



## WIE-Fertigkeiten: Annehmend

### Was heißt „annehmend“?

- „Annehmend“ heißt, die Situation, so wie sie sich im Augenblick darstellt, wahrzunehmen und in ihrem „Sosein“ zu akzeptieren. Nehmen Sie etwas wahr, ohne es zu beurteilen. Lassen Sie unangenehme Gedanken und Gefühle vorbeiziehen, ohne sie zu verurteilen oder festzuhalten.



- Diese Aussage bedeutet nicht, dass man die Situation billigt oder gutheißt. Es ist sehr wichtig, sich diesen Unterschied zu verdeutlichen. Viele Borderline-Patientinnen haben sehr traumatische Erfahrungen gemacht. Das war oft schrecklich, ist aber nicht mehr zu ändern. Indem wir sie annehmen, sind diese Erfahrungen Teil unserer Geschichte und wir hören auf, sie als Gewicht herumschleppen.
- Das Gegenteil von „Annehmen“ ist also „Bewerten“: „Das soll anders sein, das ist blöde, das ist das Letzte.“ Die Bewertung ist der Weg in das Gefühl. Ohne bewertendes Urteil hat die Emotion wenig Macht. „Don't judge“ – „Bewerten Sie nicht!“ ist daher ein Schlagwort in der DBT.

Don't judge!