

Akzeptieren oder verändern

Omid François Zamani

Der Nutzen

Eine Perspektive, die einem hilft, fast jedes psychische Problem zu vereinfachen.

Gelassenheitsgebet

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.

Eine Erkenntnis, die schon sehr alt ist und immer wieder von Psychologen in Therapiekonzepten genutzt wird. Eine moderne Variante von mir habe ich als Bild angefügt.

Der Ablauf des Lösungsprozesses

Die Schritte sind im Grunde:

1. Informationen sammeln
2. Eine Entscheidung treffen
3. Das betrauern, was ich akzeptieren muss und die möglichen Veränderungen durchführen

Wo ist das Problem?

Der Prozess kann an vielen Stellen ins Stocken geraten, so dass man in einem Dauerzustand der Anspannung hängen bleibt, bis hin zur Verzweiflung und Resignation.

Gefühle nicht aushalten können

Dies ist ein spannender Punkt, weil er nicht so offensichtlich ist. Wenn es mir schwerfällt, bestimmte Gefühle auszuhalten, vermeide ich das Akzeptieren oder Verändern. Hier verdeutlicht bei der Trauer in Bezug auf „Akzeptieren“:

Beispiel 1: Ein Mensch hat viele Jahre meines Lebens einem falschen Traum hinterhergejagt. Dies einzugestehen wäre zunächst ärgerlich und er würde sich minderwertig fühlen. Das auszuhalten ist nicht leicht. Und nach dem Ärger und der Minderwertigkeit müsste nun Trauer einsetzen, um das Problem zu verarbeiten. Nur so kommt er zu wirklicher Akzeptanz und Entspannung.

Beispiel 2: Eine Person hat ihre Ehe durch ihre Eifersucht zerstört. Beim Eingeständnis ärgert sie sich über sich selbst und empfindet Schuld. Um dieses Gefühle zu verarbeiten, ist ein Prozess des „Sich-selbst-vergebens“ notwendig, der ebenfalls Trauer beinhaltet.

Schwierigkeiten beim „Verändern“ hängen häufig damit zusammen, dass man Gefühle von Angst und Ohnmacht schlecht aushalten kann.

Akzeptieren oder verändern

Omid François Zamani

Selbstmitgefühl als Lösung

Trauer (und Minderwertigkeit, Schuld und andere Gefühle) kann man nur aushalten, wenn der „Innere Erwachsene“ sich liebevoll dem „Inneren Kind“ zuwendet und es tröstet. Das bezeichnen wir als „Selbstmitgefühl“. Dies ist nicht das negativ konnotierte „Selbstmitleid“. Selbstmitgefühl ist eine Fähigkeit, ohne die Ihr psychisches System nicht richtig funktionieren kann.

Keine systematische Informationssuche und -analyse

Um wirklich zu wissen, was ich akzeptieren muss und was ich verändern kann, muss ich Denkarbeit investieren. Das geht oft besser im Dialog mit anderen Personen. Diese sehen eher die eigenen blinden Flecken und bringen ihre Erfahrungen mit ein. Oft fehlen auch Informationsstücke. Systematische Internetrecherche oder ein Gespräch mit der KI ist eine gute Grundlage. Für viele Fragen benötigt man aber doch wieder echte Menschen. Eine besondere Bedeutung hat das Verhaltensexperiment. Man kann eigenes Verhalten einsetzen, um zu sehen, wie andere Menschen darauf reagieren. Interessant ist dabei auch zu fühlen, was das mit einem selbst macht.

Beispiel: Eine junge Frau hat das Gefühl, dass ihre Mutter egoistisch ist und ihre eigenen Bedürfnisse über die der Tochter stellt. Gleichzeitig hat sie die Hoffnung, dass es anders sein könnte und versucht, der Mutter zu gefallen. Als Verhaltensexperiment macht die junge Frau eine gezielte Selbstoffenbarung: Sie erzählt der Mutter mit deutlicher Verzweiflung von ihren Sorgen bezüglich der neuen Arbeitsstelle. Die Mutter reagiert mit: „Ich wäre froh gewesen, wenn ich die Möglichkeiten gehabt hätte, die du heute hast.“ Die Mutter kann ihre eigenen Gefühle nicht von denen der Tochter trennen. Sie ist nicht in der Lage, in dieser Situation Mitgefühl aufzubringen. Nun hat die junge Frau eine Information gewonnen. Sie ist nun ein Stück näher an die Gewissheit, dass sie sich mit der emotionalen Unreife ihrer Mutter abfinden muss.

Unzureichende Problemlösekompetenz

Habe ich erkannt, dass ich Dinge verändern kann, bleibt noch die Frage: Wie genau? Dazu gehört auch wieder Denkarbeit. Ein wichtiges Prinzip der Verhaltenstherapie ist die Konkretisierung: Wann möchte ich was genau machen? Wie erinnere ich mich daran? Hier helfen die Liste der positiven Aktivitäten und der Wochenplan.

Viele Kompetenzen können im Rahmen einer Therapie verbessert werden:

emotionale Kompetenz
soziale Kompetenz
Angstbewältigungsfähigkeit
Selbstmotivationsfähigkeit

Ein wichtiges Prinzip in dem Prozess ist bei „Werte und Ziele“ beschrieben: der optimale Schwierigkeitsgrad. Jede persönliche Weiterentwicklung macht dann Freude, wenn man sich dabei nicht über- und nicht unterfordert. Alles braucht seine Zeit.