

Der Unterschied zwischen Akzeptanz und Hingabe

Gefunden auf [Project Meditation](#)



Das Leben ist ein grossartiger Lehrermeister!

Wir alle wissen das, aber hast du ich jemals dabei ertappt, dass du dich gefragt haben, warum all die grossartigsten Lektionen so hart sein müssen?

Wenn du dies liest und dich gerade durch eine dieser Lektionen kämpfst (eine dieser schmerzhaften, beängstigenden, frustrierenden und erdrückenden Lektionen), dann ist es so wichtig zu verstehen, dass das Anstemmen gegen die Erfahrung (in der Hoffnung, dass sie verschwindet) die Dinge für dich nur noch schlimmer macht.

Versuche stattdessen, die Erfahrung (einschliesslich der starken Emotionen, die zum Menschsein gehören) zuzulassen und einfach durch sie hindurchzugehen.

Um zu verstehen, wie du dies effektiv praktizieren kannst, nimm dir ein paar Minuten Zeit und höre dir an, was [Oprah Winfrey und der Autor Mark Nepo in diesem kurzen Video](#) zu sagen haben:

Hingabe ist wie ein Fisch, der die Strömung findet

Oprah: Sie schrieben in "Seven Thousand Ways To Listen" (7000 Wege zuzuhören) so viel

über die Kraft der Akzeptanz, und ich habe mich gefragt, ob Sie denken, dass das dasselbe ist wie die Kraft der Hingabe. Denn als Sie davon gesprochen haben, die Lektionen zu lernen, die ihr Krebs Ihnen beibringen sollte – und wir sprachen das letzte Mal darüber, dass es keine Erfahrungen gibt, die verschwendet sind – denke ich, dass eines der Dinge, die ich am meisten von Ihnen gelernt habe, Ihre Fähigkeit ist, das zu tun, worüber Sie gesprochen haben. Und Michael Singer spricht viel über die ‘ungebundene Seele’, darüber, eine Sache zulassen zu können – in deinem Fall war es der Schmerz, und für viele Menschen ist es der Verlust oder die Enttäuschung –, sich selbst zu erlauben, nicht gegen die Sache anzukämpfen, sondern es einfach durch sich hindurchgehen zu lassen, es zuzulassen ...

Mark: Dem Schmerz zu begegnen, den Dingen zu begegnen. Wissen Sie, die Buddhisten sprechen oft über diesen schönen und schwierigen Aspekt, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Also dem zu begegnen, was zu uns kommt, so dass wir mit ihm ins Gespräch kommen können. Ich glaube, die grösste Herausforderung unserer Zeit ist es, im Gespräch zu bleiben, in der Beziehung zu bleiben, denn es sind die Beziehungen, die uns zu unserer Lebendigkeit zurückbringen.

Oprah: Und in der Lage zu sein ... Ist das dasselbe wie Akzeptanz, obwohl ... ?

Mark: Nun, für mich ist Hingabe, und ich habe während meiner Krebserkrankung eine Menge Hingabe erlebt, ich verstehe Hingabe wie ein Fisch, der die Strömung findet und mit ihr schwimmt, das ist Hingabe ...

Oprah: Ja, ja, oh mein Gott, ich liebe das so sehr. Wissen Sie, ich glaube, dass jeder im Leben seine eigene Strömung und seinen eigenen Fluss hat, und eines jeden Aufgabe im Leben ist es, herauszufinden, welches dieser Fluss ist, welche Spur die richtige ist, und wie man sich mit dem Sünder und dem Universum und allem um sich herum in Einklang bringen und diesem Fluss folgen kann. Unsere Aufgabe im Leben ist es, zu versuchen, nicht wie der Lachs zu sein, der die ganze Zeit stromaufwärts schwimmt, sondern unseren Fluss zu finden.

Mark: Akzeptanz, würde ich sagen, ist, wenn du diesen Fluss findest, auch wenn du dabei gegen Treibholz oder einen Stein stösst oder am Ufer hängen bleibst, es ist das Akzeptieren dessen und der grösseren Situation. Also, weisst du, ich ...

Oprah: Es ist so schwer zu wissen, wann man einfach akzeptiert soll und wann man darum kämpfen soll, herauszukommen ...

Mark: Nun, akzeptieren, mich akzeptieren, bedeutet nicht, dass wir aufhören, uns zu entwickeln. Es ist eine spirituelle Auffassung. Ich habe da ein Kapitel über das Thema ‘nicht bekommen, was wir wollen ...’

Oprah: Ja, und lassen Sie uns ein bisschen darüber sprechen ...

Mark: Ja. Ich denke, es geht oft darum, dass wir nicht bekommen, was wir wollen ...

Oprah: Lassen Sie uns einfach ... Ich möchte klarstellen, dass Akzeptanz, zuerst einmal ... Wissen Sie, wir alle leben in schwierigen Umständen, wir alle kommen in unserem Leben irgendwann zu einem Punkt, in dem wir in der Lage sein müssen, zu anerkennen und zu akzeptieren, wo wir stehen, bevor wir herausfinden können, wie wir da herauskommen, wo wir

sind.

