

Annehmen und Aushalten

- Was können **wir selbst** dazu tun, um unter den gegebenen Bedingungen sein zu können und damit die Grundlage allen Motivierens, Handelns und Existierens zu schaffen?
- Können wir selbst etwas dazu beitragen, um besser da-**sein** zu können?
- Ist da eine Aktivität möglich?

Sein-können artikuliert sich in 2 Tätigkeiten

1. Aus-halten = die Kraft haben
2. An-nehmen = die Bedingungen passen

Beides sind Formen des „Sein-Lassens“ — das existentielle Können ist also in erster Linie ein Lassen-Können.

Was heißt aushalten bzw. annehmen?

1. Aus-halten

- Feststellen, dass etwas da ist, dem man sich mit eigener Kraft entgegenstellen kann/muss, um selbst am Leben zu bleiben.
- Prüfen, ob genügend innerer Boden und genügend Halt da sind, um den Platz behaupten zu können, um da-sein zu können. Das ist verbunden mit dem Fühlen, diese Kraft zu haben.
- Entschluss, den Platz innezuhalten, sich im Sein zu halten. Darin ist eine „Treue zum Dasein“ enthalten.

Darum ist Aushalten nicht wenig, sondern viel. Man ist im Aushalten sehr mit sich selbst beschäftigt. Aushalten ist keine Passivierung oder Resignation, das ist ein häufiges Missverständnis, sondern eine Aktivität, ein „Ur-Können“, ein Tun.

Aushalten ist die grundlegendste Aktivität, die uns zur Verfügung steht.

Und darum ist sie das Erste und das Letzte, das wir tun können. Aushalten steht am Beginn jeder Aktivität und, wenn wir nichts mehr tun können, am Ende.

2. An-nehmen

- Eine Sache „sein lassen können“

Im Annehmen sind alle Tätigkeiten des Aushaltens enthalten. Dazu kommt, dass man das Gegebene zur eigenen Realität macht und sich darauf bezieht.

Das hat drei Konsequenzen:

- a) Ich nehme die Realität wahr, mache das Geschehen zu meiner „Wirklichkeit“, nehme es in mein Leben herein, beim Aushalten bleibt es „draußen“ vor der Tür. „An“-nehmen heißt „an-sich-heran-nehmen“.
- b) Ich betrete dadurch die Ebene der Wahrheit. Ich lasse diese Realität nicht nur auf mich wirken, sondern berücksichtige sie auch in meinen Entscheidungen.
- c) Beziehen einer Haltung von Demut:
 - Ich lasse meine Vorstellungen und Wünsche los.

- Ich mache mich zum Subjekt: „sub jicere“ (unterwerfen, unterliegen, zugrunde liegen) heißt, sich den Gegebenheiten zu unterwerfen, sie auf sich zu nehmen, sie als das zu nehmen, was sie sind. Die „existentielle Bedeutung“ besteht in der Auseinandersetzung mit dem Sein und im Finden/Schaffen der Voraussetzungen, um sein zu können.

Voraussetzungen, um annehmen zu können:

- Ich kann damit sein.
- Ich kann damit leben.
- Es ist genug **Raum** da für mich, um atmen zu können, um mich bewegen zu können, um mich entfalten zu können. Darum ist auch genug **Raum** da für das Andere, für das Problem. Es kann auch da-sein. Denn es lässt auch mich da-sein, lässt mir meinen **Lebensraum**.
- Es ist genug **Schutz** da.
- Mein Boden hält.
- Ich habe genügend **Halt**.

Annehmen: Es kann sein - Ich kann sein - Wir können beide sein, nebeneinander, vielleicht miteinander, „mit-dem“.

Auf Menschen bezogen, bedeutet Annehmen die Akzeptanz des Daseins „Ich kann dich sein lassen, wenn du mich sein lässt.“

Wichtig !

Zu einer wirklichen Änderung des Problems kommt es nur, wenn es vorher angenommen ist oder ausgehalten werden kann! An den Voraussetzungen für das Annehmen-Können muss man zuerst arbeiten.

Exkurs: Wirklichkeit

Was wir annehmen, das ist nicht die objektive Realität, sondern **die subjektive Wirklichkeit**. Auf die Realität haben wir keinen direkten Zugriff, über sie können wir keine Aussage machen. Sie ist die „Sache an sich“, ist uns nur vermittelt, nie direkt zugänglich. Sie hat aber eine Wirkung auf mich.

Wirklichkeit ist der Effekt der Realität am Subjekt.

Dieser Effekt der Realität auf das Subjekt wird durch das Annehmen in das Leben hereingenommen und integriert.

Wirklichkeit ist **immer subjektiv**, wir sind selbst in ihr enthalten mit Leib, Psychodynamik und Person. Die Wirklichkeit ist daher für den Menschen immer auch eine Herausforderung, eine Möglichkeit (Frankl).

