

Hallo Ihr lieben FSB-Leser!

In einigen Ausgaben haben wir schon einmal über sogenannte „skills“ geschrieben, also Fertigkeiten, um mit, oder in Krisensituationen gut mit sich umgehen zu können.

Dieses Mal beschäftigen wir uns mit dem Thema: „Radikale Akzeptanz der Realität“.



Es gibt immer einmal wieder Situationen, die schwierig sind, bzw. wo „ungute“ Gefühle hochkommen. Das Wort „ungut“ finde ich zwar nicht so passend, weil Gefühle ja Gefühle sind. Und man sollte Sie nicht direkt negativ bewerten, aber ich denke ihr wisst, was ich damit meine.

Also gut: Beschäftigen wir uns also einmal mit dem Wort oder in diesem Fall, den Wörtern an sich: Radikale Akzeptanz.

Radikale Akzeptanz bedeutet, dass es Dinge gibt, die nicht zu ändern sind. Für uns bedeutet das: Wir nehmen die Situation oder auch Reaktion so an, wie sie ist, ohne, dass wir sie verändern können.

Wir können uns sagen:

- Ich kann meine Vergangenheit nicht mehr verändern.
- Es ist wie es ist.
- Es geht alles wieder vorbei.
- Ich habe auch schon viele andere, schwierige Situationen gut überstanden.
- Ich kämpfe nicht gegen die Realität an.

Dazu gehören auch unsere Gefühle, die wir fühlen. Meist entstehen bei uns dann leidige Gefühle. Das heißt: Gefühle, die wir als unangenehm empfinden. Ich denke, jede/r hat schon einmal so gefühlt.

Wir können uns sagen/ fragen:

- Ich werde diese Gefühle überleben.
- Was möchte mir das schmerzliche Gefühl sagen?
- Wofür ist es gut?

Was sind leidige Gefühle? Was ist Leid?

Leid besteht aus emotionalem Schmerz und dessen Nicht- Akzeptanz. Das kennen doch bestimmt auch die meisten von euch. Wenn wir versuchen Schmerz zu vermeiden oder zu verdrängen, leiden wir am Ende um so mehr.

Also das Leid, dass unvermeidbar ist, bzw. war, ist sowieso in uns. Warum sollten wir uns dann noch mit Schuldgefühlen oder mit Vorwürfen („warum trifft es immer mich?“, „was wäre, wenn...“, das jammern und klagen) zusätzlich belasten? Sind wir uns so wenig Wert? Denn gerade dieses zusätzliche Leid, das wir uns selbst antun, können wir vermeiden! Es muss uns nur bewusst werden.

Und was können wir sonst noch tun, damit es uns nicht weiterhin so schlecht, oder sogar noch schlechter geht?

Dagegen ankämpfen? Hmmm? Klar, kann man machen, aber dadurch wird es meist noch schlimmer und es raubt einem so viel Energie.

Besser ist: Radikale Akzeptanz der Realität!

Aber dann fragt man sich: Ist es nicht ein Aufgeben, wenn ich die Situation einfach so „ohne mir nichts, dir nichts“ akzeptiere?

Nein!

Wenn wir das schaffen, dann sparen wir uns auf jeden Fall erst einmal die Energie fürs dagegen ankämpfen und können sinnvolle Schritte überlegen, wie wir diese für uns schwierige Situation angehen.... und vielleicht sogar Lösungen finden!

Eure Karin