

## **Akzeptanz**

Üblicherweise wollen wir belastende Gefühle und Empfindungen nicht spüren. Wir wollen sie „weg haben“, sie sollen verschwinden und nicht mehr stören. Falls sich die Störenfriede aber nicht in die Flucht schlagen lassen, wird ein Arsenal der Verdrängung, Verleugnung, Somatisierung usw. entwickelt, welches das Ziel hat, das belastende Erleben und Fühlen zu entfernen. Die Abwehrstrategien sind anstrengend und kraftaufwändig. Wenn man darauf angewiesen ist, sie ständig anwenden zu müssen, ist mit einer Einbuße an Vitalität, Energie, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit zu rechnen. In der Regel haben die Abwehrstrategien auch nur bedingt Erfolg. Sie ermöglichen zwar, weniger zu fühlen, aber um den Preis der Abstumpfung oder der eingeschränkten Lebendigkeit.

### **Radikale Akzeptanz**

Unter radikaler Akzeptanz versteht man, die ungeliebten und ungewollten Selbstanteile und Gefühle anzunehmen. Dies bedeutet nicht, dass in fatalistischer Weise alles Unerfreuliche hingenommen wird und dass man sich in sein Schicksal fügt, ohne etwas daran verändern zu wollen. Ein Akzeptieren des gegenwärtigen Moments mit all den damit verbundenen Empfindungen, Gefühlen und Gegebenheiten ist aber nötig. In der Regel bewerten, denken und handeln wir zu schnell und lassen die gegenwärtigen Emotionen, insbesondere wenn sie „negativer“ Art sind, nicht wirklich zu. Es fällt schwer, im gegenwärtigen Erleben zu bleiben, hinzuschauen und verstehen zu wollen. Dadurch wird der wichtige Informationsgehalt von affektiven Informationen nicht wahrgenommen und man kann demgemäß nicht optimal mit den Phänomenen umgehen. Viele Gefühle, wie z.B. Enttäuschung, Trauer oder Wut werden sich erst dann auflösen, wenn sie anerkannt und mitfühlend verstanden („durchgearbeitet“) wurden. Wenn sie aber abgewehrt werden, dann lassen sie uns oft nicht los. Es wird z.B. – in einem nicht gelingenden Lösungsversuch – unendlich über das Problem gegrübelt oder wir verstricken uns in unheilvolle und energieraubende Regulationsstrategien (z.B. Ablenkung).

### **Der König und seine drei Söhne**

Ein König hatte drei Söhne. Der erste war klug, angenehm und wohlgeraten und eine Freude für seinen Vater. Er wollte ihn nach seinem Heranwachsen in seiner Nähe wissen und beförderte ihn zum Innenminister mit einem eigenen Palast in unmittelbarer Nachbarschaft. Auch zum zweiten Sohn bestand ein erfreulich gutes Verhältnis, der war mutig und kühn und wurde nach seinem Heranwachsen zum Verteidigungsminister ernannt; er bewohnte gleichfalls einen neu errichteten Palast in der Nähe des väterlichen Schlosses.

Leider war der dritte Sohn ein komplizierter Mensch. Die Berater des Königs empfahlen, ihn nicht zum Minister zu ernennen, da er Schande über das Königreich bringen würde. Der König baute ihm deshalb ein kleines Schloss außerhalb der Reichsmauern, wo die Barbaren hausten. Zu seinem Schutz erhielt er 100 Soldaten.

Nach einem Jahr aber schrieb der Sohn nach Hause: „Lieber Vater, ich bemühe mich sehr darum, in der Fremde zurechtzukommen, leider werden wir aber ständig von den Barbaren angegriffen, die in der Überzahl sind.“ Der Vater sicherte dem Sohn Unterstützung zu und ließ eine größere Burg errichten, welche nun von 1 000 Soldaten bewacht wurde.

Nach einem Jahr schrieb der Sohn wieder: „Lieber Vater, trotz der größeren Burg und der dickeren Mauern nehmen die Barbarenangriffe zu, wir werden nicht mehr lange standhalten können.“ Der König wollte dem Sohn nun wirklich zur Hilfe kommen. Er ließ eine große Wehranlage weiter weg mit mehreren Ringmauern und Wassergräben errichten, damit sein

Sohn geschützt sei. Eine Truppe von 10 000 Soldaten sollte ihn bewachen.

Doch nach einem Jahr kam wieder ein Brief: „Lieber Vater, trotz der massiven Aufrüstung nehmen die Barbarenangriffe nicht ab. Wir werden Tag und Nacht angegriffen. Unsere Kräfte sind erschöpft.“ Nun entschloss sich der König, gegen den Rat der Berater, den Sohn nach Hause zu holen. Er sagte: „Das Wegschicken des Sohnes, das Hochziehen von Mauern und die Ausstattung mit 10 000 Soldaten haben nicht zum Erfolg geführt, sondern alle nur geschwächt. Nun werde ich meinen Sohn zu mir ins Schloss nehmen, ich will ihn besser kennen lernen und versuchen, mit ihm ein Auskommen zu finden.“

### **Unausweichlichkeit des Leidens**

Kein Lebewesen kann Geburt, Alter, Krankheit und Tod umgehen. Das Bemühen, dem Leiden auszuweichen, verstärkt das Problem leider nur noch mehr. Wenn Menschen dennoch – und zu Recht – glücklich sein wollen, so ist es nötig, dem Leiden gegenüber eine Haltung zu entwickeln, die die Probleme einerseits akzeptiert, andererseits aber auch das persönliche Streben nach Glück und Freude bejaht und verfolgt. In einer Haltung der Achtsamkeit ist es möglich, den Schmerz, die Wut, die Frustration und die Anspannung zuzulassen, zu betrachten, kennen zu lernen und zugleich mit einer gewissen Geduld und Freundlichkeit (aus-) zu halten. In ähnlicher Weise kann den persönlichen Wünschen Raum gegeben werden, um sie kennen zu lernen und ggf. zu unterstützen.