Methodik und existentielle Relevanz von Annehmen

Im Annehmen sind folgende Aktivitäten enthalten, die bei Schwierigkeiten des Annehmen-Könnens eingesetzt werden können:

- a) Prüfen, ob man die Kraft hat.
- b) Klären, ob man die Bereitschaft hat.

Annehmen als grundexistenzieller Akt

Er impliziert ein spezifisches Verständnis der Existenz und hat Rückwirkungen auf das Erleben des Daseins.

Welche Haltung zur Existenz liegt im Annehmen vor?

Anerkennen, dass das Leben ein Ausgesetzt-sein ist, in dem die meisten Dinge nicht von mir selbst gemacht sind. Der personale Schöpfungsakt besteht darin, aus der Realität Wirklichkeit werden zu lassen, damit nicht nur sie auf mich wirkt, sondern ich selbst auch auf sie mit meinem eigenen Können einwirken kann. Es entsteht „Mehr - Sein“ für mich, wenn ich die Dinge angenommen habe. Ich bin schöpferisch, wenn ich mein o.k. gebe „Nun gut, es sei!“

Damit eröffne ich mir ein Stückchen Raum.

Durch das Annehmen geschieht eine Akzeptanz der Grundverfasstheit des Lebens, dass das „Schick“-sal (fatum + fortuna) immer etwas „schickt“, das sich in das eigene Leben stellt - als Unglück oder Glück - das dann als „Rohmaterial“ in die „Werkbank Existenz“ eingespannt werden kann.

Mit dem Annehmen akzeptiere ich diesen „porösen Charakter des Daseins“, wo immer etwas hereinkommen kann, und ich verstehe, dass das Dasein auf eine Welt Bezug nimmt, die viel größer ist, als ich fassen kann.

Meine Aufgabe ist es, das Gegebene zunächst zur eigenen Wirklichkeit zu machen und dann weiter zu schauen.

Annehmen ist der Anfang von Veränderung, ein In-Die Hand-Nehmen, um dann zu gestalten und sich Raum zu machen. Annehmen ist sogar zwingende Bedingung, um eine Veränderung überhaupt herbeiführen zu können, wie wir schon gesehen haben.

Rückwirkung auf das eigene Dasein

Was bedeutet das für das eigene Leben?

- Annehmen eröffnet Lebens – **RAUM**
- macht frei
- ich kann darüber sprechen und damit umgehen.
- Es vergrößert die „Stellfläche“, auf der man aufruh in einer Welt, die ihre Bedingungen hat.
- Annehmen erschließt den Zugang zum Grund des Seins.

Jean Paul: „Solange ich klage und kämpfe, ist der Grund nicht erreicht.“

Je besser ich die Bedingungen der Welt annehmen kann, die Welt sein lassen kann, desto mehr „Sicherheit“ entsteht. Das gibt **SCHUTZ**, Festigkeit, Gediegenheit der Existenz.

Annehmen, festmachen bedeutet:

- Es wird „festgestellt“.
- Es wird damit auch endgültig „So ist es, ich kann es nicht ändern.“ Ich stelle mich darauf ein. Dadurch wird das Leben fest. Ich gewinne mehr **HALT**.

Auswirkungen des Angenommen-Habens auf das subjektive Erleben

- Ruhig werden
- Entlastung
- Gelassenheit
- Auf Neues einstellen können

- Zuwachs an Energie, die aus der Aufgabe der Abwehr frei wird
- Es weitet, eröffnet mehr Handlungsmöglichkeiten, ich kann etwas damit „anfangen“
- Es befreit, erleichtert, ich wachse, kann immer mehr und leichter annehmen
- Friede und Toleranz wird möglich
- Die Situation wird eindeutiger
- „Erhabenheit“ - ich stehe ein wenig über der Situation

Voraussetzungen für das Annehmen-Können / Aushalten-Können

Annehmen und aushalten können sind Aktivitäten der Person.

- Was aber braucht der Mensch, um diese personalen Fähigkeiten einsetzen zu können?
- Was macht ihn stark genug, mit den Bedingungen und Umständen seines Lebens und seiner Welt, in der er steht, leben zu können und dabei er selbst zu sein?

Viele Probleme haben ihre Wurzel im Nicht-Akzeptieren-Können der Realität, die dann nicht beachtet, nicht wirklich gesehen oder gar geleugnet wird. Wenn sich die Person ihrer Realität nicht mehr stellen kann, ist sie auf Fremdhilfe (Psychotherapie) angewiesen.

Phänomenologische Studien zu dem, was wir brauchen, um unser Können auf der basalen (ontologischen) Ebene zum Einsatz bringen zu können, ergaben drei spezifische Voraussetzungen.

1. Schutz
2. Raum
3. Halt

Dabei erweist sich als stärkster **Schutz** für das Sein-Können, wenn wir ein Angenommen-sein erfahren haben. Eine Vielfalt solcher Erfahrungen ist von Vorteil, sich von anderen angenommen fühlen, von sich selbst angenommen, akzeptiert sein, sind die grundlegenden Formen.

