

# ANNEHMEN, WAS IST

## Akzeptiere Dich wie Du bist – und Du fängst an, Dich zu verändern! Das Therapeutische Paradoxon der Humanistischen Psychologie

### Vorbemerkung

- 1) Das Offensichtliche: Die Widersprüche zwischen Anspruch und Wirklichkeit
- 2) Die Psychodynamik des Nicht-Akzeptierens ...
  - a) ... auf der persönlich-psychologischen Ebene
  - b) ... auf der transpersonalen Ebene
- 3) Über den Zusammenhang von gesellschaftlicher Wirklichkeit und der Schwierigkeit, sich selbst anzunehmen
- 4) Die Beziehung von Nichtakzeptanz und Ego
- 5) Die Methodik des Annehmens, Haltens und Fühlens
- 6) Berührende Texte
- 7) Das Zusammenwirken von Selbstakzeptanz und dem Willen zur Veränderung

### Vorbemerkung

Der folgende Text ist im Jahr 1978 entstanden – er ist mein ältester Text überhaupt und hat somit eine zentrale Bedeutung für mich und meine Arbeit. Damals habe ich als Assistent an der Pädagogischen Hochschule Berlin ein Seminar mit dem obigen Titel angeboten und dafür ein Seminarpapier entwickelt. Dieses Papier begleitet mich seitdem, also seit mehr als 30 Jahren. Ich habe es immer wieder verwendet, überarbeitet, ergänzt und verändert.

Auch wenn mein Denken und Fühlen sich im Lauf der Zeit sehr verändert hat, betrachte und erlebe ich das Therapeutische Paradoxon der Humanistischen Psychologie nach wie vor als die Grundlage meines beruflichen und auch persönlichen Lebens. Nicht nur bei anderen, auch bei mir selbst erlebe ich immer wieder wie schwer es ist, mich selbst wirklich voll und ganz anzunehmen. Ich bin und bleibe ein Übender. Meine Schokoladenseiten kann ich leicht annehmen – schwieriger ist es mit den Schattenseiten: Meine Unzulänglichkeiten und Begrenzungen als Teil meiner selbst zu betrachten und mich mit ihnen zu versöhnen, ist immer wieder eine Herausforderung. Und: Es lohnt sich. Meine Erfahrung ist, dass das Annehmen meiner selbst zu Gelassenheit, zu innerem Frieden und zu tiefem Mitgefühl mit anderen führt.

Im Alten Testament gibt es einen Text, den ich sehr liebe und der uns beim Lesen ganz sanft und poetisch das Leben und letztlich uns selbst mit allen Aspekten anzunehmen:

## Alles hat seine Zeit

Jegliches Ding hat seine Zeit  
und alles Vornehmen unter dem Himmel seine Stunde.  
Das Geborenwerden hat seine Zeit und ebenso das Sterben;  
das Pflanzen hat seine Zeit und ebenso das Ausraufen des Gepflanzten;  
das Töten hat seine Zeit und ebenso das Heilen;  
das Einreißen hat seine Zeit und ebenso das Aufbauen;  
das Weinen hat seine Zeit und ebenso das Lachen;  
das Klagen hat seine Zeit und ebenso das Tanzen;  
das Werfen von Steinen hat seine Zeit und ebenso das Sammeln von Steinen;  
das Liebkosen hat seine Zeit und ebenso das Neiden der Liebkosung;  
das Suchen hat seine Zeit und ebenso das Verlieren;  
das Aufbewahren hat seine Zeit und ebenso das Loslassen;  
das Zerreißen hat seine Zeit und ebenso das Zusammennähen;  
das Schweigen hat seine Zeit und ebenso das Reden;  
das Lieben hat seine Zeit und ebenso das Hassen;  
der Krieg hat seine Zeit und ebenso der Friede.

Prediger 3, 1-8, Altes Testament

### 1) Das Offensichtliche: Die Widersprüche zwischen Anspruch und Wirklichkeit

**S**ehr viele, wenn nicht gar die meisten Menschen unseres Kulturkreises sind mehr oder weniger mit sich selbst nicht zufrieden und mögen sich selbst nicht besonders. Das „Mit-uns-Hadern“ haben wir meist schon mit der Muttermilch eingesogen und spätestens in der Erziehung vermittelt bekommen.

Denn Erziehung hat in der Regel zum Ziel, jemanden von einem (unerwünschten) Ist-Zustand in einen (erwünschten) Soll-Zustand zu bringen. Aus der Lücke zwischen dem Ist- und dem Soll-Zustand resultiert eine mehr oder weniger chronische Unzufriedenheit. Wir tragen unendlich viele Stimmen in uns, die in etwa so lauten:

- Ich müsste endlich dieses oder jenes auf die Reihe kriegen
- Ich müsste mich einfach mehr anstrengen, dann würde es schon klappen
- Ich sollte mich nicht so gehen lassen
- Ich sollte mindestens so gut sein wie ...
- Ich sollte mich für eine Sache wirklich interessieren
- Ich müsste besser allein sein können
- Ich müsste mich selbst mehr verwirklichen
- Ich müsste mich mehr abgrenzen
- Ich müsste mich so verhalten, dass mich die anderen mögen
- Ich sollte mehr Lebensfreude haben
- Ich müsste konsequenter sein
- Ich müsste besser, intelligenter, erfolgreicher, attraktiver sein als ich bin usw.

Ganz offensichtlich ist es nahezu unmöglich, all diese Forderungen, Ansprüche oder auch Introjekte zu erfüllen. Und auch wenn wir manches davon schaffen, so gibt es dennoch eine tiefe Überzeugung in uns, dass es selbst bei größtmöglicher Anstrengung oder größtmöglichem Verzicht nie genug oder nie ganz richtig ist, was wir tun und wie wir sind. Im Introjekt selbst ist die offene oder latente Unzufriedenheit angelegt, die offene oder latente Unruhe über das noch nicht Erreichte, das noch nicht Angekommene. Es gibt eine Schere zwischen IST und SOLL und je größer die Schere auseinander klafft, desto mehr nimmt die Selbstquälerei, Selbstbeurteilung und Selbstverurteilung zu.

Zu Beginn sind es unsere Eltern, andere Erziehungspersonen und das gesellschaftliche Umfeld, die mit bestimmten Eigenschaften und Verhaltensweisen von uns nicht zufrieden sind. Sie setzen alles daran, dass wir diese Eigenschaften unterdrücken und uns ändern. Später übernehmen wir ihre Wertvorstellungen darüber, wie man richtig ist, wie man zu sein hat – wir internalisieren den Zensor, wir überwachen uns und werden streng mit uns selbst.

In Neale D. Walschs Büchern „*Gespräche mit Gott*“ stellt der Autor Gott alle möglichen Fragen über das menschliche Dasein und erhält sehr konkrete Antworten. So heißt es etwa:

„Wir haben vergessen, wer wir tatsächlich sind, nämlich die herrlichsten, glanzvollsten Kreaturen, die von Gott je erschaffen wurden.“

Weiterhin wird ausgeführt, dass unsere Überzeugung, viel weniger zu sein als wir tatsächlich sind, von unseren Eltern stammt, deren Wort einmal alles für uns war (und für viele unbewusst noch heute ist):

„Das sind die Menschen, die ihr am meisten liebt. Warum sollten sie euch anfragen? Aber haben sie euch nicht gesagt, dass ihr zu sehr dies und zu wenig das seid? Haben sie euch nicht ermahnt, dass man euch zwar sehen, aber nicht hören soll? Haben sie euch nicht in manchen Momenten eures größten Überschwangs zurechtgewiesen? Und haben sie euch nicht dazu ermuntert, von einigen eurer wildesten und kühnsten Vorstellungen abzulassen? (...) Eure Eltern waren es, die euch lehrten, dass Liebe ihre Bedingungen hat.“

*Neale D. Walsch, Gespräche mit Gott, Bd. 1, S. 39f*

Es gibt viele Bereiche, in denen wir unzufrieden sind. Wir erleiden Misserfolge, wir wissen nicht recht wo es lang geht, wir fühlen uns nicht wohl, wir sind einsam, wir sind nicht glücklich etc. - und für all das gibt es „gute Gründe“: Unsere Faulheit hindert uns daran, ein gutes Examen zu machen; unsere Schüchternheit lässt uns nicht auf Menschen zugehen, an denen wir Interesse haben; unsere Unentschlossenheit hindert uns daran, Dinge in Angriff zu nehmen; unsere Unzufriedenheit hindert uns daran, inneren Frieden zu erleben; unsere eigene Enge lässt uns andere nicht wirklich lieben usw.

