

**Hubertus von Schoenebeck**

**Selbst-Verantwortungs-Training  
(SVT)**

**Psychodynamisches Seminar**

Begründet 1985

**Nächster Termin**

**Selbst-Verantwortungs-Training**

**17.-19. November 2023**

**Details/Anmeldung: s. Seminare**

**Konzept**

Aktualisiert 2023

Selbstliebe

Selbstverantwortung

Das Selbst-Verantwortungs-Training

1. Rahmen
2. Gruppensitzung
3. Gruppenarbeit
4. Garant
5. Selbstverantwortlich sein
6. Gefühlsoffen sein
7. Moralisierungsfrei sein
8. Authentisch sein

Die Prinzessin und der Froschkönig

# Selbst-Verantwortungs-Training

## Selbstliebe

Die Selbstliebe lebt in uns, und wenn wir ihr nachspüren, tut dies jeder auf seine Art. Wir sind dann auf uns selbst bezogen, auf der Suche nach der Wirklichkeit in uns. Wer bin ich? Was will ich? Was ist mein Weg? Fragen begleiten den psychodynamischen Prozess, mit dem wir unsere Identität neu formen und befreien.

Können andere Menschen uns bei dieser Selbstfindung unterstützen? Wir treffen unsere Entscheidungen letztlich allein, und immer wieder brauchen wir die Distanz und die Ruhe vor den anderen. Aber wir sind umgeben von anderen Menschen, und wir können nach Orientierung und Hilfe Ausschau halten. Wir werden erkennen, wer uns bei dem Wunsch, uns selbst wieder zu lieben, hilft und wer uns behindert. Hilfe und Behinderung können von jedem kommen, ob er der Idee der Selbstliebe nun zustimmt oder nicht. Wer zustimmt, kann hilfreich sein, er kann aber auch so fremde Wege gehen, dass es einen selbst eher verwirrt. Wer ablehnt, kann behindern, er kann aber auch durch seine deutliche Gegenposition die eigene Entscheidung um so klarer werden lassen. Wie auch immer: die anderen sind da, wir rechnen mit ihnen und sie begleiten uns.

Ich führe seit langer Zeit Seminare zur gruppenspezifischen Unterstützung beim Wiederfinden von Selbstliebe und Selbstverantwortung durch: das „Selbst-Verantwortungs-Training“ (SVT). Diese Seminare bieten die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen intensiv erleben und fühlen zu können, was es eigentlich bedeutet, für sich verantwortlich zu sein. Der Zusammenhang von Selbstverantwortung und Selbstliebe ist dabei offensichtlich: Wer für sich selbst Verantwortung übernimmt, öffnet sich seiner Selbstliebe und ist zugleich von ihr getragen.

Ein solches Training ersetzt jedoch nicht das Besinnen auf sich selbst, und es tritt auch nicht an die Stelle der Gespräche zu zweit oder im Freundeskreis. Bei einem Selbst-Verantwortungs-Training ist es so, dass der eigene Aufbruch auch die existenzielle Situation von einigen anderen Menschen ist, und dass man sich zum gemeinsamen Lernen verabredet. Die Gruppendynamik eines Selbst-Verantwortungs-Trainings ist eine eigene, spezifische Hilfe, um entlastet vom Alltag im Rahmen eines Wochenendseminars ein Stück weiterzukommen auf dem Weg zu sich selbst.

## Selbstverantwortung

Wie jeder Organismus hat auch der Mensch die Energie, sich in der Umwelt zu behaupten und sich für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen. Und wie jedes Lebewesen spürt auch jeder Mensch selbst am besten, was für ihn gut ist und was ihm schadet. Diese Fähigkeiten werden dem Menschen von der Natur mitgegeben. Von Anfang an entfaltet sich die von innen kommende Kraft, das Leben nach den eigenen Kriterien zu gestalten und für sich selbst Verantwortung zu tragen. Selbst Verantwortung für sich zu tragen ist den Menschen als wichtige Voraussetzung für eine sinnvolle und glückliche Lebensführung mitgegeben.

Doch die Tradition erkennt im Menschen nicht ein Wesen, das von Anfang an in der Lage ist, für sich verantwortlich zu sein. Die Wirklichkeit der Kinder ist voller Erwachsener, die sagen: „Ich weiß besser als Du, was für Dich gut ist!“ Das traditionelle „Ich bin für Dich verantwortlich“ verhindert die Entfaltung der mitgebrachten Selbstverantwortungsfähigkeit in der Kindheit. Den Menschen geht dadurch eine wichtige Zeit verloren, in der sie lernen können, diese innere Kraft wahrzunehmen und als Kompass für alle Situationen des Lebens zu benutzen.

