Wie gehe mit der Verantwortung um?

(von Carmen Schweinert – Vorstandsmitglied und Patientenvertreterin BRCA Netzwerk e.V.)

Du hast selber erfahren, dass bei Dir eine familiär bedingte erhöhte Wahrscheinlichkeit auf Krebs vorliegt? Oder Du hast erfahren, dass eine genetische Veränderung nachgewiesen worden ist, die über kurz oder lang dafür sorgen kann, dass Du an Krebs erkrankst? Dann fühlst Du Dich vermutlich komplett übermannt. Gefühlt liegt Dein Schicksal nackt vor Dir und die **Verantwortung** liegt schwer auf Deinen Schultern. Du kannst nicht verantworten, dass Du die Genmutation hast oder eine familiäre Präposition vorliegt. Du kannst auch nicht verantworten wie Dein Umfeld damit umgeht. **Doch die kannst verantworten wie Du damit umgehst.**

Die grundsätzliche Herausforderung dahinter ist, dass Du vollkommen ins kalte Wasser geschmissen bist und wohlmöglich Dir noch nie so bewusst warst wie nahe eine Krebserkrankung emotional an Dich ran rücken kann. Du fragst Dich: Werde ich in all meiner Panik nun aber ganz schnell alles entscheiden und durchziehen oder besonnen und ruhig mit der Verantwortung umgehen können? Und schlussendlich drängt sich die Frage auf: Was kann ich eigentlich dafür und warum muss ich nun auch noch wissen, was ich daraus mache? Es gibt Menschen, die reagieren mit Trotz. Es gibt Menschen, die reagieren mit Angst. Es gibt Menschen, die reagieren mit Wut. Wir könnten noch eine Vielzahl an Emotionen finden, die klar machen, wie unterschiedlich Menschen auf solch eine Situation reagieren. Sobald die ersten Reaktionen verdaut sind, schalten sich oftmals das Gehirn mit den vielen Fragen ein und der Frage nach: Was kann ich eigentlich da noch beeinflussen?

Und gerade in diesem Gedankenkonstrukt (des was kann ich beeinflussen und was nicht) gilt es Klarheit zu schaffen

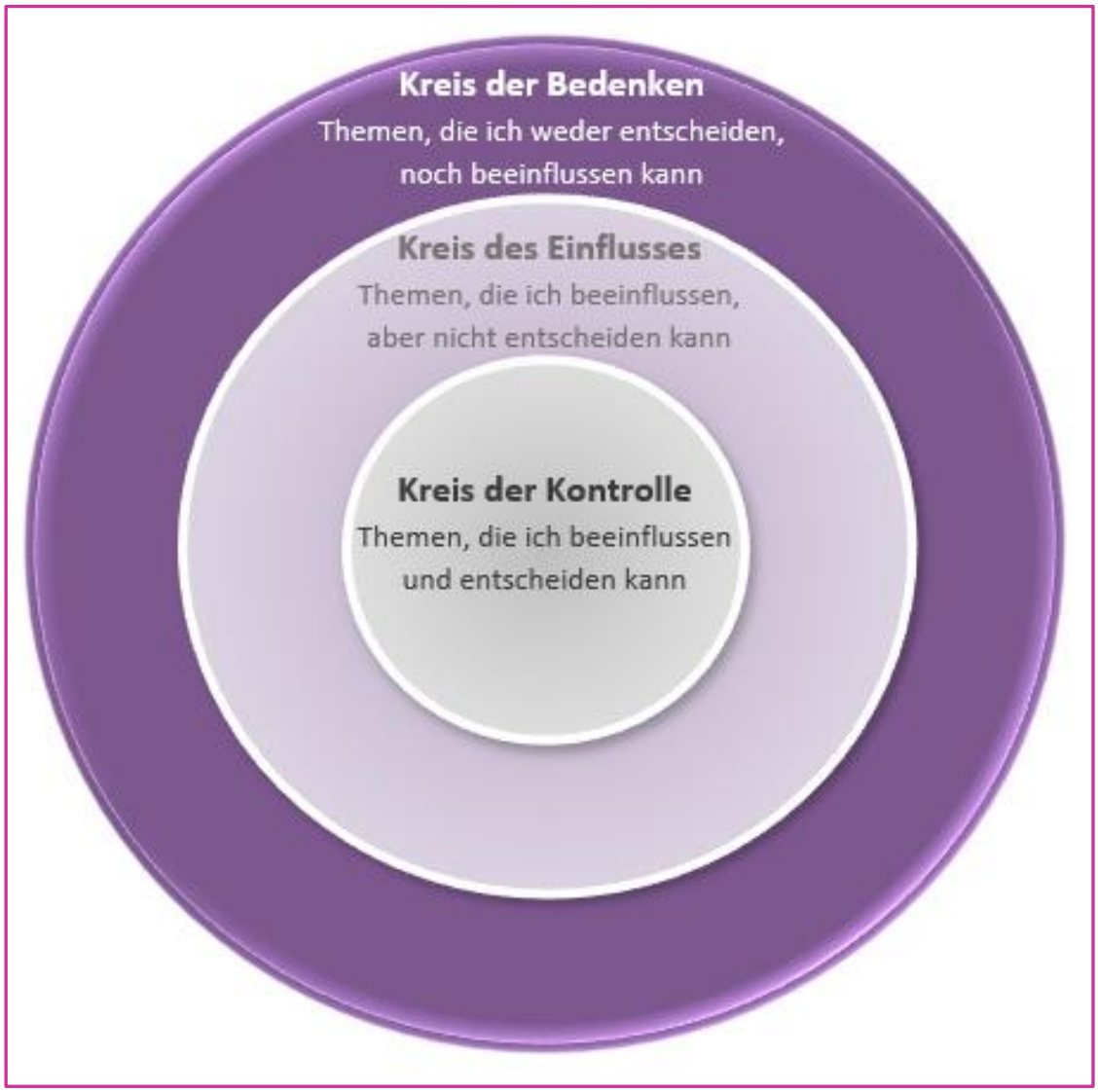
Circle of Concern – in Anlehnung an Stephen Covey

