

# Die ausserordentliche Bedeutung der Selbstverantwortlichkeit in der Gestaltung familiärer Beziehungen

F. Pavlinec, eidg. anerkannter Psychotherapeut. Artikel für den Jahresbericht 2022 der Ehe- & Familienberatung Thun

Die emeritierte Professorin des psychologischen Instituts der Universität Bern, Frau Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, sagt, dass wir nach über 60 Jahren Forschung das Kernelement zum Verständnis eines erfüllten Lebens haben. Und dass wir es sogar in einem einzigen Satz formulieren können: Es sind dies das Akzeptieren des eigenen Schicksals bei gleichzeitiger Aktivierung der eigenen Möglichkeiten. Wobei sie die Aktivierung der eigenen Möglichkeiten mit Selbstverantwortlichkeit gleichsetzt.

## ***Das Kernelement zum Verständnis eines erfüllten Lebens sind das Akzeptieren des eigenen Schicksals sowie ein hoher Grad an Selbstverantwortlichkeit***

Ein Fehler hat den Sinn, das innere Wachstum zu ermöglichen. Fehler einzugestehen ist allerdings eine äusserst rare Tugend. Warum fällt es vielen so schwer, Verantwortung für das eigene tun zu übernehmen? Dies hat mit unserer biologischen Natur zu tun.

Ein Artikel aus dem Psychologie Heute beschreibt dies folgendermassen:

Unser Gehirn neigt dazu, Informationen zu suchen, die unsere bestehende Meinung bestätigen, und neue Informationen, die ihr widersprechen, zu ignorieren. Diese einseitige Wahrnehmung lässt uns in vielen Situationen fehlende Beweise so deuten, als seien sie ein Beleg für unsere Meinungen. Wenn sich zwei Kognitionen, also Ideen, Wahrnehmungen oder Meinungen, widersprechen, entsteht ein Zustand der Anspannung (kognitive Dissonanz). Das ruft negative Gefühlszustände hervor, die vom leisen Zwicken des schlechten Gewissens bis zu tiefen Angstzuständen reichen können. Diese Spannung ist eine Triebfeder der Selbstrechtfertigung — ein Prozess, der automatisch abläuft und nicht unbedingt die Bewusstseinschwelle überschreitet, aber immer darauf abzielt, unser positives Selbstbild zu schonen. Dieser Impuls soll uns vor der bitteren Erkenntnis schützen, etwas falsch gemacht zu haben. Aus neurowissenschaftlichen Experimenten weiss man, dass solche sich widersprechende Informationen dazu führen, dass der Teil des Gehirns, der mit logischem Denken zu tun hat, weniger aktiv wird, mit der Folge, dass wir Informationen nicht unbedingt logisch verarbeiten. Erst im Nachhinein suchen wir dann eine logische Rechtfertigung für unsere Handlungen. Dieser Mechanismus ist zwar angeboren, unsere Haltung Fehlern gegenüber lässt sich allerdings korrigieren (Psychologie Heute 9/2018 – Die Kunst es gewesen zu sein. Gekürzt durch F. Pavlinec).

Diese Beschreibung liefert uns eine Erklärung, weshalb sich in Jahrzehnten der Forschung gezeigt hat, dass Selbstverantwortlichkeit eine der wichtigsten menschlichen Qualitäten ist. Menschen mit einer hohen Selbstverantwortlichkeit lernen aus ihren Fehlern und entwickeln sich ihr ganzes Leben lang weiter. Bei einer schwierigen Situation fragen sie sich, ob sie selbst irgendwie dazu beigetragen haben. Wenn sie bei sich einen Fehler erkennen, werden sie ihn zu korrigieren versuchen – sie aktivieren also ihre eigenen Möglichkeiten.

Menschen mit einem tiefen Grad von Selbstverantwortung suchen hingegen automatisch den Fehler ausserhalb von sich, um ihr Selbstbild zu schonen. Sind nicht die Umstände oder andere Menschen schuld? Anstatt die eigenen Möglichkeiten zu aktivieren und ihren Handlungsspielraum zu nutzen, lassen sie die Aktivierung einer ertümlchen und machtvollen Schutzstrategie zu – der Schuldzuweisung. In familiären Beziehungen zahlen wir allerdings einen sehr hohen Preis, wenn wir Schuldzuweisungen der Selbstreflexion und Selbstverantwortung vorziehen. Denn Schuldzuweisungen richten in Beziehungen über alles gesehen am meisten Schaden an. Oft sind Kritik und Zurückweisung (die häufigsten Formen von Schuldzuweisung) zwar eher kleine Verletzungen. Weil sie aber so universell und häufig auftreten, können sich diese Verletzungen über die Jahre zu unüberwindbaren Enttäuschungen, Entfremdungen und Zerrüttungen kumulieren.

