

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

## „Wir können noch akzeptieren“

Die Coronakrise verlangt nach Akzeptanz und Annahme.  
Psychotherapeut Andreas Knuf über zwei wichtige Fähigkeiten.

VON ANDREAS KNUF

 31. MÄR 2020

Liebe Klienten,

die Corona-Krise ändert unser Leben und unseren Alltag grundsätzlich, womöglich auch Ihre Psychotherapie bei mir. In diesen Wochen werde ich mich hin und wieder mit einer kleinen Nachricht melden, um vielleicht eine Anregung für diese herausfordernde Zeit zu geben.

Anfangen möchte ich mit einer eigentlich wunderschönen Beobachtung: Wir sind noch zu Akzeptanz in der Lage! Normalerweise wollen wir unser Leben ganz genau so haben, wie wir es uns vorstellen: Wenn wir Urlaub haben, soll schönes Wetter sein und wenn wir Essen gehen, soll unser Lieblingstisch im Restaurant frei sein. Und jetzt ist plötzlich Corona-Zeit und alles ist anders. All unsere Pläne für die nächsten Monate sind dahin,

all unsere geplanten Verabredungen, das Osterfest mit der Familie, die schon lange geplante Reise im Mai, der Spaziergang mit befreundeten Paaren – all das wird nicht stattfinden. Vor wenigen Wochen wären wir womöglich noch stinksauer oder tief enttäuscht gewesen, wenn auch nur einer dieser schönen Termine geplatzt wäre.

## **Wir sind anpassungsfähig**

Mit den meisten von Ihnen habe ich sicher schon mal während der Therapie über Akzeptanz und Annahme gesprochen und vielleicht hat sich auch in Ihnen viel Widerstand geregt, wenn es darum ging, etwas anzunehmen, was wir gerne anders hätten, aber nicht ändern können. Wir alle tun uns damit unglaublich schwer, ich selber auch. Eigentlich habe ich gedacht, dass wir unsere Fähigkeit zur Akzeptanz im Laufe der letzten Jahrzehnte langsam verloren haben, wir haben uns mehr und mehr suggeriert, dass wir einen Anspruch darauf haben, dass die Dinge so laufen wie wir sie uns vorgestellt haben. Die Corona-Krise belehrt mich nun eines Besseren, denn wir haben diese Fähigkeit weiterhin. Ich beobachte bei mir selber, bei vielen meiner Klienten und auch in meinem sozialen Umfeld, dass wir sogar weiterhin extrem anpassungsfähig und zu Akzeptanz in der Lage sind.

Heute bin ich schon froh, dass bisher keine bundesweite Ausgangssperre verhängt wurde. Wie schön wäre es, wenn ich mich draußen weiterhin frei bewegen könnte und auch einmal mit dem Auto an meinen geliebten See in der Nähe fahren könnte. Noch vor wenigen Wochen wäre ich womöglich richtig sauer geworden, wenn mein Lieblingscafé ein paar Tage geschlossen gehabt hätte, jetzt ist das alles egal. An wie viel haben wir uns in den letzten Wochen schon angepasst, wie vieles haben wir schon losgelassen! Die meisten Menschen ohne zu verzweifeln und ohne Anklage nach außen.

## **Innerer Zwiespalt macht alles schlimmer**

Das stimmt mich sehr zuversichtlich und lässt mich vertrauen, dass wir die Herausforderungen, die jetzt vor uns liegen, meistern werden, aber auch, dass jeder einzelne von uns den individuellen Zumutungen des Lebens, einer schweren Krankheit, einer ungewollten Trennung, dem Tod eines geliebten Menschen, gewachsen ist und ihnen mit Akzeptanz begegnen kann. Eine sehr bekannte Psychotherapeutin, Marsha Linehan, sagt, dass man in der Hölle landet, wenn man zur Zustimmung zu dem, was ist, nicht bereit ist. Sie meint damit, dass der innere Kampf alles nur noch schlimmer macht. Wir sehen das im Moment auf der politischen Ebene: Staatsführer, die Corona verleugnen, schicken hunderte oder gar tausende ihrer Bürger in den Tod, nur weil ihnen Corona nicht in den Kram passt. Dabei geht es nicht darum, sich schicksalsergeben in die Ecke zu setzen und nichts zu tun. Vielmehr ist es so, dass aus der ehrlichen Bereitschaft, das, was ist, anzunehmen, gute und richtige Handlungen erfolgen. Auch das sehen wir gerade auf der politischen Ebene, Gott sei Dank.

Ich wünsche uns allen weiterhin die Fähigkeit, anzunehmen, was ist, um alleine dadurch leichter durch diese schwierige Krise zu kommen. Eine deutliche Erleichterung gibt es: Wir sitzen alle im gleichen Boot, bei uns allen fällt der Urlaub aus – nicht nur bei mir. Das hilft uns tatsächlich, denn der Spruch „Geteiltes Leid ist halbes Leid!“ stimmt.

Ihnen alles Gute, Sie hören wieder von mir.

Viele Grüße

Andreas Knuf

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

### **1** GESELLSCHAFT

#### **Keine Angst vor ... dem Schwimmen**

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

### **2** GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### **3** LEBEN

#### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?