

2. Das ABC des zufriedenen Lebens oder: Wie entstehen belastende Gefühle?

Die wissenschaftliche Methode zur Lösung emotionaler Probleme auf unser Alltagsdenken anzuwenden klingt kompliziert. Sie werden jedoch in diesem Abschnitt erkennen, dass die theoretischen Grundlagen der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REVT) leicht verständlich sind. Dies gilt insbesondere auch für die berühmte ABC-Theorie über das Zustandekommen von Gefühlen. Wie wir uns fühlen ist ja ausschlaggebend dafür, ob wir zufrieden leben oder nicht. Daher ist es wichtig, zu wissen, wie menschliche Gefühle entstehen: also wie es dazu kommt, dass wir uns depressiv, ängstlich, wütend oder gelassen und heiter fühlen. In unserem Alltagsdenken gehen wir häufig davon aus, dass es unmittelbar und hauptsächlich

- **äußere Umstände**
- **gegenwärtige Ereignisse und Situationen**
- **oder frühe Kindheitsschicksale**

sind, die unser seelisches Erleben bestimmen.

Viele Menschen glauben zum Beispiel, für ihre depressive Verstimmung seien grundsätzlich äußere Umstände verantwortlich, etwa die Tatsache, dass ihr Partner sie verlassen hat. Oder sie führen ihre Angst vor öffentlichem Sprechen buchstäblich auf die Anwesenheit des Publikums zurück.

Bis zu einem gewissen Grad ist das auch richtig; denn solch negative äußere Umstände oder Ereignisse *aktivieren* uns, über sie auf eine bestimmte Art und Weise zu *denken*, die unter Umständen zu psychischen Problemen führen können. Daher prägte Albert Ellis dafür die Begriffe Aktivierende Ereignisse oder Erfahrungen bzw. auch *Adversities* (zu deutsch: Widrigkeiten) und ordnete sie dem Punkt A zu.

A

**Aktivierende Ereignisse
Aktivierende Erfahrungen
Adversities**

Adversities oder Widrigkeiten deshalb, weil Ereignisse, auf die wir mit negativen Gefühlen reagieren, in der Regel negative bzw. unerwünschte Ereignisse sind (wie z. B. Gefahren, Verlust, Beleidigungen oder Ablehnungen durch andere, eigene Unzulänglichkeiten und Fehler etc.).

Beispiel

Einige Adversities (Widrigkeiten)

- (1) Ich werde von meiner Partnerin/meinem Partner verlassen.
- (2) Ich verliere meinen Job und werde arbeitslos.
- (3) Jemand kritisiert mich.
- (4) Ich erleide eine Panikattacke.

Wenn uns in unserem Leben *Adversities* (Widrigkeiten) begegnen – was sicher nicht selten geschieht – so reagieren wir für gewöhnlich schnell mit negativen Gefühlen. Das sind die emotionalen Konsequenzen.¹⁹ Diese ordnen wir dem Punkt C zu.

C

Emotionale Konsequenzen

¹⁹ Da Konsequenzen im Englischen mit C (Consequences) geschrieben wird, konnte sie Albert Ellis in seiner ABC-Theorie dem Punkt C zuordnen. Um diese griffige Formel beibehalten zu können, schreiben wir in diesem Buch Konsequenzen ebenfalls mit C.

Beispiel
Beispiel

Einige emotionale Konsequenzen

Wut
Ärger
Feindseligkeit
Hass
Verdruss
Irritation
Frustration

Depression
Verzweiflung
Gekränktsein
Beleidigtsein
Trauer
Unglücklichsein
Enttäuschung

Schuldgefühle
Schlechtes Gewissen
Bedauern

Angst
Panik
Furcht
Anspannung
Lampenfieber
Besorgnis

Wir fühlen aber nicht nur, sondern unsere Gefühle veranlassen uns auch dazu, dass wir uns auf eine bestimmte Art und Weise *verhalten* (in der Folge unserer Gefühle). In unseren Beispielen könnten wir uns in unsere depressive Stimmung ergeben und *völlig passiv werden*, uns von allen Menschen *zurückziehen* oder voller Wut unsere Kritiker *attackieren* etc. Den emotionalen Konsequenzen folgen also oftmals entsprechende Verhaltens-Konsequenzen, die wir ebenfalls dem Punkt C zuordnen.



C besteht also aus Gefühlen *und* Verhaltensweisen, wobei Verhaltensweisen ihrerseits in der Regel durch Gefühle aktiviert werden, vgl. Abb. 1.