Mark: Ja, und wir hängen so sehr an den Identitäten, an Beziehungen und Träumen, die uns so weit gebracht haben, und sie sind uns lieb. Aber es ist wie bei einem Kokon. Wenn ein Schmetterling ausschlüpft, hat der Kokon seinen Zweck erfüllt. Das bedeutet nicht, dass er falsch war, es bedeutet, dass er seinen Zweck erfüllt hat.

Oprah: Oh, das ist so gut alles im Leben dient einem Zweck ...

Mark: Und unsere Träume, unsere Identitäten, unsere Ambitionen, unsere Beziehungen, sie sind oft Kokons, die uns zum nächsten führen. Aber wir hängen natürlicherweise an diesen Dingen, und das bringt uns dann in Konflikte, wenn der Kokon zerbricht oder wegfällt. Denn oft sehen wir nicht, wozu er uns geöffnet hat.



In jedem Kampf im Leben ist es eine Herausforderung, das zu akzeptieren, was ist. Warum? Weil man ihn nicht will und deshalb beschliesst, ihn abzulehnen. Die Gefühle, die einen Kampf begleiten, fühlen sich selbstverständlich nicht gut an. Und man möchte diese Erfahrung nicht machen.

Denn du hast dich nie für diese Erfahrung gemeldet und so stemmst und stemmst du dich dagegen und versuchst, sie loszuwerden.

Aber wie Oprah sagt:

“Du musst in der Lage sein, anzuerkennen und zu akzeptieren, wo du bist, bevor du herausfinden kannst, wie du da herauskommst, wo du bist.”

Akzeptanz gibt dir die Möglichkeit, von deinen Emotionen einen Schritt zurückzutreten und lässt dein Gehirn an einer Lösung arbeiten.



Mit anderen Worten: Indem du die Situation akzeptierst, hast du die Möglichkeit, dich dafür zu entscheiden, aufzuhören, sich zu stressen, sich zu sorgen oder über das Problem zu weinen, und damit zu beginnen, klar und produktiv zu denken und zu fühlen.

Woher weißt du aber, wann du eine Situation akzeptieren sollst und wann du dich ihr hingeben sollst, um die einfachste und beste Lösung zu finden?

Mark sagt:

“Akzeptanz ist wie ein Fisch, der die Strömung findet und mit ihr schwimmt.”

Akzeptieren bedeutet aber auch, sich mit dem Fluss zu bewegen und mitten in der Strömung von einem Stück Treibholz oder einem Felsen gestoppt zu werden oder ans Ufer gespült zu werden.

Wenn man eine Situation akzeptiert, anstatt zu schreien: “Nein, nein, nicht schon wieder! So soll es nicht sein!”, dann kann man damit beginnen, von einer Erfahrung profitieren.

Oprah fügt hinzu, dass es keine Erfahrungen gibt, die ohne Wert ist, und dass es unmöglich ist, den Wert zu sehen, ohne die Situation vorher akzeptiert zu haben.

Mark sagt noch etwas sehr Tiefgründiges, nämlich dass wir meist an unseren Ambitionen, Überzeugungen und Beziehungen festhalten; dass sie wie Kokons sind, vertraut und Sicherheit gebend, und dass wenn der Kokon zu zerbrechen beginnt oder aufgrund eines Ereignisses wegfällt, wir verärgert sind und in einen Konflikt geraten.

Widrigkeiten stellen unsere Kokons in Frage. Aber anstatt verzweifelt an ihm festzuhalten und zu versuchen, die Dinge so zu lassen, wie sie waren, können wir uns entscheiden, wie ein Schmetterling zu werden, unsere Flügel ausbreiten und neue Erfahrung zuzulassen.

Widrigkeiten helfen uns, aus unserem Kokon (aus Glaubenssätzen und Vorstellungen herauszukommen und zu wachsen und uns zu entwickeln, so dass wir offen werden für neue Wahrnehmungen, Erfahrungen, Beziehungen und Überzeugungen.

Wenn du also das nächste Mal in einer schwierigen Situation bist:

Erinnere dich als erstes daran, dass alles mit Akzeptanz beginnt. Nehmen es zuerst einmal einfach an: "Es ist so, wie es ist. Es ist das, womit ich gerade zu tun habe."

Zweitens, wehre dich nicht gegen die Gefühle, die du dabei empfindest. Erfahre sie, lasse sie durch dich hindurchgehen.

Und dann, gebe dich der neuen Sache hin.

Umarmen Sie die Ungewissheit, schaue mit Optimismus nach vorne und erlaube dir, zu lernen und zu wachsen.

"Meditieren heisst akzeptieren. Durch Meditation erfahren wir die Akzeptanz des Lebens in uns, ausserhalb von uns und um uns herum."