

# Akzeptanz

Von Dr. Detlef Eichberg



„In der Ruhe liegt die Kraft“ - diese einerseits wahre, andererseits oft nur als eine in Mode befindliche Redewendung nachgeplapperte Weisheit hat zweifelsohne eine unwidersprochene Gültigkeit. Aber, es gibt bekanntlich immer mehrere Wahrheiten. Daher möchte ich mich einer weiteren aus meiner Erfahrung gewonnen Erkenntnis widmen, die ebenfalls zu einem inneren Frieden führen kann, nämlich das Einüben von Akzeptanz dessen, was ich in meinem Leben nicht zu beeinflussen vermag. Damit meine ich nicht alleine das Wetter. Schicksalsschläge wie der Verlust eines geliebten Menschen, Krankheit, Schwierigkeiten im Beruf, Ärger mit der Verwandtschaft, seelische Nöte und anderes mehr sollten einerseits nicht einfach unter den Teppich gekehrt werden, das würde sich in Form einer psychischen oder körperlichen Krankheits-Zeitbombe rächen. Aber nach dem tapferen Durchleben von Trauer, Verzweiflung und vielleicht sogar sinnentleertem Hadern mit Gott und der Welt sollte unser innerer Kampf schließlich in eine vertrauensvolle, positive Kapitulation münden. Erst lange Zeit später werden wir dann erkennen, dass wir durch unser „Dennoch“ und der Integration dessen, was nach gängigen Maßstäben nicht „gut gelaufen“ war, gereift sind. Eben nicht, weil wir um alles Missliche drum herum gekommen sind, sondern weil wir uns dem zum menschlichen Leben dazugehörigen Leid gestellt haben und dadurch innerlich gewachsen sind. Wenn wir weich gekocht wurden, werden wir

auch in unserem menschlichen Umfeld einfühlsamer. Ich wünsche keinem Therapeuten schwerste Lebenskrisen, aber wenn ein Seelsorger oder Arzt durch persönliche Untiefen oder das Aushalten seiner eigenen Ohnmacht gegenüber der letztendlichen Hilflosigkeit dem schweren Leiden der ihn um Hilfe Bittenden eine authentische Kompetenz erworben hat, kann er anderen Menschen glaubhaftere Unterstützung zuteil werden lassen, als wenn er rein theoretisch erworbenes Wissen anwendet. Er oder sie wird die Patienten verstehen, auch wenn es sich nicht immer deckungsgleich um die selbe Erkrankung oder Problematik handelt, die der (die) Therapeut(in) am eigenen Leib erlebt hat.

Die bisher angedachten Überlegungen könnten bei dem einen oder anderen vielleicht einen etwas masochistischen Eindruck hinterlassen. Dies möchte ich insofern relativieren, als dass wir durch die Akzeptanz von Leid nicht zu Weicheiern werden, sondern im Gegenteil innerlich erstarken, so dass wir uns auch mit mehr Zivilcourage gegen Ungerechtigkeiten, Behördenwillkür, egozentrischer Zerstörung von Lebensraum u. v. m. zu wehren vermögen.