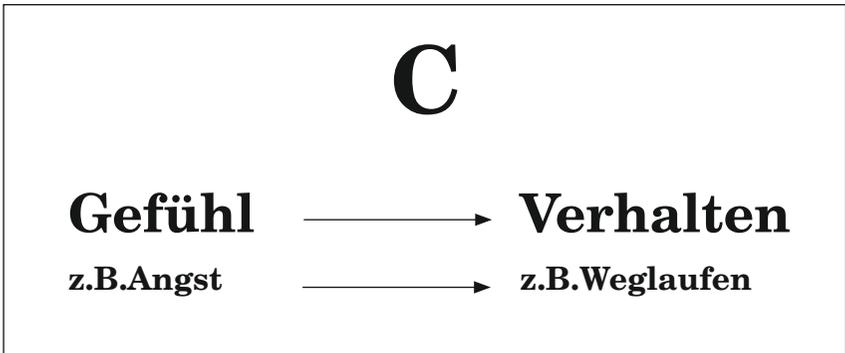


Abb. 1: Emotionale und behaviorale Konsequenzen

Entscheidend ist aber nun Folgendes: In unserem Alltagsdenken glauben wir häufig fälschlicherweise, dass das, was passiert (bzw. die Interpretationen dessen, was passiert), also A, unsere Reaktionen am Punkt C *verursacht*, vgl. Abb.2.

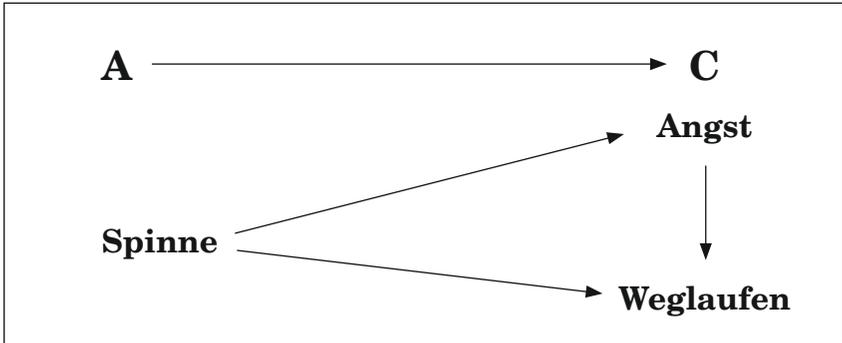


Abb. 2: Der irrige A-C-Schluss im Alltagsdenken

Also z. B., dass eine Spinne Angst verursacht (so der Glaube eines Menschen mit einer Spinnenphobie). Doch diese Sichtweise verkennt, dass Menschen als denkende Wesen nahezu ständig das, was sie wahrnehmen und interpretieren (A) auch bewerten. Am Punkt B schieben sich unsere Bewertungen (unsere persönliche Stellungnahme) zwischen die Punkte A und C.²⁰



Im Gegensatz zum Alltagsdenken steht daher das ABC-Modell über das Zustandekommen emotionaler Konsequenzen, vgl. Abb. 3.

²⁰ Von Albert Ellis dem Punkt B zugeordnet (für englisch: Beliefs = Denkmuster, Bewertung, Überzeugung).



Abb. 3: Das ABC-Modell

B umfasst danach einen wichtigen Teil dessen, was *Menschen zu sich sagen*, wenn sie A begegnen. Genauer: wie sie das, was ihnen passiert, *bewerten*.

Beispiele:

Was sagt sich der depressiv verstimmte, verlassene Partner über das Verlassenwerden (A)?

Was sagt sich der Sprechängstliche über die Situation, vor einem großen Publikum zu sprechen (A)?

Wahrscheinlich etwa Folgendes:

„Wie *entsetzlich*, dass ich verlassen worden bin! Das ist eine *Katastrophe* in meinem Leben. Es hat nun alles keinen Sinn mehr!“ u. ä.

Beziehungsweise:

„Wie *furchtbar*, wenn ich in meiner Rede steckenbleibe oder mich blamiere! Wenn die Leute mich auslachen, zeigt sich, was für *ein Versager ich bin!*“ etc.

Viele meiner Klienten finden auch folgendes Beispiel einleuchtend:

Nehmen wir an, ein und dasselbe negative Ereignis widerfährt am Punkt A hundert Personen. Diese hundert Personen seien gleichen Geschlechts, etwa gleichen Alters, gleicher Schulbildung, gleicher sozialer Herkunft, hätten das gleiche Einkommen etc.

