

Akzeptanz



Über die Bereitschaft, sich und andere anzunehmen.

Wir Menschen wünschen uns, dass Dinge nach unseren Vorstellungen laufen, sich Erwartungen bitte möglichst erfüllen. Wir wissen, dass es immer auch anders kommt, es immer mehr gibt, als die selbst tapezierten eigenen vier Wände im Kopf. Aber Unerwartetes, Ungewohntes sind unbequem und lösen oft Widerstand aus. Ein wertvoller Schlüssel für ein friedliches Sein mit sich und anderen liegt in der Akzeptanz und der Bereitschaft, die Situationen in unserem Leben umfänglich anzunehmen.

Impulse zu einer menschlichen Königsdisziplin aus einem Gespräch mit Christiane Lembert-Dobler.

Von Nina Stazol.





Christiane Lember-Dobler, Leiterin des Büros für Frieden und Religionen im Kulturamt der Stadt Augsburg, Trainerin für Interkulturelle und Interreligiöse Verständigung und Diversity

Im Leben begegnen wir immer wieder Situationen, Personen oder Problemen, die nicht unseren Vorstellungen entsprechen, die herausfordernd sind und unangenehme Gefühle verursachen.

Jeder wünscht sich, dass diese Situationen ausbleiben, jedoch lehrt uns das Leben, dass sie doch von Zeit zu Zeit eintreten. So ist für das eigene Wachstum wichtig, Strategien für den Umgang mit diesen zu finden. Doch wie kann das gelingen? „Wir können eine Sache nicht verändern, wenn wir sie nicht akzeptieren“ sagt Carl Gustav Jung. Die radikale Akzeptanz des Unabänderlichen der Situation, das Annehmen der Wahrheit: „Es ist, wie es ist.“ gilt als eine grundlegende Voraussetzung für die eigene Resilienz, das heißt für die Fähigkeit, Krisen gut zu bewältigen. Es hilft, das Steuer über das eigene Leben wieder stärker in die Hand zu nehmen.

Akzeptanz ist also eine innere Haltung und bedeutet, etwas anzunehmen, mit etwas einverstanden zu sein.

Auf einer tiefen, sehr weissen Ebene heißt Akzeptieren vor allem, „JA“ zum Leben zu sagen, ja zu allem, was das Leben bereithält und den inneren Frieden zu finden.

Hierzu gehört zunächst einmal, alles wahrzunehmen, Gefühle ebenso wie Situationen, ohne etwas zu leugnen, dagegen anzukämpfen oder unmittelbar in Reaktion zu gehen.

Diese Gefühle sind ein Anzeiger dafür, dass es einen inneren Widerstand gibt: „Wahrzunehmen, dass man im Widerstand ist“, betont Christiane Lember-Dobler, Leiterin des Friedensbüros Augsburgs, „ist schon ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg zur Akzeptanz. Zu bemerken, ich habe eine Blockade, ich habe ein ungutes Gefühl – und das anzunehmen.“

Akzeptanz der eigenen Person

„Für den eigenen Widerstand gibt es meist einen Grund und oft liegt der nicht im Außen, sondern speist sich aus einem selbst, aus eigener Scham, Wut oder Angst beispielsweise“, so Lember-Dobler.

„Wenn ich akzeptiere, habe ich mit etwas meinen Frieden gefunden.“

Sich selbst erforschen und reflektieren, sein Innerstes kennen und sich den Gefühlen stellen – sicherlich kein leichter, aber ein lohnender Weg.

Auf diesem Weg kann es unterstützen, den Fokus zu richten auf:

– Eine gelassene Grundhaltung

Gelassenheit kann man täglich üben, schon im Kleinen. Mach dir immer wieder klar: Es nützt nichts, sich aufzuregen, wenn sich die Situation nicht ändern lässt. Entscheide dich bewusst dafür, ruhig zu bleiben.

– Im Augenblick bleiben:

Statt immer wieder über Vergangenes nachzugrübeln oder sich Sorgen um zukünftige Katastrophen zu machen, konzentriere dich auf den Augenblick.

– Sei nachsichtig mit dir selbst

Erlaube dir, traurig oder wütend zu sein, Fehler zu machen, nicht alles hinzukriegen, manches nur schwer akzeptieren zu können. Auch das ist eine Form der Akzeptanz: Sich selbst so sein zu lassen, wie man nun mal ist.

– Übe Dankbarkeit

Die Wirkung einer dankbaren Grundhaltung ist enorm: Die Aufmerksamkeit zu richten auf das Gute, was im Leben passiert, hilft, das Schwierige anzunehmen. Dankbarkeit macht täglich ein klein bisschen glücklicher und hilft, Krisen besser zu überstehen.

„Zu einer akzeptablen Gesellschaft kommt man immer nur durch kleine Schritte.“

Christiane Lember-Dobler

Akzeptanz im Miteinander

Ein achtsamer Umgang mit sich und die Akzeptanz für sich selbst kann auch hilfreich sein, andere Menschen, unterschiedliche Meinungen oder gesellschaftliche Phänomene leichter anzunehmen.

