

# Zwischen Akzeptanz und Veränderung

*Beate Hofer über den Umgang mit neuen Lebenssituationen*

Corona hat unser aller Leben gewaltig auf den Kopf gestellt, alltägliche Dinge haben sich plötzlich grundlegend verändert. Veränderungen bedeuten, dass es etwas Neues in unserem Leben gibt und das kann uns anfangs verunsichern. An einige Situationen gewöhnen wir uns schnell, aber manchmal stoßen wir dabei auch an unsere Grenzen. Denn Neues kann große Ängste auslösen, Gewohnheiten zu verlassen bedeutet häufig Unsicherheit.

Doch nicht nur in Zeiten von Corona, müssen wir Veränderungen hinnehmen. Unser gesamtes Leben ist geprägt von Veränderungen. Manches kommt abrupt, anderes eher schleichend. In allen Fällen ist es wichtig, zunächst zu akzeptieren, dass die gegenwärtige Situation nun mal so ist, wie sie ist, auch wenn wir sie uns anders wünschen würden. Nur dann können wir unterscheiden, ob wir eine Möglichkeit haben, die Situation zu verändern, oder ob dies nicht möglich ist und wir dauerhaft zu einer Akzeptanz der Situation finden müssen. „Diese Unterscheidung ist sehr wichtig“ erklärt Beate Hofer, psychologische Leiterin der Danuvius Kliniken. „Wird sie nicht getroffen oder gelangen wir zu einer falschen Einschätzung, geraten wir an unsere Grenzen. Entweder stecken wir viel Energie in den Versuch, etwas zu verändern, das nicht veränderbar ist, oder wir verharren zu lange in einer problematischen Situation, die eigentlich dringend einer Änderung bedürfte.“ Eine Akzeptanz des gegenwärtigen Momentes ist also der Schlüssel, um sich für



**Beate Hofer, psychologische Leiterin der Danuvius Kliniken**

Veränderungen zu öffnen.

Entgegen der alltäglichen Tipps „das musst du einfach akzeptieren“ oder „dann musst du halt was ändern“ ist es in der Realität meist gar nicht einfach, etwas Schwieriges zu akzeptieren oder zu verändern.

Oft benötigen wir hierfür den Blick und die Begleitung von Außenstehenden. Die gute Nachricht ist jedoch, dass es Techniken gibt, um Akzeptanz und den Umgang mit Veränderungen zu erlernen. Was kann man also tun, um mit Veränderungen besser klar zu kommen?

„Zunächst sind die „Basics“ einer gesunden, ausgewogenen Lebensführung

sehr wichtig: Genug Schlaf, gesunde Ernährung, regelmäßige moderate Bewegung, eine feste Tagesstruktur und eine gute Balance zwischen Aktivität und Entspannung. Die Wirkung dieser Faktoren auf das psychische Wohlbefinden wird

häufig stark unterschätzt.“, sagt Beate Hofer. „Zudem ist es sehr wichtig, sich mit anderen auszutauschen, um auch andere Blickwinkel auf die Situation zu bekommen. Auch ist es wichtig, die eigenen Gefühls-, Denk- und Verhaltensmuster zu kennen, in denen wir häufig „feststecken“. Um diese zu erkennen und dann auch verändern zu können, benötigen wir die Rückmeldung von außen.“ Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung, heißt es. Und auch wenn das nicht immer bequem für uns ist, sind Veränderungen dennoch wichtig für unser Leben. Denn sie bedeuten gleichzeitig auch Weiterentwicklung und etwas über sich selbst zu lernen. Entscheidend ist dabei, mit welcher Haltung wir dem begegnen. Dennoch sollten wir die eigenen Gefühle dabei niemals unterdrückt. Denn wer keine Gefühle zulässt, verbannt neben den Negativen auch gleichzeitig die Positiven.



**Ihr Partner für psychische Gesundheit und Pflege**

Danuvius Kliniken

Danuvius Pflege

Danuvius Akademie

Danu e.V.

Die Danuvius Klinik GmbH® betreibt Fachkliniken für Psychische Gesundheit mit Ambulanzen sowie Spezialpflegeheime für Menschen mit Demenzen an den Standorten Ingolstadt, Neuburg, Pfaffenhofen und Petershausen.



Danuvius Klinik GmbH® | Rathausplatz 3 | 85049 Ingolstadt | Telefon 0841 9339-100 | [www.danuviusklinik.de](http://www.danuviusklinik.de)