Der Kreis der Verantwortung beschäftigt sich damit zu identifizieren, was ich selber beeinflussen kann und was eben (leider oder Gott sei Dank) nicht. Dabei gliedert sich dieser Kreis in drei Teile.

Der äußere Teil „Kreis der Bedenken“ werden Themen wie das Wetter, Nachrichten, Verkehrssituation oder Gesetzgebung bedacht. Ich kann Bedenken haben bzw. die Inhalte wahrnehmen, doch in den seltensten Fällen Einfluss darauf nehmen oder gar Entscheidungen dazu treffen. Oftmals hilft es zu solchen Dingen eine positive und gleichwohl hinnehmende Haltung zu haben. Was definitiv nicht einfach ist und zeitweise erlernt werden muss. Doch eine emotionale Fläche dafür zu geben, ist nicht hilfreich.

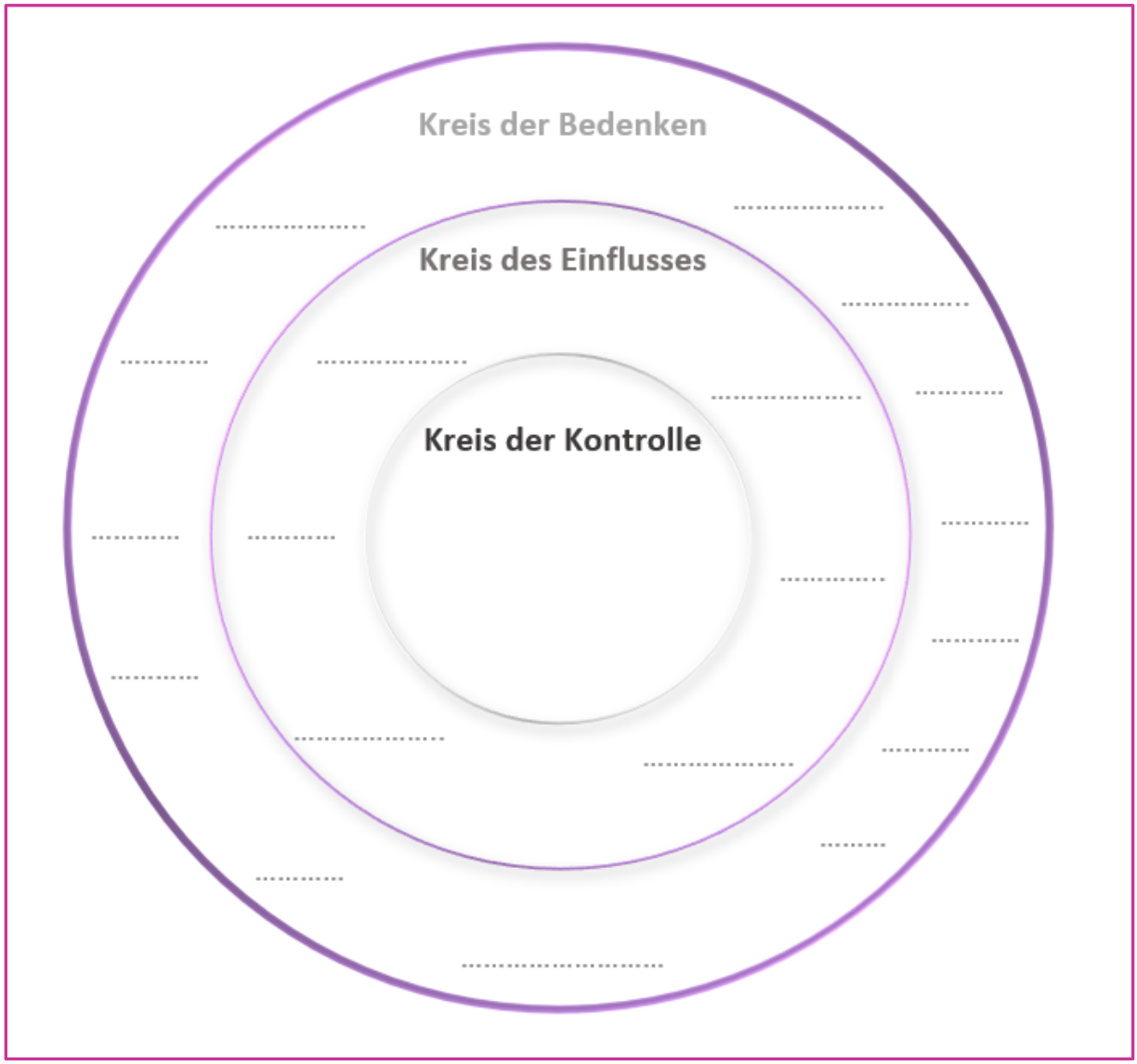
Der mittlere Teil „Kreis des Einflusses“ spiegelt Themen wie Beziehungen, Kundenentscheidungen, Projekte, die eigene Gesundheit u.ä. wider. Es sind also Dinge, die ich beeinflussen, aber nicht maßgeblich entscheiden kann. Für eine Entscheidung braucht es bspw. meist mehr als eine Person. Doch ich kann aktiv etwas dafür tun und bin mehr in der Aktivität als in der Passivität.

