



Akzeptieren heißt,
Dinge
anzunehmen, sie
zu tolerieren und
mit ihnen
umzugehen.

Akzept

Widerstand und psychisches Leid



„Leben heißt leiden“

So sagen die Buddhisten. In diesem zunächst sehr pessimistisch anmutenden Satz steckt eine wichtige Wahrheit: Das Leben ist nicht immer so, wie wir es haben wollen und das gefällt uns nicht. Je breiter die Kluft zwischen Realität und Wunschzustand, desto weniger gefällt dem Menschen seine Situation. Er steckt viel Zeit und Energie in das Hadern und den Widerstand und daraus entsteht psychisches Leid.

Es ist wichtig, dass wir lernen, Situationen, wie sie sind, anzunehmen. Besonders dann, wenn es nichts gibt, das wir ändern können.

Eine Situation anzunehmen und unter den gegebenen Umständen das Beste zu machen, bedeutet, ein glücklicheres Leben führen zu können. Akzeptanz ist die Bereitschaft sich mit belastenden Gefühlen, Ereignissen und Interaktionen auseinanderzusetzen und das, was es in einem auslöst, aufzunehmen (Hayes et al., 2006). Akzeptieren wir eine Situation nicht, so kann psychisches Leid nicht nur entstehen, sondern vergrößert werden.

Ein Mensch, der Angst vor großen Menschenmengen hat, beginnt etwa, entsprechende Mengen zu vermeiden. Auf diese Weise spürt er keine Angst, verpasst aber viele gesellschaftliche Anlässe, die für ihn vielleicht einmal bedeutsam waren. Es entsteht Leid: Das Gefühl, etwas zu verpassen, Freunde nicht mehr zu sehen, zu vereinsamen. Denn Akzeptanz wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus; verschiedene Studien zeigen, dass Akzeptanz einer Tumordiagnose mit weniger Stress verbunden ist (z.B. Stanton et al., 2002; Kulpa et al., 2016; Feros et al., 2013).

Konstruktiv mit Unveränderbarem umgehen und psychische Beschwerden lindern

Trotzdem wäre es falsch Akzeptanz mit Aufgeben, Niederlage oder reiner Duldung einer Situation gleichzusetzen (Hayes, 2005). Denn aus der Akzeptanz können sich neue Möglichkeiten für Sie bilden und ein aktiver, offener Umgang mit der Krankheit ermöglicht werden.

Wägen Sie also gut ab, welche Situation Sie verändern können und welche nicht. Und prüfen Sie, wie viel Energie (Gedanken, Hadern, Weinen, etc.) Sie in Widerstände investieren. Fragen Sie sich, ob Sie das wollen oder nicht. Das ist der erste Schritt in Richtung Akzeptanz.

anz



Akzeptanz trainieren

In der heutigen Zeit ist der Mensch kaum noch akuten Gefahren ausgesetzt. Wir haben unser Leben unter Kontrolle und können Probleme aktiv lösen. Deshalb fällt es schwer, anzuerkennen, dass ein Problem nicht lösbar ist, wie zum Beispiel eine schwere Krankheit oder körperliche Veränderungen.

Die Fähigkeit zur Akzeptanz können wir trainieren und bewusst einsetzen. Nur so ist es möglich, konstruktiv mit unveränderbaren Situationen umzugehen und psychische Beschwerden zu lindern.

Aufgabe

Bitte nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und bearbeiten Sie die nachstehende Tabelle, indem Sie die Fragen zu einer Situation, die Sie belastet, beantworten. Gehen Sie dabei gewissenhaft und sorgfältig vor. Wiederholen Sie diese Übung auch für unterschiedliche Situationen.

Beschreibung der Situation
Wie hätte ich die Situation gerne? Wie wahrscheinlich ist es, dass ich sie so bekommen kann?
Was kann ich an der Situation verändern? Was kann ich nicht verändern?
Wie „wehre“ ich mich gegen die Situation? Welchen Widerstand leiste ich?
Welche Folgen hat mein Widerstand für mich, welche Konsequenzen, positiv und negativ? Bin ich bereit diese Folgen in Kauf zu nehmen?
Was will ich jetzt tun?