Akzeptanz

Wir alle wollen das tun, was richtig ist – das, was wir als stimmig, akzeptabel und die für alle Beteiligten beste Lösung ansehen. Doch was ist richtig? Und was ist falsch?

Mein Leben lang forschte ich danach, was denn »das Richtige« sei. Als ich es gefunden zu haben glaubte, fragte ich mich, warum nicht jeder Mensch »das Richtige« tat. Ich setzte mir selbst übertrieben hohe moralische Ansprüche, die zwar nett gemeint, aber sehr selbstzerstörerisch waren. Ich wunderte mich, warum nicht alle Menschen diesen engelsgleichen Altruismus an den Tag legten, obwohl das doch die Lösung aller zwischenmenschlichen Konflikte bedeuten würde. So offensichtlich und einleuchtend mir diese Einstellung erschien, so wenig konnten andere damit anfangen. Aber warum? Mich selbst für »gut« haltend, suchte ich nach dem Grund dafür, warum manche Menschen »Böses« taten. Gab es böse Menschen? Wenn ja, was bewog diese Menschen zu ihren Handlungen?

Es kristallisierte sich heraus, dass Schmerz, Missverständnisse oder ausweglos scheinende Situationen die Menschen dazu bringen, aufs Äußerste zu gehen und Dinge zu tun, die man unter normalen Umständen niemals tun würde und zutiefst bereut. Auch gibt es moralische Zwickmühlen und Situationen, in denen etwas aus einer Perspektive betrachtet hartherzig wirkt und aus einer anderen Perspektive unerlässlich und rettend ist. Nehmen wir als Beispiel einen Vater, der seine kleine Tochter verlässt, um sich selbst dem toxischen Einfluss eines traumatisierten Familiensystems zu entziehen.

Lange Zeit verstand ich nur die Perspektive des »Opfers«. Auch ich erlitt Krisen, erlebte schwere Gewalt und Schicksalsschläge, hatte mir aber trotzdem meinen extremen Altruismus bewahrt. Um dies fortwährend leisten zu können, wurde ich immer härter zu mir selbst. Ich verbot mir meine Grenzen, Bedürfnisse und Gefühle – so stark, dass ich sie schließlich abspaltete und auf andere projizierte. Was ich mir selbst nicht erlaubte, das neidete ich anderen. Ich wurde missgünstig, urteilend und nachtragend. Mein Wunsch, »Gutes« zu tun, verwandelte sich in eine scheinheilige Farce, die immer unangenehmer für mich wurde. Ich blickte auf andere herab und hielt sie für schwach, bedürftig, charakterlich inakzeptabel, egoistisch und unvernünftig. Damit tat ich sehr vielen wundervollen Menschen Unrecht und verletzte, ohne es zu merken, ihre Herzen.

Irgendwann – ich erlitt einen schweren Unfall – erkannte ich, dass mein moralischer Leitstern nur ein Irrlicht war. Mein Heiligenschein hörte zu leuchten auf, denn die Batterie war leer. Durch massive Aufopferung, geheuchelte Bedürfnislosigkeit und schier übermenschliche Leistungen hatte ich mich gesundheitlich und finanziell ins Minus manövriert. Nun fiel ich selbst anderen zur Last und musste auf die harte Tour lernen, dass jede extreme Haltung in ihr Gegenteil umschlagen wird, wenn man sie nicht ausgleicht. Wenn man bis zum Nordpol gereist ist, wird jeder weitere Schritt unweigerlich nach Süden führen – und zwar egal, in welche Richtung man dann geht.

Als ich besagten Unfall hatte, konnte ich nicht mehr so tun, als ob ich ein Engel sei. Und Scheiße, ich wollte es auch nicht mehr! All die Menschen, für die ich mich aus dem Wunsch, »das Richtige« zu tun, aufgeopfert hatte, verweigerten mir in der Not ihre Hilfe. Nicht einer von ihnen half mir nach meinem Unfall, und ich kündigte ihnen allen gleichzeitig die Freundschaft.

Aber schauen wir genauer hin: Diese Menschen hatten nie von mir verlangt, ihnen so viel zu geben oder so viel zu leisten. Ich hatte all das freiwillig für sie getan und durfte deswegen nicht erwarten, etwas dafür zurückzubekommen. Ich hatte mich als gebende, ewig freundliche Person ohne jegliche Schwäche präsentiert – eine Fassade, die nun auf einen Schlag in tausend Stücke zersprang. Jetzt konnte ich nichts mehr geben, nichts mehr leisten und meine eigenen Bedürfnisse und meinen Schmerz nicht mehr verstecken. Innerlich tobte in mir die Wut darüber, dass ich mich selbst mein Leben lang an die letzte Stelle gesetzt hatte und niemand es mir dankte. Viele Menschen waren mit meiner Fassade befreundet, doch mit mir war es kein Einziger von ihnen. Wie denn auch? Mich hatte ja noch nie jemand gesehen, und ich hatte mich auch noch nie jemandem gezeigt. Um in

meiner Notsituation ohne die Hilfe anderer überleben zu können, tat ich das Unvermeidliche: Ich integrierte meine Schattenseiten. Alle. Ich erkannte, dass Selbstliebe genauso essenziell wie Nächstenliebe ist. Mein einst verdrängter und verleugneter Egoismus, meine Unverfrorenheit und das Eingestehen meiner Verletzlichkeit und Verletztheit retteten mir mein Leben. Traurig erkannte ich, dass jeder Mensch in eine Situation geraten kann, in der er seine eigenen moralischen Ansprüche nicht erfüllen kann. In dem Moment wichen meine Vorurteile und meine moralische Arroganz einem tiefen Verständnis und Mitgefühl für all jene, die ich einst verurteilt und abgewertet hatte. Mir wurde bewusst, wie sehr ich so viele wunderbare Menschen damit verletzt hatte, sogar die, die ich am meisten liebe und die mich am meisten lieben.

Yin und Yang können nicht getrennt werden. Nur, wenn beides sich die Waage hält, läuft es »rund« im Leben. Das Ablehnen der eigenen Schattenseiten führt dazu, dass man auch andere Menschen ablehnt und im Extremfall niemanden mehr akzeptieren kann. Man wird unausstehlich, überheblich und einsam.

Ich weiß jetzt, warum Menschen »Böses« tun und dass niemand besser oder schlechter als jemand anderer ist. Nun weiß ich, wie es sich anfühlt, in den Schuhen des anderen zu laufen – oder zu humpeln. Deshalb nehme ich nun sämtliche Urteile, Bewertungen und Vorwürfe, die ich anderen Menschen jemals gemacht habe, vollumfänglich zurück und spreche eine radikale Entschuldigung dafür aus.

Mein neuer Leitstern ist die bedingungslose Akzeptanz, und jeder Mensch verdient sie. Jeder Einzelne von uns hat Stärken und Schwächen. Jeder macht Fehler und lernt aus ihnen. Und jeder von uns ist unendlich wertvoll und liebenswert. Auch Du.

© **Varia Antares**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)