SERIE: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG & BEZIEHUNG · PDF 6

Akzeptanz ist keine Kapitulation.

Warum das Anerkennen der Realität der erste Schritt zur Veränderung ist.

Matteo Lencioni · Systemischer & psychologischer Berater

Akzeptanz bedeutet nicht, etwas gutzuheißen. Akzeptanz bedeutet, die Realität anzuerkennen. Erst dann wird Veränderung möglich.

Ich habe in der Jugendhilfe gelernt: Familien, die gegen ihre Realität ankämpfen, drehen sich im Kreis. Viele verwechseln Akzeptanz mit Aufgeben. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Solange ich gegen die Realität ankämpfe, binde ich meine Energie im Widerstand. Erst wenn ich anerkenne, was ist, wird Kraft frei, um zu gestalten, was sein könnte.

> ***"Was ich nicht anerkenne, kann ich nicht verändern. Ich kämpfe nur dagegen an."***

Der Unterschied zwischen Akzeptanz und Aufgeben

Aufgeben sagt: Es ist sinnlos, ich kann nichts tun. Akzeptanz sagt: Das ist die Ausgangslage – von hier aus handle ich. Aufgeben ist passiv und resigniert. Akzeptanz ist aktiv und nüchtern. Sie verschwendet keine Kraft mehr darauf, die Realität wegzuwünschen, sondern setzt genau dort an, wo sie tatsächlich beginnt.

Widerstand und Leid

Ein großer Teil unseres Leids entsteht nicht durch die Situation selbst, sondern durch den Widerstand gegen sie. Das sollte nicht sein, das ist unfair, das hätte anders laufen müssen – solche Gedanken sind verständlich, aber sie halten fest. Der Schmerz ist real. Das zusätzliche Leid entsteht im Kampf gegen das, was bereits geschehen ist.

Die systemische Perspektive

Systemisch betrachtet ist Akzeptanz der Ausgangspunkt jeder Veränderung. Bevor ein System sich bewegen kann, muss klar sein, wo es gerade steht. Das gilt für Familien, für Beziehungen und für den einzelnen Menschen. Akzeptanz ist kein Endpunkt – sie ist die Startlinie.

Häufige Missverständnisse

→ Akzeptanz heißt nicht, Unrecht gutzuheißen.

→ Akzeptanz heißt nicht, auf Veränderung zu verzichten.

→ Akzeptanz heißt nicht, die eigenen Gefühle zu unterdrücken.

Reflexionsfragen

1. Wogegen kämpfst du gerade an, obwohl es bereits Realität ist?

_____

2. Wo verwechselst du Akzeptanz mit Aufgeben?

_____

3. Was würde frei, wenn du aufhörst, gegen das Unveränderbare anzukämpfen?

_____

Beratung & Begleitung

→ Einzel- und Paarberatung zu Beziehung, Kommunikation und Selbstentwicklung.

→ Systemische und psychologische Beratung.

→ Persönliche Gespräche – vor Ort in Bayern oder online.

→ Termin anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de

Weitere kostenlose Bibliotheken

→ Elternbibliothek – Verstehen, was hinter dem Verhalten von Kindern steckt.

→ Fachkräftebibliothek – Impulse für die Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe.

→ Persönliche Entwicklung & Beziehung – diese Reihe.

Bücher von Matteo Lencioni

→ Kinder sehen, die sonst niemand sieht – über den Blick hinter das Verhalten.

→ Starke Wurzeln – das begleitende Workbook.

→ Erhältlich über www.matteo-lencioni-beratung.de