



Samstag, 18. April 2026, 15:57 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Der Mythos vom „giftigen“ Menschen

Narzissten, Psychopathen, Männer — bestimmte Personengruppen müssen heute befürchten, mit dem Modebegriff „toxisch“ abgekanzelt zu werden.

von Sylvie-Sophie Schindler
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (New Africa)

*Längst gehört „toxisch“ zu den beliebtesten
Kampfbegriffen. Wie konnte es nur dazu kommen?*

Haben wir wirklich das Recht, andere Menschen als „giftig“ zu bezeichnen? Ursprünglich hat dieser Begriff rein gar nichts mit zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun. Er wird in der Chemie und unter anderem in der Medizin verwendet: Toxizität meint ein Maß für die Giftwirkung einer Substanz. Dabei sollte man es auch in Zukunft belassen. Denn sobald man einen Menschen als „toxisch“ deklariert, entwertet man ihn und degradiert ihn sozusagen zu einem „Untermenschen“. Mit einer humanistischen Grundhaltung ist das nicht vereinbar. Ein Beitrag zur Sonderausgabe „**Frau, Mann, Macht** (<https://www.manova.news/sonderausgaben/8>)“.

Schon mal den Begriff „toxische Weiblichkeit“ gehört? Man muss nicht lange herumgrübeln, denn klar ist, dass es diese Formulierung gar nicht geben kann, da Frauen nur mit Heiligenschein zu denken sind – zumindest wenn es nach den Feministinnen geht. In ihrem Weltbild gibt es toxische Frauen ebenso wenig wie beispielsweise Männer mit Herz. Was überhaupt lässt sich Gutes über das männliche Geschlecht sagen? Da fällt Feministinnen nicht besonders viel ein. Stattdessen sammeln sie alle Negativattribute, die es zu finden gibt, um sie dem Mann anzulasten. Und weil der Begriff „toxisch“ zufällig noch frei ist, heftet man ihn auch noch mit Nachdruck an sein Revers. Quasi als Überschrift.

Zuletzt musste der Schauspieler Christian Ulmen herhalten; er wurde landauf, landab als Paradebeispiel für „toxische Männlichkeit“ vorgeführt. Seine Ex-Frau, die Traumschiff-Darstellerin Collien Fernandes, hatte behauptet, er hätte pornografische Deep Fakes über sie erstellt. Wenige Tage später wurde dann bei Caren Miosga

darüber getagt und getalkt. Mit dem Ergebnis, dass an dem Deep-Fake-Vorwurf nichts dran ist. Doch da war die Empörungsmaschinerie längst in Gang gebracht. In einigen Städten gingen tausende, vor allem weibliche Menschen auf die Straße, um gegen das Monster Mann in die Schlacht zu ziehen. Frei nach dem Motto, in jedem würde doch ein Christian Ulmen stecken. Ob überhaupt stimmt, was ihm vorgeworfen wurde, ist dann nur noch eines: irrelevant.

Als Kampfbegriff wird „toxische Männlichkeit“ inzwischen regelrecht inflationär gebraucht; allein auf Instagram finden sich unter dem Hashtag #toxicmasculinity 446.000 Beiträge. Man redet so selbstverständlich darüber, dass gar nicht mehr groß darüber sinniert wird, was genau damit eigentlich gemeint ist. Beziehungsweise sind sich alle einig, dass der Begriff all das fasst, was den Mann als ein Wesen zeichnet, das nur Abschaum und Verachtung verdient. „Toxische Männlichkeit“ ist bis heute kein wissenschaftlicher Begriff; in den Gender Studies und Sozialwissenschaften ist stattdessen von „hegemonialer Männlichkeit“ die Rede.

Der Begriff hat viel mit Aggression zu tun und mit Unterdrückung, die sich gegen Frauen richtet. Ein toxischer Mann ist ein Patriarchats-Produkt beziehungsweise Patriarchats-Produzent. Das weibliche Geschlecht hat hier nichts zu melden, es ist höchstens als Sex-Objekt interessant.

Bereits in den psychoanalytischen Schriften von Sigmund Freud taucht das Wort „toxisch“ auf. Es zielt allerdings mitnichten auf den Mann, sondern beschreibt einen Zustand, der der eigenen persönlichen Entwicklung wie eine Hürde im Weg steht. Durch den 2004 veröffentlichten Britney-Spears-Song „Toxic“ fand der Begriff in ganz anderer Form in die Alltagssprache und etablierte sich da. Im Refrain heißt es: „Ich bin süchtig nach dir. Weißt du nicht, dass

du giftig bist?“ Damit beschrieb die US-Sängerin freilich kein neues Beziehungsphänomen, sondern gab dem, was in der Psychologie längst bekannt war, nur einen anderen Namen; „abhängige“ oder „zerstörerische“ Beziehung sind beispielsweise Synonyme.

