

### Annahme - nachhaltige Selbsthilfe

„Herr, gib mir die Fähigkeit, mit Gelassenheit die Dinge zu akzeptieren, die wir nicht ändern können. Den Mut, Dinge, die wir ändern können, zu ändern. Die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Aus: Reinhold Niebuhr: „Gebet der Klarheit“ 1943

„Um Neues akzeptieren zu können, ist Zeit notwendig. Es muss ein fruchtbarer Boden und ein entsprechender Ersatz, der sich entwickeln kann, vorhanden sein. Nur wenn diese Voraussetzungen gegeben sind, kann man Neues mit Würde und Wohlwollen annehmen. Andernfalls bleibt das Gefühl von Lehre und Erniedrigung.

Die Phasen der Annahme, die mit den Phasen der Trauerarbeit parallel laufen müssen, lassen sich folgendermaßen beschreiben:

1. Ablehnung der ungewohnten Wahlmöglichkeiten.
2. Suche nach Neuem.
3. Die widerwillige Annahme des Neuen.
4. Verhalten, als ob man es akzeptiert.
5. Entdecken, das mit dem Neuen eine ähnliche Befriedigung wie mit dem Verlorenen empfunden wird.
6. Sich mit Wohlwollen und Würde in das Schicksal fügen oder das Neue so annehmen, als habe man es sich ausgesucht.

Mann muss erkennen, daß es tatsächlich etwas Wertvolles in der neuen Existenz gibt, etwas, das im Vergleich mit dem Verlorenen keinen Schaden nimmt.

Annahme mit Würde ist Aufgeben ohne das Gefühl der Kapitulation. Man lebt in dem Gefühl, man habe sich dieses neue Leben frei gewählt.

Es ist eine Phase, in der man die neuen Möglichkeiten allein wegen ihrer Einzigartigkeit voll und ganz genießt. In diesem Stadium kommt die Bereitwilligkeit, die Situation so zu akzeptieren, daher, daß die Behinderung in das neue Leben integriert wird. Jede Unannehmlichkeit, die in den früheren Phasen empfunden wurde, verschwindet jetzt. Das Leben, wie es ist, ist in Ordnung und wird als positiv erfahren, so wie es sein sollte.

Selbstannahme ist nicht etwas, was sofort eintritt oder ein für allemal da ist. Selbstannahme ist ein allmählicher Prozeß, der sich in winzigen, für gewöhnlich nicht merklichen Steigerungen zeigt.

Etwas Schreckliches wohlwollend anzunehmen, scheint unmöglich und ein Widerspruch in den Begriffen zu sein. Sobald man aber herausbekommt, wie man Dinge von innen heraus erlebt, wird alles möglich.

Die Veränderungen vollziehen sich so graduell und kleinschrittig, daß man sie nur schwer definieren kann. Aufgabe und Annahme sind Fähigkeiten, die man lernen muß.

Diese Erkenntnis ermöglicht eine andere Ebene der Transzendenz. Eine paradoxe Ebene, die weit ab von jedem einfachen Konzept liegt. Ein Mensch erfährt sich einzigartig und gewöhnlich zugleich.

Wenn ich ein Leben in Gottes Ebenbild anstrebe und ich meinen Willen mit seinem Willen in Übereinstimmung bringe, gibt es keinen Herrn und keinen Knecht. Es kann dann niemanden geben, dem ich meine Autonomie überantworte. Es gibt dann nur noch einen göttlichen Weg, aber diesen Weg kann ich nicht voraussehen, da er sich ganz plötzlich eröffnet.“

Aus: Arnold R. Beisser (2009): Wozu brauche ich Flügel? - Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter. S. 87 ff.