

Es hat einen gewissen Reiz, sich der Eigenverantwortung zu entziehen. Nicht wenigen Menschen erscheint das als einfache und bequeme Lösung. Welche Konsequenzen hat es, wenn man die Kontrolle über sein eigenes Leben aus der Hand gibt?



Nichts ist unmöglich

Beeinträchtigt es unser Selbstbild, wenn wir keine Verantwortung für unser Leben übernehmen? Ist das passive Hinnehmen der persönlichen Lebensumstände zuträglich für das Selbstwertgefühl? Sind wir so sehr davon überzeugt, dass unsere Fehler und unsere Entscheidungen nicht durch unser Wesen bedingt sind? Die Konsequenzen sind jedenfalls nicht unerheblich, wenn wir uns nicht trauen, unser Leben eigenverantwortlich zu steuern. Viele Menschen neigen dazu, die Schuld stets woanders zu suchen: „Ich kann doch nichts dafür, ich hatte von Anfang an keine andere Wahl, die anderen haben dafür gesorgt, dass es so gekommen ist!“ Bedingt durch diese Opfermentalität laden sie die Verantwortung für ihre Probleme oder Unzulänglichkeiten auf andere ab und entziehen sich so einer realistischen Betrachtung und Analyse. Natürlich ist es verlockend, den Lauf des eigenen Lebens dem Schicksal zu überlassen. Und es ist auch bequem zu glauben, dieses würde einem unabänderlichen Masterplan unterliegen und quasi festgeschrieben sein. Nicht selten muss das Schicksal als Entschuldigung herhalten, wenn es darum geht, untätig zu bleiben. Es ist der Weg des geringsten Widerstands, aber glücklich macht dieser nicht. Im Gegenteil, kaum etwas ist bedrückender als das Gefühl, fremdbestimmt zu sein, sich ohnmächtig zu fühlen und keine Kontrolle über die Dinge zu haben, die mit einem und um einen herum passieren. Das ist nämlich die Konsequenz, die aus einer abwartenden, passiven Haltung resultiert. Deshalb sollten wir nicht einfach nur hinnehmen, was in unserem Leben passiert, sondern aktiv für einen guten Verlauf sorgen.

Konsequenzen allenthalben

Auch wer eigenverantwortlich handelt und denkt, muss sich den daraus erwachsenden Konsequenzen stellen. Doch was spricht dagegen, selbst nach Lösungen zu suchen, anstatt die Schuld einfach nur auf andere zu schieben? Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir

Für das eigene Leben Verantwortung übernehmen

getan, sondern ganz genauso für die Dinge, die wir unterlassen haben. Wenn Sie sich z. B. gegen ein Medizinstudium entscheiden oder die Bewerbung für eine Arbeitsstelle aus Angst, abgelehnt zu werden, nicht abschicken, dann tragen Sie und kein anderer die Verantwortung dafür. Sie allein wollten es so und nicht anders. Nur wer die Verantwortung für das, was er ist, und für das, was er tut, übernimmt, kann sein Leben nach seinen Vorstellungen gestalten, seine Ziele erreichen und zu mehr Zufriedenheit finden. Man kann dieses Vorgehen mit einem Kartenspiel vergleichen. Jeder von uns hat aufgrund seiner Erziehung und seiner Veranlagung ein bestimmtes Blatt an Spielkarten mitbekommen. Der eine hat sehr gute Karten erhalten, der andere

eher schlechte. Doch es liegt bei uns, wie wir mit diesen Karten spielen. Wir können manche schlechte Karte – etwa eine negative und pessimistische Einstellung – ablegen und dafür eine bessere Karte ziehen. Mit ganz bestimmten Karten, z. B. einer körperlichen Beeinträchtigung, müssen wir hingegen leben. Doch auch hier können wir entscheiden, ob wir dieses Blatt klug oder leichtfertig spielen. Es gilt, auch aus diesem besonderen Umstand das Beste zu machen.

„Active Player“ sind gefragt

Gute Karten sind keine Garantie für ein befriedigendes und glückliches Leben. Ein schlechter Spieler kann auch mit guten Karten unbedacht spielen, keinen Stich machen und verlieren. Umgekehrt kann ein geschickter Spieler auch mit einem schlechten Blatt gewinnen. Es sind nicht die Umstände, sondern es ist unsere Einstellung, die dazu führt, ob wir glücklich oder unglücklich sind. Sie kommen sowieso nicht umhin, Eigenverantwortung zu übernehmen. Schließlich sind Sie ein erwachsener Mensch und niemand wird diese für Sie freiwillig übernehmen – außer, er will Sie manipu-

Was ist Selbstverantwortung?

- *Sich für die eigenen Gefühle – gute wie schlechte – verantwortlich fühlen.*
- *Erkennen, was man für sich selbst will, und sich dafür einsetzen.*
- *Wissen, was einem guttut und einen Ausgleich zu den Belastungen schaffen.*
- *Das eigene Wohlbefinden ernst nehmen.*
- *Zu seinen eigenen Entscheidungen stehen und diese auch bei Rückschlägen konsequent vertreten können.*

**Sie möchten den gesamten Artikel lesen?
Bitte kontaktieren Sie mich.**



Autorin

GABY MARQUARDT war 20 Jahre in der Medizinbranche (Management/Personalführung) tätig. Seit 2004 arbeitet sie u. a. als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Trainerin für die Bereiche Persönlichkeitsentwicklung, Veränderung und Burnout-Prävention.

KONTAKT
info@gabymarquardt.de