

Andreas Knuf
Widerstand
zwecklos

Andreas Knuf

Widerstand zwecklos

Wie unser Leben leichter wird,
wenn wir es annehmen,
wie es ist



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage 2023

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Robert Adrian Hillman / shutterstock.com

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34712-4

www.koesel.de

Inhalt

Einleitung	9
Eine Kultur der Nicht-Annahme	15
Wer will schon gerne annehmen?	15
Zwölf-Zonen-Matratze und Persönlichkeitsoptimierung	16
Auf der Suche nach dem Dauerglück	21
Geht nicht, gibt's doch	24
Der schlechte Ruf der Annahme	26
Die Ablehnung hat ihren Preis	29
Das Gesetz des Widerstandes	29
Leid = Schmerz + Widerstand	34
Ineffektives Handeln	38
Was ist Annahme?	45
Nehmen, was gegeben ist	45
Die vielen Herausforderungen der Annahme	50
Der Akzeptanz-Modus	53
Es geht um die Gefühle	55
Akzeptanz und Handeln	57
Mit dem Willen allein geht es nicht	60
Annahme tut uns gut	62

Was es anzunehmen gilt	65
Keine Fake-News	65
Der Wahrheit ins Angesicht schauen	72
Ist das Hier & Jetzt wirklich so toll?	75
Das Vergangene ist vergangen ist vergangen	81
Sein dürfen, wer man wirklich ist	89
Der Nachbar und die Schwiegermutter	95
Das Leben ist ungerecht	99
Himmel & Hölle	104
 Die Hindernisse auf dem Weg zu mehr Annahme	 107
Schluss mit Schönreden, Wegschauen und Nicht-	
Wahrhaben-Wollen	109
Schädliche Grundüberzeugungen nicht länger glauben	113
Sich und andere nicht mehr verurteilen	121
Gefühle nicht länger wegdrücken	126
 Eine annehmende Haltung kultivieren	 135
Eine meditative Grundhaltung	136
Demut und Dankbarkeit	145
Freundlichkeit sich selbst gegenüber	155
Ach wie gut, dass die Dinge schlecht laufen	158
Natürliches Handeln	161
 Schluss: Spiritualität und Psychologie	 169
 Anhang	 179
Danksagung	179
Die sieben Mythen zu Akzeptanz und Annahme	181
Anmerkungen	183
Literatur zum Weiterlesen	186

Wir sind hier nicht bei »wünsch dir was«,
sondern bei »so isses«.
Unbekannte Quelle

Einleitung

Esel sind bekanntlich störrisch. Das sieht man auch auf dem Cover dieses Buchs. Wenn der Esel erst mal steht, dann steht er – da hilft auch alles Ziehen und Locken nichts. Er bestimmt, wann es weitergeht, und wer ihn führt, braucht einen langen Atem und viel Geduld. Vor allem aber sollte man nichts erzwingen wollen, denn dann zeigt der Esel so richtig, wer der Boss ist.

Widerstand ist nicht nur zwecklos, wenn es darum geht, einen sturen Esel zu bändigen, unser Leben funktioniert ganz genauso. Sobald wir dem Leben unsere Regeln aufzwingen wollen, sobald wir nicht mit dem Strom des Lebens schwimmen, sondern gegen ihn, geht es uns wie jemandem, der einen störrischen Esel zum Weitergehen zwingen will. Wir verlieren uns in einem mühsamen Kampf, der nicht nur aussichtslos ist, sondern uns auch unbändig anstrengt. Und genau das ist mittlerweile das Lebensgefühl sehr vieler Menschen!

Wie würdest du reagieren, wenn ich dir sage, es gibt einen Weg, diesen vergeblichen Kampf einfach zu beenden? Einen Weg, bei dem du dich nicht weiter anstrengen musst, sondern stattdessen Zufriedenheit und inneren Frieden erfährst? Vielleicht denkst du: Oh je, schon wieder so ein Ratgeber, der viel verspricht und wenig hält. Vielleicht bist du aber auch neugierig geworden und möchtest mehr erfahren. Wenn ich dir nun sage, dass dieser Weg ganz schlicht darin besteht,

deinem Leben, so wie es ist, zuzustimmen und nicht länger gegen das zu kämpfen, was dir nicht passt, dann klingt deine Begeisterung wahrscheinlich ziemlich rasch wieder ab. Wir denken uns nämlich fast alle, dass erst etwas anders werden muss, bevor es uns wirklich gut gehen kann. Akzeptanz gehört für die meisten von uns ganz und gar nicht zu unseren Lieblingsbeschäftigungen. Wer hat schon Lust, zu akzeptieren, was einem nicht gefällt und was man sich nicht gewünscht hat: das schlechte Wetter im Urlaub, der Streit in der Familie, der unsensible Ehemann, eine Krankheit oder Behinderung, die Endlichkeit des Lebens.

