

## Selbstverantwortung, Mitverantwortung, Masken und mit dem Leben tanzen



Wie viel Verantwortung übernehmen wir **wirklich**?

Die meisten Menschen nicken zum Thema Eigenverantwortung: Natürlich bin ich selbst für mich, mein Handeln und mein Leben verantwortlich. Und ja, ich habe genauso Mitverantwortung, wenn mein Verhalten, meine Worte Auswirkungen auf andere haben.

Doch im Alltag sieht das schnell einmal anders aus. Ein paar Beispiele:

Meinen Arbeitsplatz beispielsweise habe ich mir selbst ausgesucht – das lag klar in meiner Verantwortung; Meine Partnerin, meinen Partner auch. Doch, dass ich jetzt eine Mund-Nasen-Schutzmaske beim Einkaufen aufsetzen soll, habe ich mir nicht ausgewählt und es ärgert mich, da ich solche Masken einfach nicht mag. Ich habe es gerne, frei atmen zu können

und als Brillenträgerin schätze ich es nicht, wenn meine Gläser beschlagen. Ob ich aber nun gleich etwas poste oder einen Text like, der die Entscheidungen der Bundesregierung betrifft, ist wiederum klar meine Verantwortung. In dieser Situation habe ich sogar eine besondere Mitverantwortung für andere, da meine öffentliche Äußerung evtl. Einfluss auf andere haben kann.

Für meine Kollegen - und wie sie sich verhalten - kann ich nichts. Da ärgere ich mich schon öfter und hoffe, dass die sich und ihr Verhalten ändern. Manche könnten gerne kündigen und ich wäre dankbar. Also, ich sehe mich nicht dafür verantwortlich, wenn es mit denen fast jede Woche im Meeting wieder knirscht und ich mich über sie ärgere. Oder?

Wie sieht es aus mit der Vorgesetzten, die zu oft meine Arbeit kritisiert? Da kann mir doch niemand einen Vorwurf machen, dass ich nur noch Dienst nach Vorschrift mache. Und wenn mich jemand wieder und wieder provoziert, dann rutscht mir gern auch mal ein scharfer Satz raus.

Sag ich mir dann, dass das doch wohl jedem passieren würde und da doch auch Verantwortung bei den Anderen liegt?

Und wie steht es mit meiner Verantwortung beim Lesen und Verbreiten von Beiträgen im Internet? Schenke ich diesen unreflektiert Glauben oder tue ich etwas, um mich umfangreicher zu informieren und die Qualität der Glaubwürdigkeit zu checken? Welchen Anspruch habe ich an mich, wenn ich Dinge weiter gebe oder mich für etwas einsetze? Oder mache ich mir evtl. gar nicht solche Gedanken über meine Handlungen?

Sie merken sicher: Mit der inneren Haltung, dass es die anderen sind - befinden wir uns schnell in der Welt von Vorwürfen, Schuldzuweisungen, Rückzug oder Streitgesprächen. Wir geben die Verantwortung für unsere Gedanken, Gefühle und unser Handeln in solchen Situationen ab und erwarten, dass unser Gegenüber sich anders präsentiert – idealerweise so, dass es uns und unseren Vorstellungen entspricht. Ähnlich sieht das ein Gesprächsteilnehmer und gegenseitige Verständigung rückt in weite Ferne.

Wenn wir bewusster Verantwortung übernehmen, bin ich davon überzeugt, dass wir deutlich mehr Klarheit in Gesprächen und Beziehungen, größere Toleranz, mehr Zufriedenheit und Frieden miteinander gewinnen würden. Ich zeige Ihnen einen Weg:

## INNER WORK – Der Blick nach innen, statt zu Anderen

Der Weg besteht aus drei Schritten:

1. Bewusst Verantwortung für mein Denken, Wahrnehmen und Urteilen entwickeln
2. Bedürfnisse wahrnehmen und als Kern unseres Handelns erkennen
3. Mut zu haben, mich aufrichtig und verletzlich zu zeigen

Danach beginnt „**Outer work**“: **Gesundes Kommunizieren und Hören.**

**Im ersten Schritt** geht es also darum, eine **Bewusstheit** dafür zu entwickeln, wo wir (nicht der Andere!) Verantwortung abgeben. Unser Denken und unsere eigene Sprache zeigen ziemlich genau, an welcher Stelle wir in einen „Opfer- oder Beschuldigermodus“ rutschen. Wir sagen – oder denken – dann zum Beispiel Sätze wie:

- „Ich konnte ja nicht anders.“
- „Wenn er/sie sich so verhält, muss er/sie damit rechnen, dass ich ...“
- „Er/sie versteht mich sowieso nicht.“
- „Ich habe keine Zeit.“
- „Sie/er macht das völlig falsch und will nichts dazulernen.“
- „Ich habe das nur mal so ins Netz gestellt - wenn die Anderen das daraus machen...“
- „War doch nur Spaß ... - stell dich nicht so an.“

Solche Gedanken oder Sätze nenne ich „**Junkthinking**“ oder „**Junktalk**“. Wir rechtfertigen uns oder schieben die „Schuld“ jemand anderem zu. Das sind erschöpfende Gedanken, sie beeinflussen unsere Kommunikation und unser Verhalten.

Es ist nicht ganz einfach, alten Prägungen, Denkhaltungen und Verhaltensmustern auf die Schliche zu kommen. Viele bemerken erst gar nicht, wo ihr eigener Anteil für Missstimmungen oder Schwierigkeiten liegt. „Junkthinking“, also beim anderen zu suchen, was er/sie ändern müsste, ist gewohnter und schneller, als ehrlich zu sich selbst zu sein und sich einzugestehen, dass eigene liebgewonnene Überzeugungen oder Gedanken die Wurzel für Konflikte oder Probleme sind.

Selbstverantwortung bedeutet, bewusst die Verhaltensweisen zu wählen, die meine Werte verkörpern. Schritt für Schritt alte Programmierungen oder Erwartungen anderer hinter sich lassen und selbst-bewusst entscheiden.

Dafür nehme ich mir Zeit, nach innen auf mich, anstatt zu anderen zu schauen. Denn die Antworten, liegen IN mir. Bin ich ärgerlich auf den anderen, mache ich mir entsprechende Gedanken. Mein Denken produziert Ärger. Ändere ich mein Denken, meinen Fokus, finde ich heraus, dass unter meinem Ärger-Denken ganz andere Gefühle auftauchen. Es erfordert vielleicht Mut, mir selbst einzugestehen, dass ich gerade überfordert, traurig, einsam, unsicher oder ängstlich bin. Denn ich wüsste gerne, woran ich bin, wie es weitergeht, was ich selbst besser machen kann, wie ich aus alten Verletzungen herauskomme, um heute anders zu reagieren als gestern.

So finde ich Gefühle, die mich auf Bedürfnisse hinweisen. Ein Bedürfnisbewusstsein zu entwickeln – das ist **Schritt zwei**, auf meiner Entdeckungsreise zu mir selbst:

Für manchen ist das zu anstrengend, zu aufwändig oder man möchte auf keinen Fall mit gewissen Gefühlen in Kontakt kommen, um nach außen ein Bild von sich aufrecht zu halten, in dem man als „stark“ gilt. Und so verunglimpft der ein oder die andere die Selbstreflexion schon mal mit Sprüchen, um möglichst lange auch andere von dem Weg zu sich selbst und zu mehr Klarheit und Stärke abzuhalten.

Denn **Verletzlichkeit - sich selbst zu kennen und zu zeigen** - ist längst **die neue Stärke in der Wirtschaft, der Lehre und in Beziehungen** geworden. Die Tage jener „Masken“, hinter denen sich Menschen verstecken und damit weder sich selbst noch anderen tatsächlich begegnen, sind gezählt. Nur Nasen und Mund-Schutzmasken stehen gerade hoch im Kurs ;-)

In **Schritt zwei** ist es essentiell, 100% Verantwortung für meine eigenen Gefühle zu übernehmen und anzuerkennen, dass mich Gefühle auf meine Bedürfnisse hinweisen. Bedürfnisse wirken in jedem von uns und sind die Wurzel für Zufriedenheit oder Unzufriedenheit.

In **Schritt zwei** möchte ich erkennen: Welches unerfüllte Bedürfnis in mir hat meine Traurigkeit, meine Wut, meine Resignation, mein Verhalten, meine bewertenden Gedanken über mich oder die anderen ausgelöst? Was hätte ich mir stattdessen gewünscht? Was brauche ich gerade?

Genauso schaue ich bewusst auf all das, was mich erfreut und erfüllt. Dann genieße ich diese erfüllten Bedürfnisse.

Sobald ich Bewusstheit über meine Wahrnehmung, meine Gedanken und Klarheit über meine Bedürfnisse habe, bin ich auf einem soliden Weg, verantwortlich mit anderen zu kommunizieren.

