

Protokoll zum Borderline-Trialog am 9. Oktober 2018

Thema: Akzeptanz und Vergebung

Akzeptanz bedeutet / ist:

- ein Skill (aus dem engl. Fähigkeit) wird den Betroffenen Borderlinern beigebracht, um sich damit kurzfristig bei hoher Anspannung zu helfen
- auch, sich mit Gefühlen auseinanderzusetzen
- eine annehmende Haltung: „So ist das jetzt“; wichtig dabei: es ist immer eine Sache des eigenen Willens, d.h. man möchte etwas, aber nicht man muss etwas akzeptieren
- mitunter auch das Loslassen von Dingen; z.B. das Hadern mit der Erkrankung und wenn man diese nicht akzeptiert, kämpft man ständig gegen dieses „Nichthabenwollen“ an; bzgl. der Körperhaltung bedeutet Akzeptanz auch, dass die Hände geöffnet sind
- ein Problem darf da sein, denn dieses Problem stellt auch den Boden für mögliche Veränderungen dar
- die Akzeptanz von Fakten, nicht das Akzeptieren von Bewertungen; Bewertungen halten uns ab von der Akzeptanz; man sollte Dinge annehmen, die man nicht verändern kann (z.B. Die Vergangenheit oder Gegenwart);
- Unterschied Schmerz (Teil des Lebens für alle Menschen, kann nicht umgangen werden) und Leid (durch eigene Nicht-Akzeptanz und Bewertung ausgelöst, zusätzlich und verstärkend zum schon vorhandenen Schmerz)
- eng verbunden mit Achtsamkeit; man nimmt Dinge, die man nicht verändern kann, an; hierzu wurde ein bildhaftes Beispiel gegeben: Man steht vor einer hohen Wand, die denjenigen hindert, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Es gibt 3 Möglichkeiten damit umzugehen:
 1. man rennt gegen die Wand an und versucht sie damit umzureißen, aber man wird sich dabei den Kopf blutig schlagen
 2. man resigniert und gibt auf, d.h. Man fällt mitunter in tiefe Depression
 3. man akzeptiert, dass diese Wand da ist, lässt von ihr ab und rennt nicht mehr gegen sie; dadurch erkennt man, dass man weniger Schmerzen ertragen muss und man dreht sich evtl. auch mal um, um wieder zu sehen, was hinter einem steht, welcher neue Weg sich vielleicht öffnet. Dies ist allerdings auch oftmals mit Trauer verbunden, weil man sein Ziel nicht erreicht hat, kann aber auch dazu führen, dass einem noch andere Wege einfallen, wie man die Wand eventuell doch noch umgehen kann.

Welche Dinge gibt es im Leben, die man akzeptieren muss?

- Probleme, um diese sinnvoll zu lösen
- Eigenschaften an einem selbst oder an anderen Menschen, die einem nicht gefallen, aber einzelne Eigenschaften sind auch niemals der ganze Mensch
- häufig sind es aber auch die kleinen Probleme im Alltag, die man akzeptieren muss; als Beispiel wurde hierzu das Zuspätkommen wegen Verspätungen im Bahnverkehr oder Stau auf der Autobahn genannt; bei diesen „Kleinigkeiten“ ist oftmals eine radikale Akzeptanz sinnvoll, um nicht sinnlos von den eigenen Kräften zu zehren
- auch eigene Rückschritte bzgl. der Genesung muss man akzeptieren; als Beispiel wurde hier die Selbstverletzung genannt: indem man akzeptiert, dass es nun mal passiert ist, hat man evtl. die Chance auch ein eigenes Selbstmitgefühl zu entwickeln und ist in Zukunft „freundlich zu sich selbst“

Wie weit muss Akzeptanz gehen, weil man sich evtl. auch selbst aufgibt?

- man anerkennt, dass es so ist, aber das muss nicht heißen, dass man es gut findet
- Akzeptanz bedeutet nicht, dass man etwas erlaubt

Schwierigkeiten bzgl. Der Akzeptanz:

- häufig gelingt es, dass man zwar Dinge rational akzeptiert, aber emotional ist man noch gar nicht so weit und diese emotionale Akzeptanz hinkt im Grunde oft nach

Abschließender Spruch bzgl. Akzeptanz:

ES IST SO, DENN SONST WÄRE ES JA ANDERS!!!