Diese Beispiele zeigen: Sich selbst zu akzeptieren so wie man ist würde bedeuten, Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und die daraus resultierenden Konsequenzen zu übernehmen. Selbstakzeptanz führt also direkt zu Selbstverantwortung: Meine Begrenzungen sind vorhanden – sie sind nicht an und für sich „schlecht“, sie haben jedoch Auswirkungen. Es geht darum, die Verantwortung für diese Auswirkungen zu übernehmen.

Vielleicht findest Du Dich in diesen Ausführungen nicht wieder. Vielleicht erscheinen sie Dir zu massiv. Vielleicht spürst Du die Diskrepanz zwischen IST

und SOLL nicht so stark, weil Du im Wesentlichen zufrieden mit Dir bist. Dann spüre bitte trotzdem noch einmal nach, ob es diese Überzeugung von „eigentlich sollte ich“, „eigentlich müsste ich“ oder „eigentlich dürfte ich nicht“ auf einer tieferen Ebene auch in Dir gibt.

## 2) Die Psychodynamik des Nicht-Akzeptierens

a) Die Psychodynamik des Nicht-Akzeptierens auf der persönlich-psychologischen Ebene

**W**arum sind wir so streng mit uns selbst? Warum setzen wir uns so unter Druck? Die Nachteile, die wir uns damit einhandeln, liegen doch offen auf der Hand: Gefühle von Unruhe, Nervosität, Minderwertigkeit, Anpassungsdruck usw. Warum verhalten wir uns auf eine Art, die uns offensichtlich schadet?

Wir kommen der Antwort näher, wenn wir uns das Gegenteil vorstellen: Was wäre, wenn wir einfach der-/diejenige wären, der/die wir sind? Wir wären in vielen Dingen sicherlich unbequemer. Wir würden uns manches nicht gefallen lassen und würden manchen Trend einfach nicht mitmachen. Wir würden bestimmte Moralvorstellungen nicht akzeptieren. Wir würden uns unserer Andersartigkeit nicht schämen. Damit wären wir auch nicht mehr manipulierbar und erpressbar. Und: Wir wären vielleicht häufiger allein, auf uns selbst zurückgeworfen. Die Entscheidungen, die wir trafen, wären nicht von äußeren Normen bestimmt, sondern kämen aus uns selbst und von innen heraus. Und dies bedeutet neben aller Befreiung eben auch ein Stück Unsicherheit, ein Stück Angst. Nun können wir die Zusammenhänge vielleicht klarer erkennen und auf den Punkt bringen: Wir übernehmen den selbstzerstörerischen Mechanismus der Selbstablehnung, um dazu zu gehören, um die Angst vor unserer Individualität und der aus ihr eventuell resultierenden Einsamkeit nicht spüren zu müssen.

Verweile hier ein wenig und verdeutliche Dir, wieviel Sicherheit es Dir gibt, wenn Du irgendwo bist und so denkst, fühlst, angezogen bist, redest, Dich verhältst, wie es genau in dieser Situation „üblich“ ist. Und wie unsicher es Dich macht, wenn Du Dich in einem dieser Punkte oder gar in allen anders oder eben „falsch“ fühlst! Die meisten von uns sind sehr geübt darin, sich blitzschnell und subtil jeder Situation anzupassen und den richtigen Ton zu treffen. Dieses Verhalten ist so sehr internalisiert, verfeinert und automatisiert, dass wir uns dessen meist kaum bewusst sind.

Wenn wir diesen ganzen Prozess, der hier schematisch beschrieben wurde, sehenden Auges und bewusst erleben würden, könnten wir den ständigen Widerspruch zwischen den eigenen Ansprüchen und denen der Umwelt kaum aushalten. Hier kommt ein ebenso einfacher wie folgenschwerer Mechanismus ins Spiel: die Abwehr. Mit Abwehr sind hier die Techniken gemeint, derer sich das Individuum bedient, um sich vor Triebansprüchen zu schützen, die als unangenehm empfunden werden (z.B. subversive, aggressive, erotische usw. Impulse).

Abwehrmechanismen gibt es viele – der Übersichtlichkeit halber sollen im folgenden vier Grundformen näher erläutert und verdeutlicht werden:

▶ Verdrängung, ▶ Identifizierung, ▶ Projektion und ▶ Ohnmachtsgefühle.

### ▶ Abwehr durch Verdrängung

Im Abwehrmodus der Verdrängung werden Wünsche vom Über-Ich nicht zugelassen und einfach verdrängt. Will ein Mensch spontane Impulse, Wünsche und Bedürfnisse nicht fühlen und akzeptieren, muss er Energie einsetzen, um sie „wegzudrücken“, was natürlicherweise aufsteigt und zur Entfaltung drängt. Je mehr ein Mensch Triebregungen und Lebenswünsche verdrängt, desto mehr Energie verbraucht er hierfür, und dies wiederum bremst ihn in seiner entspannten Leistungsfähigkeit. Verdrängung geschieht nicht nur bei Triebregungen, sondern auch immer dann, wenn es darum geht, unangenehme oder beängstigende Wahrheiten ins Gesicht zu blicken. Das Problem: Es reicht nicht, etwas nur beim erstmaligen Auftauchen zu verdrängen, sondern man muss es immer wieder verdrängen, das heißt, es muss immer wieder Energie mobilisiert werden, um die Verdrängung aufrechtzuerhalten.

### ▶ Abwehr durch Identifizierung mit und Verinnerlichung von Autoritäten

Eltern, unmittelbare Umgebung und Gesamtgesellschaft stellen Forderungen an uns. Diese Forderungen von Autoritäten überfordern uns oft. Als Folge davon erleben wir sie als beängstigend und uns als ohnmächtig. Da wir diese Gefühle als sehr unangenehm erleben, entwickeln wir Mechanismen, sie abzuwehren und zu vermeiden. Eine ganz einfache Methode ist, sich mit der Autorität zu identifizieren:

"Anstatt gegen die Forderungen zu kämpfen, sie zu verneinen, werden sie, aus Angst vor Strafe (Schläge, Liebesentzug, soziale Isolierung), bejaht und dazu natürlich zu erfüllen versucht."

*Peter Lauster: Lassen Sie sich nichts gefallen - Die Kunst, sich durchzusetzen*

Um die Strafe und die Angst vor der Bestrafung abzuwehren, identifizieren wir uns mit den Werten und Vorstellungen von Autoritäten und Autoritätsinstanzen. Damit ist der Widerspruch zwischen ihren Anforderungen an uns und unseren natürlichen Impulsen und Vorlieben scheinbar aufgehoben. Durch eine fortschreitende Verinnerlichung der Autoritäten mit ihren Eigenschaften, Normen und Werten wird das Über-Ich in uns immer weiter ausgebaut. Mit der Zeit ist keine Autoritätsperson im Außen mehr nötig: Wir haben uns die ursprünglich von außen an uns herangetragenen Normen so weit angeeignet, dass sie scheinbar unsere eigenen sind. Wir übernehmen sukzessiv selber die Eigenschaften, die wir in anderen zunächst abgelehnt und gehasst haben. Wir halten uns an diese Normen, und wir praktizieren sie an anderen. Wir lernen, das Bedrohliche zu verarbeiten, indem wir uns selbst in einen Bedroher verwandeln.

"Indem das Kind aus der Passivität des Erlebens in die Aktivität des Spielens übergeht, fügt es einem Spielgefährten das Unangenehme zu, das ihm selbst widerfahren ist und rächt sich so an der Person dieses Stellvertreters."

*Anna Freud: Das Ich und die Abwehrmechanismen*

Auch dieser Abwehrmechanismus funktioniert nicht lückenlos. Das Über-Ich zur Richtschnur und zum Maßstab des eigenen Verhaltens zu machen hat zur Folge, dass das Ich gegen diese Ansprüche rebelliert. Außerdem kann die Identifikation häufig nicht funktionieren, da die internalisierten Ansprüche der Autoritätsperson so hoch sind, dass man diese gar nicht erfüllen kann, auch wenn man sich noch so sehr bemüht.

### ► Abwehr durch Projektion

Der Abwehrmechanismus der Projektion tritt im Gefolge der Verdrängung auf. Eine Form der Projektion beinhaltet, die ins Unterbewusstsein verdrängten Inhalte auf andere Personen zu projizieren und dort heftig zu kritisieren und zu bekämpfen. Oder anders ausgedrückt: Dinge und Eigenschaften, die wir an uns selbst nicht akzeptieren und deshalb verdrängen, werden auf andere Personen projiziert. Das Ergebnis hiervon ist, dass wir andere nicht so akzeptieren, wie sie sind. Umgekehrt lässt sich feststellen: Je mehr ich meine eigenen Anteile und Erfahrungen, auch wenn sie unangenehm sind, als Teil

meiner Selbst akzeptieren kann, desto mehr bin ich auch fähig, die Erfahrungs- und Äußerungsformen anderer zu akzeptieren.

