

Akzeptanz

Bedürfnis und innerer Prozess

Als ich anfang mich dem Begriff der Akzeptanz zu nähern wurde schnell klar, dass es zunächst einmal zu akzeptieren gilt, dass es ein komplexer Begriff ist. Mit jedem Weitergehen tauchten neuen Schattierungen , Assoziationen und Elemente auf, die dabei wichtig schienen.

Im Folgenden sollen einige Aspekte dargestellt werden , die vielleicht helfen können Akzeptanz als etwas zu begreifen, das ein wertvoller Schatz sein kann in unserem Leben.

Dazu haben mir verschiedene Vorbilder geholfen, die Akzeptanz in dem intendierten Sinn dieses Textes gelebt haben und leben.

Soweit ich weiß gibt es keine wissenschaftlich formulierte Theorie über Akzeptanz.

Was es gibt sind Jahrtausende alte Traditionen, wie den Buddhismus, vielfältige Erfahrungen im therapeutischen Bereich, Erfahrungen aus meiner Arbeit mit Gruppen und in Einzelberatungen.

Als Erstes erscheint mir wichtig zwei unterschiedliche Aspekte der Akzeptanz zu betrachten.

Akzeptanz als Bedürfnis

Akzeptanz ist eines der **zentralen Bedürfnisse** des Menschen.

Ich wünsche mir angenommen zu sein, akzeptiert , so wie ich gerade bin: mit meinen schwierigen Seiten, meinem Verhalten, das mich manchmal selbst nervt. Jeder kennt das Gefühl wenn diese Annahme geschieht, wenn wir uns fallen lassen können, wenn wir ganz weit werden. Und wie schmerzlich es ist, wenn wir diese Annahme vermissen.

Von meinen Kindern habe ich oft gehört, wenn sie über etwas genervt waren, sich unwohl gefühlt haben oder im Rückzug waren und ich gerne mehr Leichtigkeit und Verbindung gehabt hätte, dass sie sich wünschen, einfach sein zu dürfen und sich wünschen dass gerade die Familie so ein Ort sein sollte.

Wenn wir uns wünschen, auch mit unseren Schattenseiten, unseren ungeliebten Seiten unserem Verhalten, das nicht zu Verbindung und Liebe beiträgt akzeptiert zu werden, geht es ja nicht darum, dass wir nicht auch selbst erkennen , dass wir uns weiterentwickeln wollen und dies uns wichtig ist. Was wir uns wünschen ist, dass wir jetzt in diesem Moment wo wir gerade nicht anders können oder es uns so schwer fällt unsere lichtvollen Seiten zu zeigen, genau jetzt Annahme und Akzeptanz zu erfahren. Dies kann uns helfen danach offener zu sein und uns darüber auszutauschen oder selbst zu reflektieren, was wir brauchen und wirklich wollen.

Das ist ein ganz entscheidender Unterschied, der auch für den nächsten Aspekt der Akzeptanz , dem inneren Prozess wichtig sein wird.

Im Jetzt akzeptiert zu werden kann uns helfen uns weiterzuentwickeln.

Und dies gilt natürlich auch für unseren Umgang mit unseren Mitmenschen.

Wenn wir Menschen ablehnen, sie diskriminieren, sie in Schubladen stecken, die Annahme treffen, der Mensch uns gegenüber sei sein Verhalten, das er uns gerade zeigt, wird es fast unmöglich zu Veränderung beizutragen. Wenn wir anderen nur in ablehnender Haltung begegnen, verbauen wir die Chance, dass Dinge ins Fließen kommen kann, sich etwas verändert, dass neue kreative Ansätze entstehen und vielleicht auch, dass wir etwas hinzulernen.

Die Schönheit des Bedürfnisses

Erst nach einem Seminar mit Robert Gonzales, dem leider kürzlich verstorbenen Trainer der Gewaltfreien Kommunikation, habe ich nicht nur verstanden sondern fühle es auch , was der Unterschied zwischen einem Bedürfnis ist, das ich eher mit bedürftig assoziiere und einem Bedürfnis , dessen Schönheit ich in mir wahrnehme, auch wenn es nicht erfüllt ist.

