Donnerstag, 19. August 2021, 14:00 Uhr
~11 Minuten Lesezeit

Eine Frage der Verantwortung

Nur wenn wir uns unserer Fähigkeiten bewusst werden, kommen wir in unsere Kraft.

von Kerstin Chavent
Foto: KieferPix/Shutterstock.com

Verantwortung ist der Schlüssel für ein freies Leben. Ihr steht die Schuld gegenüber, die die einen zu Opfern

und die anderen zu Rettern macht. Schuld schafft Abhängigkeit. Sie ist der Treibstoff jedes profitorientierten, machtausgerichteten Systems. Verantwortung macht den Weg frei für die Selbstregulierungskräfte der Natur, die einen lebendigen Organismus wieder ins Gleichgewicht bringen können.

Vor zehn Jahren hatte ich Krebs. Meine Krankheit konnte ich überwinden, weil ich Verantwortung für meinen Körper und mein Leben übernommen habe. Ich hatte mich dafür entschieden, mich dem zu stellen, was mein Körper mir mitteilte: Kümmere dich um deine Gesundheit! Höre dir zu. Fühle in dich hinein. Finde heraus, was im Verborgenen schwärt. Bringe Klarheit in deine Bedürfnisse und deine Ängste, deine Verletzungen und deine Wünsche. Bringe deine Geschichte ans Licht. Nimm an, was du in dir entdeckst, und lasse es sich im Prozess des Bewusstwerdens verwandeln und auflösen.

Ich wurde gesund. Nicht, weil ich der industriellen, kämpferischen, profitorientierten Medizin vertraute, die die Technik und nicht den Menschen in den Mittelpunkt stellt, sondern der Biologie — Bio Logos: der Sprache des Lebens, der Intelligenz des Lebendigen. Nach diesem Verständnis wird Krankheit nicht von außen, sondern von innen heraus geheilt. Andere können uns bei der Lösung eines Problems unterstützen, Impulse setzen — doch ob der Organismus gesund wird oder nicht, wird in uns entschieden.

Ein lebendiger Körper kann von sich aus zurückbilden, was er gebildet hat. Er ist ein offenes, dynamisches System, das über die Fähigkeit verfügt, immer wieder ins Gleichgewicht zu finden, wenn

man ihn lässt. Homöostase heißt dieser interne Prozess der Selbstregulation, den wir nicht nur in der Biologie und in der Medizin finden, sondern auch in vielen anderen Disziplinen: Physik, Chemie, Ökologie, Psychologie, Sozialwissenschaften. Jede Manipulation von außen behindert diese Selbstheilungskräfte der Natur und birgt immer die Gefahr, mehr Schaden als Nutzen mit sich zu bringen.

Hundert Prozent

Was ich während meiner Genesung erfuhr, wende ich seitdem auf alle Lebensbereiche an. Im Zentrum steht die Pflege der Verantwortung, die ich mir selbst gegenüber übernommen habe. Ich allein bin verantwortlich für meine Gefühle, meine Ängste, meine Verletzungen, meine Wünsche. Die Ereignisse in der Außenwelt triggern mich, berühren mich, schmerzen — doch wie ich damit umgehe, das ist meine Sache. In meinem Reich bin ich allein Souverän.

> ***Nichts und niemand ist schuld daran, wenn es mir schlecht geht. Niemand anderes ist für mein Glück verantwortlich.***

Es sind nicht die äußeren Ereignisse, die uns beherrschen. Sie habe keine Macht über uns, wenn wir von unserer Fähigkeit Gebrauch machen, sie innerlich zu verwandeln. Es ist das bewusste Sein, das unsere Realität formt, und nicht umgekehrt. Was auch immer uns geschieht — wir haben die Macht, es zu verändern. Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was wir aus ihnen machen — so beschrieb es der französische Autor Jean Anouilh.

Diese Fähigkeit unterscheidet uns vom Tier. Das Reptiliengehirn, das auch in uns noch aktiv ist, verfügt über drei Schutzmechanismen: angreifen, fliehen, totstellen. Allein der

Mensch hat eine vierte Möglichkeit: ein Bewusstsein, das es ihm ermöglicht, Entscheidungen zu treffen und sein Leben zu gestalten — ihm Gestalt geben. Er ist nicht in seinen Überlebensinstinkten gefangen und kann wählen, wie er sich verhält. Anders als das Tier hat er die Gabe der Kreativität, die es ihm ermöglicht, Probleme grundsätzlich aus der Welt zu schaffen.