Im Jahr 2018 wurde „toxic“ von den *Oxford Dictionaries* zum Wort des Jahres gewählt. Inzwischen steht es, grob gesagt, immer in Zusammenhang mit Menschen, die einem maximal unangenehm sind. Es sind also erstmal nicht nur Männer gemeint. „Toxische Menschen sind wie die Asche, die an deinen Knöcheln haftet, und die dich dann auf ein Bad in ihrem vergifteten Gewässer einladen“, so formuliert es der australische Schriftsteller John Mark Green. In den sozialen Netzwerken tummeln sich hunderte von Influencern, die dieses Thema beackern. Gibt man das Stichwort „toxische Menschen“ bei YouTube ein, werden zig Videos angezeigt, die betitelt sind mit beispielsweise „Trenne dich von Menschen, die dir nicht guttun“, „25 Zeichen, dass du in einer toxischen Beziehung bist“ und „4 Tipps zum Umgang mit negativen & toxischen Menschen“.

Es stellt sich die Frage: Woher kommen plötzlich all diese angeblich toxischen Menschen? Im Umgang mit dem Begriff gibt es offensichtlich kein Halten mehr: Hinter so ziemlich jeder menschlichen und zwischenmenschlichen Schwierigkeit wird inzwischen das Toxische gewittert. Beständig wird auf der Lauer gelegen, um mit Formulierungen wie „Du bist toxisch“ oder „Eure Beziehung ist toxisch“ zuschlagen zu können. Das passt zu dem gesellschaftlichen Trend, jedes Verhalten umgehend zu pathologisieren, das als unangenehm oder nicht konform empfunden wird.

Diese Lust am Pathologisieren könnte man fast schon selbst für pathologisch halten. Unter Frauen ist es beispielsweise besonders beliebt, von Männern zu behaupten, sie seien „narzisstisch gestört“. Und eben

auch, ihnen die sogenannte „toxische Männlichkeit“ zu unterstellen.

Das Dilemma ist, dass dadurch alles und alle in einen Topf geworfen werden. Es gibt keine sauberen Trennlinien mehr, schon gar nicht, wenn es um Männer geht. Wer frauenfeindliche Bemerkungen macht, dem wird das Label „toxisch“ ebenso aufgeklebt wie dem, der sexuelle Gewalt an Frauen verübt. Es wird nicht unterschieden zwischen strafrechtlich relevanten Taten und solchen, die unangenehme Gefühle auslösen. Unberücksichtigt bleiben auch psychiatrische Einordnungen. Der Psychopath ist dort ganz klar definiert, ebenso der Soziopath und Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung. Doch unter „toxisch“ wird alles Mögliche subsummiert, ein bisschen hiervon, ein bisschen davon – und so genau will man es eigentlich gar nicht wissen.

Ursprünglich hat der Begriff „toxisch“ rein gar nichts mit zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun. Er wird in der Chemie und unter anderem in der Medizin verwendet und meint: giftig, schädlich. Abgeleitet wird er von dem altgriechischen τὸ τόξον, „der Bogen“. Der Ausdruck toxikòn phármakon bezeichnete ursprünglich das Gift, in das Krieger ihre Pfeilspitzen tunkten. Der giftigste Stoff, den die Ureinwohner für die Jagd nutzten, war Batrachotoxin. Er entstammt der Haut kleiner gelber Frösche. Bereits eine minimale Menge an Batrachotoxin, die der Größe von zwei Kristallkörnern Kochsalz entspricht, führt zu Herzversagen.

Toxizität ist ein Maß für die Giftwirkung einer Substanz. Als Begründer der modernen Toxikologie gilt Paracelsus, der im 16. Jahrhundert als Erster den Zusammenhang zwischen Wirkung und Dosis erforschte. Doch erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts schuf Mathieu Orfila die Grundlagen für das neue Fachgebiet. Seine Untersuchungen „Traite des poissons ou toxicologie generale“ gelten als Standardwerk der Toxikologie. Mit der zunehmenden Industrialisierung und den damit einhergehenden Verunreinigungen

in Luft, Boden und Wasser wandelte sich der Schwerpunkt: Ausgehend von einer Wissenschaft, die sich mit Giftstoffen aus unter anderem Pflanzen beschäftigte, wurde es nun wichtiger, sich mit der möglichen Schadwirkung von Umweltstoffen zu befassen.

Nun also ist auch der Mensch dran. Auch er: toxisch. Aber wie nur kommt es dazu, andere Menschen als „giftig“ zu bezeichnen? Und ab welcher Dosis gilt eine Beziehung eigentlich als toxisch? In der Pflanzenwelt ist es eindeutig. Der Blaue Eisenhut beispielsweise: Die Zierpflanze mit ihren dunkelvioletten, bläulichen Blüten ist die giftigste Pflanze Europas. Alle Teile der Pflanze sind giftig. Schon zwei Gramm der Wurzel etwa sind tödlich. Hier kann es nicht nur durch Verschlucken von Blättern oder Blüten zu Vergiftungserscheinungen kommen, das Gift Aconitin kann auch über die Haut aufgenommen werden – es genügt schon, wenn die Blätter zerrieben werden.