Wenn ich bedürftig bin nach Akzeptanz im Außen ist es vermutlich so, dass ich vielleicht schon als Kind wenig Annahme erfahren habe. Es gab Situationen, in denen ich Dinge getan habe, die aus Sicht der Eltern nicht in Ordnung waren und es mir so ging, dass ich gespürt habe, etwas ist nicht in Ordnung mit mir. Dass ich nicht OK bin, nicht akzeptiert. Meist ging das mit Scham einher. Wenn ich eher mit einem „ich bin ok“ aufgewachsen bin, fällt es leichter mich selbst zu akzeptieren und Akzeptanz als etwas wertvolles zu erleben. Ich akzeptiere mich, auch wenn ich einmal Dinge tue, die ich bereue oder besser anders getan hätte. Und ich kann dann auch eher Menschen akzeptieren, die ebenfalls Dinge tun, die besser nicht getan worden wären. Was kann ich tun, um dieses Gefühl von OK sein, akzeptiert zu sein zu stärken und mich und andere zu akzeptieren in unserer Unvollkommenheit?

Folgender Prozess kann helfen:

Mich akzeptieren, Selbstmitgefühl für mich entwickeln.

1. Wo gibt es einen Ort in mir, wo ich mich sicher fühle, geborgen und angenommen? Wenn so ein Ort nicht in dir auftaucht, kannst du die Kraft deiner Imagination nutzen und dir genau diesen Ort gestalten. Was macht diesen Ort aus? Stelle ihn dir so genau wie möglich vor, mit allen Sinnen. Wie fühle ich mich jetzt dort? Versuche dieses Gefühl durch eine Körperhaltung zu verankern.
2. Halte inne. Aktiviere deinen Anker für deinen sicheren Ort. Betrachte dich liebevoll annehmend aus diesem sicheren Ort heraus mit allem was da ist. Deine innere Abwertung, die du manchmal für dich empfindest, dein dich kritisieren, dich klein machen. Spüre wie sich durch dein Akzeptieren, dein liebevolles Annehmen vielleicht in dir etwas verändert. Wie du weicher wirst, und das „ich bin OK“ mehr und mehr Raum gewinnt.
3. Wir können zu jeder Zeit unseren Atmen nutzen. Einfach annehmen wie er gerade fließt. Nichts verändern. Ihn beobachten. Akzeptieren. Und dann feststellen, wie er sich verändert. Ohne dass wir etwas tun. Akzeptanz bedeutet nicht Stillstand. Es bedeutet fließen.

Der Prozess der Akzeptanz oder Akzeptanz ist der erste Schritt zur Veränderung

Ich bin dankbar in meinem Leben Lehrer und Lehrerinnen gehabt zu haben, wie Viktor Frankl, der als Jude 3 Konzentrationslager überlebt hat durch Akzeptanz und gleichzeitiger Vision ein Buch über sein Erleben zu schreiben, „Trotzdem ja zum Leben sagen“. Oder Marsha Linehan, die als Borderline betroffene zunächst auch akzeptieren musste wo sie steht um dann eine eigene Therapieform zu entwickeln oder Menschen wie Sebastian Wächter, der nach einem Sturz eine Querschnittslähmung akzeptieren lernen musste und nun andere Menschen in Akzeptanz unterstützt.

Und, nicht zuletzt, Marshall Rosenberg, dem ich so viel zu verdanken habe durch seinen Ansatz dass in schwierigen Situationen, der erste Schritt der reinen Beobachtung statt Bewertungen dazu beiträgt, mich in eine Haltung der Akzeptanz zu bringen. Wenn ich höre wie jemand sagt „du bist einfach so undankbar“ bedeutet die Beobachtung zunächst wahrzunehmen und anzunehmen was in mir ausgelöst wird und gleichzeitig, dass es zunächst nichts anderes gibt wie den gesprochenen Satz und meine innere Reaktion. Weshalb er geäußert wurde, was das Bedürfnis des anderen ist und was mir wichtig ist, auszudrücken sind Schritte die folgen.

Epiktet soll zu seinen Schülern gesagt haben: "Wir können die Dinge nicht immer ändern, aber wir können unsere Haltung gegenüber den Dingen ändern."

Von Marsha Linehan stammt der Satz: „Nur das radikale Akzeptieren der Gegebenheiten in unserem Leben, erlaubt uns eine Veränderung“

Friedrich Oettinger weist in einem Satz, den die Anonymen Alkoholiker als eine zentrale Leitlinie übernommen haben darauf hin, wie wichtig es ist zu unterscheiden:

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“.