Wir können bewusst und aktiv zur Veränderung einer Situation beitragen, indem wir die natürlichen Selbstheilungsprozesse und die Homöostase nicht behindern, sondern unterstützen. Es liegt an uns, Sorge dafür zu tragen, dass die Dinge in Fluss bleiben, dass nichts blockiert wird, nichts ausgeschlossen und isoliert, und dass alles in den lebendigen Kreislauf integriert wird. Gelingt uns dies, können wir innerlich und äußerlich, individuell und als Gesellschaft, genesen.

Zwischen Mensch und Unmensch

Es ist also von existenzieller Wichtigkeit, dass wir uns den Zugang zu dieser Fähigkeit nicht verbauen lassen und an die uns angeborenen Kräfte glauben. Zur Verantwortung eines erwachsenen Menschen gehört es, sie zu pflegen und weiter auszubauen. Meditation, Yoga, Gebet und die Verbindung mit der Natur sind nur einige Möglichkeiten, an sich selbst zu arbeiten und innerlich zu mehr Klarheit und Frieden zu gelangen.

Alles, was uns von uns selbst ablenkt und zerstreut, entfernt uns von unserem bewussten Sein, dem, was uns als Menschen ausmacht und von Tieren, Pflanzen und Mineralien unterscheidet. Wenn wir nicht von unseren Fähigkeiten Gebrauch machen, verkümmern sie. Wir verlieren sozusagen unser Menschsein und werden unmenschlich: gleichgültig, abgestumpft, grausam. Mensch sein bedeutet, sich darüber bewusst zu sein, dass wir die Wahl haben, in welche

Richtung wir uns entwickeln.

Nichts und niemand kann uns dazu zwingen, etwas zu tun, womit wir nicht einverstanden sind. Vielleicht sind wir nicht bereit, einen bestimmten Preis dafür zu bezahlen, vielleicht sind wir zu bequem, um uns in Bewegung zu setzen — doch das ändert nichts an der Tatsache, dass wir grundsätzlich die Möglichkeit haben, uns zu entscheiden, die Dinge voneinander zu unterscheiden: Mache ich mit oder gehe ich den Weg, den mir mein Gewissen vorgibt, die Instanz in mir, die es mir ermöglicht, gut und böse voneinander zu trennen?

Kondition Mensch

Wir können uns noch so sehr in alle Richtungen winden, können wegschauen, verschieben, erklären, rechtfertigen, beschuldigen — es gibt einen Moment, in dem Totstellen, Angriff oder Flucht uns nicht mehr nützen. Es ist unsere Kondition als Mensch, die uns keine Ruhe lässt und die uns früher oder später aus der Reserve holt: Wer oder was willst du sein? Unmensch? Tier? Maschine? Oder akzeptierst du, was du von Geburt an mitbekommen hast, und nimmst dein Menschsein an und die Bedingung, die damit einhergeht: das Bewusstsein, die Wahl zu haben, und die volle Verantwortung für dein Leben zu tragen?

Hier fordert uns unsere Epoche grundsätzlicher gesellschaftlicher Umwälzungen auf das Äußerste heraus: Wie verhalte ich mich? Gebe ich mich dem Druck von oben hin oder kümmere ich mich eigenverantwortlich um meine Gesundheit und mein Leben? Käue ich wieder, was man mir vorsetzt, und gebe die Verantwortung an andere ab? Suhle ich mich immer wieder im selben Mist?

