

# Radikale Akzeptanz

Ein Weg zu innerer Ruhe und weniger Leid.

---

Herzlich Willkommen bei brain care! Heute möchten wir Dir den Skill “Radikale Akzeptanz” vorstellen, ein zentrales Konzept aus der dialektisch-behavioralen Therapie (DBT), entwickelt von Marsha Linehan. Radikale Akzeptanz kann Dir helfen, besser mit schwierigen Situationen und Gefühlen umzugehen und führt langfristig zu weniger Leid und mehr innerer Ruhe.

## WAS IST RADIKALE AKZEPTANZ?

Radikale Akzeptanz bedeutet, eine Situation oder einen Zustand vollständig und bedingungslos anzunehmen, so wie sie oder er ist - ohne Widerstand, ohne Ablehnung und ohne sie oder ihn ändern zu wollen. Es geht darum, die Realität zu akzeptieren, auch wenn sie unangenehm oder schmerzhaft ist. Wichtig ist dabei, dass radikale Akzeptanz nur für Dinge angewendet werden sollte, auf die Du keinen Einfluss hast, die also **nicht veränderbar** sind. Das bedeutet nicht, dass man die Situation gutheißt oder sich damit abfinden muss, sondern lediglich, dass man sie als gegeben anerkennt.

## WARUM IST RADIKALE AKZEPTANZ WICHTIG?

Aus psychologischer Sicht ist radikale Akzeptanz ein kraftvolles Mittel, um emotionales Leiden zu reduzieren. Oftmals entsteht unser Leid nicht nur durch die schmerzhaften Ereignisse selbst, sondern durch unseren Widerstand dagegen. Wenn wir gegen die Realität ankämpfen, verstärken wir unser Leid. Akzeptieren wir jedoch die Realität, wird aus dem Leid “nur” Schmerz - und Schmerz ist etwas, das wir bewältigen können. Leid ist oft langanhaltend und belastend, während Schmerz vorübergehend ist und eine Herausforderung, die wir meistern können.

## EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG

Stell Dir vor, Du hast für eine wichtige Prüfung intensiv gelernt, aber trotzdem nicht bestanden. Natürlich ist das schmerzhaft und enttäuschend. Wenn Du jedoch diesen Schmerz nicht akzeptierst und Dich ständig fragst, warum das passieren musste oder wie unfair das ist, wirst Du zusätzliches Leid erzeugen. Akzeptierst Du jedoch, dass Du die Prüfung nicht bestanden hast und dass dies im Moment Deine Realität ist, kannst Du den Schmerz spüren und dann weitermachen - vielleicht durch erneutes Lernen und die Planung eines zweiten Versuchs.

## WIE KANN MAN RADIKALE AKZEPTANZ ERLERNEN?

Radikale Akzeptanz ist eine Fähigkeit, die durch Übung und Geduld entwickelt werden kann. Hier sind einige konkrete Tipps und Übungen, die Dir helfen können:

- **Erkenne und benenne die Realität:** Beginne damit, die Situation so zu sehen, wie sie ist. Sage Dir selbst: “Das ist meine Realität im Moment.”
- **Atme tief durch:** Atmung hilft, Dich zu zentrieren und den Moment anzunehmen. Tiefe Atemzüge können Dir helfen, Dich zu beruhigen und klarer zu denken.
- **Mache eine Bestandsaufnahme Deiner Gefühle:** Welche Gefühle kommen hoch? Benenne sie ohne Bewertung.

- **Übe Achtsamkeit:** Konzentriere Dich auf den gegenwärtigen Moment. Vermeide es, über die Vergangenheit oder die Zukunft nachzudenken. Akzeptiere, was jetzt ist.
- **Nutze Selbstaffirmationen:** Wiederhole Affirmationen wie “Ich akzeptiere diese Situation so, wie sie ist” oder “Ich akzeptiere meine Gefühle in diesem Moment.”

## ÜBUNGSAUFGABEN ZUR RADIKALEN AKZEPTANZ

- **Tägliche Akzeptanzübung:** Wähle jeden Tag eine kleine, unangenehme Situation (z. B. im Stau stehen) und übe, sie bewusst und ohne Widerstand zu akzeptieren.
- **Akzeptanztagebuch:** Führe ein Tagebuch, in dem Du Situationen notierst, die Du akzeptieren möchtest. Schreibe auf, wie Du Dich dabei fühlst und welche Gedanken Dir durch den Kopf gehen.
- **Gedanken stoppen:** Wenn Du merkst, dass Du gegen eine Realität ankämpfst, sage Dir bewusst “Stopp!” und lenke Deine Gedanken auf Akzeptanz.

Durch diese Übungen wirst Du nach und nach ein tieferes Verständnis und ein besseres Gefühl für radikale Akzeptanz entwickeln. Es braucht Zeit und Übung, aber die positive Wirkung auf Dein emotionales Wohlbefinden wird spürbar sein. Wir hoffen, dass Du mit diesen Informationen und Übungen den Weg zur radikalen Akzeptanz leichter findest und dadurch mehr innere Ruhe und weniger Leid in Deinem Leben erfährst. Viel Erfolg dabei!

Wenn Du bei diesem oder anderen Themen Unterstützung benötigst, sind wir gerne im Rahmen eines Einzelgespräches für Dich da. Melde Dich einfach bei uns, wir helfen Dir gerne weiter!