

## Resilienzfaktor Akzeptanz

– annehmen, was sich nicht ändern lässt und das Beste daraus machen

„Wir können eine Sache nicht verändern, wenn wir sie nicht akzeptieren“ sagt Carl Gustav Jung. Der Schauspieler Ottmar Fischer, der auf dem Höhepunkt seiner Karriere plötzlich mit der Diagnose Parkinson konfrontiert wird, ist ein Beispiel für diese Haltung. In einer ZDF-Reportage berichtet er, dass er in seiner Krankheit kein schwieriges Schicksal, sondern eine Herausforderung sieht. Er will die Krankheit ernst nehmen, ohne daran zu verzweifeln. „Was ich Freund Parkinson verdanke, ist: Ich mache jetzt nur noch das, was mich freut“ sagt er über seine Krankheit. Er hat das Unabänderliche seiner Situation angenommen, um dann das Beste daraus zu machen. Diese Haltung wird als Akzeptanz bezeichnet und gilt als eine grundlegende Voraussetzung für Resilienz, d.h. für die Fähigkeit, Krisen gut zu bewältigen.

### **Der erste Schritt raus aus der Krise heißt, die Krise zu akzeptieren**

Wer mit Schwierigkeiten, unerwünschten Veränderungen, Krisen oder gar Schicksalsschlägen konfrontiert ist, wünscht zunächst, es möge anders sein. Was vor kurzem noch gut war, ist es jetzt nicht mehr. Dass hier Gefühle von Trauer, Wut oder auch Ängste aufkommen, ist ganz normal. Diese Gefühle sind berechtigt und sollten nicht verdrängt werden. Es braucht Zeit, sich mit der Situation erst einmal auseinanderzusetzen. Das Unabänderliche anzunehmen, ist keinesfalls leicht. Wem es jedoch dauerhaft nicht gelingt, die Situation zu akzeptieren, der verbittert und vergrämt. Die Gedanken drehen sich dann nur noch um das eigene schwierige Schicksal und darum, wie schlecht es einem geht. Der Widerstand gegen das Unabänderliche zeigt sich in Grübeleien, in Selbstmitleid und im ständigen Beklagen. Das sind zwar verständliche Reaktionen, sie verbrauchen auf Dauer jedoch viel Energie, die dann für das Handeln fehlt. Wer so den Veränderungen des Lebens zu lange Widerstand leistet, bleibt in der Krise stecken. Mangelnde Akzeptanz macht unfähig zu handeln und verhindert jegliche Besserung der Lage. Erst Akzeptanz setzt die Kräfte frei, die helfen, die Situation zu bewältigen. Akzeptanz erfordert, eine möglichst hilfreiche Einstellung zu der Situation zu wählen. *„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen“ hat Viktor Frankl seine Erfahrungen als Überlebender des Holocaust zusammengefasst.*

### **Akzeptanz erfordert einen realistischen Blick**

Wer seine Situation akzeptiert, macht seinen Frieden mit ihr, statt mit seinem Schicksal zu hadern. Akzeptieren heißt jedoch nicht aufgeben und den Kopf in den Sand zu stecken. Genauso wenig heißt akzeptieren, sich alles schön zu reden und das Problem zu verleugnen. Die Haltung der Akzeptanz beinhaltet einen sehr realistischen Blick auf die Situation. Dies erfordert, zu unterscheiden zwischen dem, was sich wirklich nicht ändern lässt und dem, wo es durchaus Handlungsmöglichkeiten gibt. Reinhold Niebur hat das, worauf es dabei ankommt, in seinem berühmten Gelassenheitsgebet formuliert: *„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

## **Akzeptanz im Alltag – Gelassenheit entwickeln**

Nicht nur größere Krisen oder gar Schicksalsschläge fordern eine Haltung der Akzeptanz. Auch im Alltag gibt es immer wieder Situationen, die sich mit einer Haltung von Akzeptanz und Gelassenheit besser bewältigen lassen. Wenn gerade etwas schief gegangen ist oder es nicht so läuft, wie gewünscht, bringt aller Ärger nicht weiter. Akzeptanz hilft, Rückschläge und Misserfolge besser zu verarbeiten. Es ist ein Kennzeichen von emotionaler Intelligenz, Vergangenes vergangen sein zu lassen und den Blick auf die vorhandenen Handlungsmöglichkeiten zu richten. Wer sich stattdessen in den Ärger hinein steigert, schädigt seinen Körper durch die Ausschüttung von Stresshormonen.

### **So gelingt es, die Haltung der Akzeptanz aufzubauen:**

#### **Sich bewusst machen, dass die Situation so ist, wie sie ist**

Setzen Sie sich mit dem Unabänderlichen auseinander und stellen Sie sich der Situation: „O.K., es ist jetzt so, wie es ist.“ Machen Sie sich dann ein möglichst realistisches Bild von Ihrer Lage: „Was heißt das nun für mich? Auf was muss mich einstellen? Was kommt nun auf mich zu?“

#### **Auch die negativen Gefühle akzeptieren**

Dass in einer schwierigen Situation negative Gefühle auftauchen, ist normal. Diese Gefühle sind im Moment einfach da und Sie können sie ebenfalls akzeptieren. Ihre Gefühle brauchen Sie jedoch nicht davon abzuhalten, den Blick wieder nach vorne zu wenden. Gefühle folgen den Gedanken. Werden die Gedanken wieder positiver, entstehen auch nach und nach wieder positive Gefühle.

#### **Relativieren und auf Ressourcen konzentrieren**

Machen Sie sich bewusst, was Sie gerade erleben, haben auch andere bereits durchgestanden. Sehr wahrscheinlich gibt es Menschen, die sogar noch Schlimmeres bewältigen mussten und dies geschafft haben. Glauben Sie daran, dass es auch wieder besser wird und schauen Sie auf das, was trotz aller Schwierigkeiten gut ist: „Obwohl das jetzt so ist, geht es mir noch relativ gut, weil .....“

#### **An die eigene Stärke glauben und das Beste aus der Situation machen**

„Was nicht umbringt, macht stark“ sagt der Volksmund. Glauben Sie daran, dass Sie die Kraft haben, Ihre Schwierigkeiten zu bewältigen und vielleicht sogar aus der Krise eine Chance zu machen: „Ich habe schon viele Schwierigkeiten bewältigt und ich schaffe auch das, weil....“  
„Ich werde nun das Beste aus der Situation machen und dafür Folgendes unternehmen.....“

Gelungene Akzeptanz ist die Basis für die nächsten Schritte aus der Krise: Zukunftsorientierung und Optimismus, Lösungsorientierung und eine handlungsorientierte Gestalterhaltung, Selbstwirksamkeit und Verantwortung übernehmen und sich soziale Unterstützung holen – das sind die weiteren wichtigen Resilienzfaktoren, die Ihnen helfen, die Krise zu bewältigen und eine Haltung aufzubauen wie Ottfried Fischer: „Parkinson – du bekommst mich nicht klein“.

© Autorin: Petra Weber, Coachingzentrum Heidelberg, April 2015