

Verwechsle nicht Akzeptanz mit Passivität

Von Nicole Frolick, Gastautorin von [In5D](#); übersetzt von Taygeta

Dank der lichtvollen Arbeit von [spiritscape](#) können wir diesen Beitrag auch als [Video](#) anbieten!

Es gibt ein grosses Missverständnis um den Begriff "Akzeptanz". Er wird oft als eine Haltung der Schwäche wahrgenommen. Viele Leute glauben, dass wenn man gezwungen ist, etwas zu akzeptieren, das man nicht ändern kann, dass dies zu mehr Widerstand führen müsse. Man habe aufgegeben.

Nichts könnte weiter entfernt sein von der Wahrheit.



Tatsächlich kann Akzeptanz uns erlauben, den Widerstand, dem wir gegenüberstehen, zu transzendieren. Anstatt dem zu widerstehen, was das Leben uns zuwirft, erlaubt uns die Akzeptanz, uns auf eine andere Art und Weise mit dem Leben zu beschäftigen.

Vier Grundlagen der Flexibilität

Akzeptanz ist eine meiner vier Grundlagen der Flexibilität. Wenn du über irgendeine Herausforderung hinauswachsen willst, ist es notwendig, aus dem herauszukommen, was ich den ‚Widerstand- und Verharren-Modus‘ nenne. Wenn du gegen etwas einen Widerstand hast, sei es eine Idee, einen Glaube, einen Konflikt, eine Beziehung, ein Gefühl usw. wird das Problem, das du damit hast, weiter bestehen bleiben. Wenn du dich etwas widersetzt, leitest du viel Energie hinein, und es antwortet mit derselben Energie zurück. Diese Art von Austausch

schafft Stagnation. Es bringt dich nicht weiter. Buchstäblich. Das Ergebnis ist in der Regel Erschöpfung und erhöhter Stress.



Wenn du aus dem ‚Widerstand- und Verharren-Modus‘ heraus wechselst und in einen Zustand der Akzeptanz hinüber gehst, passiert etwas sehr Mächtiges. Deine Wahrnehmung verschiebt sich. Anstatt die Dinge so zu sehen, wie du sie sehen willst, siehst du die Dinge, wie sie sind. Deine Wahrnehmung kann sich dann vom Sehen der Dinge, wie du denkst, dass sie sein *sollten*, so verschieben, dass du die Dinge so siehst, wie *es sein könnten*. Wenn du in der Lage bist, deine eigenen Blockaden auf diese Weise aufzuheben, wirst du bereit sein, andere Optionen zu sehen. Optionen, die nicht Teil deiner früheren Pläne waren; Optionen, die wahrscheinlich eine bessere Lösung oder einen besseren Ansatz bieten.

Diese Erhöhung der Flexibilität deines Geistes hat dich jetzt über den Widerstand, den du ursprünglich hattest, hinausgebracht. Anstatt deine Energie zu benutzen, um gegen etwas Widerstand zu leisten, leitest du nun deine Energie in Produktivität um ... in eine Vorwärtsbewegung.

Akzeptanz ist nicht passiv. Sie erlaubt dir, dich im Leben einzubringen, statt etwas zu bekämpfen. Anstatt richtig oder falsch zu sein, widmest du dich dem Lösen von Problemen.

Es ist keine Schande etwas loszulassen. Oft kann sich, wenn du loslässt, der Todesgriff deines Egos lösen. Wenn dies geschieht, kannst du wieder Leben atmen und eine Lösung kann erscheinen.

Wann immer du in irgendeinem Bereich deines Lebens einen Widerstand spürst, dann stoppe. Beurteile, welche Rolle dein Ego spielt. Das Ego will, dass du leidest. Es glaubt, dass Opfer und Leiden nötig sind, um etwas Wertvolles zu erlangen. Ein trickreiches Glaubenssystem will dich davon abhalten, einen grossen Gewinn mit minimalem Aufwand zu erreichen. Es gibt immer einen anderen Weg. Und manchmal kommt die Idee dazu nicht von dir. Sie kann von jemand anderem oder durch etwas anderes kommen. Kannst du dein Ego beiseite legen, damit alle Beteiligten vorankommen können?

Stagnation tötet das Wachstum. Wenn etwas in der Natur nicht wächst, stirbt es.

Wenn du dich für die Akzeptanz entscheidest, dann erlaubt dir das, über die aktuellen Einschränkungen hinaus zu sehen, in dem dein Ego verbleiben möchte. Es stehen immer

weitere Optionen zur Verfügung. Akzeptanz bildet die Plattform für eine schnellere und effektivere Entscheidungsfindung, weil die Wahrnehmung dadurch breiter wird.

Ein offener und williger Geist kann immer mehr sehen und deshalb mehr tun.

Widerstand schwächt dich. Akzeptanz stärkt dich.

Es ist einfach eine Frage der Wahl.

Akzeptanz hat nichts mit Passivität zu tun.

Akzeptanz ist nicht Passivität oder Untätigkeit. Ich sage nicht, dass du nicht die Welt ändern kannst, Falsches richtigstellen oder Böses durch Gutes zu ersetzen kannst. Akzeptanz ist in Wirklichkeit der erste Schritt zu einer erfolgreichen Handlung. Wenn du nicht eine Situation in genau der Weise akzeptierst, wie sie ist, wirst du Schwierigkeiten haben sie zu ändern. Darüber hinaus, wenn du nicht eine Situation vollständig akzeptierst, wirst du nie wissen können, ob sie geändert werden soll.

~ Peter McWilliams

Wenn du also das nächste Mal vor einem Problem oder einem schwierigem Thema stehst, das sich nicht löst, dann ist das ein grossartiges Zeichen, um nach innen zu blicken und dich zu fragen:

- Wogegen habe ich einen Widerstand?
- Warum verspüre ich einen Widerstand?

Denke an das Sprichwort: Jenes, dem du widerstehst, wird bestehen bleiben. Kannst du die Dinge so annehmen, wie sie sind? Man soll nicht einem Problem erliegen, sondern einen Weg aus dem Problem heraus sehen und es transzendieren. Die Grundidee ist, Bewegung zu erzeugen. Es gibt immer mehr als einen Weg.

Und du hast immer die Wahl.

Liebe und Ausdehnung,
Nicole