu können. Die Belastungen summieren sich dabei schnell. Kein Wunder, dass übertriebene Verantwortlichkeit inzwischen als ein wichtiger transdiagnostischer Faktor für viele psychische Krankheiten gilt (Kap. 5).

Aber wer für etwas wirklich verantwortlich ist, oder im Rückblick schuldig, ist oft auf komplizierte Weise umstritten. Wer ist wirklich schuld an einem Auffahrunfall? Trifft andere Beteiligte vielleicht eine Mitschuld? Verantwortung – lässt viel Raum für Interpretationen. Wie alle kognitiven Überzeugungen können also auch die Verantwortungsüberzeugungen angemessen oder verzerrt sein und es sind inzwischen vielfältige Interventionen zum Umgang mit Schuld und Verantwortung in der Verhaltenstherapie entstanden (Kap. 9).

Fallbeispiel

Frau V. arbeitet seit vielen Jahren für eine Fluggesellschaft. Da war es nur naheliegend, für einen Bekannten einen günstigen Urlaubsflug herauszusuchen. Erst war sie zufrieden, einem Freund helfen zu können, aber dann schlichen sich die ersten Fragen ein: Was, wenn gerade dieser Flieger nun abstürzt? Sicher, das ist sehr selten, aber wenn nun eben doch? Ist sie dann nicht verantwortlich für den Tod ihre Bekannten? Ohne ihr Eingreifen hätte er schließlich nie in diesem Flugzeug gesessen! Sie hatte es doch in der Hand, oder? Hätte sie sich nicht vorher dieser Verantwortung bewusst sein müssen? Wie konnte sie nur so nachlässig sein, sich das nicht vorher klar gemacht zu haben! Sonst war sie doch immer so verantwortungsbewusst und gründlich.

In ihrer Phantasie sah sie sich jeden Abend vor einer Art Tribunal sitzen, aus dem immer jemand kopfschüttelnd ausrief: Wie konnten Sie nur so blauäugig sein! So unüberlegt!

Ihre Unruhe stieg mit dem Heranrücken des Flugs stetig an. Der Flug geht erst in drei Wochen … sollte sie dem Bekannten die Sache noch irgendwie ausreden? Aber wie sieht das denn aus! Und außerdem findet er nun vielleicht keinen alternativen Flug mehr, wenn er sich überhaupt darauf einlässt. Sie prüft schnell einmal nach, wie viel Abstürze für diese spezielle Airline zu Buche stehen. Keine, puh … aber ein Flugzeug ist ja immer das erste! Schließlich ist sie völlig besetzt von ihrer schweren Verantwortung, die sie so unüberlegt übernommen hat. Nie wieder wird sie Freunden so etwas anbieten! Nie wieder!

Würden andere sie nicht auch verantwortlich dafür machen? Die Nahestehenden des Bekannten vielleicht? Würden sie sie vielleicht anzeigen? Was für eine schwere Bürde sie sich da aufgeladen hat. Sie selbst jedenfalls wird sich das nie mehr verzeihen können. Immer wieder kehrt sie zum „Ort ihres

Verbrechens“ zurück, kontrolliert die Airline, die Flugstrecke, liest Flugberichte dazu im Internet. Es sind harte Wochen vorweggenommener Schuldgefühle. ◄

1.4 Die alltägliche Dynamik der Verantwortungsübernahme

Die *Phasen des moralischen Handelns,* von denen die Verantwortungsübernahme eine ist (Abschn. 1.2), werden nun im Alltag oft automatisch durchlaufen. Man spricht zwar von einem *Verantwortungsbewusstsein*, aus dem heraus Menschen überlegt moralisch handeln (oder es erwägen, aber letztlich doch unterlassen), aber noch viel häufiger von einem *Verantwortungsgefühl:* In vielen Situationen des Alltags scheinen Menschen genau zu wissen, was moralisch richtig oder falsch ist und urteilen intuitiv. Sie halten sich eher automatisch an Gesetze, folgen ihrer inneren Stimme oder den eigenen Werten.

Oft wird in einer konkreten Situation nicht lange überlegt, sondern eine Reaktion drängt sich fast auf: Ist ein Kind in einen Teich gefallen und droht zu ertrinken, so ein bekanntes Beispiel des Philosophen Peter Singer, „könnten wir fast nicht anders, als ihm zu helfen“ (Schmidt 2021, S. 86). Eine solche reflexartige Verantwortungsübernahme kann zwar bewusst überstimmt werden, aber es kostet große Mühe („Besser ich springe nicht zur Rettung in den Teich. Ich kann nicht schwimmen“). Anders steht es mit Situationen, in denen kein derart großer Handlungsdruck herrscht, und genug Zeit zum Nachdenken bleibt. Sind kognitive Ressourcen in Ruhe nutzbar, dann nehmen sich Personen häufiger die Zeit, bewusst abzuwägen, ob sie eingreifen oder nicht (Dale 2017).

Den bewussten und den automatischen Aspekt alltäglichen verantwortlichen Handelns verbindet das *duale Verarbeitungsmodell moralischen Handelns* (Cushman et al. 2012). Es geht davon aus, dass Menschen zwei Modi haben, aus denen heraus sie moralisch urteilen, und in einer Situation Verantwortung übernehmen. Sie können impulsiv oder überlegt moralisch vorgehen.

Beide Modi können sogar gleichzeitig aktiv sein und sich spürbar widersprechen: Eltern können impulsiv wütend über ihre kleine Tochter sein, die beim Spielen eine teure Vase zerstört hat. Kann sie nicht besser aufpassen? In dem Fall konstruieren sie diese automatisch als verantwortungsfähige Akteurin, die sich etwas Schlimmes hat zuschulden kommen lassen. Gleichzeitig können sie aber bewusst einer differenzierten moralischen Überzeugung anhängen, die ausschließt, eine Vierjährige für eine solche Tat komplett verantwortlich zu machen. Trotzdem kommt ihnen ihre Tochter auf der automatischen Ebene der Verarbeitung schuldig vor.

Die Ähnlichkeit zu den beiden Systemen menschlicher Informationsverarbeitung, wie sie der einflussreiche Psychologe Daniel Kahneman formuliert hat, ist augenfällig: Auch beim *Modell moralischen Handelns* ist das erste System schnell, automatisch, mühelos und ohne willkürliche Steuerung. Das zweite System ist dagegen eher eine mühevolle geistige Anstrengung, und es ist bewusst