Eine andere Form der Projektion tritt auf, wenn ich z.B. meinem Chef, der meinem Vater äußerlich ähnlich sieht, Eigenschaften zuschreibe, die mein Vater hat. Auf diese Weise kann es leicht passieren, dass ich mich von meinem Chef so unterdrückt fühle wie früher von meinem Vater. Wenn ich projiziere, sehe ich die Wirklichkeit nicht so, wie sie ist, sondern verzerrt durch den Spiegel meiner Übertragungen. Bei diesem Beispiel ist der Zusammenhang zur Selbstakzeptanz etwas komplizierter, aber dennoch klar: Wenn ich mir meiner Gefühle, Gedanken und Reaktionen bewusst bin und sie akzeptiere (wenn ich z.B. sehen kann, dass ich als Reaktion auf die Unterdrückung durch meinen Vater Hassgefühle auf ihn habe), kann ich auch meinen Chef als das sehen und akzeptieren, was er ist. Ich kann dann erkennen und unterscheiden, in welchen Punkten und auf welche Weise er so ist wie mein Vater – und wo und wie er anders ist.

### ► Abwehr durch Ohnmachtserklärung

"Die Ohnmachtserklärung ist einer der folgenreichsten Abwehrmechanismen. Es wird behauptet, dass man gegen eine Kränkung nichts tun kann, also ohnmächtig zusehen muss und letztlich schuldlos den Schwierigkeiten ausgeliefert ist. Die Standardredewendung lautet resigniert: Da kann man nichts machen, das ist eben so."

*Peter Lauster, Lassen Sie sich nichts gefallen - Die Kunst, sich durchzusetzen*

Die Ohnmachtserklärung ist eine bequeme Methode, einer Konfrontation aus dem Wege zu gehen. In Situationen, in denen meine Impulse, Überzeugungen und Wertvorstellungen diametral zu den vorherrschenden Konventionen stehen, wähle ich es, sie nicht zu zeigen und zu äußern. Als Begründung suggeriere ich mir „Es hat ja doch keinen Zweck“ oder „Ich handle mir nur Ärger ein, wenn ich das jetzt vertrete“. Diese Form der Kapitulation beginnt oft schon in der frühen Lebensgeschichte und prägt eine angepasste Denkhaltung: Widerstand und Ungehorsam lohnt sich nicht.

"Das Ich gibt den Widerstand gegen das übermächtige Eltern-Ich auf, weil die Machtverhältnisse ungleich verteilt sind. (...) Wer Ohnmachtsgefühle hat, protestiert nicht und lässt sich bequem manipulieren."

*Lauster, a.a.O.*

Ohnmachtsgefühle haben die Funktion, die Angst zu vermeiden, die auftauchen würde, wenn ich mich der Auseinandersetzung stelle. Die Angst kann sich z.B. darauf beziehen, dass ich befürchte, dass im Laufe einer Auseinandersetzung ganz tief sitzende Gefühle von Ablehnung und Hass freigesetzt werden. Um zu vermeiden, auch diese Seiten in uns selbst zu sehen und mit allen Konsequenzen zu akzeptieren, „schützen“ wir uns durch die Ohnmachterklärung. Wir machen uns klein und hilflos – und sind damit manipulierbar und anderen ausgeliefert.

In einer Ohnmachterklärung gehen wir ausgesprochen oder unausgesprochen davon aus, dass wir Opfer sind. Opfer eines anderen Menschen, einer Situation, einer Instanz – Opfer der Umstände. Draußen gibt es einen Täter, und ich bin gezwungen zu ertragen, was andere wollen oder mir antun. Ohnmacht und Resignation haben jedoch immer damit zu tun, dass wir nicht bereit sind, die Verantwortung für unser Leben und unsere Entscheidungen zu übernehmen. Statt uns dies einzugestehen, glauben wir lieber, jemand anderer oder das Schicksal habe uns etwas zugefügt und uns bliebe nichts anderes übrig, als offen oder versteckt zu klagen und zu jammern.

b) Die Psychodynamik des Nicht-Akzeptierens auf der transpersonalen Ebene

Die transpersonale Ebene ist jene Ebene, die über das Ego hinausgeht in einen Bereich, der das Ego tranzendiert. Auf der transpersonalen Ebene stellt sich das Dilemma zwischen Selbstakzeptanz und dem Wunsch nach Veränderung gar nicht: denn tief in uns spüren, ahnen und wissen wir, dass wir mehr sind als unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Körper. Es gibt diesen Teil in uns, der es irgendwie lächerlich findet, dass wir so unzufrieden mit uns sind, ständig anders sein wollen als wir in Wirklichkeit sind usw. Ein Teil von uns weiß, dass wir wunderbare, göttliche Wesen sind, mit denen alles absolut seine Richtigkeit hat. Auf der persönlichen Ebene gibt es in uns eine „natürliche“ Sehnsucht, mit diesem transpersonalen Teil in uns zu verschmelzen, ganz zu verweilen an diesem Ort und in diesem Zustand der Vollkommenheit:

„Gebt die Sehnsucht nicht auf. Nehmt sie ernst. Pfl egt sie vielmehr und lernt sie verstehen. Sie entspringt ja eurem Gefühl, dass euer Leben mehr sein kann, dass es einen Zustand ohne schmerzhaft e, quälende Verwirrung gibt, einen Zustand innerer Spannkraft, Zufriedenheit und Sicherheit, der euch zu seliger Freude und zu tiefen Gefühlen befähigt, die ihr ausdrücken

könnt, und wo ihr imstande seid, dem Leben angstfrei zu begegnen, weil ihr keine Angst mehr vor euch selbst habt.“

*Eva Pierrakos, Pfad der Wandlung, S. 20*

Die Ahnung von unserer eigenen Vollkommenheit kann in unserem Denken auf der persönlichen Ebene zu einem Widerspruch führen. Da wir gewohnt sind, in Kategorien von Entweder-Oder zu denken, glauben wir folgendes: Entweder wir akzeptieren uns vollständig und so, wie wir sind – oder wir akzeptieren uns nicht und wollen uns verändern. Wir glauben, dass wenn wir unsere Vollkommenheit bejahen, dass dann keine Veränderung mehr möglich oder notwendig ist. Tatsächlich geht es auf der persönlichen Ebene vielmehr darum, unsere Unvollkommenheit zu akzeptieren, unsere „dunklen“ Seiten anzunehmen. Und gleichzeitig die Sehnsucht wach zu halten, auf dieser anderen Ebene zu sein, wo die Vollkommenheit liegt.

### 3) Über den Zusammenhang von gesellschaftlicher Wirklichkeit und der Schwierigkeit, sich selbst anzunehmen

Die Grundlagen für unsere Schwierigkeiten, uns selbst voll und ganz anzunehmen, werden zweifellos in der Kindheit gelegt. Doch nicht nur unsere aller nächste und persönliche Umgebung spielt dabei eine Rolle, sondern auch das gesellschaftliche Klima. Wir leben ja nicht wie Robinson auf einer Insel, sondern in einer Gesellschaft, die von bestimmten Normen und Werten geprägt ist und die von uns eine gewisse Anpassung an diese Normen und Werte erwartet. Ein paar Sätze sollen genügen um zu zeigen, wie unser Umfeld unseren inneren Druck verstärkt.

Wir leben zur Zeit in einer Leistungsgesellschaft: Erfolg zählt, und zwar sowohl beruflich als auch privat. Idealerweise haben wir eine gute Ausbildung und gehen einem anspruchsvollen Beruf nach, in dem wir nicht nur ausreichend oder sogar viel Geld verdienen, sondern uns auch noch selbst verwirklichen. Wir sind leistungsstark, kreativ und energiegeladen – und dabei innerlich entspannt. Wir führen ein erfülltes Familienleben mit ein oder zwei Kindern und beherrschen die Kunst, Überstunden zu machen und dennoch genug Zeit für die Familie zu haben. Daneben treiben wir Sport, ernähren uns gesund und pflegen ein interessantes Hobby.

