

Selbstverantwortung – das Zauberding

Ich war süße 16 Jahre jung, als ich zum ersten Mal die Erkenntnis hatte, dass ich selbst verantwortlich bin für mein Tun und Lassen, dass ich nicht jede nicht gemachte Hausaufgabe entschuldigen konnte mit meiner unfähigen Mutter ;-). Es war der Beginn eines Prozesses aber vor allem hat es eine meiner zentralen Lebenseinstellungen markiert.

Ich bin verantwortlich. Die Lösung all meiner Probleme liegt nicht im Außen, sie liegt in MIR.

Was soll ich sagen? Bequem geht anders!

Es hat Jahre und Jahrzehnte gedauert, bis ich begriffen habe, dass Selbstverantwortung nichts, aber auch gar nichts, zu tun hat mit Schuld. Und ungefähr genauso lang, um zu kapieren, dass Selbstverantwortung nicht ausschließt, dass mich das Aufwachsen in einer Suchtfamilie geprägt hat, durch und durch. Und dass sich wider jeder Erkenntnis schädliche Verhaltens- und Denkmuster nicht einfach so ausknipsen lassen.

Es ist ein Prozess. Vor allem aber ist es eine Entscheidung. Eine Entscheidung, die ich auch heute noch jeden Morgen neu treffe:

ICH ÜBERNEHME HEUTE DIE VOLLE VERANTWORTUNG FÜR MICH UND MEIN LEBEN!

Als Kind war ich ein Opfer. Hilflos, ausgeliefert und völlig wehrlos. Als Erwachsene bin ich das nicht mehr. Meine Fähigkeit zur Selbstverantwortung wächst kontinuierlich.

Und sie ist ein echtes Zauberding!

Weil sie mich handlungsfähig macht, weil sie verhindert, in der Opferrolle zu verharren, weil sie mir unendlich viele Möglichkeiten bietet, unzählige Lösungen für mich bereithält.

Ein Opfer zu sein heißt, meine Macht abzugeben an den, den ich zum Täter erkläre. Heißt ausgeliefert zu sein, abhängig von den Aktionen eben desjenigen, den ich zum Täter bestimmt habe. Zur Passivität verdammt, re-agiere ich lediglich. Frei bin ich nicht mehr.

Andere zum Täter zu machen und sich selbst damit zum Opfer zu erklären ist weit verbreitet in unserer Gesellschaft; jammern darüber, wie böse der Kollege, der Nachbar, der Partner mal wieder ist, ist allorts anerkannt. Bequem ist es auch. Vermeintlich. Denn du zahlst einen hohen Preis dafür, ein Opfer zu bleiben: Dein Wohl und Wehe, deine Entwicklung ist abhängig davon, ob sich dein Gegenüber bewegt, ob der andere etwas in seinem Handeln verändert. Und wenn nicht, hast du Pech gehabt.

Ich habe mir fast mein Leben lang gewünscht, meine Mutter würde sich ändern, würde von ihrer Sucht lassen, würde aufhören, sich Tag für Tag zuzudröhnen. Aber irgendwann habe ich nicht mehr darauf gewartet. Habe mein Handeln nicht mehr davon abhängig gemacht. Und das war mein Weg in die Freiheit.

Mein Denkanstoß für dich:

Du allein entscheidest, wie frei du sein willst!

Frag dich selbst:

- Wo verteilst du noch Schuld?
- Wo verharrst du in der Opferhaltung?

Und dann:

- **Was würde sich ändern, wenn du das nicht mehr tust?**

Meine Botschaft an dich: ALLES ist möglich! Es ist DEIN großartiges Leben!

Herzlich

Deine *Heike*