Dieser Erfahrungsverlust bleibt nicht ohne Folgen. Wer ein Kinderleben lang gelernt hat, dass nicht er selbst für sein Leben die Verantwortung tragen könne, sondern dass andere für sein Glück und Leid zuständig seien, trägt diese Abhängigkeit in sein Erwachsenenleben. Er wird leicht zum Spielball fremder Interessen, Werte und Normen, und es fehlt ihm die Kraft, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und durchzusetzen.

Über diesen Zusammenhang klärt die postpädagogische Weltsicht (Amication) auf. Jeder kann dadurch bemerken und erkennen, dass er in der Kindheit am eigenen Ich vorbeigeschleust wurde. Und jeder kann heute die Verantwortung für sich selbst wieder zur uneingeschränkten Basis seines Lebens machen.

## **Das Selbst-Verantwortungs-Training**

Das Selbst-Verantwortungs-Training unterstützt die Entfaltung der Selbstverantwortung durch eine besondere Form der psychodynamischen Gruppenarbeit und gehört zu den Hilfen, die es im Rahmen der Humanistischen Psychologie gibt.

Die postpädagogischen Aussagen zur Selbstverantwortung werden auf spezifische Art und Weise so in einen gruppendynamischen Prozess eingebracht, dass die Teilnehmenden intensiv erleben und fühlen können, was es bedeutet, für sich verantwortlich zu sein.

Durch das Selbst-Verantwortungs-Training gewinnen die Teilnehmenden ein klareres Bewusstsein davon, was ihnen tatsächlich wichtig ist und wie sie es Wirklichkeit werden lassen können.

Die Selbstverantwortung wurde in der Kindheit unterdrückt. Beim Selbst-Verantwortungs-Training wird dieser negativen Erfahrung entgegengewirkt.

Die Teilnehmenden erleben, wie sie mit gleichgestellten, gleichwertigen Personen im Kreis sitzen – wie in ihrer Kindheit.

Damals trafen sie sich als Kinder im Versteck, verschworen und verborgen vor den Erwachsenen, um den eigenen Gefühlen und den eigenen Wahrheiten zu folgen. Heute kommen sie zusammen, um das Gefühl für die eigenen Wichtigkeiten gemeinsam wieder zu beleben und zu trainieren.

Die Teilnehmenden erleben sich in ähnlicher Weise als grundlegend loyale und solidarische Gefährten wie damals. Gemeinsam wehren sie sich gegen Behinderungen, die längst verinnerlicht sind.

„Du kannst für Dich nicht selbst die Verantwortung tragen – Wir sind für Dich verantwortlich – Wir wissen, was für Dich gut ist – Wir sagen, was Du tun und lassen musst – Wir haben recht – Sieh das ein“: Diese Grundposition der Eltern und Erzieher zersetzte damals das eigene Selbstverantwortungsgefühl und verfestigte sich zum Misstrauen sich selbst und den anderen gegenüber.

Minderwertigkeitsgefühle und Ohnmacht gegenüber dem Herrschaftsanspruch anderer wurden die Folgen für den Erwachsenen.

Beim Selbst-Verantwortungs-Training wird gemeinsam gegen diese tief wirkenden Strukturen Front gemacht und mit Hilfe der anderen eine befreiende Gegenerfahrung gewonnen: die Teilnehmenden beginnen ihrer Selbstverantwortung mehr und mehr zu folgen und den damals aufgegebenen Glauben an sich selbst zurückzuerobern.

## **1. Rahmen**

Ein Selbst-Verantwortungs-Training wird üblicherweise als Wochenendseminar mit 10-15 Personen durchgeführt.

Die ersten Kontakte gibt es am Freitagabend beim Eintreffen im Seminarhaus, beim Begrüßen, Umschauen und beim Abendessen. Dies ist die Übergangsphase vom Alltag zur Trainingssituation. Sie wird als solche erkannt und der Energie der Ankommenden und der organisatorischen Helfer überlassen. Die Helfer aus Küche und Verwaltung sind mit der Seminarkonzeption vertraut und tragen die Selbstverantwortungsidee mit.

Die erste Gruppensitzung beginnt nach dem Abendessen mit einer kurzen Zusammenfassung der Kriterien und des Sinns des Selbst-Verantwortungs-Trainings. Es wird die Plattform der gemeinsamen Arbeit deutlich.

