

Andreas Knuf

# Leseprobe



Andreas Knuf

## Widerstand zwecklos

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

---

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



Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 01. Oktober 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Ja sagen zu dem, was ist

Wie wäre das Leben, wenn wir nicht gegen das ankämpfen, was wir so tagtäglich erleben? Wenn wir gelassen bleiben anstatt uns über uns selbst, die Nachbarn und die Kollegen zu ärgern? Wenn wir akzeptieren könnten, dass Krankheit und Alter zum Leben dazugehören, dass ein Urlaub verregnet sein kann oder der Partner plötzlich einen anderen liebt.

Andreas Knuf beschreibt, wie wir die Fähigkeit entwickeln, unser Leben und uns selbst anzunehmen – mitsamt der großen und kleinen Katastrophen, die es mit sich bringt. Indem wir nämlich loslassen und den Widerstand beenden. Lakonisch-humorvoll zeigt Knuf, wie wir so wirklich zu tiefer Zufriedenheit und innerem Glück finden.



### Autor

## Andreas Knuf

---

Andreas Knuf, geboren 1966, ist Diplompsychologe und Psychologischer Psychotherapeut. Er arbeitet in eigener Praxis in Konstanz und ist daneben in Fortbildung und Supervision tätig. Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Körperpsychotherapie und Existentieller Psychotherapie. Zahlreiche Veröffentlichungen zu psychischen Erkrankungen, Selbsthilfeförderung und Achtsamkeit.

Andreas Knuf  
**Widerstand**  
zwecklos

Andreas Knuf

# Widerstand zwecklos

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

Kösel

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	9
<b>Eine Kultur der Nicht-Annahme</b>	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
<b>Die Ablehnung hat ihren Preis</b>	29
Das Gesetz des Widerstandes	29
Leid = Schmerz + Widerstand	34
Ineffektives Handeln	38
<b>Was ist Annahme?</b>	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

<b>Was es anzunehmen gilt</b>	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
<b>Die Hindernisse auf dem Weg zu mehr Annahme</b>	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
<b>Eine annehmende Haltung kultivieren</b>	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
<b>Schluss: Spiritualität und Psychologie</b>	169
<b>Anhang</b>	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, schmerzhaft Erinnerungen aus der Vergangenheit holen einen immer wieder ein. Und eigentlich fängt es schon bei den vielen kleinen Unannehmlichkeiten und Ärgerissen 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