Wir sind enormem gesellschaftlichem Druck ausgesetzt: Leistungsbezogenheit, Körper- und Jugendkult, Konsumorientierung und Technologiegläubigkeit. Gewalt und Brutalität spielen in Form der allabendlichen Fernsehunterhaltung

durch Krimis etc. eine selbstverständliche Rolle im Alltag der meisten Menschen. Es gibt wenig oder keinen Raum für Unzulänglichkeiten. Wir haben Anforderungen verinnerlicht, die wir kaum bewältigen können. Hinzu kommt das Primat des Verstandes:

"Die Intelligenz wird von unserer technischen Zivilisation überbetont und die Emotionalität vernachlässigt. Die Überbetonung der Intellektualität führt zur Kopflösigkeit des Menschen. Ist sie mit Konkurrenzstreben gekoppelt, wird das Verhalten eiskalt, knallhart, distanziert und unterkühlt. Die Emotionalität wird im Vergleich zum Intellekt abgewertet. Der Intellektuelle, der sein Verhalten rational „im Griff hat“, gilt als Ideal, während der Emotionale, der seine Gefühle offen zeigt, als unbeherrschter Gefühlsmensch abqualifiziert wird. Gefühle sind in einer technischen Zivilisation, die so stolz auf ihre Intelligenz ist, nicht gesellschaftsfähig, sie sollen möglichst beherrscht und verborgen werden. Diese Abwertung der Gefühle als Gefühlsduselei, Sentimentalität oder Schwäche sind ein Zeichen der Angst vor spontaner Lebendigkeit."

*Lauster, a.a.O., S. 202f*

Die Erziehung des Individuums geschieht durch ständige Bewertung: Erzieher loben und belohnen Wohlverhalten, kritisieren und bestrafen abweichendes Verhalten. Das setzt sich in Kindergarten, Schule, Ausbildung und Beruf fort. Die Bewertung von Schulleistungen hat in den letzten Jahren extreme Ausmaße angenommen. Nach erfolgreichem Schul- oder Studienabschluss geht die Bewertung weiter. Personalchefs wollen wissen: „Sind Sie kreativ? Durchsetzungsstark? Selbstsicher? Können Sie aggressiv verkaufen? Haben Sie Führungsqualitäten? Sind Sie mit der richtigen Frau / dem richtigen Mann verheiratet?“

Die Bewertung nimmt kein Ende... Wir fügen uns der Bewertung und versuchen, der jeweils verlangten Norm zu entsprechen, einen guten Eindruck zu machen und die Eigenschaften, die gewünscht werden, pflichtbewusst zu entwickeln und zu präsentieren.

## Selbstentfremdung

Wie wirkt das, was ich mit mir selbst tue (dass ich mich nicht akzeptiere, wie ich bin) und das, was andere mit mir tun (dass andere mich nicht akzeptieren,

wie ich bin) zusammen? Der Anfang ist ganz einfach: Wenn wir die Erfahrung machen, dass wir in einer für uns wichtigen Situation von der Außenwelt bestraft werden, weil wir uns so zeigen wie wir sind, dann werden wir beim nächsten Mal unser wahres Selbst unterdrücken. Ist dies ein absichtlicher und somit bewusster Vorgang, so ist es nicht problematisch. Wird dies allerdings permanent notwendig, müssen wir also chronisch unterdrücken, dann vergessen wir einfach, warum und wie wir unterdrücken. Die Unterdrückung meines spontanen Selbst geschieht dann unabsichtlich. Dies bedeutet: Ich akzeptiere mich nicht, wie ich bin – und bemerke nicht mehr, woran das liegt. Als Folge dieser chronischen Unterdrückung meiner spontanen Impulse und Gefühle fühle ich mich vielleicht unwohl, habe Verspannungen im Rücken, entwickle chronische Beschwerden, Krankheiten, Depressionen u.ä. Aber der Zusammenhang zwischen diesen Symptomen und den sie verursachenden Entscheidungen meinerseits ist verloren gegangen.

"Der Zusammenhang mit der Fremdmanipulation ist abgerissen und nicht mehr verstehbar. Die guten Vorsätze, glaubt man, sind 'meine guten Vorsätze, die ich mehr oder weniger gut erfüllen kann'. Die Frage: 'Woher kommen meine guten Vorsätze?' wird nicht mehr gestellt. Die Frage müsste dann nämlich lauten: Sind es überhaupt meine guten Vorsätze, oder sind sie manipuliert? Die Selbstmanipulation führt also zu einem Prozess der unmerklichen Selbstentfremdung. Der Mensch entfremdet sich von sich selbst und glaubt, dass es sein eigener selbständiger Entschluss wäre. Der Feind steckt jetzt in ihm selbst, und die Selbstentfremdung wird zu seiner zweiten Natur. Zwischen seiner ersten und seiner zweiten Natur kann er nicht mehr unterscheiden. Er glaubt, dass die zweite Natur die erste, einzige und richtige ist."

*Lauster, a.a.O., S. 141*

Der gleiche Vorgang vollzieht sich auf der Ebene der Bewertung: Die Bewertung, die zunächst in der Entwicklung von außen kommt, wird verinnerlicht. Nun bewertet nicht nur die Außenwelt die Innenwelt, sondern die Innenwelt (das Über-Ich) sich selbst. Wir haben nun gelernt, uns ständig zu bewerten und an einem Bewertungsideal zu messen, anstatt einen gemeinsamen Nenner zu finden, der uns verbindet. Statt dessen versucht jeder, sich vom anderen abzugrenzen: Er wertet die Seiten als „hüben“ und „drüben“, als „richtige“ oder „falsche“ Seite; und glaubt dabei von sich selber, auf der „richtigen“ Seite zu stehen.

So nimmt die neurotische Entwicklung der Psyche im Zusammenhang mit den Abwehrmechanismen ihren Anfang. Das „Selbstquälerei-Spielchen“, wie *Frederick S. Perls* es nennt, beginnt sein Terrorprogramm. Das Bewertungsideal setzt Maßstäbe, an denen das eigene Verhalten ständig gemessen und dementsprechend gelobt oder kritisiert wird. Der Mensch muss sich selbst einschüchtern, quälen und verrückt machen. Wenn der Maßstab, den er an sich selbst anlegt, besonders streng ist und jeder kleine Fehler zu einer Todstunde wird, kann ihn dies bis in den Nervenzusammenbruch oder Wahnsinn treiben.

#### 4) Die Beziehung von Nichtakzeptanz und Ego

In den bisherigen Ausführungen ging es darum, auf welche Weise unsere individuelle und kollektive Konditionierung in uns zu Nichtakzeptanz führt. Nun gehen wir noch tiefer: Wir suchen eine Antwort im Ego selbst.

Wir können uns – grob vereinfacht – vorstellen, dass sich unser Sein aus zwei verschiedenen Anteilen zusammensetzt. Die äußere Schicht unseres Seins, die persönliche Ebene, ist die Ebene des Egos. Hier nehmen wir die Welt in Dualitäten wahr, vergleichen, bewerten, (ver-)urteilen. Gehen wir einmal davon aus, dass unser Ego, unser Gedankenapparat nichts anderes ist als eine Ansammlung von zahllosen Programmen und dass diese Programme ein Konglomerat von Konditionierungen sind, die sich aus unserer individuellen Geschichte, unserer Stammesgeschichte und möglicherweise auch aus zahllosen Reinkarnationen zusammensetzen.

Den anderen Anteil unseres Seins könnte man als unser höheres Selbst bezeichnen, als unseren Wesenskern, der sich in einer tieferen Schicht befindet. Man könnte diese Ebene auch beschreiben als den Ort, an dem alles leicht ist, fließt und tanzt; als einen Ort, an dem es keine Trennung zwischen mir und der Welt und damit auch kein Vergleichen und keine Probleme gibt. Einen Ort, an dem wir einfach nur geschehen lassen und einverstanden sind. Jeder von uns kennt diesen „anderen Ort“ tief im Inneren. Wir sind ihm alle schon einmal begegnet, wenn auch vielleicht nur für Sekunden. Trotzdem sind diese wenigen Sekunden von zentraler Bedeutung, weil sie uns eine Vision vermitteln, wie unser Leben aussehen könnte: einfach, voller Liebe, Spontaneität und Freude.

Auf der Ebene des Egos, des Denkens in Dualitäten, der Wahrnehmung von Trennung, kann es zwar Linderung, aber keine wirkliche Befreiung oder Heilung von der Nichtakzeptanz geben. Das heißt: Unsere Nichtakzeptanz kann sich nicht in Selbstakzeptanz verwandeln, solange wir ausschließlich auf dieser Ebene sind. Denn in der Welt der Dualitäten wartet an der nächsten Ecke die nächste Kränkung oder Verunsicherung. Das mühsam zurechtgezimmerte Selbstwertgefühl bricht zusammen, wenn wir erkennen, dass andere vielleicht doch besser sind, als wir dachten usw.