Es folgt die Vorstellungsrunde. Sie ist als Einstieg in das psychodynamische Lernen gedacht. Jede und jeder haben die Möglichkeit, etwas von sich mitzuteilen: wie sie heißen, welche Erwartungen sie haben, welche Vorkenntnisse sie mitbringen. Das Distanzgefühl gegenüber einer unbekanntem Gruppe wird abgebaut, und es entsteht ein erstes Zuhör- und Akzeptanzklima. An die Vorstellungsrunde schließt sich die eigentliche Gruppenarbeit an.

Am nächsten und übernächsten Tag folgen vier weitere Gruppensitzungen. Sie dauern jeweils drei Stunden en bloc und sind im Wechsel mit ausgiebigen Pausen über die gesamte Seminarzeit verteilt.

Das Seminar endet am Sonntagnachmittag mit der Schlussrunde, in der die Teilnehmenden mitteilen,

wie sie das Seminargeschehen erlebt haben, ob sich ihre Erwartungen erfüllt haben, was ihnen gefallen und nicht gefallen hat. Rückblick und Bewertung erleichtern den Ausstieg aus der Trainingssituation. Dieses Innehalten macht allen bewusst, welchen Weg sie gemeinsam zurückgelegt haben, wie unterschiedlich das Wochenende erlebt wurde, und welchen Nutzen sie aus der gemeinsamen Arbeit ziehen.

## **2. Gruppensitzung**

Die Entfaltung der Selbstverantwortung findet in den Gruppensitzungen statt. Hier sind Menschen zusammengelassen, die mit Hilfe einer speziellen Psychodynamik lernen möchten, ihre Selbstverantwortlichkeit neu anzuwenden. Das Zusammensein mit den anderen in der Gruppensitzung konfrontiert die einzelnen immer wieder mit diesen Fragen:  
Was will ich hier eigentlich – in diesem Kreis?  
Wie kann ich hier das tun, was ich will?  
Was will ich wirklich?

Die vielen kleinen und großen Geschehnisse einer Gruppensitzung setzen jede und jeden Teilnehmenden einem Ansturm von Entscheidungssituationen aus. Dabei erleben sie immer aufmerksamer, dass tatsächlich jede und jeder einzelne für alles und jedes, was sie hier tun oder lassen, selbst die Verantwortung tragen:

Soll ich auf dem Stuhl oder auf dem Kissen sitzen?  
Will ich, dass das Fenster offen oder geschlossen ist?  
Soll das Licht ein oder ausgeschaltet sein?  
Soll ich diese Frage stellen?  
Diese Antwort geben?  
Diesen Wunsch äußern?  
Diesem Vorschlag folgen?  
Diesem Gespräch weiter zuhören?  
Diesen Dialog unterbrechen?  
Dieses Gefühl mitteilen?  
Was will ich wirklich?

Die Gruppensitzung ist voller Chancen, sich selbst immer wieder als die und den eigentlich Verantwortlichen für das eigene Verhalten zu entdecken:

So wird die Selbstverantwortung in kleinen  
und kleinsten Schritten nebenbei  
und unthematisiert trainiert.

Beim Selbst-Verantwortungs-Training gibt es  
neben den Gruppensitzungen sitzungsfreie Zeiten  
(Mahlzeiten, Pausen). Sie sind wichtige Zeiten für  
die Gesamterfahrung. Die Teilnehmenden können  
die Pausen so nutzen, wie sie es gern wollen.  
Spaziergehen, lesen, Musik hören, ausruhen,  
schlafen, sich austauschen. Gespräche und  
Begegnungen in den Pausen erfolgen nach  
Sympathie und Interesse.

Ein jeder ist auch in Bezug auf die Seminarzeiten  
selbstverantwortlich. Die Sitzungszeiten werden  
auf einem Zeitplan ausgehängt. Jede und jeder  
entscheiden für sich, ob sie überhaupt, pünktlich  
oder später kommen.

Das Verlassen einer Gruppensitzung wird ebenso  
selbstverantwortlich realisiert. Wer eine  
Unterbrechung benötigt, kann das jederzeit tun.  
Während beim Unterbrechen jemand seinen  
situativen Einfällen folgt, fahren die anderen in der  
Gruppensitzung mit dem psychodynamischen  
Lernen fort.

„Soll ich weiter an der Gruppe teilnehmen  
oder nicht?“ Jede und jeder legen den Umfang  
ihres Trainings selbst fest. Während die einen  
nicht genug von der Psychodynamik der Gruppe  
bekommen können und ihnen jede Sekunde  
wichtig ist, schätzen andere die Möglichkeit des  
Rückzugs und die Situation außerhalb der Gruppe.  
Und alle haben auch stets die Möglichkeit, das  
psychodynamische Lernen in der Gruppe  
wieder aufzunehmen.

