

Widerstand und psychisches Leid

„Leben heißt leiden“ - so sagen die Buddhisten. In diesem sehr negativ klingenden Satz steckt jedoch eine sehr wichtige Botschaft. Das Leben ist nicht immer so, wie wir es haben wollen - und das gefällt uns nicht! Und je breiter die Kluft zwischen Realität und Wunschzustand, desto weniger gefällt uns die Situation.

Wichtig ist jedoch, dass wir lernen, die Situation, wie sie ist, anzunehmen, besonders dann, wenn es nichts gibt, das wir ändern können. Eine Situation anzunehmen und unter den gegebenen Umständen das Beste daraus zu machen, bedeutet, ein glücklicheres Leben führen zu können.

Akzeptieren wir eine Situation nicht und stecken viel Zeit und Energie in den Widerstand, so kann psychisches Leid entstehen oder vergrößert werden. Ein Mensch, der Angst vor großen Menschenmengen hat, fängt beispielsweise an, entsprechende Mengen zu vermeiden. So spürt er keine Angst, verpasst aber viele gesellschaftliche Anlässe, die für ihn vielleicht wichtig waren. Es entsteht Leid: Das Gefühl, etwas zu verpassen, Freunde nicht zu sehen, zu vereinsamen...

Wägen Sie also gut ab, ob Sie eine Situation verändern können und wenn nicht. Und prüfen Sie, wie viel Energie (Gedanken, Hadern, Weinen...) Sie in Widerstände investieren. Fragen Sie sich, ob Sie das wollen oder nicht.

Das ist der erste Schritt in Richtung Akzeptanz!