

Akzeptanz

Ziel: Erhöhung der psychischen Flexibilität

Gründe dafür: Solange wir Probleme leugnen und Verdrängungsstrategien anwenden, gibt es keinen Grund für uns, aktiv zu werden und unsere Situation zu verbessern. Nur wenn wir uns der Realität stellen und sie akzeptieren, sind wir auch handlungsfähig.

Kennen Sie das englische Sprichwort "Love it, leave it or change it" (Liebe es, trenne dich davon oder ändere es)? Danach stehen uns drei Alternativen zur Verfügung, wie wir mit unliebsamen Dingen, Menschen oder Situationen umgehen können. Wir können versuchen, doch noch unser Herz für sie zu entdecken und das Positive in der Situation zu sehen (love it), wir können uns aber auch aus dem Staub machen und den Sonnenschein woanders suchen (leave it) oder wir können versuchen, die gegebenen Umstände zu unserer Zufriedenheit zu ändern (change it). Allen Varianten voran steht aber das Annehmen und Akzeptieren der Situation.

Ja zu den eigenen Schwierigkeiten zu sagen, heißt aber nicht, dass man die Probleme einfach hinnimmt. Es geht eher darum, sich wirklich einzugestehen, dass man Schwierigkeiten hat und sich deswegen selbst anklagt.

Die Realität ist, wie sie ist. Unser Widerstand gegen sie kostet nur Kraft. Akzeptieren wir hingegen, dass eine Situation ist, wie sie ist und unsere Gefühle sind, wie sie sind, wird das Leid annehmbar und wir sparen Kraft. Kraft, die wir dafür aufwenden können, nach wirklichen Lösungen zu suchen.