Dass auf dieser Ebene keine grundsätzliche Heilung möglich ist, verstehen wir, wenn wir uns die Funktion von Denken verdeutlichen: Unser Denken sowie unsere anderen Sinnesorgane sind dazu da, uns Informationen über die Welt zu besorgen, um unser Überleben zu sichern. Allerdings vermitteln uns das Denken und die Sinnesorgane nur einen winzigen Bruchteil aller vorhandenen Informationen und Schwingungen akustischer oder optischer Art. Unser Denken kreiert den Vergleich, die Bewertung und die Beurteilung – ideale Voraussetzungen, uns als von der Welt getrennt wahrzunehmen, alles in Dualitäten wie „gut-böse“, „schlecht-gut“, „oben-unten“, „Mann-Frau“, „hell-dunkel“ usw. einzuteilen und zu erleben. Hätten wir diese Kategorien und diese Trennung nicht, wir wüssten gar nicht, wie das geht, mit sich und der Welt im Hader zu liegen.

Stellen wir uns vor, dass diese Bewertungen nichts Immanentes und immer schon Dagewesenes sind. Sondern dass es vielleicht umgekehrt ist: Schon immer da gewesen ist der Tanz des reinen Bewusstseins. So wie bei der biblischen Vertreibung aus dem Paradies: „Und nachdem sie vom Apfel der Erkenntnis gegessen hatten, wussten sie, dass sie nackt waren und was gut und böse ist“ - d.h. erst da verfielen sie in die Welt des Vergleichens, Bewertens und Urteilens.

## 5) Die Methodik des Annehmens, Haltens und Fühlens

Nachdem wir einiges über die Hintergründe und Voraussetzungen für unsere grundlegende Nichtakzeptanz erfahren haben, wenden wir uns nun der Methodik der Selbstakzeptanz zu. Mir geht es darum, eine möglichst praktikable Methode vorzustellen, wie man sich annimmt – so wie man ist. Zur Einstimmung eine poetische Betrachtung aus „*Der Pfad der Wandlung*“:

Durch das Tor eurer Schwäche findet ihr eure Stärke.

Durch das Tor eures Schmerzes findet ihr eure Lust und Freude.

Durch das Tor eurer Furcht findet ihr Sicherheit und Schutz.

Durch das Tor eurer Einsamkeit findet ihr eure Fähigkeit,  
Erfüllung, Liebe und Gemeinsamkeit zu erleben.

Durch das Tor eurer Hoffnungslosigkeit findet ihr wahre und berechtigte Hoffnung.

Durch das Tor der Annahme eurer Kindheitsmängel findet ihr Erfüllung heute.

*Eva Pierrakos, a.a.O., S. 14*

- ▶ **Annehmen bedeutet, JA zu sagen zu dem Umstand, dass etwas so ist wie es ist. Es bedeutet zu fühlen, was gerade zu fühlen ist.**

Kein Kampf mehr, kein Dagegen-Sein. Dadurch wird Energie freigesetzt für das Wahrnehmen, Spüren, Aufklären und Loslassen. Beim Annehmen geht es darum, die aufsteigenden Gefühle zuzulassen, zu fühlen und zu halten und nichts damit zu tun. Meist treten Angst auf und Unsicherheit, die aus dem Nicht-Wissen stammen. Es gilt, diese Angst und Unsicherheit einfach zu fühlen und zu halten. Nichts ist zu tun. Kein Ausagieren, kein Vermeidungsverhalten. Dem Gedankenapparat, der uns in diesen Momenten vielleicht einflüstert, die Schuld für die eigenen Gefühle draußen zu suchen und zu reagieren, einfach die Aufmerksamkeit entziehen.

- ▶ **Die Haltung des Dagegen-Seins, des Nein kreierte unser Leid, ...**

... nicht die Situation an sich. Immer wenn wir festhalten, leiden wir. Um diese einfache Wahrheit kommen wir nicht herum, ob sie uns nun passt oder nicht. Durch das Annehmen hingegen können lange vergrabene Dinge ans Licht kommen. Sie bekommen sozusagen die Erlaubnis, in unser klares und geschärftes Bewusstsein zu gelangen.

- ▶ **Akzeptieren ist Heilung**

Viele von uns meinen, die Heilung bestehe darin, dass wir unerwünschte Gefühle unterdrücken oder uns zwanghaft einem Veränderungsprogramm unterwerfen. Dem ist nicht so. Das Paradoxon ist vielmehr: Nimm Dich bedingungslos an, wie Du bist, und Du fängst an, Dich zu verändern. Dein System heilt sich dann von selbst!

► **Selbstakzeptanz ist nicht statisch, sie folgt vielmehr der Dynamik von Moment zu Moment**

Es versteht sich von selbst, dass ich mich lediglich mit dem Aspekt meines Selbst annehmen kann, dessen ich mir im Moment bewusst bin. Das Verhalten eines anderen mag der Auslöser für meine Gefühle sein – die Ursache ist er nicht. Denn wie und was ich daraufhin fühle, ist ganz und gar meine Sache. Für meine Gefühle bin ich allein verantwortlich, was immer auch der Auslöser sein mag. Deshalb ist es das Beste, einfach mit meinen Gefühlen, z.B. der Wut, zu sitzen und nichts zu tun. Sie zu fühlen heißt ihnen die Chance zu geben, sich aufzulösen, zu heilen.

Wirklich die Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen, ist der absolut zentrale Aspekt der Selbstannahme – und genau deswegen gibt es an diesem Punkt auch die meisten Widerstände. „Ich soll verantwortlich für meinen Hass sein, wenn mich jemand anderes betrügt und mir schadet?!“ Häufig ist es nicht einfach, eine vollkommen selbstverantwortliche Haltung einzunehmen. Und trotzdem: Sich mit seinen Gefühlen so anzunehmen, wie sie sind, nicht zu reagieren, nicht zu vermeiden, nicht zu unterdrücken, sondern sie einfach zu halten beinhaltet die Chance, dass sie sich auflösen und transformieren.

Gelingt uns dieses Halten, dann können wir in unseren Gefühlsschichten eine Ebene tiefer gelangen und spüren, dass sich unter unserem Hass ein Gefühl der Ohnmacht verbirgt. Uns wird dann vielleicht deutlich, dass das Gefühl des Hasses lediglich die Funktion hatte, das Gefühl der Ohnmacht, des Ausgeliefert-Seins nicht fühlen zu müssen. Dieses Gefühl ist für viele Menschen eines der unerträglichsten. Stattdessen gehen wir deshalb sehr häufig automatisch in den Angriff. Wenn wir in der wütenden und hassvollen Verurteilung des anderen gefangen sind, müssen wir unser darunter liegendes Gefühl nicht fühlen. Wir müssen nicht fühlen, dass wir einfach nichts tun können, dass wir ohnmächtig sind.

Und wenn wir noch tiefer schauen, dann verbirgt sich hinter dem Gefühl der Ohnmacht ein Gefühl des Bedauerns, des Mitgefühls für den anderen und darunter vielleicht ein Mitgefühl für den ganzen Planeten und darunter vielleicht ein Gefühl der Dankbarkeit, all dies fühlen und erleben zu dürfen. Und vielleicht darunter ein Gefühl der Liebe für alle Menschen.

Annehmen setzt frei, klärt auf. Im Annehmen geben wir auf, die Welt da draußen für unsere Gefühle verantwortlich zu machen. Wir flüchten uns nicht

mehr in Vermeidungsverhalten, in Schuldzuweisungen (so berechtigt diese auch immer scheinen mögen), in Selbstmitleid. Wir beklagen uns nicht mehr – bei wem denn auch? Wir benutzen nicht mehr die gesellschaftlich akzeptierten Ausflüchte ins Rauchen, Trinken, Essen, Fernsehen – um nur einige Beispiele zu nennen. Wir widerstehen diesen Fluchtmechanismen und spüren stattdessen das Gefühl mit all seinen körperlichen Begleiterscheinungen. Unser „Ja“ lädt Veränderung ein und ermöglicht alchemistische Prozesse.

Ereignisse, Situationen, Verhaltensweisen (unsere eigenen und die von anderen), die wir vorbehaltlos annehmen, gegen die wir nicht mehr kämpfen, verlieren ihre Bedeutung für uns; Gefühle, die wir annehmen, halten und fühlen, denen wir wachen Auges begegnen, lösen sich auf, sie verändern sich quasi von allein, ohne unser Zutun. Hierzu seien noch einmal Stellen aus *N.D. Walschs „Gesprächen mit Gott“* zitiert:

„Du kannst nicht verändern, was du nicht akzeptierst...

