

Workshop 5 "Leben mit Zweifeln/Hadern und Akzeptanz - "Leben mit mir"

Wir begannen unseren Workshop mit einer Aufstellung auf einem Kontinuumsstrahl zwischen Hadern und Akzeptanz. Nach einigen persönlichen Statements wuchs das Vertrauen in der Gruppe sehr schnell an und wir diskutierten die unterschiedlichen Ansichten relativ tief. Nach einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Nachbarn, was Hadern und Akzeptanz für den Menschen persönlich bedeuteten sammelten wir im Plenum die Ergebnisse der zweier Gruppenarbeit.

Überraschend war, dass wir einen positiven Blick auf das Hadern entwerfen konnten. Ausgehend von der Frage, warum Hadern stets negativ bewertet wird entwickelten wir alternative Ansätze. So wurde Hadern einerseits als „Natürliche Reaktion bei Verlust“ interpretiert und andererseits als „Notwendigkeit für Aufarbeitung“ gesehen. Auch „[zermürbende]“ oder „[perfektionistische]“ Anteile am Hadern wurden identifiziert. Jedoch entsprang das Hadern wohl dem „Wunsch nach Veränderung“ und wurde somit größtenteils positiv angesehen.

Der Akzeptanz wurde zu Beginn die provokante Frage gestellt, ob sie denn „[Resignation sei?]“ Jedoch wurden auch hier die positiven Aspekte wie „Selbstliebe“ und „Selbstbewusstsein“ gefunden. Auch ein „Annehmen von sich in der Situation“ oder als eine Art „Haltung“ wurde Akzeptanz definiert. Besonders eindrücklich war ein Motto der AA „[Gott,] gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, Und Weisheit, um den Unterschied zwischen beidem zu erkennen...“

Zudem waren wir der Überzeugung, dass „[sowohl dem Hadern als auch der Akzeptanz Authentizität inne wohnt.]“

Hinderlich auf dem Weg hin zur Akzeptanz empfanden wir eine „Erwartungshaltung“, „Stigmatisierung und Selbststigmatisierung“ sowie ein „negatives Selbstbild“ und die „Schuldfrage“.

Hilfreich hingegen waren für uns „Austausch“, „[Zufriedenheit]“, „Hoffnung“ und „Urvertrauen“. Auch „Humor“ und „Optimismus“ wurden als förderlich angesehen.

Als Hilfe aus dem sozialen Umfeld empfanden wir „empathisches Zuhören“ und auch die Bereitschaft „Dinge stehen lassen zu können bzw. aushalten zu können“.

Wir sahen, dass eine gewisse Bandbreite auf dem Kontinuum zwischen Hadern und Akzeptanz abgedeckt wurde. Diese durchaus persönlichen und höchst individuellen Entscheidung verliehen dem Workshop seine angemessene Breite und Tiefe.

03.05.2025
Christian Marquardt