### **3. Gruppenarbeit**

#### **Innere Präsenz**

Alle Teilnehmende haben sich verabredet, das Gruppen-  
geschehen psychisch mitzutragen und zu begleiten, sie  
sind „innerlich präsent“. Alle haben die Bereitschaft  
und den Willen, mitzuarbeiten.

Wenn einer oder einem Teilnehmendem das, was in der Gruppe geschieht, nicht gefällt oder (sie) ihn belastet, kann er seine innere Präsenz zurücknehmen und die Gruppe jederzeit verlassen. Er kann in einer unangenehmen Situation aber auch eine Chance sehen, weiterhin seiner Selbstverantwortung innerhalb der Gruppensitzung nachzuspüren.  
„Halte ich das noch aus? Warum sollte ich? Sehe ich zu sehr nur meine Sicht? Aber kommt es nicht gerade darauf an? Soll ich bleiben? Oder gehen?“

Wer das Gruppengeschehen aber gänzlich nicht mehr mittragen kann und es innerlich verlässt, ist im Wort, die Gruppensitzung auch konkret zu verlassen, um die anderen durch diese Distanz nicht zu behindern. Bevor er geht, hat er jedoch stets die Möglichkeit, seine Belastung zu thematisieren und dadurch, dass er sich so einbringt, innerlich präsent zu bleiben.

### **Aktive Präsenz / Energiezentrum**

Aktive Präsenz bedeutet, dass ein Teilnehmender (oder mehrere) in Aktion tritt – wenn er das denn will (niemand muss das tun). Also etwas sagt oder tut – was immer er sagen oder tun möchte. Er ist dabei auf nichts festgelegt, es gibt keine thematischen oder sonstigen Vorgaben. Der Teilnehmende folgt seiner Sensibilität für die Situation, seinen Einfällen, seiner momentanen Verantwortung für sich selbst.

Eine solche Aktion kreiert und bildet das Zentrum des Geschehens in der Gruppe, das „Energiezentrum“. Die anderen nehmen diese Aktion wahr und sie richten ihre Aufmerksamkeit auf diesen Teilnehmenden. Andere Gespräche werden unterbrochen oder eingestellt, denn sie würden sonst die Gesamtkonzentration der Gruppe zerfließen lassen.

Es sollte stets nur ein Fokus existieren, um den Zusammenhalt und die gemeinsame psychodynamische Wirkung und Wucht des solidarischen Gruppengeschehens nicht zu schwächen. Ein Nebenaktion, zum Beispiel ein (lautes oder leises) parallel laufendes Gespräch, das nicht eingestellt wird, kann von allen aber



rasch als Hauptaktion angenommen werden und so das neue Energiezentrum bilden. Es ist ein fluktuierendes Geschehen.

Wenn ein anderer Teilnehmender auf eine gerade erfolgte Aktion reagiert, kann sich das Energiezentrum auf ihn verlagern oder jetzt bei beiden Teilnehmenden sein.

Beispielsweise können sich zwei Teilnehmende über irgendetwas unterhalten, was sie interessiert. Vielleicht wird ihr Gespräch eine intensive Begegnung, vielleicht diskutieren sie lebhaft, vielleicht lachen sie.

Die anderen verfolgen das Geschehen oder auch nicht oder achten auf das, was beim Zuhören in ihnen selbst geschieht. Oder sie folgen ohne die innere Präsenz aufzukündigen eigenen Gedanken, hängen ihnen nach, wandern mit ihnen, kehren zum Energiezentrum zurück. Alle Teilnehmende tragen das Geschehen auf ihre Weise mit und begleiten es.

Wer die Aktion eines anderen unterbrechen will, kann es jederzeit tun. Es entsteht dann eine neue Situation. Dieser können die anderen folgen, also auf den jetzt (Mit)Agierenden eingehen und so ein neues Energiezentrum entstehen lassen, müssen es aber nicht, und dann bleibt es beim bisherigen Fokus. Vielleicht kommt auch ein weiterer Teilnehmender auf eine ganz andere Idee und beginnt, ein Lied zu singen. „Wie soll ich darauf reagieren? Abwarten? Mitmachen? Unterbrechen? Nachfragen?“ Das Energiezentrum wandert.

Aktion um Aktion der Teilnehmenden reihen sich aneinander. Die Aufeinanderfolge der aktiven Präsenz ist der rote Faden der Gruppensitzung. Es ist, als ob sich alle auf einem Floß befinden, über dessen Fahrtrichtung und Fahrtgeschwindigkeit sie selbst bestimmen.

