

DIE SCHULD der anderen

Verantwortung hat zwei Seiten: Sie beinhaltet Freiheit, aber auch Verpflichtung. Das vergessen viele Menschen

Betrachten wir unser Leben sportlich, dann erinnert es sehr an einen Jogger: Er hat sich entschieden zu laufen. Doch jeden Tag muss er sich aufs Neue überwinden, seine Kilometer zurückzulegen. Und stets die gleichen Ausflüchte: Ist es nicht vielleicht zu früh? Oder vielleicht zu spät? Zu warm oder zu kalt? Er muss sich zwingen zu starten und durchzuhalten – bis er sein Ziel erreicht hat. Doch dann kommt die Belohnung – die herrlichen zehn Minuten unter der Dusche. Er fühlt sich wie neu geboren und ist mit sich und der Welt zufrieden.

Oft formulieren wir unsere Ziele unbewusst unter Einbeziehung äußerer Umstände oder anderer Menschen. Damit geben wir aber einen Teil unserer Verantwortung an andere ab. Wir begeben uns in eine Abhängigkeit, die wir selbst nicht beeinflussen oder korrigieren können. Besser wäre es doch, wir würden unsere Ziele unabhängig von anderen erreichen. Das heißt nicht, sich nicht helfen zu lassen. Aber wir sollten in der Lage sein, die volle Verantwortung für unser Ziel und den Weg dorthin zu übernehmen. Frei zu entscheiden, bedeutet, auch für die Konsequenzen verantwortlich zu sein. Warum scheuen sich so viele Menschen, ihre Freiheit zu nutzen? Ein Grund dafür ist, dass sie in ihrem Erwachsenenleben schon viele Entscheidungen für ihre Zukunft getroffen haben. Sie haben sich für einen Beruf oder ein Unternehmen entschieden, sie sind selbstständig oder angestellt, haben eine Familie oder beschlossen, ihr Leben alleine zu gestalten.

Der Preis der Freiheit

Was immer sie entschieden haben, sie haben es allein getan. Sie wollten es so und sind jetzt verantwortlich dafür. Wenn jemand mit einer Entscheidung aus der Vergangenheit unglücklich ist, so kann er dies jederzeit ändern. Die Frage lautet: Welchen Preis hat die Freiheit, die einmal getroffene Entscheidung zu revidieren. Ich bin mir bewusst, dass es Situationen gibt, die sich nur mit erheblichem Aufwand und großen Verlusten verändern lassen.

Wenn Sie eine unglückliche Beziehung führen, hat das Einfluss auf Ihr ganzes Leben. Wenn Sie sich in Gedanken schon getrennt haben und trotzdem mit Ihrem Partner noch zusammenleben, sind Sie weder gebunden noch frei. Wenn Sie unzufrieden sind mit Ihrem beruflichen Umfeld, so behindert Sie das, im Job richtig gut zu

sein. Ein Zustand, der keine attraktive Zukunft darstellt. Sie befinden sich in einer Zwickmühle, aus der Sie sich befreien müssen. Wir verhungern psychisch, wenn wir keine Entscheidungen fürs Leben treffen. Ehrlich zu sich selbst zu sein, ist manchmal sehr unbequem. Aber es ist der kürzeste Weg zum Ziel. Ehrlich zu sich selbst zu sein, bedeutet unbequeme Wahrheiten zu akzeptieren. Lebenslügen verschleiern den Blick fürs Wesentliche. Sie versperren den Blick für die Zukunft. Ich rate Ihnen, befreien Sie sich von den Lügen Ihrer Vergangenheit. Der Lebensweg ist die Summe Ihrer Schritte – und jeder Schritt kann auch bedeuten, sich von etwas zu verabschieden.