Dabei ist Akzeptanz eine der wichtigsten Fähigkeiten, um ein zufriedenes Leben führen zu können und mit den Widrigkeiten des Lebens zurechtzukommen. Es gibt wenige menschliche Qualitäten, die einerseits so unbeliebt sind und andererseits dermaßen kraftvoll und lebensverändernd. Wenn wir zur Akzeptanz in der Lage sind, werden wir innerlich freier und unser Leben wird deutlich leichter. Damit es uns gut geht, müssen die Dinge dann nämlich nicht mehr so laufen, wie wir sie gerne hätten, sondern sie dürfen so sein, wie sie nun mal sind. Unsere Zufriedenheit hängt nicht mehr davon ab, ob alles nach unseren Wünschen läuft. Und auch wir selbst dürfen so sein, wie wir nun mal sind, und müssen nicht ständig an uns arbeiten, um endlich halbwegs vorzeigbar zu sein. Der Kampf gegen das Leben und gegen uns selbst findet endlich ein Ende.

Akzeptanz ist darüber hinaus auch die wichtigste Fähigkeit, um die Geschenke des Lebens überhaupt wahrzunehmen. Manchmal nämlich fällt es uns sogar schwer, die angenehmen Empfindungen und die beglückenden Ereignisse in unserem Leben wirklich an uns heranzulassen und anzunehmen. Daher geht es in diesem Buch nicht nur um die Akzeptanz *unerwünschter* Ereignisse und Empfindungen.

Die Fähigkeit zur Akzeptanz ist in vielen Lebensbereichen gefordert. Da sind natürlich die großen Schicksalsschläge eines Menschenlebens: Ein geliebter Mensch stirbt, man selbst leidet unter einer schweren oder sogar lebensbedrohlichen Erkrankung, ein Kind kommt behindert auf die Welt. Es sind vor allem diese existenziellen Situationen, die unsere Fähigkeit, das was ist, anzunehmen, auf eine harte Probe stellen. Daneben gibt es vieles, was anders läuft, als wir es gerne hätten: Die Ehe geht in die Brüche und die kleinen Kinder pendeln zwischen Mama und Papa, man ist unglücklich im Job und hat keine Perspektive auf eine Veränderung, schmerzhaftes Erinnerungen aus der Vergangenheit holen einen immer wieder ein. Und eigentlich fängt es schon bei den vielen kleinen Unannehmlichkeiten und Ärgernissen des Alltags an. Zu akzeptieren, dass die Haut nicht mehr ganz so samtweich und glatt ist wie mit 17 Jahren, dass das Kind nicht die erhofften Schulnoten nach Hause bringt oder ein Sommer manchmal auch Regentage hat, sogar dann wenn wir gerade ein großes Fest planen. Jeden Tag gibt es Dutzende kleinerer und größerer Ereignisse und Empfindungen, die wir anders haben wollen, als sie sind, und gegen die wir ankämpfen.

In unserer Kultur geht die Fähigkeit zur Annahme mehr und mehr verloren. Statt Akzeptanz herrscht eine Optimierungs- und Selbstoptimierungskultur vor, die uns antreibt, die Lebenssituation und die eigene Person immer weiter zu perfektionieren. Annahme hat da bei vielen Menschen eher einen schlechten Ruf, weil sie mit Passivität und Resignation gleichgesetzt wird. Das Leben darf nicht mehr so fließen, wie es fließt, sondern es soll gefälligst unseren Regeln folgen. Wir glauben, einen Anspruch darauf zu haben, dass es uns gut geht und das Leben rundläuft. So tun wir uns schwer, mit Verlusten und Misserfolgen, Krankheit und Alter, mit un-

erfüllten Sehnsüchten und schweren Schicksalsschlägen umzugehen. Denn diese können ohne eine annehmende Haltung nicht bewältigt werden. Auch verschiedene psychische Erkrankungen werden begünstigt, wenn der Widerstand gegen eine vorhandene Lebenssituation und eigene Empfindungen zu stark bleibt. Überhaupt bewirkt Widerstand oft eine getriebene Daueraktivität sowie chronisches Erleben von Unzufriedenheit und Anspannung.