Wenn das aktive Gruppengeschehen einmal zum Stillstand kommt, erlebt der eine dies als Belastung, der andere als Entspannung. Für den einen ist das Schweigen in der Gruppe etwas Unangenehmes, das er rasch beenden will – für den anderen ist es konzentrierte Stille nonverbaler Begegnung mit sich und den anderen. Und jeder kann das Seine tun,

damit sich die Situation verändert oder damit sie andauert.

Die Aktionsform der Gruppenarbeit ist offen: Eine jede und ein jeder ist auch für die Form seiner Teilnahme selbst verantwortlich, und niemand kann mit Verbindlichkeit für andere sagen, was das angemessene Gruppenverhalten sei. Niemand kann auch mit Verbindlichkeit für die anderen das Energiezentrum einfordern. Wohl als eigenen Wunsch. Für den einzelnen bedeutet das, dass er die Aktionsform wählen kann, die er will: reden, schweigen, etwas tun. Bei seinen Aktionen kann er alles mögliche realisieren, 1000 Dinge, so wie es ihm beliebt.

Wer sich aktiv einbringt, ist dabei stets umgeben von den anderen. Und diese reagieren so, wie immer sie es wollen. Zusehen, wegsehen, ermutigen, abblocken, zustimmen, ablehnen, mitmachen, anderes beginnen. Dies hat Gewicht, ein jeder weiß, dass er hier nicht allein ist, sondern zusammen mit anderen. „Was bedeutet die Anwesenheit der anderen für mich? Stehen sie auf meiner Seite? Oder verkörpern sie für mich die alten Behinderungen? Oder unterstützen sie mich loyal?“ Jeder wird seine eigenen Antworten finden.

#### **4. Garant / Garantin**

Niemand weiß mit Verbindlichkeit für einen anderen, was für ihn gut ist. Das Prinzip der Selbstverantwortung lässt keinen Besserwissenden für Wachstum und Entwicklung zu als den jeweils Betroffenen selbst. Jeder Teilnehmende ist also sein eigener Selbst-Verantwortungs-Trainer. Das schließt nicht aus, dass man sich von anderen helfen lassen kann, aber auch hierüber entscheidet ein jeder selbst. Und während des gesamten Hilfsprozesses bleibt jeder selbst am Regiepult, auch wenn er einem anderen grünes Licht gibt, hilfreiche Ideen einzubringen. Selbst-Verantwortungs-Training hat somit keinen Leiter, Moderator, Facilitator oder sonstigen Trainer.

Selbst-Verantwortungs-Training ist jedoch nicht nur

eine Selbsthilfegruppe ohne Leiter. Beim Selbst-Verantwortungs-Training ist eine Person dabei, die das Selbstverantwortungsprinzip verinnerlicht hat. Sie wird „Garant“/„Garantin“ genannt. Der Garant fühlt die Selbstverantwortungsidee als existenzielle Größe in sich. Seine Anwesenheit bedeutet, dass durch eine (seine) Person das Selbstverantwortungsprinzip unter den hier zusammengekommenen Menschen präsent ist.

Der Garant ist nicht Garant in dem Sinn, dass er den anderen Teilnehmenden dafür einzustehen hätte, dass sie dies oder das lernen. Er ist nicht Garant für persönliches Wachstum und Entwicklung. Hierfür liegt die Kompetenz bei jedem einzelnen selbst. Er ist Garant für die Selbstverantwortungsidee: Wenn er teilnimmt, wird diese Idee verlässlich durch seine Person präsent sein. Auch andere Teilnehmende können sich als Garanten erweisen oder sich zu Garanten entwickeln.

Nur: Um ein Selbst-Verantwortungs-Training zu realisieren und nicht eine andere psychodynamische Gruppe, muss (mindestens) von einer Person, die Selbstverantwortungsidee verstanden und verinnerlicht worden sein.

Hierbei ist es nicht von Bedeutung, wie sich diese psychische Disposition in konkretem Verhalten äußert. Der Garant wird das tun oder nicht tun, was er gerade tun oder nicht tun will – hier ist er ein Teilnehmender wie jeder andere. Entscheidend ist seine (Selbstverantwortungs)Haltung.

Es ist gänzlich die Sache der anderen Teilnehmenden, wie sie mit dem Garanten, seiner Haltung und seinem Verhalten umgehen wollen. So wie es auch seine subjektive Sache ist, wie er mit ihnen umgehen will. Er ist nicht der Leiter der Gruppe: er ist ein Teilnehmender! Aber eben ein Teilnehmender, der diese spezifische Haltung verinnerlicht hat und der damit das psychische Klima der Gruppe um diese Dimension erweitert.