Erleuchtung beginnt mit der Akzeptanz, ohne das, was ist, zu verurteilen.“

*Bd. 1, S. 194*

„Dem ihr euch widersetzt, das bleibt bestehen.

Nur das, was ihr begreift, erfasst, kann verschwinden.“

*Bd. 3, S. 430*

„Wenn du etwas ansiehst – es wirklich anschaut – wirst du durch es und durch alle Illusionen, die es in dir bewirkt, hindurch sehen; und es wird nichts übrig bleiben als die letztliche Wirklichkeit in deinen Augen. Angesichts der letztlichen Wirklichkeit hat deine unbedeutende Illusion keine Macht. Sie kann dich nicht lange in ihrem immer schwächer werdenden Griff halten. Du wirst die Wahrheit sehen und die Wahrheit setzt dich frei.“

*Bd. 1, S. 161*

Unser System ist absolut in der Lage, sich selbst zu heilen, wenn wir ihm die Erlaubnis geben, d.h. wenn wir durch unser Annehmen dessen was ist die Voraussetzung dafür schaffen! Wenn wir auf diese Weise eine Schicht nach der anderen durchdringen, offen sind für die Schicht hinter der Schicht, gelangen wir immer tiefer, immer näher an unsere Essenz, an unseren göttlichen Kern. Und der ist einfach nur Freude, Dankbarkeit, Mitgefühl, Liebe!

Wenn man einmal begriffen hat, dass Auslöser in der Welt da draußen nur dazu da sind, uns zum Wachwerden einzuladen, dann gibt es keinen Grund zum Beklagen mehr. Wir erhalten ständig freundliche Einladungen, um mit unseren noch nicht integrierten Anteilen in Kontakt zu kommen.

Auf eines sei noch hingewiesen: Unser Ego kann auch diese Erläuterungen missbrauchen, um sich unter Druck zu setzen mit einem neuen „So muss ich’s machen“ und sich dafür zu verurteilen, wenn es nicht gelingt. Es ist nicht einfach, diese Paradoxie umzusetzen!

Wenn ich reagiere, meine Gefühle veräußere, anklage, Vorwürfe mache, nehme ich mich nicht so an wie ich bin und versuche durch meine Entäußerung die Verantwortung nach außen abzugeben. Falls ich das bei mir beobachte, dann kann ich zumindest zu diesem Umstand einfach Ja sagen: „Ja, ich nehme mich damit an, dass ich mich nicht annehme! Ich schimpfe, ich schreie, ich tobe – weil ich meine Gefühle darunter nicht aushalten mag. Sie sind mir einfach zuviel - ja, so ist es im Moment. Ich wähle die Flucht.“

## **Wir fassen noch einmal einige wichtige Aspekte zum Thema Selbstakzeptanz zusammen:**

- Selbstakzeptanz ist das Bejahen des Augenblicks; die grundsätzliche Bereitschaft, zu meinem Leben, so wie es jetzt ist, Ja zu sagen.
- Selbstakzeptanz heißt, mich anzunehmen, so wie ich jeweils bin (insofern bedeutet die Selbstannahme im konkreten Fall – je nach Bewusstseinsstand – etwas anderes).
- Selbstakzeptanz bedeutet, mich mit allen Aspekten meines Seins (vom Kind bis zum Greis, vom Heiligen bis zum Verbrecher) anzunehmen.
- Selbstakzeptanz heißt, den äußeren und inneren Kampf aufzugeben und den Boden für inneren Frieden zu bereiten. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Ausatmen, dem Geschehenlassen.
- Selbstakzeptanz bedeutet, mehr und mehr auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. D.h. sich mehr und mehr durch ein inneres, subjektives Wertesystem anstatt durch äußeren oder verinnerlichten Druck leiten zu lassen. Es kann allerdings auch bedeuten, mich zu versöhnen mit der Selbsterkenntnis, wie stark ich von der Anpassung an äußere Umstände bestimmt bin.

- Selbstakzeptanz ist der Mut und die Kraft, in den Spiegel zu sehen, mein Licht und meinen Schatten zu sehen und dabei wach und klar zu bleiben. Es bedeutet weiterhin, Verantwortung für die Konsequenzen, die sich aus meinen Begrenzungen ergeben, zu übernehmen. Und es bedeutet, letztlich JA zu diesen Konsequenzen zu sagen.
- Selbstakzeptanz bedeutet, dass ich aufhöre, meine wahre Natur zu verdrängen und mich voll dazu bekenne, wer ich bin. Dann brauche ich keine Verdrängungsenergie mehr aufzuwenden, um unliebsame Eigenschaften unter Verschluss zu halten. Genau diese Energie steht mir für das Sein in dieser Welt zur Verfügung.
- Selbstakzeptanz ist der beste Beitrag, um mit anderen in Frieden zu leben: Denn um mit anderen in Frieden leben zu können, ist es wichtig, mit sich selbst in Frieden zu sein.
- Selbstakzeptanz bedeutet, mich vollständig anzunehmen – mit allen körperlichen und geistigen Konditionierungen, die tief in der zellulären Ebene sitzen, mit meiner Geschichte und vielleicht sogar mit meinen möglichen Vorleben.
- Selbstakzeptanz bedeutet, mich so anzunehmen, wie ich bin. Wenn ich gerade dabei bin, mich zu verurteilen, dann nehme ich mich mit dieser Selbstverurteilung an. Wenn ich mich damit nicht annehmen kann, dann nehme ich mich damit an, dass ich mich nicht damit annehmen kann.
- Selbstakzeptanz bedeutet, auch zu dem Umstand, dass ich meine Gefühle vielleicht nicht halte und sie ausagiere und andere versuche, schuldig zu sprechen, Ja zu sagen. Und damit anzuerkennen, was gerade ist.

## 6) Berührende Texte

Jetzt ist eigentlich alles entfaltet, systematisiert und in einen Zusammenhang gestellt. In diesem Abschnitt geht es im wesentlichen darum, sich berühren und erreichen zu lassen durch ausgewählte Texte, die teilweise poetischen Charakter haben. Zu Beginn dieses Kapitels sollen zunächst *Carl Rogers*, der Begründer der Gesprächspsychotherapie, und *Fritz Perls*, der Begründer der Gestaltpsychotherapie, zu Wort kommen. Beide betonen explizit die Paradoxie der Veränderung.

"Manchen mag diese Entwicklung befremdlich erscheinen, mir ist sie deshalb wertvoll, weil es das merkwürdige Paradoxon ergibt: wenn ich mich so wie ich bin akzeptiere, dann ändere ich mich. Ich glaube, dies sowohl von meinen Klienten wie auch aus eigener Erfahrung heraus gelernt zu haben, dass wir uns nicht ändern können, uns nicht von dem, was wir sind, entfernen können, bis wir völlig akzeptieren, was wir sind. Dann ereignet sich fast unmerklich die Veränderung."

*Carl R. Rogers: Entwicklung der Persönlichkeit, Stuttgart 1976, S. 33*

"Aber das ist gerade der paradoxe Aspekt meiner Erfahrung: Je mehr ich einfach gewillt bin, inmitten dieser ganzen Komplexität des Lebens ich selbst zu sein und je mehr ich gewillt bin, die Realitäten in mir selbst und im anderen zu verstehen und zu akzeptieren, desto mehr scheint Veränderung in Gang zu kommen. Es ist eine sehr paradoxe Sache – in dem Maße wie jeder von uns gewillt ist, er selbst zu sein, entdeckt er, daß er sich verändert, und nicht nur das: Er findet auch, daß sich andere verändern, zu denen er Beziehung hat. Dies ist zumindest ein sehr lebendiger Teil meiner Erfahrung und eine der tiefsten Erkenntnisse, die ich in meinem persönlichen und beruflichen Leben gewonnen zu haben glaube."

*Carl R. Rogers, ebd.*

"... dann sehen wir auch ein, dass wir in uns oder anderen vorsätzlich keine Änderung zustande bringen können. Das ist ein ganz entscheidender Punkt: Viele Leute opfern ihr Leben, um ein Bild dessen, wie sie sein sollen, zu verwirklichen, anstatt sich selbst zu verwirklichen. Dieser Unterschied zwischen Selbstverwirklichung und Verwirklichung des Selbstbildes ist sehr wichtig.

Die meisten Menschen leben nur für ihre Vorstellung von sich. Wo einige Leute ein Selbst haben, ist bei den meisten Leere, weil sie so sehr damit beschäftigt sind, sich selbst als dieses oder jenes zu projizieren. Das ist wiederum der Fluch des Ideals. Der Fluch, daß du nicht sein sollst, was du bist."

