

Selbstverantwortung als Lebensaufgabe –

Kompetenzen, Forderungen und
Überforderungen

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Verantwortung, verantwortliches Handeln

Verantwortung ist:

- 1) Zuschreibung an eine soziale Rolle, an eine gesellschaftliche Position, mit Entscheidungskompetenzen: Verantwortung haben.
- 2) Bereitschaft, Verpflichtungen zu übernehmen: Verantwortung übernehmen.

Verantwortliches Handeln ist:

Interaktion persönlichen Kompetenzen und externen Kontextbedingungen.

„Das eine steht in unserer Macht, das andere nicht“ (Epiktet)

Individuelle Voraussetzungen für Selbstverantwortung **Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit**

- > **Selbstverantwortung**: Fähigkeit und Bereitschaft, das Leben gemäss eigenen Bedürfnissen und Werten zu gestalten und die Konsequenzen zu tragen.
- > **Selbstwirksamkeit**: Grundvoraussetzung für selbstverantwortliches Handeln. Zwei Arten von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen:
 - Internale SW-Überzeugungen = wirksamer Einfluss
 - Externale SW-Überzeugungen = kein/kaum Einfluss
- > **Selbstwirksamkeitsüberzeugungen** und damit selbstverantwortliches Handeln: zentrale psychische Ressourcen für die Lebensbewältigung.

Erwerb und Erhalt der Selbstverantwortlichkeit =
zentrale Entwicklungsaufgabe über die gesamte Lebensspanne.

Übersicht

1. Kindheit – Erwerb der Basiskomponenten der Selbstverantwortung
2. Mittleres Lebensalter - Auf dem Gipfel von Verantwortung und Selbstverantwortung
3. Hohes Alter - Die ultimative Herausforderung an die Selbstverantwortung

Kindheit – Erwerb der Basiskomponenten der Selbstverantwortung

Aufbau von Selbstwirksamkeitserfahrungen erfolgt in jungen Jahren:
Funktionserfahrung, Kausalerfahrung, Erfolgs- und
Misserfolgserfahrung.

- Selbstwirksamkeitserwartungen: Voraussetzung für eine erfolgreiche Selbstregulation. Sie steuern Prozesse der Zielsetzung, Handlungsausführung und Verantwortungsattribution.
- Elterliches Erziehungsverhalten ist entscheidend für die Entwicklung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.
- Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit: Selbstverantwortlichkeit als Kernkompetenz resilienter Menschen.
- Emmy Werner (1977) The Children of Kauai: „*Vulnerable but Invincible*“

Impulskontrolle – Hauptelement der Resilienz



https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

Impulskontrolle in früher Kindheit (Wie lange kann man auf das Marshmallow verzichten?) korreliert im Erwachsenenalter u.a. mit

- Schul-/Berufserfolg, emotionalem/sozialem Coping, Aggression und Delinquenz Mischel et al., 1988;
- Selbstwert, Umgang mit Stress, Drogen, Sozialverhalten, Persönlichkeitsstörungen, PTSD Ayduk et al ., 2000
- Übergewicht Seeyave et al ., 2009

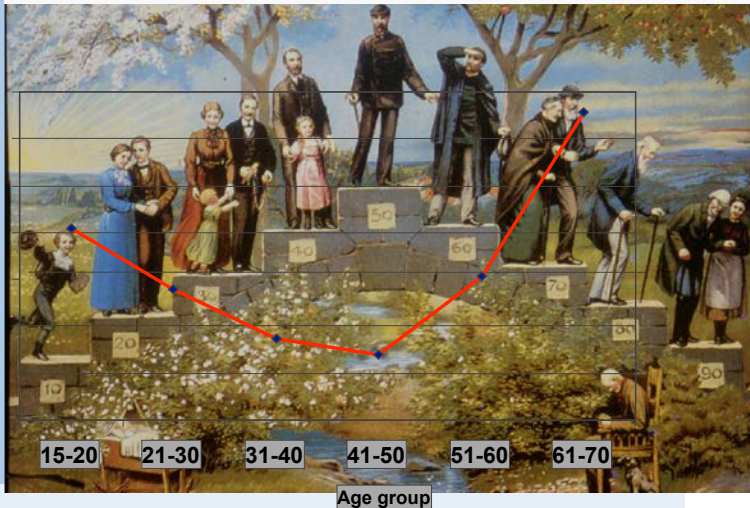
Wille: Verzichten und Aushalten – es ist nie zu spät es zu lernen!

