

Die Kraft der Akzeptanz

Achtsamkeit bezieht sich auf die bewusste und absichtliche Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, ohne die Erfahrung zu bewerten oder zu beurteilen. Im heutigen Artikel geht es darum, wie wichtig Akzeptanz ist, um bewusst den Moment zu „er-leben“.

Akzeptanz ist ein Konzept, das in verschiedenen Lebensbereichen von Bedeutung ist, sei es in zwischenmenschlichen Beziehungen, bei der persönlichen Entwicklung oder bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen.

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann uns helfen, unsere Denkmuster und Gewohnheiten zu erkennen und uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Dies ist Teil 4 von 11, falls du einen Teil verpasst hast, klicke hier:

Teil 1: [Neugier](#)

Teil 2: [Die Macht der Freundlichkeit](#)

Teil 3: [Die Kraft der Dankbarkeit](#)

Vielleicht möchtest du diese Woche das heutige Thema etwas bewusster leben als sonst, denn

"Akzeptanz erfordert Mut und Ehrlichkeit. Es bedeutet, sich selbst und anderen gegenüber ehrlich zu sein, und auch die unangenehmen Realitäten des Lebens anzuerkennen."

Jon Kabat-Zinn, "Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness" (2005).

Akzeptanz

Akzeptanz ist vielleicht die Haltung, mit der neue Achtsamkeits-Enthusiasten am meisten zu kämpfen haben.

Es ist nicht einfach zu verstehen, warum man etwas Schwieriges oder Negatives in seinem Leben akzeptieren sollte.

Doch ist das nicht der Grund, warum man Achtsamkeit überhaupt lernt? Um Schmerzen oder negative Stimmungen hinter sich zu lassen? Wenn wir zu erkennen beginnen, wie sehr der Kampf gegen eine Herausforderung das Leiden vergrößert, sind wir vielleicht bereit, die Akzeptanz als Lösungsansatz zu testen. Und dann merken wir, dass das gar nicht so einfach ist.

Wir können Akzeptanz nicht einfach in unser Leben wünschen. Wir können sie nur einladen und mehr über die Bedingungen lernen, die sie braucht, um regelmäßiger aufzutauchen. Akzeptanz erfordert, dass wir uns einer Situation aktiv zuwenden und anerkennen, dass sie tatsächlich so ist, wie sie gerade ist.

Akzeptanz setzt nicht voraus, dass uns das, was wir akzeptieren, gefällt, aber sie erfordert die Ehrlichkeit zu sagen: "Ja, es gefällt mir nicht, und so ist es jetzt".

Solange wir das nicht können, werden wir ständig versuchen, die Dinge so zu machen, wie sie nicht sind, und das ist die Ursache für viel Spannung, Stress und oft auch Leid. Akzeptanz unterscheidet sich jedoch klar von Resignation. Denn letztere bedeutet, sich einer Situation unterzuordnen, aufzugeben.

Akzeptanz bedeutet nicht, dass wir aufhören zu versuchen, eine Situation zu verändern oder die Welt zu einem besseren Ort zu machen, aber die Kraft dahinter ist gesünder und oft weiser, denn sie geht vom jetzt gerade herrschenden Moment aus, den es gilt zu erkennen und anzunehmen, bevor er verändert werden kann.