



von AiN

www.

**besonders**

.jetzt

# Akzeptanz von Fakten

**B**rauchen wir immer erst einen gewaltigen Tritt in den Hintern, bevor wir kapiere, was einfach nicht zu ändern ist? Ich bringe niemanden um, doch irgendwo auf der Welt begeht jemand einen Mord. Recht zu haben und zu bekommen ist nicht immer dasselbe. Erwartungen werden enttäuscht. Eine empfohlene Prävention wird oft verhindert durch Sturheit. Man wird verurteilt, sobald man den unangenehmen Teil der Wahrheit ausspricht, den andere nicht

glauben wollen, obwohl es so ist und man es nur warnend gut meint. Ein skrupelloser und egoistischer Mensch zeigt seinen Charakter, wenn er Geld riecht, auch wenn andere dadurch ins Ungewisse gestoßen werden. Vielfach werden psychischer Terror ausgeübt und ständig mehr Forderungen gestellt bei denen, die sich wirklich kümmern, helfen und alles geben. Wird man grade nicht so dringend gebraucht wie früher, ist man schnell wertlos. Die Verfassung eines anderen wird oft ignoriert, weil man selbst so beschäftigt ist. Die meisten Haustiere haben ein kürzeres Leben als wir, doch wir hoffen trotzdem, dass sie uns immer begleiten. Ein Mensch wird schwer krank, aber die besten Mediziner und die tiefste Liebe des Partners können das nicht rückgängig machen. Gesunde achten auf ihren Körper überwiegend dann, wenn sie erkranken. Im Alter wird lieber permanent darüber lamentiert, was man nicht mehr kann, anstatt zu würdigen, was noch alles gut

möglich ist. Wirklich Wichtiges begreift man, wenn der Arzt eine geringe Lebenserwartung diagnostiziert – auch vorheriges ehrliches Befassen mit dem Thema ist fatal anders, als wenn es einen selbst trifft. Man verschiebt ein ersehntes Treffen erneut aus vermeintlichem Termindruck, aber für dessen Beerdigung nimmt man sich Zeit. Jeder wird sterben. Angst behindert logisches Denken; der Verstand verwehrt, das Bauchgefühl zu spüren und ihm zu folgen. Ungerechtigkeit erzeugt Wut, anstatt Tatsachen anzunehmen wie sie sind und Neues mit frischer Kraft anzugehen. Die radikale Akzeptanz von Fakten ist schwer, doch wenn wir Unveränderliches hinnehmen, Unüberwindbares respektieren, das Loslassen lernen, alte Denkmuster aufheben und uns fokussieren auf das liebevolle Hier und Jetzt, dann können wir dankbarer sein, Freude empfinden, Chancen erkennen, und die verbleibende Zukunft wird glücklicher und besonders.