Perrig-Chiello

Mittleres Lebensalter - Auf dem Gipfel von Verantwortung und Selbstverantwortung



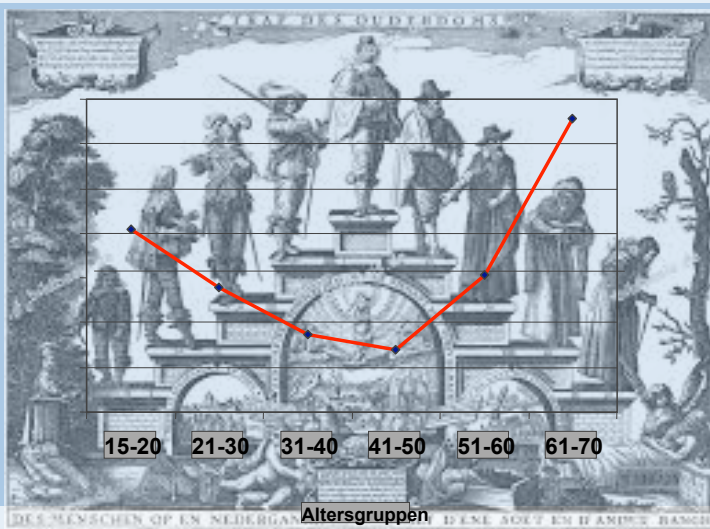
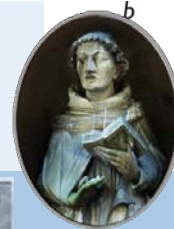
Lebenszufriedenheit in verschiedenen Altersgruppen/British Householdpanel,



7

Perrig-Chiello

Mittleres Lebensalter Die Gnade des Nullpunkts Johannes Tauler (1300-1361)



Selbsterkenntnis und Lebensbilanzierung als Teil eines Reifungsprozesses und immanenter Bestandteil menschlicher, geistlicher Entwicklung.

„Ordentliches inneres Üben ist notwendig zur Überwindung der Krise“

- Innehalten, Bilanzieren, Neudefinition
- Offenheit
- Eigene Standards
- Vergebung

8

Hohes Alter - Die ultimative Herausforderung an die Selbstverantwortung

Generativität:

- > Wunsch nach symbolischer Unsterblichkeit. Wunsch, etwas zu schaffen, das die eigene Existenz überdauert - andererseits aber auch gebraucht zu werden, von Bedeutung für andere Menschen zu sein, für die nachkommenden Generationen etwas tun zu können.

„I am, what survives me“ (Erik H. Erikson, 1986)

- > Verantwortlichkeit und Engagement für die nachkommenden Generationen – ist nicht nur eine Frage der individuellen Sinnfindung sondern auch eine gesellschaftliche Notwendigkeit.

Akzeptieren des Schicksals bei gleichzeitiger Aktivierung der eigenen Möglichkeiten/der Selbstverantwortlichkeit, das Kernelement zum Verständnis des erfüllten Alter.

Wir können den Wind nicht bestimmen, aber wir können die Segel richtig setzen.

(Seneca)

Synopse

- > Verantwortung und Selbstverantwortung sind eng verknüpft: Selbstverantwortung ist Voraussetzung für soziale Verantwortung.
- > Selbstverantwortung ist eine Kompetenz und gleichzeitig eine lebenslange Entwicklungsaufgabe. Wir lernen sie hochmotiviert in jungen Jahren – verfeinern sie im Laufe des Lebens - häufig sind wir damit nicht nur gefordert, sondern auch überfordert.
- > Selbstverantwortliches Handeln ist nicht Schicksal. Von zentraler Bedeutung ist die Entwicklung von resilientem Verhalten. Resilientes Verhalten schützt und leitet uns in kritischen Lebenssituationen.

Resilienz kann erlernt werden

(Set erlernbarer Verhaltensregeln gemäss American Psychological Association)

1. Soziale Kontakte aufbauen und erhalten.
2. Positive Seiten des Lebens fokussieren – Krisen sind unvermeidlich, aber überwindbar.
3. Akzeptieren, dass Veränderungen Teil des Lebens sind.
4. Realistische Ziele setzen.
5. Handlungsorientiert und aktiv Problemlösungen suchen; keine Opferrolle!
6. Möglichkeiten suchen, um sich im Krisenfall mitteilen zu können.
7. An die eigene Kompetenz glauben, ein positives Selbstbild nähren.
8. Negative Ereignisse in einen grösseren Zusammenhang stellen, eine Langzeitperspektive einnehmen.
9. Hoffnung bewahren!
10. Für sich selbst sorgen und Verantwortung für sich selbst übernehmen

*„ Wir sind es, die zu antworten haben auf die Fragen,
die uns das Leben stellt.*

*Und diese Lebensfragen können wir uns nur
beantworten, indem wir unser Dasein selbst
verantworten.“*

(Ja zum Leben sagen, Viktor Frankl)

Literatur

- > Perrig-Chiello, P. (2015). Vulnerabilität und Wachstum über die Lebensspanne. In Schweizerisches Rotes Kreuz (Hrsg.), *Wege aus der Verletzlichkeit. Reihe „Gesundheit und Integration – Beiträge aus Theorie und Praxis“*. Zürich: Seismo Verlag (pp. 21-49).

- > Perrig-Chiello, P. (2011). *Lebenslange Entwicklung: Selbstverantwortlichkeit und Schicksal*. In I. Noth, C. Morgenthaler & K.J. Greider (Eds) *Pastoralpsychologie und Religionspsychologie im Dialog*. Stuttgart. Kohlhammer; pp.169-183.

- > Perrig-Chiello, P. (in Druck). *Selbstverantwortung als Lebensaufgabe – Kompetenzen, Forderungen und Überforderungen*. Basel: Schwabe Verlag.