Um **Raum** zu gewinnen, in welchem sich das Können entfalten kann, bedarf es zunächst etwas Abstand zu dem, worin man steht. Wir brauchen etwas Distanz, um die Umstände betrachten und auf die Situation hinschauen zu können. Besonders der Atem ist dabei wichtig.

Der Raum, der nun entsteht, ist so groß wie der Abstand, den ich mir geschaffen habe.

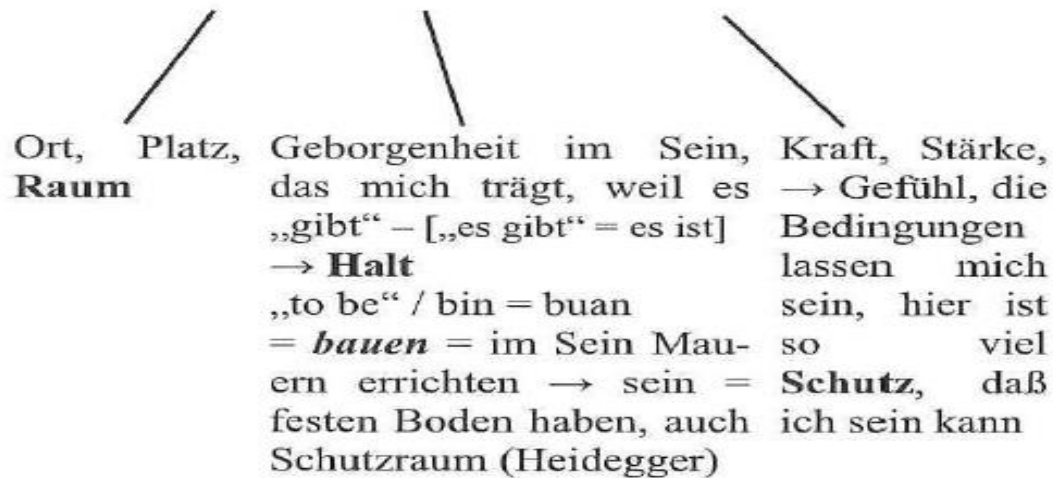
- Das kann ein Sichtwechsel sein,
- ein Zeitraum, indem wir eine Nacht über etwas schlafen,
- ein Sprechen oder Nachdenken, bei dem man die Ebene des Abstrakten betritt.

Halt gewinnen wir ebenfalls durch viele Erfahrungen. Da sind Menschen, die etwas mit einem „aushalten“ ebenso zu erwähnen wie die Erfahrung mit sich selbst, dass man etwas durchstehen kann, und dass das Leben weitergeht.

Die Erfahrung, dass die Welt hält, beginnend mit dem Haltgefühl im physischen Bodenkontakt, bis zum Gefühl, getragen zu sein von dieser Welt.

Annehmen können setzt voraus, ein...

“hier - sein - können“



Schutz und das Erleben von Angenommen-sein

Angenommen-sein von anderen z.B. in einem Gespräch, in der Familie, führt zum Erleben hier sein zu können.

Entwicklungspsychologische Bedeutung:

Mit der Erfahrung des Angenommen-seins macht das Kind die Erfahrung, keine Bedrohung für andere zu sein. Damit wächst auch das Gefühl, wahrscheinlich auch für sich selbst keine Gefahr zu sein. Solche Erfahrungen bereiten den „inneren Boden“ vor, der darin besteht, dass man sich auch selbst sein lassen kann. Dieser innere Boden wird spürbar in dem Gefühl „Auch in mir ist Sein“ und erlaubt eine Selbstannahme auf der Basis des „Angenommen-seins vom Sein selbst“.

Die Selbstannahme entzündet sich an anderem Sein. Im Angenommen-sein merkt man immer wieder „Ich bin“. Und in der Erfahrung, dass man weiterhin ist und immer noch, entsteht das Gefühl für „Ich kann sein“.

Das, was als Sein in mir wach wird, schafft den inneren Boden „Ich kann in mir ruhen, weil ich selbst ein Seiender bin.“

Angenommen-sein und in der Folge Selbstannahme sind wie ein schützender Mantel um das eigene Sein, in dem man aufgehoben ist. Annahme bedeutet daher Schutz.

Da, wo man angenommen ist, ist man geschützt. Wie auch, da, wo man annehmen kann, ist die Bedrohung zu Ende.

Das Erleben des Angenommen-Seins gibt es nicht nur durch Menschen, sondern auch durch die Natur und Tiere ... und durch das Seins-Erlebnis.

Es wird die Regel deutlich:

Je mehr Angenommen-sein man in sich trägt, desto mehr ist man freigegeben zum Annehmen-Können (des anderen) und desto leichter wird die Selbstannahme. Diese ist entscheidend, sonst wird das Streben nach Angenommen-sein bodenlos.