> ***Ziehe ich den Schwanz ein, wenn es für mich unbequem wird, und stecke den Kopf in den Sand? Lasse ich mich***

> ***wie ein Versuchskaninchen behandeln und mir alle paar Monate ein Brandzeichen setzen?***

Oder mache ich es anders und entscheide mich dafür, eigene Wege zu gehen, auch wenn es unbequem ist, auch wenn meine gewohnte Umgebung mich vielleicht zurückweisen wird, auch wenn ich Freunde, Job und Privilegien verliere? Niemand kann uns vorschreiben, wie wir uns in einer Situation zu verhalten haben. Niemand kann uns unsere Würde nehmen — es sei denn, wir lassen es zu und schenken denen Glauben, die uns gegen alles aufhetzen, was lebendig ist, denen, die uns weismachen, dass wir von ihrer Chemie und ihrer Technik gerettet werden müssen. Ihnen ist Eigenverantwortung ein Dorn im Auge. Alles setzen sie daran, uns einzuimpfen, dass wir ihre Hilfe brauchen. Je größer die Abhängigkeit, desto besser läuft das Geschäft.

Zwischen Verantwortung und Schuld

Wenn ich bezüglich meiner Erkrankung von Verantwortung spreche, werde ich immer wieder böse angefunkelt: Will man den Patienten denn das auch noch aufbürden? Haben sie nicht genug damit zu tun, krank zu sein? Jemand, der das Protokoll hinterfragt und von Selbstheilungskräften spricht, ist in den meisten Krankenhäusern, Arztpraxen und Apotheken nicht gern gesehen. Und auch viele Erkrankte mögen es nicht gerne hören, dass sie verantwortlich für ihre Genesung sind. Viele verwechseln Verantwortung mit Schuld und verstehen, dass sie schuld an ihrer Krankheit sind.

Doch das ist nicht gemeint.

> ***Schuld bezieht sich auf etwas Vergangenes, was per se nicht mehr zu ändern ist, denn es ist ja vorbei. Nur auf unsere Gegenwart können wir Einfluss nehmen. So***

> ***macht uns die Schuld klein und ohnmächtig und hält uns in der Opferrolle gefangen, die nach einem Retter ruft.***

Sie entfernt uns von unserer Fähigkeit, aus uns heraus die Dinge zu verändern und dient vor allem jenen, die uns ihre Lösungen verkaufen wollen. Verantwortung hingegen bezieht sich auf die Gegenwart. Sie gibt uns Macht über uns selbst und macht uns groß.

Das ist gefährlich für diejenigen, die von uns profitieren wollen. Eigenverantwortliche Menschen sind in einem profitorientierten System nicht erwünscht. Sie lassen sich nicht manipulieren, kontrollieren und beherrschen. Ihnen kann man nicht alle möglichen Maßnahmen und Mittelchen andrehen. Sie halten nicht den Arm hin, sondern stehen auf und zeigen, dass sie nicht einverstanden sind — unabhängig davon, ob ihr Protest genehmigt ist oder nicht.

Soziale Karotte

Wie gefährlich eigenverantwortliche Menschen für ein autoritäres System sind, erfahre ich bei einem Frühstück im Burgund. Mein Diskurs zum Thema Verantwortung gelte als rechtsextrem. So läuft der Hase. Alles, was uns in unsere Kraft bringt, muss verunglimpft werden und das Gegenteil wird uns als sozial verkauft. Die „Guten“ sind die, die sich abhängig machen und unterordnen, die „Bösen“ sind die, die frei leben und sich entfalten wollen. Subventionen, Sozialleistungen und staatliche Zuwendungen sind die Zügel, die uns im System gefangen halten. Wer beißt schon die Hand, die ihn nährt?

Natürlich: Es gibt Menschen, die so schwach sind, dass ihnen geholfen werden muss. Kinder brauchen Schutz, kranke und alte Menschen brauchen Pflege, ein Ertrinkender braucht die rettende

Hand, die ihn an Land zieht. Doch wenn das „Soziale“ institutionalisiert und zum -ismus wird, wird es zum Knebel. Es waren Formen des Sozialismus, auf dem sich die Macht Hitlers und der DDR begründeten. Sie hatten nichts zu tun mit dem, was wir gemeinhin unter sozial verstehen: die Bereitschaft, hilfsbereit zu sein, empathisch, rücksichtsvoll, tolerant und verantwortungsbewusst zu handeln.