Erfahrungsgemäß gibt es in der Gruppe Probleme mit der Funktion des Garanten. Immer wieder wird er doch als Leiter gesehen, als jemand, der den anderen zu mehr Selbstverantwortlichkeit verhelfen kann und soll. Es lässt sich jedoch

ebenfalls immer wieder feststellen, dass ab einem bestimmten Zeitpunkt das Verständnis für die Funktion des Garanten spürbar vorhanden und damit die Sichtweise eines Leiters deutlich überwunden ist. Mal früher, mal später. Dies geht einher mit dem zunehmenden Gespür der Teilnehmenden für ihre Selbstverantwortung, die in Wirklichkeit ja niemals von einem anderen kommen kann, sondern nur in jedem selbst lebt und nur von jedem selbst erspürt werden kann.

### **5. Selbstverantwortlich sein**

Für den gesamten Gruppenablauf gilt, dass jeder Teilnehmende selbst entscheiden kann, was er tun und was er lassen will: etwas sagen, schweigen, jemanden ansprechen, aufstehen, etwas essen, zu jemandem hingehen, ein Fenster schließen, ein Spiel mitmachen, eine Antwort geben, keine Antwort geben, sich etwas fragen lassen. Ein jeder ist für sein Verhalten selbst verantwortlich.

Das bedeutet von der anderen Seite her gesehen, dass niemand einem anderen zu Recht sagen kann, was sie oder er in der Gruppe zu tun und zu lassen, zu denken und zu fühlen hat. Es bedeutet, dass für jeden seine Werte und Normen gelten und dass ihm niemand Vorschriften zu machen oder zu moralisieren hat. „Jeder kann mir seine Meinung mitteilen, aber sie ist stets seine subjektive, private Sicht der Dinge, die in keiner Weise für mich verbindlich oder objektiv richtig ist.“

Diese Sicht gibt allen Teilnehmenden die (unkritisierte) Möglichkeit, solche Beziehungen herzustellen, wie sie es tatsächlich wollen, und nicht solche, die irgendwie sein sollten. Jeder kann der Sympathie und Energie, Antipathie und Lustlosigkeit folgen, die er gerade in sich spürt. Niemand muss mehr aufbringen.

Einem anderen beistehen etwa wird nur der, der hierzu wirklich Raum in sich hat. Und wer das nicht will, der macht nichts falsch. Jeder kann seinem Impuls, seiner Realität folgen. Dies ist nicht nur am Rande geduldet, sondern

darauf kommt es an. Keiner kann zu Recht sagen, der andere hätte aber so und nicht so reagieren oder agieren dürfen. Wer etwas einbringt, bringt sein subjektives Empfinden und Tun ein.

Solch scheinbar egoistisches Verhalten setzt Empathie und Mitgefühl frei. Denn unbehelligt von fremden Verpflichtungen und Moralisierungen (ich sollte, ich müsste, ich darf doch nicht) kann jeder in sich seine stets vorhandene soziale Dimension fühlen und ihr nachspüren. Wenn er will, kann er ihr folgen und (sozial) aktiv werden (z.B. jemanden beistehen), aber er muss das nicht tun. Er kann auch gänzlich bei sich bleiben und seine sozialen Gefühle nur in sich tragen und bergen.

Unverzerrt vom Verbeugen vor den Anforderungen fremder Normen lässt sich erleben, dass die Wärme für den anderen stets Gewinn für einen selbst enthält, dass der Kern jedes Altruismus die Selbstliebe ist. Selbstliebe ist eine Dimension der Selbstverantwortung.

Die Selbstliebe wird nicht mehr durch Verantwortungslasten behindert – entsprechend ungehindert kann die Nächstenliebe entfaltet werden. Dieser Zusammenhang wird erlebt.

## **6. Gefühlsoffen sein**

Je offener die Teilnehmenden allgemein für Gefühle sind, desto deutlicher erfassen sie auch die gefühlsmäßige Bedeutung der Selbstverantwortung. Es kommt darauf an, sensibler für alle auftauchenden Gefühle zu werden. Mit dem Zugewinn an Sensibilität und Offenheit für die gefühlsmäßigen Wahrnehmungen gelingt dann auch der Zugang dazu, wie sich Selbstverantwortung anfühlt.

In den Gesprächen wird deswegen nicht so sehr auf die sachliche Information geachtet (was jemand worüber sagt), sondern mehr auf das, wie er es sagt und was ihm seine Aussage jenseits des sachlichen Gehalts bedeuten könnte.

Und was seine Aussage jenseits einer sachlichen Reaktion bewirkt. Es wird gelernt, zwischen den Zeilen des Dialogs auf die

gefühlsmäßigen Botschaften zu achten.

