

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

## Tag 15: „Bleib in deiner Verantwortung. Oder: Wahre Verantwortung befreit.“

**Hallo & Herzlich Willkommen zum 15.Tag unseres Kurses! : )**

An Tag 6 haben wir uns bereits mit Verantwortung befasst. Der Titel war:  
„Ich bin verantwortlich für das, was ich sehe.“

Und das Zitat aus Ein Kurs in Wundern lautete weiter:

Ich wähle die Gefühle, die ich erfahre und  
ich entscheide mich für das Ziel, das ich erreichen möchte.  
Ich bitte um alles, was mir zu widerfahren scheint,  
und ich empfangen, wie ich gebeten habe.  
Gib dich nicht länger der Täuschung hin,  
dass du hilflos bist angesichts dessen, was dir angetan wird.  
Es ist unmöglich, dass der Sohn Gottes  
durch Ereignisse außerhalb von ihm angetrieben wird.  
Es ist unmöglich, dass er Geschehnisse,  
die ihm widerfahren, nicht gewählt hat.  
Weder Zufall noch Versehen sind im Universum möglich.“

Im ersten Moment mag diese Verantwortung bedrückend wirken.. eine mächtige Aufgabe .. Doch dass Verantwortung etwas Wundervolles, Befreiendes und Kraftvolles ist, wurde mir noch klarer, als mir bewusst wurde, dass:

Wenn ich dafür verantwortlich bin, was ich sehe, denke, fühle, sage, mache... dann gilt das ja auch für alle anderen! : )

Jeder ist verantwortlich für das, was er sieht, denkt, fühlt, sagt und macht....

Wie oft habe ich das so nicht gesehen!

Wie oft habe ich die Verantwortung für andere übernommen!

... ja zum Teil sogar für andere geantwortet!

Wie oft habe ich mich verantwortlich gefühlt für das Glück anderer und für deren Erfahrungen? Mich schuldig gefühlt, wenn anderen nicht gefallen hat, was ich gemacht oder gesagt habe...?

Wenn ich bereit bin, die Verantwortung zu übernehmen für das, wofür ich wirklich verantwortlich bin, komme ich in meine Kraft. Und ich belaste mich dann nicht mit Aufgaben, die nicht meine sind, und die ich auch niemandem abnehmen kann.

Ich kann nicht für jemand anderen denken, fühlen, handeln, sprechen... es geht gar nicht.

Ich kann jemand anderen nicht glücklich machen. Das kann er nur selbst.

Ich kann ihm das Allerbeste wünschen. Ja. Natürlich. Doch das, was für andere eine Veränderung bringt, ist ihre eigene Bereitschaft, ihre eigene Entschlossenheit, ihr eigener Wille, ihre Verantwortung für ihre Erfahrung zu übernehmen.

Jeder hat einen freien Willen und den gilt es zu respektieren. Jeder entscheidet selbst, was er denken, glauben, fühlen, sagen und tun will.

Wenn ich diese Entscheidung jedem selbst überlasse, kann ich erkennen, wie schön es ist, und wie gut es tut, frei zu sein und frei zu lassen.

Ich muss also nur dort die Verantwortung übernehmen, wo es auch meine ist. Und nicht versuchen, das Leben und das Verhalten von Anderen zu ändern. Das raubt mir nur Zeit und Energie, weil es nicht funktioniert, und mir meine Energie dann nicht für die Dinge bereit steht, die in meiner Verantwortung liegen, und die ich ändern kann. Oft ist es regelrecht eine Flucht vor meiner eigenen Verantwortung, wenn ich mich in die Angelegenheiten anderer einmische.. ich übernehme Verantwortung für andere, um von meiner Verantwortung abzulenken...

Um zu erkennen, wo ich dies tue, kann die heutige Übung hilfreich sein.

## **I. Übung: Verantwortung zurückgeben**

Wenn du möchtest, nimm dir einen Block und einen Stift, und beantworte die Fragen schriftlich. Das macht es klarer und übersichtlicher. Denn, was schon mal auf dem Papier steht, ist ein Stück weiter von dir entfernt, als wenn es noch in deinem Kopf ist. Du kannst leichter darauf schauen, als nur in Gedanken.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge .. Nimm für einige Sekunden Abstand von allen Gedanken .. und beginne .. bei unserem Ausgangspunkt:

Ich bin hier. Ich bin bewusst. Ich existiere. Ich bin.

### **Frage dich:**

Welche Ziele habe ich, die nicht nur mich, sondern auch andere betreffen?

Wo übernehme ich Verantwortung für andere?

Wo versuche ich, andere vor unangenehmen Situationen / unangenehmen Gefühlen zu bewahren?

Wen würde ich gerne schützen, retten, bewahren?

Wo glaube ich, dass andere ohne mich ganz schön aufgeschmissen wären?  
:)

Wo übernehme ich Verantwortung für andere, um von meiner eigenen Verantwortung für mich selbst abzulenken?

Wo interessiert es mich mehr, wie andere die Dinge sehen, als wie ich die Dinge sehe?

In welchen Situationen geht es mir mehr darum, was andere fühlen als was ich fühle?

In welchen Situationen übernehme ich nicht die Verantwortung dafür, was ich denke, fühle, sage, tue?

Erlaube dir nun, die Verantwortungen zurückzugeben, die du auf dich genommen hast, und die nicht deine sind... Traue anderen zu, dass sie selbst für sich sorgen können. Sie sind genauso machtvolle Schöpfer wie du.

Lass dir Zeit mit den Fragen.. Lass die Antworten einfach auftauchen .. Suche nicht zwanghaft.. Denke nicht über die Fragen nach .. Lass die Antworten zu dir kommen ..

Jede Antwort, die kommt, jede Verantwortung, die du noch trägst, birgt in sich die Freiheit, die du erlebst, wenn du die Verantwortung zurück gibst ..

## **II. Fragen:**

**Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:**

✂-----

Bin ich gerade jetzt gedanklich in meinen Angelegenheiten unterwegs oder beschäftige ich mich mit Angelegenheiten von anderen?

Übernehme ich gerade jetzt die Verantwortung dafür, wie ich die Dinge sehe, was ich denke und was ich fühle?

Kann ich genau jetzt erkennen, was in der Situation meine Verantwortung ist und was nicht?

## **III. Essenz**

Jeder hat einen freien Willen.

Jeder ist selbst für sich und seine Erfahrung verantwortlich.

Jeder entscheidet selbst, was er denken, glauben, fühlen, sagen und tun will.

Ich kann das nicht für andere tun.

Ich kann niemanden glücklich oder unglücklich machen.

Das kann nur jeder selbst.

Ich übernehme nur meine wahre Verantwortung.

Ich bin frei.

Und jeder andere ist es auch.