Doch ist es verantwortungsbewusst, das Individuelle hinter dem allgemeinen Wohl zurückzustellen? Gehen nicht beide zusammen? Kann es dem Gesamten nicht immer nur so gut gehen wie dem Einzelnen und umgekehrt? Hängen nicht beide untrennbar miteinander zusammen? Können wir nicht immer nur das geben, was wir selber haben? Wer nicht selber Toleranz, Hilfsbereitschaft, Rücksicht und Verantwortungsbewusstsein lebt, der kann es auch nicht an die Gemeinschaft weitergeben. Das „Soziale“ verkommt so zu einer trügerischen Hülle, hinter der sich etwas ganz anderes verbirgt.

Eine Politik, die das individuelle und das allgemeine Wohl gegeneinander ausspielt, fördert die Verwirrung. Wir sollen nicht mehr wissen, was richtig und was falsch ist, was gut ist und was schlecht. Angst hält die orientierungslose Herde zusammen: Angst vor Krankheit, Angst vor dem Klimawandel, Angst vor dem Tod. Wer sie beherrscht, kann die Massen beliebig lenken. So werden die Selbstheilungsmechanismen einer lebendigen Gesellschaft und die Homöostase außer Kraft gesetzt. Andere halten die Zügel unseres Lebens in der Hand.

Freude als Orientierung

Wenn wir verhindern wollen, dass andere für uns entscheiden, müssen wir uns auf unsere höchsten Werte besinnen und das, was

unser Menschsein ausmacht. Nur in uns selbst können wir Zugang zu dem finden, was gut ist und was schlecht. Niemand kann es uns diktieren oder aufzwingen. Gut ist, was uns guttut, was uns leicht macht, freudig, zuversichtlich. Tut es mir gut, Maske zu tragen, mich zu isolieren und von meinen Nächsten getrennt zu leben? Tut es mir gut, die Nachrichten zu hören, die Zahlen und Berechnungen von Werten, die ich nicht verstehe?

> ***Fühlen sie sich gut an, die Impfungen, die Lockdowns und Beschränkungen, die Verbote und Maßregelungen? Machen mich ein digitales, kontaktloses Leben, sterile Landschaften und menschenleere Stadtzentren glücklich?***

Gefällt mir diese „neue Normalität"? Oder haben Wohlsein, Freude und Glück für mich etwas mit Gemeinsamkeit zu tun und mit Gemeinschaft, mit Vertrauen, Leichtigkeit, Hingabe, Erfüllung, Im-Fluss-Sein?

Was passiert, wenn es mir gut geht? Habe ich es dann nötig, andere zu erniedrigen und ihnen zu schaden? Braucht jemand, der mit sich und seinem Leben zufrieden ist, Ausbeutung und Krieg? Braucht jemand, der die Macht der Verantwortung für sein eigenes Leben entdeckt hat, Macht über andere? Sucht er noch auf der einen Seite den Schuldigen und auf der anderen den Retter, um das Gefühl seiner eigenen Ohnmacht zu kompensieren? Nährt er noch ein System, das die Menschen abhängig und klein macht?

Die Antwort in der Verantwortung

Die Verantwortung führt uns aus dem Irrglauben heraus, andere könnten uns etwas geben, was wir nicht haben. Sie führt uns zu der Erkenntnis, dass wir ganz sind. Wir tragen in uns, was wir brauchen, um unser Leben zu leben. Vielleicht ist es manchmal unbequem.

Vielleicht tut es weh. Vielleicht überwältigen uns bisweilen Ängste und Sehnsüchte. Wir haben die Macht, das anzunehmen und es sich in der wachsenden Klarheit unseres Bewusstseins verwandeln zu lassen.

So hilft uns die Verantwortung, aus der kindlichen Erwartungshaltung herauszukommen und erwachsen zu werden. Erwachsene Menschen können für sich selbst sorgen. Sie brauchen weder Zuckerbrot noch Peitsche, noch einen Oberlehrer, der ihnen sagt, wo es langgeht. Sie können eigenständig Fragen stellen: Verhält es sich wirklich so? Oder ist es vielleicht ganz anders? In der Verantwortung steckt die Antwort. Und in der Antwort steckt das Wort, das, was uns zu Schöpfern macht.

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin**, **Der Königsweg**, **Die Enthüllung**, **In guter Gesellschaft**, **Die Waffen niederlegen**, **Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist**, **Krankheit heilt**, **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**, **Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (https://kerstinchavent.de/).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.