



Radikale Akzeptanz

Der Ausdruck „Radikale Akzeptanz“ beschreibt eine Haltung, die weise Menschen gegenüber Dingen einnehmen, die nicht zu ändern sind. Diese durch und durch annehmende Haltung bezieht auch die eigenen Emotionen, Gedanken und Wünsche mit ein.

- „Ich habe Diabetes, ich werde mein Leben lang abhängig sein von Insulin, ich habe Angst vor den späteren Folgen wie Herzinfarkt und Erblindung.“ So ist das.
- „Ich habe sehr harte Gewalt in meiner Kindheit erfahren, davon werde ich mein Leben lang betroffen sein, ich werde immer wieder Bilder aus dieser Zeit sehen.“ So ist das.
- „Meine Schwester wird von meinen Eltern mehr geliebt als ich, sie ist schöner, erfolgreicher, hat zwei Kinder und einen netten Partner. Ich hasse sie, ich war immer schon eifersüchtig.“ Wenn das so ist, dann ist es so.
- „Mein Kind ist an Leukämie erkrankt und ich weiß nicht, ob es überlebt. Ich habe fürchterliche Angst und Sorge“. So ist es.

Radikale Akzeptanz heißt, die Situation und unsere Reaktionen darauf so anzunehmen, wie sie sind, ohne dass wir sie verändern können. Die Situation ist so, wie sie ist, weil sie nicht anders sein kann, sonst wäre sie anders.

Was ist der Unterschied zwischen Schmerz und Leid?

- **Schmerz** ist ein Teil des Lebens und kann nicht immer vermieden werden. Im Gegenteil, manchmal müssen unangenehme Gefühle ertragen werden, da die Situation sich nicht verändern lässt. Versuchen wir Schmerzen zu vermeiden und zu verdrängen, leiden wir oft noch mehr darunter.
- **Leid** besteht aus Schmerz und dessen Nicht-Akzeptanz. Leid entsteht, wenn Menschen an dem haften, was sie wollen, und sich weigern, das anzunehmen, was sie haben. Leid ist schwieriger zu ertragen als Schmerzen. Mit Hilfe von radikaler Akzeptanz kann man Leid in Schmerzen umwandeln.