

Verantwortung wird gemeinhin als die Erfüllung von Rollen verstanden, die sich aus den Funktionen und Aufgaben der Rolle ergibt. In solch einer sichtbaren *äußeren* Verantwortung trägt etwa ein Chef diese für „seine“ Angestellten und „seinen“ Betrieb. Eine viel unsichtbarere Verantwortung hingegen ist eine Art *innere* Verantwortung, wo Verantwortung für das *emotionale* Wohlergehen anderer übernommen wird.

Grundsätzlich ist jeder Mensch für sein eigenes emotionales Wohlbefinden verantwortlich, das ist unsere Eigenverantwortung. Als Eltern haben wir zudem die Verantwortung für unsere Kinder bis diese in der Lage sind, selbst Eigenverantwortung zu übernehmen.

Doch sehr viele Erwachsene sind nie wirklich zu ihrer emotionalen Eigenverantwortung gelangt. Und wenn Eltern nicht *in ihrer Kraft* sind, springen deren Kinder – oft von klein an – unbewußt in die Bresche. Sie fühlen sich dann verantwortlich für das Wohlergehen derer, in deren Obhut sie eigentlich sind, und übernehmen – anstelle der Eltern – zusätzlich noch Verantwortung für ihre Geschwister.

Da insbesondere Frauen sehr "anfällig" für diese "Rollenübernahme" sind, kommt es später in Partnerschaften und Ehen häufig dazu, daß diese Frauen meinen, auch gleich noch den väterlichen Anteil der Verantwortung für die eigenen Kinder mittragen zu müssen. Bei einigen geht das *Sich-verantwortlich-Fühlen* sogar soweit, daß sie sich selbst für "Gott und die Welt" verantwortlich fühlen. Dahinter steckt das vielleicht früher erlebte Gefühl der totalen Unsicherheit und Angst: "*Wenn ICH mich nicht um alles küm-mere, bricht alles zusammen*".

Dies alles kann irgendwann nur noch zum Zusammenbruch führen, weil das Tragen dieser ganzen *falschen* Verantwortung einer totalen Selbstüberforderung gleichkommt. Unsere Eigenverantwortung zu tragen, schaffen wir immer, sie überfordert uns nicht. Nur was nicht stimmig ist, wird irgendwann zu viel.

Voll verantwortlich im Sinne *emotionaler Eigenverantwortung* bist du also nur für dich selbst und – eine gewisse Zeit – für deine Kinder. Wenn diese erwachsen sind, müssen sie in ihre Eigenverantwortung entlassen werden. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Denn wenn du als Mutter oder Vater dann nicht loslassen kannst, entsteht auch hier eine *falsche* Verantwortung, die verhindert, daß deine Kinder die Eigenverantwortung für sich selbst ganz entwickeln können.

So kannst du einerseits deine wirkliche, *richtige* Verantwortung nicht übernehmen, weil du schon vollbepackt bist mit *fremder* und dir alles zuviel wird. Andererseits nimmst du der Person, die du nicht für fähig empfindest, die eigene Verantwortung zu übernehmen und zu tragen, definitiv etwas weg. Durch diese Überfürsorge

hat sie noch weniger die Chance, in ihre Eigenverantwortung zu kommen. Die Lösung dafür kann nur sein, was zu viel ist und gar nicht zu dir gehört, dahin zurückzugeben, wo es hingehört. Erst dieser Schritt wird dir die wirkliche Freiheit schenken, ganz und gar in deine Eigenverantwortung zu kommen.

Testen, wo du stehst:

Hier können wir ganz einfach mit Muskeltest, Tensor etc. austesten:

- *Wieviele Prozent falsche Verantwortung trage ich überhaupt?*
- *Wieviele davon gehören zu Vater, Mutter, Geschwistern, Großeltern, sonstigen Verwandten, Partnern, Freundinnen, Freunden, Arbeitskollegen... ?*

Bleibt noch ein Rest übrig, für den sich niemand finden läßt, sollte noch an *Gott und die Welt* gedacht werden. Manchmal kommt man aus dem Staunen nicht heraus, wie viele Menschen sich für alles Mögliche verantwortlich fühlen, was sie eigentlich nichts angeht und gar nicht in ihrem Ermessen oder Wirkungsbereich liegt.

