

Es ist wie es ist: Wie wir unser Stresserleben durch Akzeptanz mindern und Leichtigkeit gewinnen können



In letzter Zeit bin ich immer wieder auf das Thema Akzeptanz gestoßen: Im Rahmen meines Lehrgangs für Resilienztrainer, in Gesprächen mit Bekannten und auch in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „Psychologie Heute“ findet sich das Thema groß auf der Titelseite. Ich beschäftige mich schon einige Jahre mit Resilienz und damit auch mit der Fähigkeit, Dinge anzunehmen wie sie sind. Trotzdem ist mir erst in den vergangenen Wochen aufgefallen, dass Akzeptanz auch ein wunderbarer Weg ist, um mit Stressoren aus unserem Umfeld besser umzugehen. Und, dass wir damit zu ungeahnter Leichtigkeit gelangen können. - Autorin: GF

Nehmen wir zum Einstieg das Beispiel vom kilometerlangen Stau, in den wir geraten sind: „Hätte ich doch den Verkehrsfunk gehört! Wäre ich doch lieber schon an der letzten Ausfahrt abgefahren! Wie soll ich das bloß wieder erklären? Was ich mir alles hätte ersparen können! Heiß ist es auch. Warum muss das immer mir passieren?“ So oder so ähnlich geht es uns, wenn wir uns über ein Missgeschick im Alltag ärgern. Aber auch, wenn wir Enttäuschungen erleben, einen Verlust hinnehmen müssen oder in einer tiefen Lebenskrise stecken. Immer dann, wenn wir nicht Herr der Lage sind oder ein unangenehmes Ereignis bereits in der Vergangenheit liegt, neigen viele von uns dazu, sich zu ärgern, mit dem Schicksal zu hadern und zu grübeln, was anders hätte laufen können. In diesen Prozess fließt unglaublich viel Energie: Widerstand und Jammern kosten Kraft! Und wie von Zauberhand auflösen können wir den Stau – um beim anfänglichen Beispiel zu bleiben – ja damit letztlich doch nicht. Eine Situation anzunehmen, wie sie nun einmal ist und zu akzeptieren, dass wir an dieser Stelle nichts mehr ausrichten können, würde helfen, diese wertvolle Energie für Wesentlicheres aufzusparen oder schlichtweg, unsere Nerven zu schonen.

Was bedeutet Akzeptanz eigentlich?

Auf Wikipedia findet sich folgende Definition: „Akzeptanz ist eine Substantivierung des Verbs *akzeptieren*, welche verstanden wird als annehmen, anerkennen, einwilligen, hinnehmen, billigen, mit jemandem oder etwas einverstanden sein. Demnach kann Akzeptanz definiert werden als Bereitschaft, etwas oder jemanden zu akzeptieren.“¹ Akzeptanz lässt sich in zwei bedeutsame Dimensionen aufteilen: Zum einen die Akzeptanz des Unabänderlichen und zum anderen die Selbstakzeptanz. So gehört es auch dazu, sich selbst mit seinen Stärken und Schwächen anzunehmen, vermutlich steht das sogar ganz am Anfang eines jeden Akzeptanzprozesses. Akzeptieren ist nämlich ein Prozess und nichts, was wir willentlich von heute auf morgen herbeiführen können.²

Akzeptanz als Resignation?

Ein kritischer Teilnehmer in einem meiner Seminare hat einmal gemeint: „Aber, wenn ich versuche alles und jeden zu akzeptieren, dann gebe ich doch von vornherein schon auf. Bedeutet Akzeptanz dann nicht gleich Resignation?“ Nein, denn zunächst geht es meines Erachtens nach um zwei Dinge:

1. Lerne zu unterscheiden, was du ändern kannst, wofür es sich also zu kämpfen lohnt und, wo jedes Aufbäumen aber verlorene Liebesmüh ist. Ich zitiere an dieser Stelle gerne das sogenannte Gelassenheitsgebet des Theologen Reinhold Niebuhr, das wie folgt lautet: „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.“ Äußere Umstände und Rahmenbedingungen wie Gesetze, das Wetter oder andere Menschen können wir nicht oder nur bedingt ändern. Sehr wohl aber haben wir unsere eigenen Einstellungen in der Hand und wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten. Und damit kommen wir auch schon zum zweiten Punkt:

2. Erkenne, dass du selbst entscheiden kannst, dir Leichtigkeit durch Akzeptanz in dein Leben zu holen. Dazu finde ich die folgende Akzeptanz-Formel recht anschaulich:

$$\text{Leid} \times \text{Widerstand} = \text{Schmerz}$$

$$10 \times 1 = 10$$

$$10 \times 10 = 100$$

Heißt: je mehr wir uns gegen eine gegebene Situation (Leid) stemmen und gegen sie ankämpfen (Widerstand), desto unangenehmer und belastender werden wir sie auch erleben (Schmerz).

Akzeptanz im Zusammenhang mit Stressoren

Wer unveränderliche Dinge in seinem Leben akzeptiert, reduziert also die Belastung, die ein Kämpfen gegen Windmühlen bedeuten würde und hat damit wertvolle Energie übrig, um diese in andere Vorhaben zu stecken. Gerade im Zusammenhang mit Stressoren, die wir in unserem Umfeld erleben, kann Akzeptanz unser Stresserleben maßgeblich vermindern. Solche Stressoren sind z.B. der anfangs erwähnte Stau, der grantige Chef, der Termin mit

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Akzeptanz>

² Otto, Anne (2018): Akzeptieren, wie es ist. In „Psychologie Heute“ (Mai 2018). S. 21

dem mühsamen Kunden oder das klingelnde Telefon – alles Dinge, die oft einfach zu unserem Alltag dazugehören. Anne Otto schreibt in ihrem Artikel dazu auch, dass Arbeitende, die eine hohe Fähigkeit haben, Alltagsstress, Druck und die dabei auftretenden Gefühle zu akzeptieren, viel seltener an Stresssymptomen oder stressbedingten Erkrankungen leiden.³

Akzeptanz lernen

Akzeptanz zahlt sich also aus und sie lässt sich erlernen. In der sogenannten „Akzeptanz- und Commitment-Therapie“ (ACT) finden sich verschiedene Techniken, mit denen Menschen lernen können, eine Haltung der Akzeptanz einzunehmen. Dazu gehören z.B. Übungen wie die kognitive Defusion, in denen dem Klienten angeraten wird, seine Sorgen oder bedrohliche Gedanken in einer einfachen Melodie zu singen, anstatt sie zu unterdrücken. Auch die Vorstellung, sich mit der unveränderlichen Situation zu verbrüdern anstatt gegen sie anzukämpfen ist eine mögliche Methode. Verkürzt kann der Prozess des Akzeptieren-Lernens aber wie folgt dargestellt werden⁴:

1. **Der Situation ins Auge sehen:** Erkennen ob wir etwas verändern können oder nicht und die Tatsache grundsätzlich annehmen.
2. **Die dazugehörigen Gedanken und Gefühle zulassen:** Trauer, Weinen oder Schreien sind erlaubt.
3. **Veränderung der Einstellung zur Situation und zu sich selbst,** offen werden für neue Perspektiven und für einen Neuanfang.

Wer sich also mit dem Thema Akzeptanz auseinandersetzen möchte, kann dies im Rahmen eines Coachings, Akzeptanz-Trainings oder einer Therapie tun. Ein hilfreicher Einstieg kann aber auch sein, Mini-Enttäuschungen aus unserem Alltag als Lernfelder zu betrachten. Ein verregneter Urlaubstag könnte z.B. ein solches Lernfeld sein: Versuchen Sie zu akzeptieren, dass das Wetter nun so ist wie es ist. Wagen sie mit Gummistiefeln und Schirm ausgestattet das Erlebnis eines Regenspaziergangs oder freuen sie sich über die Gelegenheit, gemütlich ein Buch zu lesen und dem Prasseln der Tropfen zu lauschen.

³ Otto, Anne (2018): Akzeptieren, wie es ist. In „Psychologie Heute“ (Mai 2018). S. 21

⁴ Otto, Anne (2018): Akzeptieren, wie es ist. In „Psychologie Heute“ (Mai 2018). S. 25ff.