Viele Jahre in meinem Leben kannte ich diese Sätze und fand sie sinnvoll.

Erst Erfahrungen in meiner Arbeit in der aufsuchenden Familientherapie haben mich erleben lassen, welche Weisheit hinter diesen Sätzen steht und ich nur arbeiten kann in einer Haltung der Akzeptanz und gleichzeitig im Vertrauen auf die Möglichkeit der Veränderung und dem aktiven daran mitwirken.

Vor der Akzeptanz steht der Widerstand

Beim Begriff Widerstand ist es notwendig zuerst eine Begriffsbestimmung vorzunehmen um zu klären, welcher Widerstand im Zusammenhang von Akzeptanz gemeint ist.

Wir alle kennen den Widerstand im 3. Reich oder die Resistance in Frankreich.

Aktuell leisten viele mutige Menschen Widerstand gegen die aktuelle Klimapolitik, Unterdrückung und Gewalt wie die Frauenbewegung im Iran, oder die schreckliche Handlung der Genitalverstümmelungen, die es leider immer noch in vielen Ländern gibt.

In diesen Beispielen ist der Widerstand entstanden aus einem tiefen Akzeptieren, dass die jeweiligen Umstände nicht akzeptiert werden und es unabdingbar ist Verantwortung zu übernehmen und für die je eigenen Werte und Bedürfnisse einzustehen. Der Widerstand entstammt also einem inneren Prozess des Akzeptierens UND aktiv zu werden für eine gewünschte Veränderung.

Ganz anders wird Widerstand empfunden, der verhaftet bleibt im „Nein“ zu dem was da ist und gleichzeitig, in der Wut, in der Ohnmacht, im Leiden ohne in die Verantwortung zu gehen.

Das Entscheidende sind dabei die darunter liegenden Gedanken und Bewertungen und Gefühle.

Ein einfaches Beispiel :

Meine Nachbar*in mäht am Sonntag Nachmittag Rasen. Ich denke „Das kann doch jetzt nicht wahr sein !“. Das Gefühl das sich einstellt ist Ärger bis zur Wut.

Wenn ich nun die Situation als hoffnungslos bewerte, weil sich ja mein Nachbar*in ohnehin nie ändern wird oder ich meine Gefühle ablehne und denke „ich sollte mich nicht so aufregen“ dann entsteht Leid, das sich jedes mal einstellen wird wenn der Rasen wieder gemäht wird.

Mein Widerstand bleibt Widerstand, der die Wut und die Ohnmacht und das Leid vergrößert.

Ein weiteres Beispiel.

Während der Pandemie gab es die kontroverse Diskussion über die Impffrage.

Eine Klientin erzählt, dass sie offen sei für das Impfen und es sinnvoll fände, ihr Partner sich aber vehement dagegen wehre. Gespräche darüber würden jedes Mal im Streit und in Verletzungen münden.

Der Widerstand gegen die andere Meinung und Haltung erzeugt Leid und führt nicht weiter.

Beiden fällt es schwer anzunehmen, dass der jeweils andere eine andere Meinung hat die nicht mit der eigenen übereinstimmt und nicht verstanden wird.

Akzeptanz bedeutet hier nicht seine Meinung zu ändern. Akzeptanz bedeutet die

Unterschiedlichkeit anzunehmen. Akzeptanz bedeutet anzunehmen, dass mich die andere Meinung vielleicht fassungslos macht, vielleicht auch ärgerlich. Vielleicht hat das jeweilige Verhalten auch Konsequenzen. Akzeptanz bedeutet sie zunächst anzunehmen.

Dann erst kann ein Gespräch in Offenheit und respektvollen Umgang miteinander geführt werden.

Widerstand zu spüren, ist wie echtes Fühlen. Es ist ein Hinweis. Deshalb ist Widerstand nichts Falsches. Er führt uns zu uns selbst.

Der Unterschied zwischen Schmerz und Leid.

Um besser zu verstehen, wozu Widerstand auch beitragen kann, neben der wichtigen Hinweisfunktion, ist es wichtig zwischen Schmerz und Leid unterscheiden zu können.

Schmerz gehört zum Leben wie Freude, Glück und Liebe. Es gibt kein Leben ohne Schmerz. Schmerz ist ein körperliches und seelisches Phänomen. Es ist ein Hinweis darauf, dass in unserem Körper etwas nicht in Ordnung ist (gebrochenes Bein) oder in unserer Psyche (Trauer um einen Verlust).