Dieses Buch möchte eine Hilfestellung bieten, um akzeptierender mit sich selber, mit dem Leben und mit anderen Menschen umgehen zu können. Ich habe in Therapiegesprächen, aber auch in meinem eigenen Leben immer wieder erfahren, wie wenig wir heute darüber wissen, wie das praktisch geht. Die immer wieder gehörte Empfehlung »Das musst du jetzt aber mal annehmen« zeigt dieses Unwissen. Annahme können wir nicht machen, sie unterliegt nicht unserem Willen, sie ist noch nicht einmal eine Handlung. Akzeptanz ist eher ein Geschenk, aber keines, das wir zufällig bekommen oder eben nicht. Vielmehr können wir Bedingungen schaffen, die es wahrscheinlicher machen, dass sie sich einstellt. Wer hinreichend über den Tod eines geliebten Menschen getrauert hat, der wird den Verlust schließlich annehmen können. Wer den Schmerz über unerfüllte Sehnsüchte nicht beiseite drängt, der wird sich von diesen lösen können und offen für andere, neue Lebensmöglichkeiten werden. Akzeptanz ist die Folge einer gelungenen innerpsychischen Auseinandersetzung mit Lebensereignissen und Eigenschaften. Diesen Prozess versuche ich in diesem Buch möglichst konkret und nachvollziehbar zu beschreiben, sodass er sich auf das eigene Leben übertragen lässt.

Dabei helfen verschiedene Übungen, die dir im Buch immer wieder begegnen werden. Sie sind in den Text eingebaut und nicht durch Kästchen oder Ähnliches sichtbar gemacht.

Das ist zugegebenermaßen etwas gemein, denn du kannst das Kästchen mit der Übung dann nicht einfach überspringen, sondern musst die Übung zumindest lesen. Dadurch erhöht sich die Chance, dass du sie auch ausprobierst, was für die Wirkung des Buches wünschenswert ist. Du kannst den Text aber auch einfach so lesen. Dann nutzt du das Buch in erster Linie, um die Inhalte theoretisch zu verstehen – ein erster und wichtiger Schritt. Im Text findest du öfter ein Pausenzeichen () , das dich einlädt, kurz innezuhalten, vielleicht sogar für einen Moment das Buch beiseite zu legen und das Gelesene auf dich wirken zu lassen. Diese Pausen helfen dir, das Gelesene zu vertiefen und mit deinen eigenen Gedanken und Lebenserfahrungen zu verbinden.

Hoffentlich wird es mir nachgesehen, dass ich dich als Leserin oder Leser in diesem Buch duze. Ich tue das, obwohl wir uns wahrscheinlich nicht persönlich kennen und mir das »du« nie angeboten wurde. Nach meiner Erfahrung ermöglicht das »du« jedoch einen direkteren und tieferen Zugang zu den Inhalten des Buches und unterstützt den Prozess, den es anstoßen möchte.

Beginnen wir also mit unserer gemeinsamen Reise, auf der wir eine Tugend vertiefen, die unser Leben ganz sicher leichter und anstrengungsloser macht.

Andreas Knuf

Konstanz, im Frühjahr 2018

Eine Kultur der Nicht-Akzeptanz

Wer will schon gerne annehmen?

Kein Lebewesen, weder Mensch noch Tier, möchte gerne unangenehme Empfindungen haben. Wir alle wünschen uns das Angenehme und Schöne. Angenehm bedeutet, dass uns etwas gefällt und unsere Bedürfnisse erfüllt sind. Sobald dies der Fall ist, geht es uns gut. Wenn wir hungrig sind und etwas zu essen bekommen, was vielleicht auch noch gut schmeckt, empfinden wir das als angenehm. Fühlen wir uns alleine und der beste Freund steht plötzlich vor der Tür, freuen wir uns über seinen Besuch. Es ist stinknormal, dass wir angenehme Empfindungen suchen und unangenehmen aus dem Weg gehen, und auch ziemlich gesund, denn es sichert unser Überleben. Wenn wir zwischen einem richtig leckeren Drei-Gänge-Menü oder trockenem Brot wählen können, werden wohl die allermeisten von uns sich eher für die drei Gänge entscheiden.