Ritual zur Rückgabe übernommener *falscher* Verantwortung

Sobald du nun weißt, was du an *falscher* Verantwortung trägst und zu wem es gehört, ist der nächste Schritt ganz einfach. Wirklich einfach, wenn du es zulassen kannst. Er besteht in einem simplen Akt einer symbolischen Rückgabe, womit du die für eine andere Person getragene Verantwortung „energetisch“ an diese zurückreichst, von der du sie irgendwann unbewußt oder bewußt übernommen hast.

Nimm dir ein Kissen und halte es vor deine Brust. Schließ die Augen und visualisiere die entsprechende Person vor dir. Stell dir dann vor, daß du den Teil der falschen Verantwortung, der zu dieser Person gehört – alles rein energetisch gesehen – in das Kissen fließen läßt. Wenn du alles reingegeben hast, sprich zu dieser imaginierten Person:

„Liebe/r XY, ich bin heute gekommen, um dir all die Verantwortung zurückzugeben, die ich glaubte, für dich tragen zu müssen und die nicht die meine ist. Ich mude dir jetzt zu, deine Verantwortung voll und ganz selbst zu tragen. Ab heute trage ich nur noch meine eigene Verantwortung.“

Lege nun das Kissen, das symbolisch und energetisch die *falsche* Verantwortung beinhaltet, vor die imaginierte Person hin. Du

Falsche Verantwortung abgeben und volle Eigenverantwortung übernehmen – S.2

überläßt es ganz ihr, ob sie das Kissen zu sich nehmen will oder auch nicht – meistens spüren wir das in diesem Moment. Für dich ist es unerheblich, was diese Person damit macht. Wichtig ist, daß du die *falsche* Verantwortung in diesem Moment voll und ganz losläßt. – Und sei achtsam, daß du sie in der nächsten Zeit nicht wieder zu dir zurücknimmst !!!

Es kann sein, daß dein Verstand bei diesem einfachen Ritual auf die Barrikade geht. Da er überhaupt nicht versteht, was bei einer solchen *energetischen Handlung* geschieht, wird er erst mal versuchen, es als Schwachsinn oder ähnliches abzutun und dir ins Ohr flüstern: *So einfach kann das nicht gehen*. Zerbrich dir nicht den Kopf und laß das Rückgabe-Ritual einfach geschehen. Es funktioniert garantiert, wenn du es zulassen kannst. Ein Nachstes-ten wird dies bestätigen.

Nach der Rückgabe der *falschen* Verantwortung an jeden einzelnen, für den oder die du etwas übernommen hattest, ist es an der Zeit, voll und ganz in deine Eigenverantwortung zu gehen und dir klar ins Bewußtsein zu rufen:

„Ab sofort übernehme ich zu 100 Prozent die volle Verantwortung für mich und mein Leben“

Ritual zur Rücknahme abgegebener Eigenverantwortung

Nun gehören zu diesem Spiel immer zwei. Ohne „Machenlassende“ kann es keine „Übernehmer“ geben und umgekehrt. Und so wie mit Vorliebe Frauen falsche Verantwortung übernehmen, geben mit Vorliebe Männer emotionale Eigenverantwortung ab. Das macht es für sie im ersten Moment zwar bequemer. Doch letztlich zahlen sie dafür den Preis, daß sie nicht wirklich in ihre (gefühlsmäßige) Kraft und somit nicht in die Verwirklichung ihres eigentlichen Potentials kommen.

Natürlich ist weder die eine, noch die andere Haltung auf Frauen oder Männer beschränkt, wie auch der Grad an Bewußtheit und Unbewußtheit dieses Verhaltens jeweils sehr unterschiedlich ist.