*Fritz Perls, Gestalttherapie in Aktion, Stuttgart 1976, S.28*

"'Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert', das bestätigt sich immer wieder. Jedes Vorhaben einer Änderung erreicht das Gegenteil. Das wißt ihr alle. Die Neujahrsvorsätze, der verzweifelte Versuch, anders zu sein, die Anstrengung, sich selbst zu beherrschen. All das wird immer zunichte; oder aber jemand ist in extremen

Fällen scheinbar erfolgreich, bis zum Nervenzusammenbruch. Der letzte Ausweg. Wenn wir nun bereit sind, in der Mitte unserer Welt zu bleiben, und die Mitte weder in unserem Computer noch anderswo zu haben, sondern wirklich in der Mitte, dann können wir mit zwei Händen arbeiten – dann sehen wir die beiden Pole eines jeden Ereignisses. Wir wissen, daß das Licht nicht ohne das Dunkel vorhanden ist. Wenn alles eins ist, wird dir nichts mehr bewußt. Wenn es immer hell ist, erlebt man die Helligkeit nicht mehr. Man muß den Rhythmus von Licht und Dunkelheit haben.“

*Fritz Perls, a.a.O., S. 26*

Und in den Worten eines Familientherapeuten:

"Warum verändere ich mich, wenn ich aufhöre, mich darum zu bemühen? Ich weiß nicht die Antwort auf die Frage, aber zwei Dinge fallen mir dazu ein.

Zum einen: Lebende Organismen brauchen die Wärme der Liebe, um zu wachsen. Hass beendet Leben, er wirkt wie ein Todesurteil auf einen Organismus... Zum anderen: Wir binden enorme Energien mit Selbstverachtung und dem Ersehnen einer Zukunft, die anders sein muss ... Wenn wir uns lieben, dann sind wir in der Gegenwart, wir lassen unsere Energie im Hier und Jetzt fließen und die Bewegung von Augenblick zu Augenblick führt uns weiter."

*W. F. Nerim, Familienrekonstruktion in Aktion, Paderborn 1989, S. 154*

Und jetzt ein längeres Zitat von *Osho*, das inhaltlich in die gleiche Richtung geht. Allerdings wird hier der spirituelle Aspekt mehr betont, auf eine, wie ich finde, wunderschöne und poetisch anmutende Weise:

"All die Kulturen und all die Religionen haben euch dazu konditioniert, ein negatives Gefühl von euch selbst zu haben. Niemand wird nur um seiner selbst oder ihrer selbst willen geliebt oder geschätzt. (...) Dein Wert ist nicht mitgegeben; das ist es, was man euch allen beigebracht hat. Dein Wert muss erst bewiesen werden. Daher kommt eine tiefe Feindschaft gegen dich selbst auf, ein tiefes Gefühl, dass ‚ich wertlos bin, so wie ich bin, außer, ich beweise das Gegenteil‘. Millionen und Abermillionen von Menschen liegen im Wettkampf miteinander. Wie viele davon können Erfolg haben? Wie viele Leute können Präsidenten und Premierminister werden? In einem Land mit Millionen von Menschen kann nur einer Präsident werden, und tief drinnen sehnt sich jeder danach. Millionen werden sich unwert fühlen.

Die Vorstellung von Erfolg quält dich. Sie ist das größte Unglück, das je der Menschheit geschehen ist - diese Vorstellung von Erfolg, dass du Erfolg haben musst. Und Erfolg bedeutet, dass du rivalisieren musst, dass du kämpfen musst, mit fairen oder unfairen Mitteln - das ist egal. Sobald du Erfolg hast, ist alles okay. Es geht nur um Erfolg. Selbst wenn du mit unfairen Mitteln Erfolg hast, ist alles, was du getan haben magst, okay, solange du nur erfolgreich bist. Erfolg ändert die Qualität all deiner Handlungen. Erfolg verwandelt üble Mittel in gute Mittel. Die einzige Frage ist also: Wie Erfolg haben? Wie an die Spitze gelangen? Natürlich können nur sehr wenige zur Spitze gelangen. Wenn jeder auf den Mount Everest hinauf will, wie viele Leute können dort stehen? Da ist nicht viel Platz. Nur einer allein kann dort bequem stehen. Dann werden die Millionen, die ebenfalls hinwollen, das Gefühl des Misserfolges haben; eine große Verzweiflung wird sich in ihren Seelen niederlassen. Sie werden anfangen, sich negativ zu fühlen. Dies ist eine falsche Art von Erziehung. (...) Diese sogenannte Erziehung, die man euch hat angedeihen lassen, eure Schulen, eure Universitäten vergiften euch. (...) Jede Erziehung, die auf dem Gedanken des Ehrgeizes basiert, führt zu einer Hölle auf Erden. Und das ist bereits erfolgreich geschehen.

In Wirklichkeit ist es so: Niemand ist unterlegen und niemand ist überlegen, weil jedes Individuum einzigartig ist - es ist gar kein Vergleich möglich. Du bist du, und du bist ganz einfach nur du, und du kannst niemand anderes sein, und du brauchst es auch nicht. Und du brauchst nicht berühmt zu werden und du brauchst kein großer Erfolg zu sein in den Augen der Welt. Das alles sind dumme Vorstellungen. Alles, was du brauchst, ist kreativ, liebevoll, bewusst und meditativ zu sein. Wenn du Dichtung in dir aufkommen fühlst, schreibe sie um deiner selbst willen, für deine Frau, für deine Kinder, für deine Freunde - und vergiss alles andere! Singe sie, und wenn niemand zuhört, sing sie für dich allein und genieß es! Geh zu den Bäumen, und sie werden dir Beifall klatschen und es zu schätzen wissen. Oder sprich zu den Vögeln und den Tieren, und sie werden sehr viel besser verstehen als die dummen Menschen, die seit Jahrhunderten und Jahrhunderten mit falschen Begriffen vom Leben vergiftet worden sind. (...)

Mein ganzer Ansatz ist der, dass das Dasein in sich wertvoll ist. Einfach nur, dass du da bist, ist eine solche Gabe Gottes - könntest du mehr fordern? Einfach nur zu atmen in dieser wunderschönen Existenz ist Bescheinigung genug, dass Gott dich liebt, dass die Existenz dich braucht. Ansonsten wärest du nicht hier.

Du bist! Die Existenz hat dir die Geburt gegeben. Es muss eine ungeheure Notwendigkeit dafür bestanden haben – du hast eine Lücke gefüllt. Ohne dich wäre die Existenz ärmer. Aber wenn ich dies sage, sage ich dies nicht nur zu dir. Ich sage es auch zu den Bäumen, zu den Vögeln, zu den Tieren, zu den Kieselsteinen am Ufer des Meeres. Ein einziger Kieselstein weniger an der unendlichen Meeresküste, und die Meeresküste wäre nicht mehr die gleiche. Eine einzige Blume weniger, und das Universum würde sie vermissen. Du musst lernen, dass du wertvoll bist, so wie du bist. (...) In dem Gefühl, dass du wertvoll bist, so wie du bist, wirst du auch empfinden, dass die anderen wertvoll sind, so wie sie sind. Akzeptiere die Menschen, wie sie sind. Lass alle "Sollte" und "Müsste" fallen – dies sind die Feinde.

Und du trägst so viele "Tu dies" und "Lass das" mit dir herum, dass du deswegen nicht tanzen kannst. Die Last drückt dich zu sehr. Und dir sind so viele Ideale und Ziele mitgegeben worden - Ideale der Vollkommenheit - dass du immer das Gefühl hast, nicht zu genügen. Und die Ideale sind absolut unmöglich. Du kannst sie nicht erfüllen; es gibt keine Möglichkeit, sie zu erfüllen. Und so kannst du ihnen niemals genügen. Perfektionist zu sein heißt, ein Neurotiker zu sein. Und euch allen wurde gesagt, ihr sollt perfekt sein.

Das Leben ist so schön in all seinen Unvollkommenheiten. Nichts ist vollkommen. Lasst es mich euch sagen: Selbst Gott ist nicht vollkommen, denn wenn Gott vollkommen wäre, dann hätte Friedrich Nietzsche recht, dass Gott tot ist. Perfektion bedeutet, dass jetzt keine Möglichkeit des Wachsens mehr ist. Perfektion bedeutet, dass jetzt alles aus ist. Unvollkommenheit bedeutet, dass es eine Möglichkeit zu wachsen gibt. Unvollkommenheit bedeutet die Aufregung neuer Weidegründe, bedeutet Ekstase, Abenteuer. Unvollkommenheit bedeutet, dass du lebendig bist, dass das Leben noch da ist. Und das Leben ist ewig, darum sage ich: Das Leben ist ewig unvollkommen. Und es ist nichts daran verkehrt, unvollkommen zu sein. Akzeptiere deine Unvollkommenheit! (...) Akzeptiere deinen gegenwärtigen Zustand, und vergleiche ihn nicht mit irgendeiner zukünftigen Vollkommenheit, einem zukünftigen Ideal. (...)

