

Thema am 22.11.2002 in der Freitagsgruppe:

Warum bin ich für mich selbst verantwortlich?

Als ich vor einigen Monaten hier in der Freitagsgruppe, als Christa nach Themen für das zweite Halbjahr fragte, mich spontan entschloss wieder selbst ein Vortrag zu halten und, auch wieder spontan, als Thema „Warum bin ich für mich selbst verantwortlich?“ nannte, war mir nicht bewusst, das Warum-Fragen normalerweise kurz oder nur unbefriedigend zu beantworten sind.

Warum ist der Himmel blau? - Es ist einfach die physikalische Eigenschaft von Licht und unseren Augen, dass wir den Himmel als blau empfinden.

Warum bin ich für mich selbst verantwortlich? – Dies ist denke ich eine biologische Eigenschaft von Lebewesen, zumindestens von höheren „Säugetieren“.

Ich werde das Thema also umformulieren. Von der Frageform in die Aussageform: „Ich bin für mich selbst verantwortlich!“ (Mit Ausrufezeichen.)

Was bedeutet diese Aussage nach Selbstverantwortung?

Zunächst möchte ich beschreiben wofür wir nicht verantwortlich sind. Nicht verantwortlich sind wir z.B. für das Wetter, dafür das die Erde um die Sonne kreist und nicht umgekehrt, dafür das wir als Deutsche geboren wurden sind wir ebenso wenig verantwortlich wie für Politik einer Regierung, selbst wenn wir sie gewählt haben. Auch nicht verantwortlich sind wir dafür, was andere über uns denken und sagen. Jedenfalls in der Regel nicht. Wir sind auch für Krieg und Frieden nicht verantwortlich. Ob es Krieg im Irak gibt liegt nicht in unserer Macht. Nicht verantwortlich sind wir für die Qualität unserer Lebensmittel, das Bellen von Nachbars Hund, die Höhen der Berge in den Alpen, wie viel Schnee im Winter fällt und auch nicht dafür wie gut oder schlecht unsere Lieblings – Fußballmannschaft spielt.

Für die meisten Dinge in der Welt sind wir, dies ist ein guter Trost, nicht verantwortlich.

Für uns selbst sind wir allerdings verantwortlich. Und zwar ausschließlich wir. Jedenfalls wenn wir Erwachsene sind, keine Demenz haben und auch keine krankhafte Beeinträchtigung unseres Gehirns. Ich habe dies als biologische Eigenschaft definiert.

Wir sind verantwortlich für unseren Körper! Gerade wir Alkoholiker wissen aus leidvoller Erfahrung, nämlich als wir noch gesoffen haben, wie es ist Verantwortung nicht wahrzunehmen, Verantwortung abzuschieben, nämlich an eine Flasche. Unseren Körper haben wir in jener Zeit heftig geschädigt. Und es war uns zu jener Zeit egal. Dies ist leider so festzustellen.

Mit der Trockenheit haben wir auch wieder die Verantwortung für unseren Körper, für unser Selbst voll übernommen.

Eine der ersten Dinge die ich am Beginn meiner Trockenheit in Therapiegruppen gehört habe, waren die Gruppenregeln. Die Psychoanalytikerin Ruth C. Cohn hat diese Regeln in der Methode der Themenzentrierte Interaktion (TZI) aufgestellt. Und weil dies genau unserer Thema trifft, will ich kurz darauf eingehen.

Ruth C. Cohn wurde am 27.08.1912 in Berlin als Tochter eines Bankiers und einer Pianistin, jüdische Abstammung geboren. 1940 erfolgte aus bekannten Gründen die Auswanderung in die USA. 1966 gründet sie den „Workshop Institutes for Living-Learning“ (WILL). Heute lebt sie in der Schweiz. Sie ist eine äußerst bemerkenswerte Frau.

Cohn begründete ihre Methode der „Themenzentrierte Interaktion (TZI)“ mit unter anderem mit folgendem Axiom (Grundannahme):

„Der Mensch ist eine psycho-biologische Einheit. Er ist auch Teil des Universums. Er ist darum autonom und interdependent. Autonomie (Eigenständigkeit) wächst mit dem Bewusstsein der Interdependenz (Allverbundenheit).“ [aus Ruth C. Cohn, Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion, Klett-Cotta 1992]

Zu Deutsch: Die Verantwortung des Einzelnen für sich ist um so größer, je mehr er sich seiner Verbundenheit mit allen und allem bewusst wird.

Es folgen noch weitere Axiome auf die hier nicht näher eingegangen werden soll. Jedenfalls leitet Cohn aus diesen Grundannahmen die Gruppenregeln ab. Und die berühmteste Gruppenregel ist wohl:

„Sei dein eigener Chairman, der Chairman deiner selbst“

Chairman kommt wie so vieles heute aus dem Englischen, und bedeutet soviel wie Vorsitzender, Leiter. Cohn erklärt diese Regel wie folgt: [Zitat]

„Du bist deine eigene Leitperson. Höre auf deine inneren Stimmen - deine verschiedenen Bedürfnisse, Wünsche, Motivationen, Ideen; brauche alle deine Sinne - höre, sehe, rieche, nimm wahr. Gebrauche deinen Geist, dein Wissen, deine Urteilskraft, deine Verantwortlichkeit, deine Denkfähigkeit. Wäge Entscheidungen sorgfältig ab. Niemand kann dir deine Entscheidungen abnehmen. Du bist die wichtigste Person in deiner Welt, so wie ich in meiner.“ [Zitat - Ende]

Ich möchte dies mit dem Bild von einem Fährmann beschreiben. (Fährmann reimt sich auf Chairman und ist vielleicht eine kleine Eselsbrücke um sich diesen Begriff besser merken zu können.

Also, der Fährmann hat bekanntlich die Aufgabe einen Fluss zu überqueren und dabei sogar noch Leute oder Waren zu befördern. Von den Leuten und Waren sehen wir in dem Bild jetzt einmal ab. Er muss von einem Ufer zum anderen gelangen. Nun ist er für den Fluss (unsere Wirklichkeit, unsere Welt) nicht verantwortlich. Die Höhe des Wasserstandes, die Strömung kann er nicht beeinflussen. (Es sei denn der Fluss ist gestaut und unserer guter Fährmann ist gleichzeitig Stauwerksbesitzer. Dies wollen wir aber außen vor lassen). „Wie“ unser Fährmann über den Fluss gelangt, dies liegt nun in seiner Eigenverantwortlichkeit. Er kann verschiedene Bootstypen nehmen oder verschiedene Techniken einsetzen. Immer ist er für die Folgen seiner Handlungen verantwortlich. Nämlich zum Ziel zu kommen, das andere Ufer zu erreichen.

Es gibt nun verschiedene Möglichkeiten über den Fluss zu kommen. Nicht immer ist der direkte Weg, der mit viel Kraft verbundene Weg, der erfolgsversprechende Weg. In gerader Linie den Fluss zu queren ist bei reißender Strömung fast unmöglich. Es kann also gut von entscheidender Bedeutung sein, sich treiben zu lassen, und in Kauf zu nehmen etwas später und an anderer Stelle das Ufer zu erreichen. Wie dem auch sei. Die Folgen unserer Handlungen müssen wir in jedem Fall immer selbst tragen, manchmal müssen wir sie auch ertragen.

Dies ist denke ich ein gutes Bild um sich seine Selbstverantwortlichkeit bewusst zu machen.

Wolfgang