



Akzeptanz und Veränderung

Achtsamkeit ist eine Haltung, die zuerst einmal *alles* annimmt und akzeptiert, was in diesem Augenblick geschieht.

TherapeutInnen unterschiedlicher Richtungen machen offenbar die Erfahrung, dass, je besser die Beziehung zu ihren KlientInnen ist, es diesen leichter fällt, spontaner das zu äußern, was in ihrem innersten wirklich vor sich geht. Sie entdecken, dass es nicht notwendig ist Erfahrungen zu vermeiden um sich besser zu fühlen. Erfolgreiche Therapien verändern also den Bezug der PatientInnen zu ihren Leidenszuständen (Germer, 2009 S. 17). Es deutet derzeit vieles darauf hin, dass Achtsamkeit ein solches zentrales, therapieschulenunabhängiges Agens zur Erreichung dieses Zieles sein kann. Wird Achtsamkeit in den therapeutischen Kontext übertragen, wird oft das Nicht-Werten miteinbezogen: „das Gewahrsein, das in Erscheinung tritt durch die absichtliche Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment und ohne Wertung der Erfahrung, die sich von Moment zu Moment entfaltet“ (Kabat-Zinn, 2003, S. 145)

Nicht-Werten ist die Basis von *Akzeptanz*. Diese fügt noch die Qualität von Freundlichkeit, Güte und Herzlichkeit hinzu. Es ist sozusagen die Willensbereitschaft, Dinge so zu lassen wie sie im Moment sind – schönes und schmerzliches gleichermaßen – ohne zu bewerten, ohne daran anzuhängen. Auch bedeutet es nicht Schmerzen verursachendes Verhalten gut zu heißen.

Akzeptanz geht vielmehr der Verhaltensveränderung voraus.

„Veränderung ist der Bruder der Akzeptanz, aber der jüngere Bruder.“ (Christensen & Jacobson, 2000, S. 11 in Germer, 2006, S. 21)