Herzrhythmusstörungen, Krämpfe und Kreislaufstörungen sind die Folge. Frisst etwa ein Pferd die Pflanze, tritt der Tod durch Atemlähmung oder Kreislaufversagen ein.

Daher nochmal: Wieviel Gramm braucht es von etwas, um sagen zu können, dass eine Beziehung oder ein Mensch toxisch ist? Man könnte nun zig Psychologen und Influencer zitieren, die das angeblich ganz genau definieren können. Kein Wunder, sie haben ihr Geschäftsmodell darauf aufgebaut. Doch genau das soll hier nicht geschehen. Würde man sich auf die Beantwortung dieser Frage einlassen, dann betritt man damit ein mehr als zweifelhaftes Terrain. So gefragt:

Ist es überhaupt erlaubt, andere Menschen als toxisch zu bezeichnen? Ist ein toxischer Mensch ein Mensch zweiter Klasse, weil er anderen Menschen das Leben oft schwer macht? Lässt sich das mit einer humanistischen Sichtweise vereinbaren? Kann es nicht als Ausrede

benutzt werden, um unangenehmen Situationen auszuweichen? Macht man es sich damit nicht zu einfach?

Freilich, sich nur noch mies in der Gegenwart eines anderen zu fühlen und darunter zu leiden, das muss natürlich niemand aushalten, schon gar nicht auf Dauer. In jeder Beziehung ist es wichtig, Grenzen zu setzen, und wenn diese Grenzen erreicht sind, zu reagieren. Bei Gewalt gilt es ohnehin, die rote Karte zu ziehen. Jeder hat das Recht, ein gutes Leben zu haben und sich vor dem zu schützen, was ihm oder ihr schadet. Doch das berechtigt nicht, diejenigen, die einem nicht guttun, als „toxisch“ zu etikettieren. Ist den Menschen, die einen anderen als „giftig“ deklarieren, eigentlich bewusst, was sie da tun? Ist ihnen klar, dass sie ihn damit entwerten, sozusagen zu einem „Untermenschen“ degradieren?

Ja, Menschen sind dann und wann unbequem. Sie lassen sich nicht abstellen wie das Smartphone oder den Fernseher. Wenn wir uns aber nur noch mit Menschen umgeben, die „gemütlich“ sind, verlernen wir, mit Konflikten umzugehen und werden nach und nach immer kritischer anderen gegenüber, statt uns empathisch zu verhalten. Denn auch der angeblich „toxische Mensch“ hat seine Geschichte, warum er sich so verhält und nicht anders. Und sobald es um Gewalt geht, hat das meist auch strafrechtliche Relevanz und muss auch so benannt werden – der Begriff „toxisch“ ist hier ebenfalls nicht angebracht, weil er letztlich verniedlicht.

Das, was mir nicht gefällt, ist eben das, was mir nicht gefällt – und nicht automatisch toxisch. Sondern vielleicht oft einfach ein Ausdruck des Ringens des anderen mit einem uns unbekanntem Problem. Wenn wir darunter leiden, ist es an uns, sich abzugrenzen. Doch das geht auch ohne Kampfbegriffe.

Es gibt genug Kriege auf der Welt. Wir müssen im zwischenmenschlichen Bereich nicht weitere

Kampfzonen eröffnen.

In seinem 1994 veröffentlichten Buch „Grausames Mitleid“ moniert der Psychiatriekritiker Thomas Szasz zu Recht die „Entsorgung der Unerwünschten“ und fordert, alle Menschen, ob auffällig oder nicht, als Mitmenschen anzusehen. Und das bedeutet auch, zu erkennen: Toxische Menschen gibt es schlichtweg nicht.



Sylvie-Sophie Schindler, ist in Oberbayern aufgewachsen. Sie ist philosophisch und pädagogisch ausgebildet, und hat weit über 1.500 Kinder begleitet. Als Journalistin begann sie bei der **Süddeutschen Zeitung** und war jahrelang als Lokalreporterin für den **Münchner Merkur** tätig. Zig tausend Artikel später schreibt sie aktuell vor allem für die **WELTWOCHE** und **Radio München**. Sie ist Trägerin des Walter-Kempowski-Literaturpreises. Mit ihrem YouTube-Kanal **DAS** **GRETCHEN**

(<https://www.youtube.com/channel/UCdwmzhG6RDhGKZ94BxUSJ1g/videos>)
setzt sie sich für den guten Dialog ein.