Auch hier können wir wieder ganz einfach austesten.

- *Wieviel Prozent meiner Eigenverantwortung habe ich abgegeben an:
Vater, Mutter, Geschwister, sonstige Verwandte, Partnerin, Partner, meine Kinder, Freundinnen, Freunde, Arbeitskolleginnen, Mitarbeiter, meinen Therapeuten, meine Therapeutin, meinen Coach, meinen Guru, „Gott und die Welt“...*

Sobald du nun weißt, wem du Teile deiner Eigenverantwortung überlassen hast, ist der nächste Schritt wieder ganz einfach. Er be-

steht im simplen Akt der symbolisch-energetischen Rücknahme, womit du die, einer anderen Person aufgebürdete Eigenverantwortung zu dir zurücknimmst, an die du sie irgendwann unbewußt oder bewußt abgegeben hast.

Nimm ein Kissen und lege es vor dich auf den Boden. Schließ die Augen und visualisiere die entsprechende Person, die etwas von deiner Eigenverantwortung trägt. Bitte sie, daß sie all die Eigenverantwortung, die zu dir gehört, in das Kissen fließen läßt. Wenn du das Gefühl hast, daß sie alles reingegeben hat, sprich zu dieser imaginierten Person:

„Liebe/r XY, ich bin heute gekommen, um all die Eigenverantwortung zu mir zurückzunehmen, die ich dir überlassen habe und die nicht die deine ist. Ich mute mir jetzt zu, meine Verantwortung voll und ganz selbst zu tragen und entlasse dich vollkommen aus dieser Aufgabe. Ab heute bist du ganz frei davon, ich nehme sie jetzt in jeder Hinsicht wieder zu mir zurück.“

Nimm nach diesen Worten das Kissen vom Boden hoch, das symbolisch und energetisch deine Eigenverantwortung beinhaltet, und drück es an dein Herz. Stell dir vor, daß diese Energie jetzt ganz und gar zurückfließt und laß dir Zeit, daß sie sich in deinem ganzen Körper ausbreiten kann. Wichtig ist, daß du deine Eigenverantwortung ab jetzt voll und ganz zuläßt. – Sei achtsam, daß du sie in der nächsten Zeit ganz bei dir behältst, sie in deinem Verhalten ausdrückst und sie nicht wieder an andere abgibst !!!

Nach der Rücknahme der Eigenverantwortung von jedem einzelnen, an den oder die du sie abgegeben hattest, ist es an der Zeit, sie sich voll und ganz zueigen zu machen und dir klar ins Bewußtsein zu rufen:

„Ab heute bin ich zu 100 Prozent bereit, die volle Verantwortung für mich und mein Leben zu tragen“

Konkret bedeutet dies, daß du deine Aufmerksamkeit, deine Achtsamkeit und dein Bewußtsein fortan mehr auf deine Mitmenschen und das fokussiert, was im Moment gebraucht wird, anstatt vornehmlich an deinen eigenen Vorteil zu denken. Statt dich elegant zu entziehen, bringst du dich jetzt bewußt ein. Statt das zu Tuende einfach irgendjemand zu überlassen, stellst du dich direkt den konkreten Aufgaben und tust, was zu tun ist. Statt nach dem Vorteil der Bequemlichkeit zu suchen und ihm nachzugeben, öffnest du dein Herz dem Mitgefühl und erkennst, mit welcher Handlung du in dieser Situation dem anderen eine Freude machen und ihn entlasten kannst.

PS : Solltest du das Gefühl haben, daß es da einen Teil in dir gibt, der sich querstellt loszulassen, dann ist es vielleicht sinnvoller die Ablöserituale therapeutisch betreut zu vollziehen und sich die Widerstände bzw. die Schutzmechanismen, die sich dahinter verbergen anzuschauen. Wir stehen dafür gerne zur Verfügung.