Schmerz ist also ein lebenserhaltendes Signal , wie alle Gefühle, das uns darauf hinweisen, dass etwas in uns unsere Aufmerksamkeit braucht.

Leiden ist ein geistiges Phänomen.

Ausgehend von einem Schmerz können wir ganz unterschiedlich damit umgehen.

Wir wollen den Schmerz nicht und versuchen ihn zu verdrängen. Trauer zum Beispiel durch Alkohol, Ablenkung, manchmal auch Wut. Dadurch legen wir Schicht um Schicht mehr Leid um den Schmerz. Bei dem Beispiel des gebrochenen Beins können wir uns ärgern über unsere Unachtsamkeit, wir können uns aufregen über den Arzt, der uns nicht angemessen hilft, über den nicht möglichen Urlaub. Und auch hier, bauen wir Leid auf.

Es gibt eine einfache Formel, die auch die „buddhistische Formel“ genannt wird :

Leid = Schmerz * Widerstand

Diese zunächst so rein rational daher kommende Formel drückt aus, wie auf emotionaler Ebene Widerstand gegen das was in uns ist, Trauer, Angst, Wut, Ohnmacht , der Schmerz unser Leiden verstärkt.

Wenn wir den Schmerz annehmen verschwindet er nicht automatisch. Wir begreifen ihn jedoch als wichtiges Signal unseres Körpers und können versuchen Verantwortung zu übernehmen um mit ihm umzugehen.

Beispiel : Wir verursachen einen Unfall. Möglicherweise sind ich und andere dabei verletzt worden. Wir empfinden Schmerz , körperlich und seelisch . Und andere empfinden Schmerz. Der Schmerz weist uns auf etwas hin und es ist wichtig, dass wir uns ihm zuwenden. Wir können nun die Verantwortung für unser Tun übernehmen. Uns um uns kümmern und die Folgen des Unfalls und unser Mitgefühl mit anderen ausdrücken und praktisch helfen wo es Sinn macht .

Abwehrmechanismen

Anna Freud beschrieb in ihrem Buch „Das Ich und die Abwehrmechanismen“ schon 1936, dass das Verdrängen von Schuld, Scham , Schmerz dazu führt, dass diese unangenehmen Gefühle eher stärker werden und aus dem Unbewussten heraus allerlei Verhalten erzeugen um uns die Flucht zu ermöglichen. Angriff, Alkohol, Drogen, Süchte, Depression.

Akzeptanz bedeutet in diesem Zusammenhang, dass wir uns zunächst bewusst werden, dass wir verdrängen. Anders ausgedrückt könnte ich sagen, ich nehme an, dass ich Verhaltensweisen habe, die mir und wahrscheinlich anderen schaden. Dies kann der erste Schritt dafür sein, Verantwortung zu übernehmen. Zuerst für mich und mein Wohlergehen und dann auch für meine Mitmenschen, die durch mein Verhalten leiden.

Missverständnisse

Akzeptanz wird oft gleichgesetzt mit Stillstand, Resignation, Toleranz.

Wenn ich dies tue, ist der nächste Schritt, dass sich etwas in mir wehrt. Ich soll etwas akzeptieren obwohl alles in mir schreit und tobt ?

Wenn ich Akzeptanz so verstehe, macht sie für mich keinen Sinn. Und das hat seine Berechtigung. Deshalb ist es wichtig Akzeptanz in einem anderen Sinne zu begreifen. Sie bedeutet im ersten Schritt nur, dass ich zunächst annehme was ohnehin schon da ist. In dieser Annahme verweile ich.

Gedanken mögen kommen. Ich versuche sie anzunehmen , ihnen aber nicht zu folgen. Dadurch kann etwas Neues in uns entstehen. Wir finden heraus aus dem Loch der Wut, der Resignation, dem Kampf. Wir spüren wieder einen gesicherten Stand. Ich bin nicht mehr in der Panik, im automatischen Reagieren sondern kann aus einer inneren Ruhe heraus schauen, was für mich als nächstes wichtig ist. Dies kann unterschiedlich sein. Entweder eine Situation zu verlassen , etwas zu ändern , wenn dies möglich ist, oder das nicht Veränderbare wirklich anzunehmen.

