

Akzeptanz fördern: Bewertungsfrei wahrnehmen

Was bedeutet Akzeptanz?

Wenn du negative Emotionen wie Trauer, Schuld oder Ärger erlebst, möchtest du diese Gefühle vermutlich schnell abschwächen oder beenden, um dich besser zu fühlen. Manchmal ist das aber nicht möglich, da es Situationen gibt, auf die man keinen oder wenig Einfluss hat. Zum Beispiel der Tod eines geliebten Menschen, manche Ungerechtigkeiten, eine schwere Erkrankung oder gesellschaftliche Ereignisse. Natürlich ist es möglich, diese Ereignisse einfach auszublenden oder sich immer wieder zu fragen, warum dies gerade «mir» passiert. Dies ist jedoch nicht hilfreich, denn dadurch wird das Leiden meist erst recht verstärkt.

Akzeptanz meint das Annehmen der eigenen Emotionen, wie sie aktuell erlebt werden, ohne diese dabei zu bewerten oder zu verurteilen. Dabei werden die damit verbundenen Gefühle, Gedanken und körperlichen Empfindungen erlebt, ohne den Versuch einer Veränderung, Kontrolle oder Vermeidung zu unternehmen. Es handelt sich also um eine Bereitschaft, die inneren Erfahrungen anzunehmen und zu erleben, selbst wenn diese unangenehm sind. Dazu gehört auch das Wissen, dass die aktuellen Emotionen nicht ewig andauern, sondern sich mit der Zeit verändern werden.

Wie funktioniert Akzeptanz?

Wichtig ist, dass Akzeptanz nicht gleichzusetzen ist mit Resignation! Die aktuellen Gefühle, Gedanken und körperlichen Empfindungen sollen wahrgenommen und bewusst erlebt werden, statt davor zu flüchten oder schädliche Bewältigungsversuche zu unternehmen. Das Tolerieren und Annehmen der eigenen Empfindungen soll dazu beitragen, diese langfristig zu verbessern – beispielsweise durch ein erhöhtes Verständnis oder eine veränderte Beziehung zu den eigenen Emotionen. Das Akzeptieren und Eingestehen der eigenen Emotionen kann auch zu einer distanzierteren Haltung beitragen. Nach dem Prozess der Akzeptanz kannst du das Ereignis und die damit assoziierte Emotion verarbeiten und dich wieder deinem «normalen» Leben zuwenden.

Bewertungsfrei wahrnehmen

Atme ein paar Mal tief ein und aus ...

Denke an eine aktuelle Situation, die in dir Wut, Ärger, Angst oder Kummer auslöst. Dies kann eine Streitsituation sein oder ein anderes Erlebnis, das dich gekränkt oder enttäuscht hat. Versuche diese Situation ganz intensiv in Erinnerung zu rufen. Welcher Aspekt in dieser Situation führt bei dir zu den negativen Wahrnehmungen? Spürst du körperliche Empfindungen, wenn du dir dieses Ereignis vergegenwärtigst?

Probiere nun aus, was passiert, wenn du dich zur Wehr setzt und Nein sagst. Versuche Nein zu den negativen Empfindungen zu sagen, Nein zur Angst, Nein zur Wut, zur Scham oder zum Kummer. Und nun achte darauf, was dieser Widerstand mit dir macht. Spüre dem Widerstand im Körper nach. Was geschieht mit den schmerzlichen Emotionen, wenn du Nein sagst? Spürst du eine Belastung oder Druck? Vielleicht nimmst du eine Anspannung wahr, wenn du dich auf die Abwehr dieser negativen Empfindungen fokussierst.

Atme jetzt wieder tief ein und aus und verlasse die Situation.
Verabschiede deine Gedanken und achte für ein paar Atemzüge ausschliesslich auf deine Atmung.

Notiere deine Erkenntnisse:

Versuche nun ein zweites Mal, dir die schmerzhafteste Situation vor Augen zu führen. Erinnerung dich noch einmal an die Einzelheiten und die Gefühle, die dich mit dieser Situation verbinden.

Richte ganz bewusst deine Konzentration auf das Ja sagen – auf ein JA zu dieser inneren Erfahrung. Sag Ja zu den unangenehmen Empfindungen. Achte auf deinen Körper, wie er sich beim Ja sagen anfühlt. Vielleicht spürst du Offenheit oder Bewegung. Vielleicht spürst du eine Entlastung oder Raum für Entwicklung. Wie sähe dein Leben aus, wenn es dir gelingt, Ja zu sagen zu den Dingen, die du nicht ändern kannst?

Nun geh mit deiner Konzentration zurück zur Atmung. Konzentriere dich auf die Atembewegung, die du im Oberkörper spürst und versuche die Entspannung im Körper zu verteilen.

Notiere deine Erkenntnisse:

Quelle:

© S. Barnow (2018). *Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert* (3. korrigierte Auflage). Berlin Heidelberg: Springer.