Akzeptanz setzt dafür Offenheit voraus:

„Wenn jemand ein offenes Wesen hat und auch die Bereitschaft, Dinge zu nehmen, wie sie kommen, erhöht sich vielleicht auch die Chance, dass die Akzeptanz gegenüber der Umwelt größer ist.“

Können Offenheit und Akzeptanz in den Menschen und der Gesellschaft nicht wachsen, entstehen Isolation und Trennung. Die Leiterin des Friedensbüros macht diese Erfahrung immer wieder. Menschen, die nicht dem entsprechen, was als normal angenommen wird, sind oft Vorurteilen ausgesetzt und werden abschätzig behandelt. Vorgefertigte Meinungen und die Tendenz, etwas gleich einordnen und meist schlecht bewerten zu wollen, stehen echten Begegnungen entgegen.

Akzeptieren heißt nicht Hinnehmen

Das bewußte Annehmenkönnen von Umständen ist jedoch abzugrenzen von einem Hinnehmen aus Desinteresse oder dem Gefühl, ausgeliefert zu sein.

„Akzeptieren heißt, dass man über eine aktive Auseinandersetzung und Annäherung sagen kann: 'Das ist für mich jetzt in Ordnung so. Ich habe mich mit etwas beschäftigt und kann es auch gutheißen.'“

Beim bloßen Hinnehmen fallen die Neugier und der Prozess der Auseinandersetzung weg. Es ist eine Art Tatenlosigkeit, ein „Ich-lasse-die-Dinge-laufen-und-über-mich-ergehen.“

Wenn ich jedoch akzeptiere, habe ich mit etwas meinen Frieden gefunden.

Akzeptieren meint nicht Tolerieren

Nimmt man nun wiederum etwas hin, obwohl man eigentlich dagegen ist, ist das eher Toleranz. Toleranz ist die Basis für ein friedliches Miteinander, meint Christiane

Lember-Dobler. Aber sie mag den Begriff nicht besonders, denn „etwas zu tolerieren heißt, dass man etwas im Grunde nicht mag, es eher aushält.“ Wer toleriert, bleibt passiv, vermeidet eine Auseinandersetzung.

Für Christiane Lember-Dobler drückt Akzeptanz hingegen einen Weg aus, den man geht, um zu einem Miteinander zu kommen. Um akzeptieren zu können, muss Beschäftigung mit dem, was akzeptiert werden will, stattfinden. Es braucht einen Prozess – in einem selbst, in Gruppen oder in der Gesellschaft.

Im friedlichen Austausch mit anderen

Der Austausch mit anderen kann ein Schritt hin zum wertschätzenden Annehmen sein, den eigenen

Blickwinkel oder Standpunkt einmal zu verlassen, um ein ganzheitlicheres Bild zu erhalten. „Ist es mir möglich, die Sichtweise der anderen Person anzunehmen? Inwiefern verändert der Perspektivwechsel meine Sichtweise und Haltung? Und was wäre von hier aus die Lösung?“ regt Christiane Lember-Dobler an.

„Das Aushandeln und Stehen-lassen-können der Meinung des anderen, das Raumlassen, für den Fall, dass jemand etwas nicht akzeptieren kann – das sind Bestandteile einer friedlichen, intensiven Auseinandersetzung auf dem Weg, sich gegenseitig auch dann zu akzeptieren, wenn man nicht alles versteht oder nachvollziehen kann.“

Der Prozess, den es braucht, um zu einer akzeptablen Lösung zu kommen, beinhaltet im Idealfall, dass alle gleichbedeutend gehört und mitgenommen werden und eine noch so zarte, kleine Stimme auch mit dabei ist, erläutert Christiane Lember-Dobler und ergänzt: „Eigentlich ist das auch der Sinn von Demokratie: alle mitzunehmen und über das gemeinsame Aushandeln eine Lösung zu finden, die für alle akzeptabel ist“.

Akzeptanz ist eine Grundlage für Veränderung. Wenn wir uns bewusstmachen, was ist, und uns aktiv mit Gefühlen, Themen, Umständen auseinandersetzen, können wir ja zu ihnen sagen oder ja dazu, dass wir eine Veränderung wünschen. Denn natürlich kann auch sein, dass etwas am Ende eines Prozesses nicht akzeptabel ist. Dann lohnt die Frage: Wofür bin ich stattdessen?

Friedensbüro Augsburg

Das Friedensbüro Augsburg ist eine Einrichtung im Kulturamt der Stadt. Als Leiterin des Friedensbüros Augsburg organisiert Christiane Lember-Dobler Veranstaltungen und schafft regelmäßig Plattformen für Begegnungen und Austausch, um Menschen aus unterschiedlichen Blasen, wie sie es nennt, zusammenzubringen. Die Frage, die dabei im Zentrum steht, ist: Wie kommen wir zum gegenseitigen Akzeptieren und wo sind die Grenzen?

www.friedensstadt-augsburg.de