



Verantwortung übernehmen - eine Schlüsselkompetenz

Wir alle kennen das Bild mit den drei Affen - der eine hält sich die Augen zu und sieht daher nichts, der andere hat die Hände auf den Ohren und hört nichts, und der dritte hält sich die Hände vor den Mund und sagt nichts. Das Bild drückt sehr gut aus, wie es ist, wenn sich keiner zuständig fühlt, also keiner die Verantwortung übernimmt.

Dabei ist Verantwortung übernehmen eine essenzielle Eigenschaft, die uns nicht nur im persönlichen, sondern auch im beruflichen und gesellschaftlichen Leben weiterbringt. Sie beschreibt die Fähigkeit, für sein Handeln einzustehen, Entscheidungen zu treffen und dabei auch die Konsequenzen zu tragen. Doch Verantwortung geht weit über das bloße „Pflichten erfüllen“ hinaus – sie ist eine Haltung, die eng mit Reife, Selbstreflexion und Resilienz verknüpft ist.

Was bedeutet Verantwortung?

“Verantwortung zu übernehmen bedeutet, eigenständig Entscheidungen zu treffen, sein Leben selbst zu gestalten und möglichst unabhängig von äußeren Einflüssen zu sein.” (Staudinger, 1999)

Diese Fähigkeit kann gelernt werden. In Bezug auf Resilienz bedeutet die Fähigkeit, auch in schwierigen und problematischen Situationen Verantwortung zu übernehmen. Dabei übernehmen wir oft nicht nur für uns selbst die Verantwortung, sondern auch für Kinder, ältere Angehörige, den Lebenspartner oder Lebenspartnerin, oder am Arbeitsplatz auch für Kolleginnen und Kollegen oder Mitarbeitende.

Schauen wir auf schwierige Situationen und Lebensabschnitte oder Arbeitsaufgaben, so kann sich der Mensch schnell als nicht zuständig und als Opfer sehen und in Schuldzuweisungen verfallen. Ein erwachsener, verantwortungsvoller Mensch ist sich jedoch seiner Verantwortung oder Mit-Verantwortung bewusst und schaut daher auf die eigenen Einflussmaßnahmen, um Verbesserungen voranzutreiben. Dabei setzt die aktive Suche nach Lösungsansätzen Planungen in Gang, und in der Folge kommen wir ins Handeln und übernehmen damit Verantwortung.

Verantwortungsübernahme: Der erste Schritt zur persönlichen Weiterentwicklung

Die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, beginnt mit der Selbsterkenntnis. Indem wir uns fragen, wie unsere Handlungen und Entscheidungen unser Umfeld beeinflussen, schärfen wir unser Bewusstsein. Ein verantwortungsbewusster Mensch ist sich seiner Werte bewusst und handelt entsprechend – auch wenn es unbequem ist. Zum Beispiel bedeutet Verantwortungsübernahme nicht nur, bei Erfolg die Lorbeeren zu ernten, sondern auch, in schwierigen Momenten nicht nach Ausreden zu suchen oder Schuld bei anderen zu suchen. Diese Haltung stärkt nicht nur das eigene Selbstbewusstsein, sondern auch das Vertrauen anderer in uns. Denn Menschen, die Verantwortung übernehmen, werden als zuverlässig und authentisch wahrgenommen.

Entscheidungen treffen: Selbstverantwortung übernehmen

Als Kind wachsen wir im guten Fall in die Selbstverantwortung hinein, so dass wir mit Erreichen der Volljährigkeit im Allgemeinen die volle Verantwortung für unser Handeln übernehmen können. Tagtäglich müssen wir winzig kleine Entscheidungen treffen, wir sind darin geübt und merken es gar nicht mehr. Zum Beispiel, was wir anziehen, was wir essen, welchen Fahrweg wir nehmen, wo wir einkaufen und so weiter. Im Leben kommen aber auch immer wieder besondere Situationen auf uns zu, die uns auffordern, hierfür die Verantwortung zu übernehmen. Manche Situationen und Probleme sind so groß und anspruchsvoll, dass wir uns (zunächst) nicht in der Lage sehen, etwas zu tun.

Wichtig ist, zu erkennen, dass wir unsere eigenen Widerstände gegenüber der Aufgabe aufdecken und zu einer bewussten Entscheidung kommen: Will ich die Aufgabe erfüllen - oder nicht?

Beispiel: Denkt man an Verantwortung, denkt man oft an Sätze, die so beginnen: “Jetzt muss ich das wieder machen”, oder “jetzt muss ich die Dinge wieder klären”. Wir spüren, dass die Verantwortung schwer wiegt. Wie wäre es statt dessen, wenn man das Wort “müssen” durch “ich entscheide mich für” ersetzt? Dann lauten die Sätze: “Jetzt entscheide ich mich dafür, das zu machen” oder “ich entscheide mich dafür, die Dinge zu klären”. Oder aber auch: “ich entscheide mich dafür, die Dinge nicht, nicht jetzt, morgen... zu tun.” Jeder kann also selbst die Entscheidung für oder gegen die Erledigung treffen. Wenn man also die Wahlmöglichkeiten erkennt, fühlt es sich selbstbestimmt und gut an.

Bedenkt man also, dass man *Entscheidungsmöglichkeiten* hat, dann fällt es leichter, für diese Entscheidung, die man bewusst selbst trifft, auch die Verantwortung zu übernehmen. Und selbst, wenn man momentan keine Lösung für eine besondere Situation oder Aufgabe hat, weil sie zu mächtig ist, kann der Satz lauten: “Ich weiß zwar noch nicht, wie ich diese Aufgabe lösen kann, aber ich entscheide mich dafür, sie zu klären.”

Fazit: Verantwortung als Lebenskompetenz

Verantwortung übernehmen ist keine einmalige Entscheidung, sondern eine Lebenshaltung. Sie befähigt uns, kluge Entscheidungen zu treffen, Resilienz zu entwickeln und unser Leben selbstbewusst zu gestalten. Indem wir Verantwortung für unser Denken, Fühlen und Handeln übernehmen, wachsen wir nicht nur persönlich, sondern inspirieren auch unser Umfeld.

Am Ende liegt in der Verantwortung etwas Befreiendes: Sie gibt uns die Macht, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und die Version unserer selbst immer mal wieder zu überdenken.

Carola Huber, Bankfachwirtin (IHK) und

Resilienztrainerin www.carolahuber.net

Workshops zu Finanzbildung, einzelne Resilienzfaktoren wie Verantwortung, Optimismus, Rollenverhalten, Lösungsorientierung u.a.