

„ist ein Verantwortungskünstler und Schuldverschiebungsstrategie.“ Wann immer wir uns an Negativem, Ungerechtem, Bösem stören, können wir selbst, die wir doch nur das Gute wollen, prinzipiell nichts dafür. Zuständig und im Zweifel schuldig sind in dieser überaus komplexen Welt, in der die Zuschreibung von Verantwortung immer schwieriger wird, grundsätzlich die anderen. Der Staat, die Schule, das Gesundheitssystem, die Raucher, der Neoliberalismus oder die Globalisierung. Wir dagegen machen bloß unseren Job. Wir haben selbst schon genug Verantwortlichkeiten, da können wir uns nicht auch noch um die der anderen kümmern!

Die Aufgabe, mit der man uns von klein auf betraut und die wir längst als unsere Lebensaufgabe ansehen, ist die Selbstverantwortung. Wir wissen: Als freien, selbstbestimmten und selbstbewussten Wesen steht uns die Welt offen. Ein toller Luxus, von dem wir allerdings nur dann profitieren können, wenn wir die zahlreichen Potenziale, die in uns schlummern und die vielen Möglichkeiten, die da draußen auf uns warten, auch wirklich angemessen verwirklichen. Initiativ, selbstdiszipliniert. Durch Fortbildungen, vitaminreiche Ernährung, Sport, Elterntraining und stete Arbeit an unserer Beziehung. Die Frage ist heute nicht mehr, was wir dürfen (alles!), sondern was wir können (alles!). Wir können nicht nur selbst die Verantwortung für unsere Karriere, unsere Kinder und den Zustand unseres Knochengerüsts übernehmen – wir müssen es auch, wenn wir unserer Autonomie gerecht werden wollen. Aus der Freiheit unseres Könnens folgt „die Verpflichtung ...“, so der deutsche Soziologe Heinz Bude (\*1954), „dass das so sozialisierte Ich nur noch an sich selbst und seinen eigenen Möglichkeiten und nicht mehr an den außen gesetzten Normen schuldig werden kann“.

Was, wenn wir in puncto Selbstverantwortung versagen? Da wir – auf- und abgeklärt, wie wir nun einmal sind – für die Folgen unserer eigenen nicht erbrachten Leistungen und unzureichend entfaltetes Potenzial schlecht das Schicksal oder Gottes Strafe verantwortlich machen können, müssen wir die Schuld wohl oder übel uns selbst in die Schuhe schieben. Uns anklagen: „Du allein bist schuld, dass du gefeuert wurdest / deine Kinder faul sind / deine Beziehung eine einzige Katastrophe ist. Härtest du mal rechtzeitig dein Business-Englisch aufgefrischt / (noch) mehr für den familiären Zusammenhalt getan / eine Paartherapie gemacht, wär das alles nie passiert.“ Selbstanklagen dieser Art münden leicht in eine handfeste Depression, die „Krankheit der Verantwortlichkeit“ (Alain Ehrenberg) schlechthin. Der ärztlich beglaubigte Erschöpfungszustand macht sich zwar schlecht im Lebenslauf, hat aber – paradoxerweise – auch seine Vorteile. Man muss nicht mehr müssen, weil man eh nicht mehr kann. Und man braucht sich qua Kranker auch nicht für sich zu schämen. Plötzlich ist man nicht mehr Täter, sondern Opfer seiner Umstände. Und hat es also verdient, von aller Verantwortung entbunden, für untadelig und unzurechenbar erklärt zu werden und endlich, endlich loszulassen.

Verantwortung oder Unmündigkeit, Autonomie oder Abhängigkeit, Schuld oder Unschuld? Jenseits des großen Entweder-oder gibt es Gott sei Dank noch eine Alternative. Sie lautet: die Kirche im Dorf lassen. Ein Mittelmaß zwischen den Extremen von Selbstüberforderung („Ich bin an allem schuld“) und Fremdbezichtigung („Die Schuld liegt ausschließlich bei den anderen“) finden. Wenn wir die uns vom Leben aufgetragene Verantwortung ernst nehmen wollen, müssen wir unsere Handlungsspielräume ernst nehmen – die nie so eng oder weit sind, wie wir glauben. Es gilt, unser Verantwortungsbewusstsein einem Qualitätstest zu unterziehen. Sich regelmäßig die Zähne putzen, sein Kind in die Schule schicken, einen ordentlichen Job machen und anderen nicht schaden, das ist Verantwortung für Anfänger. Sich die Mühe machen, eine Haltung zu den Problemen unserer Zeit zu entwickeln, zu fragen: „Was kann und sollte ich tun?“ und versuchen, zur Problemlösung beizutragen. Das ist Verantwortung für Fortgeschrittene. Egal, welches Level wir belegen: Irgendwann erkennen wir hoffentlich, dass es unsinnig ist, sich für alles oder nichts verantwortlich zu fühlen. Dass es vielmehr darauf ankommt, nicht mehr unverantwortlich zu handeln ...

# BEWUSST LEBEN

BEWUSST TRINKEN.



FINDE  
DEIN  
WASSER

[www.sensorik-test.info](http://www.sensorik-test.info)

Das  
lebendige  
Wasser

6 QUELLEN. 9 SORTEN.

ST. LEONHARDS  
Quellen