Angenehmes zu suchen und Unangenehmes loswerden zu wollen, gehört wohl schon immer zum Menschsein dazu. Bereits vor 2600 Jahren hat sich Buddha mit diesem Thema beschäftigt. Er sprach unter anderem von Gier und Anhaftung. Gier ist die Suche nach dem Angenehmen und Anhaftung

der Wunsch, das Angenehme festhalten zu wollen. In der Lehre des Buddha gelten Gier und Anhaftung als Grundstein für das menschliche Leid. Denn oft bekommen wir nicht, was wir wollen, sondern stattdessen etwas, was wir uns nun wirklich nicht gewünscht haben. Dagegen kämpfen wir an, und genau das ist es, was uns unglücklich macht. Wir wollen das Angenehme erzwingen und dem Unangenehmen am liebsten für den Rest unseres Lebens aus dem Weg gehen. Es sind nicht die tatsächlichen äußeren Umstände, die uns unglücklich machen, sondern unsere innere Reaktion darauf.

Wenn wir nun aber unzufrieden sind, weil wir etwas nicht bekommen, was wir uns wünschen, oder weil wir bekommen, was wir nicht wollten, machen wir uns abhängig vom Außen. Unser Befinden hängt hochgradig davon ab, was uns widerfährt. Das kann es doch nicht sein, oder?

Zwölf-Zonen-Matratze und Persönlichkeitsoptimierung

Über Jahrtausende hatten Menschen quasi keine andere Wahl als anzunehmen, was ihnen das Leben schenkte oder zumutete, denn die Einflussmöglichkeiten waren gering. Sie waren konfrontiert mit vielem, was sie nicht beeinflussen konnten und was ihr Leben massiv beeinträchtigte: Harte Winter, denen sie zunächst in klammen Höhlen und später in zugigen Häusern zu trotzen versuchten; Missernten, die monatelange Hungerphasen zur Folge hatten; Seuchen, die die Bewohner ganzer Landstriche dahinrafften. All dem konnten die Menschen lange gar nichts oder nur wenig entgegenset-

zen. Sie waren diesen äußeren Gewalten fast machtlos ausgeliefert und hatten nur eine Möglichkeit, damit zurechtzukommen: Sie mussten sie als nun mal gegeben annehmen. Hätten sie nicht nur Hunger gelitten, sondern innerlich auch noch dagegen rebelliert, sie hätten doppelt gelitten. Denn wer sich gegen das Unveränderliche aufbäumt, dem geht es nur noch schlechter, der vergeudet seine Energie und kann doch nichts bewirken.

Geholfen hat den Menschen in dieser schwierigen Situation ihre Religion. Sie hat ihnen ein Erklärungsmodell für unkontrollierbare Geschehnisse geboten, sodass sie sich nicht mehr ganz so ausgeliefert und ohnmächtig fühlen mussten. Wenn ein Gewitter und ein Blitzeinschlag nicht einfach nur ein Naturereignis sind, sondern eine Antwort Gottes auf das eigene Verhalten, dann kann man doch etwas tun und ist seinem Schicksal nicht ausgeliefert. Wer viel betet und ein gottgefälliges Leben führt, der schützt sich so davor, dass sein Haus abbrennt.

Mit fortschreitender technischer Entwicklung haben die Menschen immer mehr Anstrengungen unternommen, um das Unvermeidliche doch vermeidbar zu machen. Die Folge davon: Wir müssen heute weniger Unangenehmes und Leidvolles ertragen als frühere Generationen. Technik und zivilisatorischer Fortschritt haben dazu geführt, dass unser Alltag deutlich angenehmer ist als früher. In vielen Regionen der Welt sind die Menschen vor Hunger und Epidemien geschützt. Das medizinische Behandlungssystem hat viele Krankheiten kontrollierbar gemacht oder sogar vollständig besiegt. Die Kindersterblichkeit konnte in den meisten Ländern deutlich verringert werden und die Lebenserwartung steigt schon seit Jahrhunderten an.

Das menschliche Bemühen, Unangenehmes zu reduzieren und Angenehmes zu fördern, nimmt immer extremere Aus-

maße an. Wir sind bestrebt, alle Bereiche des Lebens zu kontrollieren und treiben alles, was eben möglich ist, zur Perfektion. Wir schlafen auf Zwölf-Zonen-Spezialmatratzen, sitzen in Autos mit Sitz-, Lenkrad- und Armlehnenheizung (die gibt es wirklich!) und tragen Komfortschuhe mit Mehrfachdämpfung. Wir versuchen, möglichst viel aus dem Leben und aus uns selbst herauszuholen.