Das ist zunächst fremd, denn beispielsweise ist man gewohnt, auf Fragen zu antworten. Möglichst angemessen, sachlich, informativ, überzeugend, mit dem richtigen Argument. Eine Frage lässt sich jedoch auch als etwas erleben, das man nicht beantworten muss, sondern dem man nachspüren und das man in sich nachklingen lassen kann statt hinzuspringen mit dem richtigen Argument. Es gilt zu beachten, dass alles, was jemand sagt, stets ein Tor zuseinen Gefühlen und tieferen Bedeutungen ist – neben dem informativen und sachlichen Gehalt.

„Wieso sagst Du ausgerechnet das jetzt? Was hat Deine Aussage über mich mit Dir zu tun? Was tut sich in mir, unabhängig von der Antwort, die ich auf der Zunge habe? Regt mich Deine Äußerung auf oder tut sie mir gut?“

Allgemein empfindsamer für die Emotionalität in der Gruppe gelingt es leichter, sich auch für die Selbstverantwortung als einer emotionalen Dimension zu öffnen.

„Spüre ich Angst, jetzt das vor den anderen aufzudecken, was ich tun will? Kann ich für das, was ich will, jetzt selbstverantwortlich sein? Welche Gefühle hindern mich? Spüre ich Unterstützung, wenn ich jetzt tue, was ich will? Oder kommt Behinderung? Oder habe ich trotz Unterstützung nicht genug Mut? Ich merke, wie es in mir brodelt. Obwohl ich Angst habe, fühle ich doch meinen Wunsch, für mich einzustehen.“

## **7. Moralisierungsfrei sein**

Das objektiv gefärbte Urteil über den anderen enthält ein destruktives Element: es setzt den objektiven Urteiler über den Beurteilten. Der Beurteilte fühlt sich unten, klein gemacht, demoralisiert. Wenn in der Gruppensitzung Urteilen mit objektivem Anspruch stattfindet, wird eine Erlebniswelt gestützt, die es aber gerade

zu überwinden gilt.

Nämlich das besserwisserische „Ich bin für Dich verantwortlich“ und „Ich weiß besser als Du, was für Dich gut ist“. Solche objektiven Aussagen über den anderen enthalten ein deutliches Element des Moralisiereins: den erhobenen Zeigefinger, den Ton des Besseren, die Missachtung des Nicht-so-Guten, die überlegene Art des Aufgeklärten, Informierten, Toleranten, psychologisch Geschulten, des Klügeren, der nachgibt. Immer ein Element, das dem anderen die schlechtere Position zuschiebt.

Stets, wenn solches Moralisieren stattfindet, lässt sich eine spezifische Blockierung in der Gruppe wahrnehmen. Die tief eingepprägten, in der Kindheit erlernten Erstarrungen und Ohnmachtsgeföhle schwappen heran, unguete Geföhle breiten sich in der Gruppe aus. Wenn andere Teilnehmende dann noch in das objektivierende Urteilen einfallen („das hast Du aber wirklich gesagt“), anderen jedoch die selbstverantwortliche, vom Moralisieren freie Art des Umgangs bewusst und wichtig ist, kommt es zur Polarisierung beider Systeme.

Das wird vor allem zu Beginn nicht immer offen ausgetragen. Es schwelt und kommt erst später zum Ausbruch. Es kann dann bei kleinstem Anlass ein wütendes Sich-Wehren gegen ein objektivierendes Urteilen erfolgen, das alle zunächst verwirrt und völlig überzogen erscheint.

Danach ist die Problematik des Moralisiereins jedoch endgültig offengelegt, und die Teilnehmenden gehen sensibler mit dem Phänomen um. Sie bemühen sich, Moralisieren zu unterlassen beziehungsweise es sofort zurückzuweisen. Das Moralisieren ist dabei nicht an Formulierungen gebunden. Die können sich sehr freundlich geben. Moralisieren ist eine Sache der psychischen Begegnung, eine Sache des Tons, des Geföhls und der Einstellung.

Es kann auch geschehen, dass der eine oder andere am Moralisieren bewusst festhält, da er vom Urteilen über Menschen mit objektivem

Anspruch nicht abrücken will. Im Unterschied zu denen, die unbeabsichtigt immer wieder in das erlernte Moralisieren zurückfallen und die sich Schritt für Schritt davon zu befreien beginnen. Es wird dann klar, dass so jemand das Selbstverantwortungsprinzip nicht übernehmen kann und will. Entweder beendet er seine Teilnahme vorzeitig – bereichert um diese Erkenntnis –, oder er erlebt gemeinsam mit den anderen die Konfrontation, oder auch Koexistenz beider Systeme.