**Für Schritt drei** – brauche ich Mut und die Überzeugung, dass es sinnvoll ist, Dinge klar, möglichst ohne Vorwurf oder Angriff anzusprechen und dass ich 100% Verantwortung für mein Befinden übernehme, dabei 100% Verantwortung dem anderen für seine Gefühle und Verhaltensweisen lasse. Gleichzeitig möchte ich hören, was jedem wichtig ist und strebe Lösungen an, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen. Das bedarf eines ‚aufrechten Tanzes‘, eines neugierigen Ringens, miteinander und eine Portion Freude. Eine geniale Unterstützung bietet **das Gesunde Kommunizieren und Führen auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg**. Hiermit gelingt es, selbst in herausfordernde Situationen, differenzierte Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse der Beteiligten bestmöglich berücksichtigen.

**Und so ‚tanzen‘ wir** auch gerade in der aktuellen Situation mit Covid-19 von Tag zu Tag. Die Verantwortlichen in jedem Bundesland schauen, welche Maßnahmen die Bedürfnisse möglichst vieler vor Ort in der jeweils speziellen Situation des Landes berücksichtigen.

### „Inner Work Training“

Um in einer tatsächlichen Situation frühzeitig zu bemerken, wie es in mir aussieht, ist „Inner Work – Training“ zunächst außerhalb des ‚Tanzwettbewerbs‘ in alltäglichen, entspannten Situationen hilfreich. Damit lerne ich mich selbst Schritt für Schritt mehr und mehr kennen.

Das sieht beispielsweise so aus:

Wir setzen uns bewusst einen Hilfsanker: Jedes Mal, wenn ich beispielsweise zum Kühlschrank gehe, das Fenster öffne oder in den Spiegel schaue, richte ich kurz den Blick nach innen und trainiere je nach meinem Fokus für heute oder diese Woche:

- Was denke ich gerade?
- Was denke ich über die Situation/Person XY?
- Ich nehme nur meinen Atem bewusst wahr – ein – aus – ein ...
- Wie ist mein Gefühl?
- Wofür bin ich dankbar? Was gibt es zu feiern?
- Welches Bedürfnis ist bei mir gerade erfüllt – oder nicht?
- Was ist der „Gute Grund“ hinter der Entscheidung oder Verhaltensweise beim Anderen?

### Mit dem Leben tanzen

Mit dem Leben tanzen **bedeutet für mich aus der Fülle meiner Bedürfnisse zu leben und die der anderen gerne zu berücksichtigen.**

So werde ich es jetzt auch -trotz Brille- mit der Mund-Nasen-Schutzmaske tun. Ich werde nicht rumnörgeln, mich aufregen oder mich als Opfer sehen, sondern mich dafür entscheiden, sie gerne in Geschäften und öffentlichen Verkehrsmitteln zu tragen. Und das, obwohl mein ganz persönlicher Wohlfühlwunsch ein anderer wäre. Ich tue es gerne, weil es mir gleichzeitig sehr am Herzen liegt, ein Teil der Gemeinschaft zu sein, die gemeinsam an einem Strang zieht, um Menschenleben zu retten und gleichzeitig im Blick hält, möglichst viele Geschäfte und Unternehmen, Schulen, Kitas etc. nach und nach - situativ, je nach Lage vor Ort - wieder zu eröffnen. Und diesem Bedürfnis, diesem Wert räume ich gerade den deutlich wichtigeren Platz ein.

Wenn wir **volle Selbst- und möglichst viel Mitverantwortung übernehmen**, glaube ich daran, dass sich nicht nur unsere **Lebensfreude erhöht, unsere Gespräche und Beziehungen ehrlicher** werden, sondern auch **Innovationen und Erfolge** nachfolgen. Ich kann mich jeden Moment dafür entscheiden aus der Fülle zu leben, dankbar zu sein und mal aussprechen, was mir gefallen hat.

**Das ist für mich stark, wertschätzend und zukunftsweisend.**

Gelingt das einfach so? Sicher nicht sofort.

Es gehören Bereitschaft, Training und Lust zum Ausprobieren dazu. Gesundes Kommunizieren und Führen - auf Grundlage des Modells von Marshall B. Rosenberg, basiert auf größtmöglicher Selbst- und Mitverantwortung. Es ist eine zutiefst menschliche Haltung und eine Entscheidung. Diese im Alltag umzusetzen ist ein Weg. Für mich einer, der sich unbedingt lohnt – für einen selbst und für unsere Gesellschaft.

Danke für Dein Lesen bis hierher.

Bleibt alle gesund und zuversichtlich

Angela Dietz

<https://angela-dietz.de/>

<https://www.menschlich-erfolgreich-akademie.de/>