

Heute wollen wir uns mit Akzeptanz beschäftigen. Nicht mit der Frage, ob wir alles gut finden müssen, sondern: Was fällt mir heute noch schwer anzunehmen – und was passiert, wenn ich dagegen ankämpfe?

Beispiele;

„Heute fällt es mir schwer anzunehmen, dass ...“

Dabei kann es um ganz Alltägliches gehen:

- eine Situation, die ich nicht ändern kann
- einen anderen Menschen
- meine eigenen Grenzen
- meine Vergangenheit
- eine Enttäuschung
- meine Gefühle
- dass Genesung Zeit braucht
- dass ich nicht immer bekomme, was ich möchte
- dass ich manchmal Hilfe brauche.

Dazu eine Geschichte:

„Der Stein in der Tasche“

Ein Mann trägt seit vielen Jahren einen Stein in seiner Jackentasche. Niemand weiß davon. Nach außen sieht man ihm nichts an. Er geht zur Arbeit, trifft Freunde, lacht, hilft anderen und führt sein Leben.

Aber jeden Morgen, wenn er seine Jacke anzieht, steckt er den Stein in die Tasche. Der Stein ist schwer.

Am Anfang hatte er ihn hineingelegt, weil er sich für etwas schämte, das in seiner Vergangenheit passiert war. Er dachte: «Wenn ich diesen Stein bei mir trage, vergesse ich nie, was ich getan habe».

Mit den Jahren wurde der Stein zu einem Teil seines Lebens.

Eines Tages sitzt er mit einem alten Freund auf einer Bank. Der Freund bemerkt, wie der Mann beim Aufstehen in seine Tasche greift und den Stein festhält. „Was hast du da?“, fragt er. Der Mann holt den Stein heraus. „Den trage ich schon sehr lange mit mir.“

„Warum?“

Der Mann erzählt ihm seine Geschichte. Der Freund hört zu und fragt schließlich: „Hilft dir der Stein heute noch?“ Der Mann denkt lange nach. „Nein.“ „Erinnert er dich daran, was passiert ist?“

„Ja.“

„Dann brauchst du vielleicht nicht den Stein wegzwerfen. Aber vielleicht musst du ihn auch nicht mehr jeden Tag tragen.“

*Der Mann schaut auf den Stein. „Aber wenn ich ihn weglege“, sagt er, „bedeutet das dann nicht, dass es mir egal ist, was passiert ist?“ Der Freund schüttelt den Kopf. „Nein. Vielleicht bedeutet es nur, dass du akzeptierst, dass es passiert ist. **Du musst dich nicht für den Rest deines Lebens dafür bestrafen, um daraus gelernt zu haben.**“*

Der Mann legt den Stein neben sich auf die Bank. Zum ersten Mal seit vielen Jahren fühlt sich seine Jackentasche leicht an. Er weiß, dass die Vergangenheit nicht verschwunden ist. Aber er muss sie nicht mehr überallhin mitnehmen.

Akzeptanz bedeutet nicht, dass ich etwas gutheiße.

Ich kann eine Situation akzeptieren, ohne sie zu mögen. Ich kann akzeptieren, dass ein Mensch sich anders verhält, als ich es mir wünsche, ohne sein Verhalten gutzuheißen. Ich kann meine Vergangenheit nicht verändern – aber ich kann entscheiden, wie ich heute mit ihr umgehe.

Oft entsteht Leid nicht nur durch das, was passiert, sondern durch meinen inneren Widerstand gegen das, was bereits passiert ist.

Im Programm lernen wir, zwischen dem zu unterscheiden, was ich verändern kann, und dem, was ich nicht kontrollieren kann. Akzeptanz kann dabei ein wichtiger Schritt sein: **Ich höre auf, gegen die Realität zu kämpfen, und frage stattdessen: Was kann ich heute damit tun?**

Gerade in der Genesung kann Akzeptanz bedeuten, dass ich anerkenne: Ich kann nicht kontrollieren, was andere denken oder tun. Ich kann nicht ungeschehen machen, was gestern passiert ist. Ich kann nicht garantieren, dass morgen alles so wird, wie ich es mir wünsche.

Aber ich kann entscheiden, wie ich **heute** damit umgehe.