Lebe diesen Tag in all seiner Schönheit, in all seiner Freude, in all seinem Schmerz, seiner Agonie, in all seiner Ekstase. Lebe ihn in seiner Totalität, in seiner Dunkelheit, in seinem Licht. Lebe den Hass und lebe die Liebe. Lebe die Wut und lebe das Mitgefühl. Lebe, was immer in diesem Augenblick zur Verfügung ist.

Mein Ansatz ist nicht Vollkommenheit, sondern Totalität. Lebe den Augenblick, der dir zur Verfügung steht, total, und der nächste Augenblick wird aus diesem geboren werden. Wenn dieser Augenblick total gelebt wurde, wird der nächste zu höheren Ebenen der Totalität gelangen, zu einem höheren Gipfel der Totalität - denn woher soll denn der nächste Augenblick kommen? Er wird aus diesem Moment geboren. Vergiss die Zukunft ganz und gar - die Gegenwart ist genug.

Jesus sagt: "Denk nicht an das Morgen, und sieh die Lilien auf dem Felde, wie schön die sind! Selbst Salomon war nicht so schön gekleidet in all seiner Pracht." Was ist das Geheimnis der schönen Lilien, der armen Lilien? Das Geheimnis ist einfach: sie denken nicht an das Morgen, sie wissen nichts von der Zukunft. Morgen existiert nicht. Dieser Tag ist sich selbst genug, dieser Augenblick ist sich selbst genug. (...) Wenn ihr euren Körper liebt, wird euch früher oder später die Seele bewusst, die in ihm wohnt. Wenn ihr die Bäume und die Berge und die Flüsse liebt, werdet ihr früher oder später die unsichtbaren Hände Gottes hinter allem erkennen. Seine Signatur ist auf jedem Blatt. Ihr braucht nur Augen, um zu sehen - und nur positive Augen können sehen, negative Augen können nicht sehen, negative Augen sind blind. Negative Augen sehen nur das Falsche.

Wenn Gott dir die Geburt geschenkt hat, ist dies Beweis genug. Es ist kein anderer Beweis nötig, dass du irgendeinen enormen Wunsch des Universums erfüllst! Fang an, dich selbst zu lieben, weil dies der einzige Weg ist, auch andere zu lieben, weil dies der einzige Weg ist, Gott zu lieben. Wenn du dich selbst hasst, wirst du auch deinen Schöpfer hassen, denn schließlich ist er verantwortlich. Er hat einen unwürdigen Menschen wie dich geschaffen. Er hat dich hässlich gemacht. Er hat dir schlechte, falsche Wünsche eingepflanzt. Er ist der Schuldige! Indem du deine eigenen Instinkte verdammst, deine eigenen Wünsche, dein eigenes Leben, verdammst du indirekt Gott selbst.

Akzeptiere dich, sonst wirst du zum Heuchler. Unterdrücke nichts, nichts in dir ist negativ. Das Dasein ist absolut positiv. Bring dich zum Ausdruck! Bring deinen verstecktesten Kern zum Ausdruck! Singe dein Lied. Und mach dir keine Gedanken, was es sein mag. Erwarte nicht, dass irgendjemand Beifall zollt, das ist nicht nötig. Das Singen selbst sollte der Lohn sein. Wenn du wirklich leben willst, brauchst du ein tiefes JA in deinem Herzen. Nur ein JA erlaubt dir zu leben. Es gibt dir Nahrung, es gibt dir Raum, dich zu bewegen. Beobachte einfach einmal dieses Wort. Selbst wenn du nur das Wort JA wiederholst, beginnt sich etwas in dir schon zu öffnen.

Sag nein, und etwas schrumpft, sag nein, wiederhole nein, und du tötetest dich. Sag JA, und du fühlst dich überfließen. Sag JA, und du bist bereit zu lieben, zu leben, zu sein.“

*Osho, Therapie hilft, Liebe heilt, S. 79-96*

Und abschließend ein Zitat, das sich besonders mit dem Aspekt beschäftigt, uns auch und vor allem mit unseren Schattenseiten anzunehmen.

„Viele spirituelle Disziplinen schenken den Bereichen, die in Negativität und Destruktivität verstrickt sind, wenig Aufmerksamkeit. (...) Doch ein spiritueller Zustand, auf so einseitige Weise gewonnen, ist nicht zuverlässig und kann nicht aufrechterhalten werden, wenn nicht die ganze Persönlichkeit mit einbezogen wird. Da die Menschen sich scheuen, manche ihrer Anteile zu akzeptieren und sich mit ihnen auseinanderzusetzen, suchen sie oft Zuflucht auf Wegen, die versprechen, man könne diese problematischen inneren Bereiche meiden.... Die Versuchung ist groß, spirituelle Praktiken dazu zu benutzen, gierig nach Glück und Befriedigung zu greifen und vorhandene Negativitäten, Verwirrungen und Schmerz zu vermeiden. Aber diese Einstellung entspringt Illusionen und führt zu weiteren Illusionen.

Eine der Illusionen ist, dass das, was in euch ist, vermieden werden kann. Eine andere ist, dass das, was in euch ist, gefürchtet und gelehnt werden muss... Nur wenn ihr meidet, was in euch ist, wird eure Illusion für euch und andere wahrhaft schädlich.“

*Eva Pierrakos, Der Pfad der Wandlung, S. 23*

## 7) Das Zusammenwirken von Selbstakzeptanz und dem Willen zur Veränderung

Bei meinen zahlreichen Workshops und mündlichen Darstellungen zum Therapeutischen Paradoxon kommt es immer wieder zu Äußerungen, in denen die Methode des Annehmens grundsätzlich in Frage gestellt wird. Sehr häufig höre ich z.B. folgenden Einwand: "Schön und gut, das mit dem Annehmen, aber bedeutet das nicht letztlich das Aufgeben aller Hoffnungen und aller Motivation, sind nicht letztlich Fatalismus und Bewegungslosigkeit die Folge?" Als Antwort fällt mir ein: Ja, vielleicht wäre es am Anfang

tatsächlich so, wie wir befürchten. Wenn wir es gewohnt waren, uns massiv unter Druck zu setzen und nun damit aufhören, uns zu knechten und jemand anders sein zu wollen als der, der wir sind, dann geschieht zuerst vielleicht wirklich nichts. Wir kommen dann vielleicht auf eine bedrückende Art und Weise mit unseren Widerständen in Kontakt. Widerstände in Bezug auf alle möglichen Dinge, die wir bisher ganz selbstverständlich erledigt haben: wir wollen vielleicht nicht mehr aufstehen, nicht mehr freundlich sein, nicht mehr lernen, nicht mehr arbeiten, nicht mehr Ja sagen, wenn wir Nein meinen. Vielleicht empfinden wir vieles, was wir bisher getan und wofür wir uns engagiert haben, dann erst einmal als sinnlos. Wir kommen vielleicht mit unseren Schattenseiten in Kontakt. Doch dabei bleiben wir nicht stehen, denn in unserem tiefsten Inneren haben wir das Bedürfnis nach Handeln, nach Wirkung und die Sehnsucht nach einem befreiten und zufriedenen Leben.

„Gebt die Sehnsucht nicht auf. Nehmt sie ernst. Pfl egt sie vielmehr und lernt sie verstehen. Sie entspringt ja eurem Gefühl, dass euer Leben mehr sein kann, dass es einen Zustand ohne schmerzhaft e, quälende Verwirrung gibt, einen Zustand innerer Spannkraft, Zufriedenheit und Sicherheit, der euch zu seliger Freude und zu tiefen Gefühlen befähigt, die ihr ausdrücken könnt, und wo ihr imstande seid, dem Leben angstfrei zu begegnen, weil ihr keine Angst mehr vor euch selbst habt.“

*Eva Pierrakos, a.a.O. S. 20*

Auf dem Fundament der Selbstakzeptanz, in diesem entspannten Zustand können wir die Sehnsucht nach einem Leben in Freude, Leichtigkeit und dem Bedürfnis nach sozialem Handeln in uns fühlen. Und wir werden dann diesem Bedürfnis, das aus einer tieferen Schicht, aus der Ebene des Seins stammt, auch folgen wollen.