Deshalb lasse ich in meinen Paartherapien die Paare sich gegenseitig einen Brief schreiben, in dem es nur darum geht, Verantwortung für die eigenen Fehler zu übernehmen, die über die Jahre zur aktuellen Paarkrise beigetragen haben. Der Brief soll in etwa folgendermassen aufgebaut sein:

«Um ehrlich zu sein, ich habe in der Vergangenheit geglaubt, dass du das Hauptproblem warst. Ich dachte, dass dein Verhalten schädlicher für unsere Beziehung war als meines. Mir ist bewusst

geworden, dass ich eine einseitige Sichtweise hatte. Mein Fehlverhalten war auf seine Weise genauso schädlich für unsere Beziehung wie deines. Zum Beispiel ...» (mindestens drei der eigenen schädlichen Beziehungsgewohnheiten beschreiben und Verantwortung dafür übernehmen).

«Stattdessen hätte ich folgendes tun sollen und ich werde im Rahmen dieser Paartherapie daran arbeiten, mein schädliches Verhalten nachhaltig zu verbessern» (es folgt eine Beschreibung von angemessenerem und konstruktiverem Verhalten).

«Ich habe erkannt, dass ich dich durch mein Verhalten verletzt habe. Ich bitte dich um Verzeihung. In Zukunft werde ich mich bemühen, mein schädliches Denken und Verhalten zu ändern.»

Ein Ehepartner, der oft Vorwürfe und Unterstellungen gemacht hat, könnte z.B. folgendes schreiben:

«Ich erkenne, dass ich dich über die Jahre sehr oft kritisiert habe. Ich habe dir sofort schlechte Absichten und Charaktereigenschaften unterstellt wie Egoismus, Negativität, Kälte, Dominanz, Verantwortungslosigkeit, Faulheit usw. Ich habe mich kaum je bemüht, deine Bedürfnisse, Beweggründe oder Sichtweise zu verstehen, sondern bin stattdessen gleich zum Schluss gekommen, dass du etwas Schlechtes getan oder gedacht hast und du deshalb schuldig bist. Ich werde daran arbeiten, dir in Zukunft mehr Verständnis und Toleranz entgegenzubringen.»

Das Schreiben dieses Briefes ist für die meisten Personen eine sehr grosse Herausforderung. Entsprechend berührend und versöhnend ist dann die Sitzung, an der sich das Paar gegenseitig die Briefe vorliest. Für viele Paare wird der Brief, in dem die Partnerin von ihrer Schuld entlastet wird, zu einem Meilenstein und Wendepunkt in der Beziehung. Neue Wege werden sichtbar, die begangen werden können, um die gegenseitige Verbundenheit wiederherzustellen.

***Bei Generationenkonflikten ist keine Annäherung möglich, wenn die Eltern nicht als ersten Schritt Verantwortung für ihr verletzendes Tun übernehmen.***

Manchmal kommen Familien mit grossen Konflikten zu uns. Oft haben die angehäuften Verletzungen und Enttäuschungen zu monate- oder jahrelangen Kontaktabbrüchen geführt. Unabhängig davon, wie unterschiedlich und einzigartig die Geschichten dahinter sind - bei der jüngeren Generation beobachte ich immer ein Kernanliegen an ihre Eltern – dass diese als Erstes Verantwortung für ihr verletzendes Tun übernehmen. Ohne diesen ersten Schritt gibt es keine weiterführenden Gespräche oder Fortschritte in der Annäherung. Findet der Elternteil hingegen den Mut und die Reife, um Verantwortung und Reue auszudrücken, können oft in wenigen Familiensitzungen tiefe Gräben überwunden werden. Dann ist auch die jüngere Generation bereit, auf die Anliegen ihrer Eltern einzugehen.