Vertrauen

Je größer das Urvertrauen in uns ist, desto leichter fällt uns Akzeptanz.

Es geschieht mir immer wieder, dass ich Menschen begegne, die alte Verletzungen in mir unbewusst wieder aufreißen, Salz hinein streuen. Mein Muster war viele Jahre meines Lebens, Rückzug, aus dem Kontakt gehen. Der Ansatz der GFK , die Verantwortung für meine Gefühle und Reaktionen ganz zu mir zu nehmen, haben mir eine Möglichkeit eröffnet aus diesem Muster auszusteigen.

Was hat dies nun mit Akzeptanz und Vertrauen zu tun ?

Die Akzeptanz hilft mir in diesen Situationen , die immer wieder geschehen, anzunehmen, dass ich da wieder getroffen bin. Aus dem Annehmen heraus kann ich eintauchen in den Raum der Freiheit, mich für ein neues, mir und den Anderen hilfreiches Verhalten zu entscheiden.

Das Urvertrauen in mich habe ich viele Jahre nicht spüren können. Gewachsen ist es durch neue Erfahrungen. Zu Akzeptieren was da ist und dann die Verantwortung zu übernehmen. Mit dem was mir wichtig ist in Kontakt zu kommen und mich dafür einzusetzen, mit den vielfältigen Möglichkeiten, die sich mir in dieser Haltung zeigen.

Kontrolle

in unserem Leben die Kontrolle zu haben ist ein wichtiges Grundbedürfnis. Kontrollverlust ängstigt uns , macht uns oft ohnmächtig, manchmal wütend, führt uns in eine Abhängigkeit im Außen, die wir anscheinend nicht verändern können.

Was mir immer wieder hilft ist die Annahme und das Verinnerlichen des Satzes „Nichts ist statisch.“ Rosenberg hat immer wieder gewarnt von den Auswirkungen statischer Sprache. Er setzte sie gleich mit Gewalt. Ich verstehe das so, dass wir dem Leben Gewalt antun, wenn wir versuchen statisch zu denken. Wenn wir uns dem Leben öffnen und damit der Veränderung, üben wir uns darin Veränderung zunächst einmal anzunehmen. Etwas festhalten zu wollen , was sich natürlicherweise bewegt, kann nicht funktionieren.

Die Annahme, dass Akzeptanz bedeutet die Kontrolle abgeben zu müssen oder dass dadurch Veränderung nicht mehr möglich ist, bewirkt einen inneren Widerstand gegen die Akzeptanz. Akzeptanz bedeutet, dass ich durch die Annahme dessen was ist, erst in einen Zustand versetzt werde, wieder handlungsfähig zu sein. Für mich und das was mir wichtig ist einzustehen. Die Falle besteht darin, anzunehmen, dass wir Leben kontrollieren könnten. Meine Erfahrung war, dass je mehr ich kontrollieren wollte , desto unverbundener war ich in mir und mit meiner Umwelt. Dies führte meist zu Enttäuschung, Leid und Resignation.

Akzeptanz ist der Weg, das was ist zuerst anzunehmen um dadurch erst in meine innere Kraft und Kreativität zu kommen. Auf diesem Boden stehend kann ich weiter gehen und Veränderung bewirken, wenn es möglich ist.

Der Klimaschutz ist hier ein gutes Beispiel. Erst die Akzeptanz, dass es fünf Minuten vor 12 ist hat bewirkt, dass aktiv und mit Hingabe von vielen Menschen versucht wird etwas zu verändern.

Akzeptanz ist ein Prozess des inneren Lauschens, in mich hinein und in die Welt auf einer tieferen Ebene. Damit kann sich etwas erschließen, das zuvor nicht zugänglich war.

Wir nehmen viel mehr wahr, mitfühlend mit unserem gesamten Wesen, Körper, Seele und Geist. Damit erhalten Zugang zu verborgenen Information, öffnen unser Herz und können uns mit dem

Fluss des Lebens verbinden. Ein Nein kann ein Nein bleiben, aber es erfolgt aus einer Verbindung zu unserem Kern, und wir können verbunden mit unserem Potenzial unserer inneren Weisheit weitergehen und etwas bewegen und im Fluss des Lebens bleiben.
Rumi sagte einst : „Da ist eine Stimme, die keine Worte benutzt, höre zu“.