Der ‚Kreis der Kontrolle‘ ist der Kern des Modells. Die eigene Haltung, das eigene Mindset, alle eigenen Handlungen, die ich selber entscheiden und gleichsam beeinflussen kann, gehören zu diesem inneren Teil. Es ist also der Teil an dem ich am meisten selber arbeiten und mich dabei wirksam fühlen kann. Das ist ein gutes Gefühl. Doch es kann auch Angst machen. Die Verantwortung für diesen inneren Kreis trage ich ganz für mich. Natürlich können mich andere dabei unterstützen oder beraten. Menschen, die mir beiseite stehen, um den „Kreis der Kontrolle“ bestmöglich für mich selber auszufüllen, gehören gehört.



Und nun bist Du gleich dran!

Fülle von außen nach innen das Modell aus. Stelle Dir dabei immer wieder zwei entsprechenden Fragen. Was kann ich beeinflussen und was kann ich entscheiden bzgl. der Thematik: durch erhöhtes Risiko an Krebs zu erkranken?



Geschafft! Dein Circle of Concern ausgefüllt.

Wie sieht es bei Dir aus? Wohlmöglich hast Du eine ganze Menge an Dingen, an die Du immer wieder denkst (bedenkst) zusammen bekommen. Und auch der „Kreis des Einflusses“ wird nicht leer ausgegangen sein. Steht im „Kreis der Kontrolle“ gar nicht wenig? Wir fokussieren uns darauf. Stehen dort mehr als drei Dinge? Dann gilt es diese zu priorisieren. Stelle Dir die Frage: Was passiert, wenn ich nichts tue (obwohl ich es beeinflussen und entscheiden kann)? Und stelle Dir die Frage: Was würde mein ‚75jähriges- Ich‘ wohl antworten. Du wirst schnell merken, welche der Dinge im „Kreis der Kontrolle“ Dir am relevantesten vorkommen. Führe sie untereinander auf:

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……

Nun hast Du auseinanderdividiert, was Du entscheiden und beeinflussen kannst und was nicht. Oftmals stellt sich nun ein Gefühl der Erleichterung ein. Denn es steht schwarz auf weiß, was in ‚Deiner Hoheit' liegt und somit was Du verantwortest sowie was Du in Ruhe erstmal ziehen lassen kannst, da es außerhalb deiner Kontrolle ist. Eine enorm hohe Erkenntnis macht sich breit. An sich, wärest Du nun fertig.

Arbeite an dem was Du beeinflussen kannst.

Wenn Du möchtest, wird in den kommenden zwei Wochen Dein Platz 1 angegangen. Nehme Dir immer wieder vor, dass Du am Tag für 5 Minuten Dich damit auseinandersetzt, um Deinen Platz 1 im ‚Kreis der Kontrolle' gerecht zu werden. Ein Prozess kann starten, um selbst zu erfahren, was für Dich am besten ist.

Alles Gute dafür!