Mögliche Fragen, von denen ihr je nach Gespräch nur einige nehmen müsst:

1. **Was fällt mir heute am schwersten anzunehmen?**
2. *Gibt es etwas, gegen das ich innerlich immer noch kämpfe, obwohl ich weiß, dass ich es nicht ändern kann?*
3. *Wo verwechsle ich Akzeptanz mit Aufgeben oder Resignation?*
4. *Was ist der Unterschied zwischen „Ich muss das hinnehmen“ und „Ich akzeptiere die Realität und entscheide, was ich daraus mache“?*
5. *Welche Dinge an mir selbst fällt es mir schwer anzunehmen?*
6. *Kann ich akzeptieren, dass ich manchmal Angst, Wut, Trauer oder Enttäuschung empfinde, ohne sofort etwas dagegen tun zu müssen?*
7. *Wo versuche ich noch, andere Menschen zu kontrollieren?*
8. *Was hilft mir, wenn Akzeptanz gerade überhaupt nicht funktioniert?*
9. *Welche Rolle spielen die Schritte dabei, Akzeptanz zu lernen?*
10. **Was könnte ich heute konkret akzeptieren, anstatt dagegen anzukämpfen?**

„Akzeptanz heißt nicht, dass ich alles gut finde. Akzeptanz heißt, dass ich aufhöre, die Realität zu bekämpfen, und beginne, mit ihr zu arbeiten.“

Noch eine Geschichte:

„Der zweite Fahrgast“

Ein Mann steigt jeden Morgen in denselben Zug. Eines Tages sitzt ihm gegenüber ein Fremder, der sichtlich schlechte Laune hat. Er beschwert sich über die Verspätung, über die anderen Fahrgäste, über das Wetter und schließlich über die ganze Welt.

Der Mann hört eine Weile zu. Schließlich sagt er: „Sie haben heute wirklich einiges auszuhalten.“

Der Fremde schaut ihn an und sagt: „Das Schlimmste ist: Ich kann überhaupt nichts davon ändern.“

Der Mann lächelt und antwortet: „Vielleicht ist genau das der Punkt.“

Der Fremde wird ärgerlich: „Was soll das heißen?“

„Sie sitzen in einem Zug, der bereits fährt. Sie können sich darüber ärgern, dass er fährt, wohin er fährt. Sie können den Lokführer beschimpfen. Sie können versuchen, die anderen Fahrgäste davon zu überzeugen, dass die Strecke falsch ist. Aber während Sie das alles tun, fährt der Zug trotzdem weiter.“

Der Fremde schweigt. Nach einer Weile fragt er: „Und was würden Sie tun?“

Der Mann schaut aus dem Fenster.

„Ich würde zuerst akzeptieren, dass ich gerade in diesem Zug sitze. Dann würde ich überlegen, was ich mit der nächsten Station anfangen kann.“

„Vielleicht ist Akzeptanz genau das. Nicht zu sagen: Ich finde diesen Zug gut. Nicht zu sagen: Ich muss alles hinnehmen. Sondern zunächst anzuerkennen: Das ist die Situation, in der ich gerade bin.“

Was mache ich jetzt damit?“

„In welchem Bereich meines Lebens sitze ich gerade noch im Zug und kämpfe dagegen, dass er überhaupt fährt?“

Oder:

„Was versuche ich gerade zu verändern, obwohl ich tief in mir weiß, dass es nicht in meiner Hand liegt?“



Fragen zum Mitnehmen

«Heute möchte ich üben, ... anzunehmen.»

«Eine Sache, die ich heute nicht kontrollieren muss, ist ...»

«Was kann ich beeinflussen?»

«Was darf ich loslassen?»

Akzeptanz heisst nicht, dass du aufgibst – es heisst, dass du aufhörst, gegen dich zu kämpfen.

DIE AUSSAGE MEINER OMA HAT MEINE SICHTWEISE KOMPLETT VERÄNDERT:

Wenn eine Taschenlampe
schwächer wird
oder aufhört zu funktionieren,
wirfst du sie nicht weg!
Du wechselst die Batterien.

Wenn ein Mensch sich in einer
dunklen Phase befindet,
stößt du ihn dann weg?
Natürlich nicht,
du hilfst ihm seine Batterien
zu wechseln!

Manche Menschen brauchen
AA Batterien. Aufmerksamkeit
und **Akzeptanz.** Anderen brauchen
AAA: Aufmerksamkeit, Akzeptanz,
Aufmunterung.

Einige benötigen **C: Chance!**
Und manche **D: Dankbarkeit.**

Und wenn sie trotzdem
nicht anfangen zu leuchten,
dann setz dich einfach still zu ihnen
und **teile dein Licht mit ihnen.**

Akzeptanz

Es ist wichtig, zu akzeptieren, dass
manche Dinge außerhalb unserer
Kontrolle liegen. Lerne, loszulassen
und dich auf das zu konzentrieren,
was du beeinflussen kannst.