### **8. Authentisch sein**

Die Beziehung zum anderen ist um so offener und ehrlicher, je mehr es gelingt, das zu sagen, was man gerade von ihm hält. Denn was man vom anderen hält, wirkt sich auch dann auf die Beziehung aus, wenn es nicht ausgesprochen wird. Es hemmt einen selbst und macht den anderen vorsichtig, da er die Distanz und das Nichtvertrauen spürt. Es ist deswegen sinnvoll, so unverblümt zu sein, wie es geht. Dadurch wird die Belastung durch das Zurückgehaltene verringert: Auf der einen Seite „ich traue mich jetzt“ und auf der anderen Seite „ich fühle kein Misstrauen mehr“.

„Ich darf das nicht denken. Ich darf das nicht sagen“ – „Ich kann alles denken, was ich will. Ich kann alles sagen, was ich will.“ Die in der Kindheit eindringlich erlernte Einschränkung der Gedanken- und Meinungsfreiheit wird in der Gruppensitzung immer wieder konkret erlebt und Zug um Zug überwunden. Es befreit und macht Sinn, die Phantasien, Schubladen, Interpretationen, schlechten und guten Meinungen, Bewunderungen und Empörungen, Ablehnungen und Wertschätzungen nicht zurückzuhalten, sondern offenzulegen, soweit die Teilnehmenden es wirklich wollen und vor sich verantworten.

Wer seiner Selbstverantwortung folgt und in der Beziehung zum anderen offen und authentisch ist, erhält die Chance zu wirklicher



Begegnung. Er gelangt über das  
„Wer bin ich?“ hinaus zum „Wer bist Du?“  
Beim Selbst-Verantwortungs-Training  
erleben sich die Teilnehmenden auch in  
ihrer gemeinsamen menschlichen Existenz.



## **Die Prinzessin und der Froschkönig**

Was mich an der Froschkönig-Geschichte so  
beeindruckt, ist der Mut der Prinzessin, gegen  
alle Moral zu verstoßen, wenn es um eigene  
existenzielle Dinge geht.

Normen der anderen gibt es wie Sand am  
Meer. Uns Kindern wurden sie weiß Gott wie  
verbindlich gemacht. Du sollst, Du darfst  
nicht, Du musst doch. Der Königsvater  
mahnt, nicht böse, sanft – und doch  
so zersetzend.

Die Prinzessin lebt in ihrer Welt mit ihren  
Werten – so, wie dies auch der souveräne  
Frosch tut, ein König, von gleicher Art  
wie sie. Das Eingehen auf seine Bedingung  
war erpresst. Vor der Moral des Königskindes  
hat er kein Recht, Gefährtschaft und  
mehr zu fordern. Vor aller Welt aber hat er  
es, vor aller Erwachsenenwelt. Diese  
Erziehungsbotschaft sitzt tief.

Und erst in der allergrößten Not, als der  
Widerling tatsächlich ansetzt, ihr zu  
Leibe zu rücken, besinnt sie sich  
auf ihre Kraft, auf ihre Welt, Würde und  
ihre Heiligkeiten: Zur Hölle mit all den  
fremden Monstern, die sich in mir  
breitgemacht haben, die mich mahnen und  
die Normen in mir errichtet haben,  
die nicht die meinen sind!

Was den meisten von uns groß gewordenen  
Kindern nicht mehr gelingt, nämlich  
das eigene Beste zu erkennen *und*  
für seine Realisierung einzutreten – mithin

Verantwortung für uns zu übernehmen, so,  
wie es uns tatsächlich entspricht und  
nicht fremden Normen in uns – dies schafft  
diese Botin der Selbstverantwortung.  
Sie ergreift Partei für sich, sie bekennt  
sich zu sich, sie wehrt das Fremde mit  
aller Kraft ab!

Und siehe da, die Welt geht nicht unter,  
niemand fällt tot um, das Chaos bricht nicht  
aus – das Gegenüber lässt sich nun ein  
Wesen gleicher Art sein. Trag Verantwortung  
für Dich selbst, nicht für mich: Dann wirst Du  
erkennen, wer Du bist und wer ich bin,  
und dass unsere Konstruktivität existiert  
bis ans Ende der Zeit.

Dass die beiden sich lieben, so  
grundlegend wesensverwandt, war  
zu Beginn ihrer Affäre schon offenkundig.  
Dass sie dies auch leben können, weil  
niemand auf sich verzichtet – dies ist uns  
verantwortungsgeschädigten großen  
Kindern fremd. Und doch ist es wahr,  
und jede und jeder kann diese uralte  
Weisheit zurückgewinnen.