SERIE: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG & BEZIEHUNG · PDF 2

Verantwortung statt Schuld.

Warum der Blick nach vorn mehr verändert als die Suche nach dem Schuldigen.

Matteo Lencioni · Systemischer & psychologischer Berater

Schuld sucht einen Täter. Verantwortung sucht eine Lösung.

In Hilfeplangesprächen erlebe ich es immer wieder: Solange alle am Tisch nach dem Schuldigen suchen, bewegt sich nichts. Wer Schuld sucht, bleibt in der Vergangenheit. Wer Verantwortung übernimmt, gestaltet die Zukunft. Beide Haltungen reagieren auf dasselbe Problem – aber sie führen in entgegengesetzte Richtungen.

> ***"Schuld fragt: Wer war es? Verantwortung fragt: Was kann ich jetzt tun?"***

Warum Schuld kurzfristig entlastet

Schuld hat einen Reiz: Sie verlagert das Problem nach außen. Wenn jemand anderes verantwortlich ist, muss ich selbst nichts verändern. Das entlastet im Moment – und hält mich zugleich fest. Denn was außerhalb meiner Verantwortung liegt, liegt auch außerhalb meines Einflusses.

Die Falle der Opferrolle

Die Opferrolle fühlt sich sicher an, weil sie von Verantwortung freispricht. Aber sie hat einen hohen Preis: Wer sich als Opfer der Umstände sieht, gibt seine Gestaltungsmacht ab. Das heißt nicht, dass es kein echtes Unrecht gäbe – es heißt, dass selbst dann die Frage bleibt, was ich mit dem Erlebten mache.

Verantwortung ohne Selbstverurteilung

Verantwortung wird oft mit Schuld verwechselt – und deshalb gemieden. Dabei sind sie verschieden: Schuld sagt, ich bin schlecht. Verantwortung sagt, ich habe Einfluss. Man kann Verantwortung übernehmen, ohne sich zu verurteilen. Genau das macht sie tragfähig.

Schuld	Verantwortung
– Blickt zurück	– Blickt nach vorn
– Sucht einen Verursacher	– Sucht den eigenen Spielraum
– Entlastet kurz, bindet langfristig	– Fordert, aber befreit
– Macht klein	– Stärkt
– Verhindert Bewegung	– Ermöglicht Handeln

Reflexionsfragen

1. In welcher Situation suchst du gerade eher Schuld als Lösung?

_____

2. Wo hältst du an der Opferrolle fest, weil sie sich sicherer anfühlt?

_____

3. Was würde sich verändern, wenn du Verantwortung übernimmst, ohne dich zu verurteilen?

_____

Beratung & Begleitung

→ Einzel- und Paarberatung zu Beziehung, Kommunikation und Selbstentwicklung.

→ Systemische und psychologische Beratung.

→ Persönliche Gespräche – vor Ort in Bayern oder online.

→ Termin anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de

Weitere kostenlose Bibliotheken

→ Elternbibliothek – Verstehen, was hinter dem Verhalten von Kindern steckt.

→ Fachkräftebibliothek – Impulse für die Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe.

→ Persönliche Entwicklung & Beziehung – diese Reihe.

Bücher von Matteo Lencioni

→ Kinder sehen, die sonst niemand sieht – über den Blick hinter das Verhalten.

→ Starke Wurzeln – das begleitende Workbook.

→ Erhältlich über www.matteo-lencioni-beratung.de