Die innere Inventur

Ich habe mir angewöhnt, ab und zu eine innere Inventur durchzuführen. Dabei geht es weniger um materielle Dinge, eher um Gewohnheiten, Erkenntnisse und Erfahrungen, die ich sammeln durfte und natürlich auch um Menschen, die meinen Weg kreuzten. Ich schreibe mir alles auf, was und wer mich beschäftigt, wer in meinem Leben an Bedeutung gewonnen hat und auch, von wem ich mich entfernt habe.

Wer unterstützte mich auf dem Weg zu meinen Zielen, wem habe ich etwas zu verdanken und von wem möchte ich mich trennen – und aus welchen Gründen. Machen Sie sich bewusst, dass es Zeitverschwendung ist, dieses eine Leben mit Menschen zu verbringen, denen Sie sich nicht verbunden fühlen oder von denen Sie das Gefühl haben, sie nutzen Sie aus. Es sind Vampire. Sie saugen einen aus, ohne etwas dafür zu geben. Probieren Sie es einfach mal aus: Prüfen Sie, welche Menschen auf Ihrem Lebensweg wirklich wichtig für Sie sind.

Wer sein privates und berufliches Leben nicht in Gleichklang bringt, wird langfristig unzufrieden. Sie haben nur dieses eine Leben. Sehen Sie es ganzheitlich. Das private und berufliche Leben zu trennen, als wären es zwei, ist Selbstbetrug. Natürlich gehören Kompromisse dazu. Doch wie viele Kompromisse sind nötig und wie kommen Sie mit ihnen klar. Letztlich zahlen wir alle einen gewissen Preis, wenn wir Entscheidungen treffen. Die Frage ist die Höhe des Preises und ob wir bereit sind, ihn zu bezahlen. Überlegen Sie, wie viel Verantwortung Sie in Ihrem Leben bisher auf sich genommen haben. Zum Beispiel in der Familie, im Beruf oder im Freundeskreis. Wie sieht es mit Ihrer Selbstverantwortung aus? Viele Menschen sind für andere da, doch sind sie auch für sich selbst da? Denken Sie auch manchmal darüber nach, etwas mehr für sich selbst zu tun? Haben Sie Ihr Leben im Griff oder hat es Sie im Griff? Als Antwort auf diese Frage höre ich oft, dass es die Umstände seien, die einen davon abhalten, mehr auf sich selbst zu achten.

Sind die Umstände wirklich schuld?

Wer aber hat diese Umstände zu verantworten? Doch nur Sie selbst. Denn niemand hat Sie gezwungen, etwas zu tun. Was ich Ihnen damit sagen möchte: Es ist wichtig, dass Sie sich zum Mittelpunkt Ihres Lebens machen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie mehr Verantwortung für sich selbst übernehmen. Dies könnte sich zum Beispiel darin äußern, dass Sie mehr Wert auf Ihre Gesundheit legen. Wann waren Sie das letzte Mal beim ärztlichen Check-up? Treiben Sie regelmäßig Sport und halten sich fit? Diese Frage ist Ihnen unangenehm? Noch lästiger sind zu spät erkannte Krankheiten. Das eigenartige an dieser Situation ist, dass Sie das alles längst wissen. Die meisten Menschen sind sich darüber klar, dass sie mehr Sport treiben und sich gesünder ernähren müssen. Wenn Sie zum Beispiel rauchen, kennen Sie auch das damit verbundene Risiko. Sie wissen, dass alle Ausflüchte, die Sie haben, nur eines sind – nichts als Ausreden. Seltsam nur, dass intelligente Menschen wie Sie bereit sind, einen so hohen Preis für Ihre Ausflüchte zu bezahlen. Der Preis ist Ihr Leben.

Autoren-Dialog

Leserfragen zum Thema beantwortet der Autor

Albrecht von Bonin,
Geschäftsführer der
VON BONIN PERSONAL-
BERATUNG GmbH,
Gelnhausen, telefonisch
unter 06051-48280

Internet www.von-bonin.de
E-Mail info@von-bonin.de