Es scheint, als würden wir in einer toleranten Gesellschaft leben, in der jeder so sein darf, wie er oder sie nun mal ist. In Wirklichkeit ist unser Verhaltensspielraum in vielen Bereichen enger geworden, weil wir immer perfekter sein müssen. Heute gibt es 14-jährige Mädchen, die Geld sparen, um Schönheitsoperationen machen zu lassen. Wir müssen nicht nur schön sein, sondern auch die richtige Schule besuchen, in der richtigen Gegend wohnen, ein cooles Auto fahren, tolle Freunde haben (auf die all die perfekten Kriterien auch zutreffen). Wenn wir heiraten, sind wir zwei Jahre mit den Planungen beschäftigt und haben mindestens drei Hochzeitsmessen besucht. Ein Kindergeburtstag ist heute ein Eventfeuerwerk, bei dem sich die Eltern zu übertrumpfen versuchen. Mittlerweile lassen nicht nur Menschen Schönheitsoperationen vornehmen, sondern sogar Haustiere müssen leiden, nur weil Herrchen oder Frauchen das eine Ohr gerne etwas größer oder die Zitzen nach dem ersten Wurf gerne kleiner hätte. Das ist momentan in Europa zwar noch verpönt, in anderen Ländern jedoch, beispielsweise den USA, bieten sich Tierärzte massenhaft an, um solche Operationen durchzuführen.

Wir verbessern nicht nur die Dinge um uns herum, sondern unser ganzes Leben und vor allem uns selbst. Wir müssen uns heute gesund ernähren, genug Sport treiben und auf genügend Vitamin D achten. Ohne Yoga, Achtsamkeit und Meditation geht in bestimmten Kreisen sowieso gar nichts mehr. Nicht zuletzt müssen wir heute auch auf der psycho-

logischen Ebene einiges auf die Reihe kriegen. Wir müssen »unser wahres Wesen« erkennen und unserer »Berufung« folgen. Wir müssen »unsere Träume leben« und den »tieferen Sinn« unseres Lebens finden. Dabei sollen wir aber ganz und gar »authentisch sein«, uns »voll entfalten« und uns »selbst verwirklichen«. Auf jeden Fall sollten wir achtsam sein, selbstreflektiert, kritikfähig und ausgesöhnt mit der eigenen Biografie. Jedes weitere Ratgeberbuch fügt dieser Liste noch weitere Aufgaben hinzu. Wenn du ein Buch über Positive Psychologie liest, wird dir vermittelt, dass du für dein Glück viele Flow-Erlebnisse brauchst. Wenn du ein esoterisches Buch liest, heißt es da womöglich, dass du gemäß deiner dir von der Weltordnung gegebenen Aufgabe leben solltest.

Die meisten dieser Begriffe sind so schwammig, dass wir noch nicht einmal wissen, wann wir das jeweilige Ziel erreicht haben. Aber das ist auch egal, denn es ist ja eh eine »lebenslange Aufgabe«. Auf jeden Fall müssen wir kräftig an uns arbeiten, um unsere Macken und »suboptimalen« Persönlichkeitsanteile endlich in den Griff zu kriegen. Wir werden nie fertig, unser innerer Wachstumsprozess endet wohl erst auf dem Sterbebett. Aber da sollten wir am besten gar nicht erst hinkommen, denn wir sollten »Alt werden, ohne alt zu sein« (so ein Buchtitel) und »Erfolgreich altern« (so ein noch verrückterer Buchtitel).

Das Prinzip hinter all diesem Tun und dieser Daueranstrengung ist immer das gleiche: So wie es jetzt ist, ist es nicht gut genug, und es muss noch besser werden. Es ist letztlich das Prinzip des Kapitalismus, der Wachstum braucht, um sich am Leben zu halten. Dieses Wirtschaftsprinzip haben wir in den letzten Jahrzehnten unmerklich auf uns selbst und auf unser inneres Erleben angewandt. In der Soziologie wird diese Bewegung als Optimierungs- und Selbstoptimierungskultur bezeichnet: der Trend hin zu einem immer perfekteren Leben.