Dennoch reagieren sie aber am Punkt C recht unterschiedlich. Nehmen wir an, sie alle hätten gerade bei ihrer Bank 1000.– Euro abgehoben und gleich darauf ihre Brieftasche mit dem Geld in einer

Telefonzelle liegengelassen. Das Geld war weg. (Aktivierendes Ereignis, A). Einige würden sich vielleicht ziemlich indifferent fühlen (C). („Na ja, ich bin noch nicht bankrott, diesen Verlust werde ich schon verschmerzen.“)

Die meisten würden wohl enttäuscht und/oder traurig sein (C). Sie würden vielleicht so denken (B): „So ein Mist! Schade um das schöne Geld. Dafür hätte ich mir was Schönes kaufen können. So leichtsinnig werde ich in Zukunft nicht mehr sein!“

Aber einige der Hundert wären wahrscheinlich recht deprimiert (C). Die persönliche Stellungnahme oder Bewertung (B) könnte dabei lauten: „*Oh Gott, wie schrecklich*, dass ich das gemacht habe. Ich bin eben ein *Vollidiot* und stelle in meinem Leben immer so unverzeihlich dumme Dinge an!“

Fazit:

Es war kaum *das Ereignis als solches* (A), das jeweils zu Gleichgültigkeit, Enttäuschung oder Depression (C) führte, sondern die Art und Weise, wie die betreffenden Menschen dieses Ereignis bewerteten: was sie am Punkt B zu sich sagten!

Glücklicherweise unterliegt B eher unserer Kontrolle als A (das Aktivierende Ereignis); denn schon die stoischen Philosophen wie *Epiktet* erkannten:

Zitat
Zitat

„Eins steht in unserer Gewalt,
ein anderes nicht.
In unserer Gewalt steht unser Denken,
unser Tun,
unser Begehren, unser Meiden
– alles, was von uns selber kommt.
Nicht in unserer Gewalt steht unser Leib,
unsere Habe, unser Ansehen,
unsere äußere Stellung
– alles, was nicht von uns selber kommt.“

Aus heutiger Sicht: Sie könnten unverschuldet einen Autounfall erleiden (A), plötzlich einen Schlaganfall bekommen (A) oder von jemandem sehr unfair behandelt werden (A). Widrigkeiten können Ihnen im Leben widerfahren, egal wie Sie sich verhalten. Und manchmal sind sie unabänderlich und unvermeidbar.

Im Gegensatz dazu steht das, was Sie über diese Ereignisse denken, Ihr Interpretations- und Bewertungssystem (B = Belief system), dieses ist „in Ihrer Gewalt“. Das heißt, Sie können auch angesichts äußerer Ereignisse Ihre emotionalen Reaktionen und Verhaltensweisen bestimmen.²¹ Zum Beispiel könnten Sie bei Auftreten eines Magengeschwürs medizinischen Rat einholen, Ihre Lebensweise so verändern, dass Sie sich wieder erholen und möglichst die Entwicklung eines neuerlichen Magengeschwürs verhindern anstatt sich über Ihre Erkrankung ständig zu beunruhigen und aufzuregen.

Wenn Sie jemand ablehnt oder zurückweist, so können Sie – anstatt über dieses Ereignis zu verzweifeln – versuchen, diese Person doch noch für sich einzunehmen oder sich nach einem anderen Menschen umschauen.

Eigenaktivität

Übung 3: Das ABC-Modell anwenden

A • Aktivierendes Ereignis

Wählen Sie z. B. eine schwierige Problemsituation aus Ihrem Arbeits- oder Privatleben, möglichst aus letzter Zeit. Beschreiben Sie die Situation kurz:

²¹ Auf diese Fähigkeit verweist die meinem Buch vorangestellte Aussage des Quantentheoretikers Atkins.

B • Gedanken

Rufen Sie sich ins Gedächtnis, was Sie über die Situation bzw. in der Situation dachten. Was ging Ihnen durch den Kopf? Welche Erwartungen, welche Bewertungen hatten Sie?

C • Konsequenzen

Wie fühlten Sie sich als Ergebnis Ihres inneren Selbstgespräches, Ihrer Gedanken über A? Vermerken Sie alle Gefühle, an die Sie sich erinnern können.

Was haben Sie getan (oder vermieden) als Folge Ihrer Gedanken und Gefühle?

Eigenaktivität
Eigenaktivität

Können Sie sich an irgendwelche körperlichen Stressanzeichen erinnern, die Sie in der Situation verspürten?

Info 6
Info 6

Körperliche Stressanzeichen Psychosomatik

Auf der vegetativ-hormonellen Ebene ist die Stressreaktion durch eine vegetative und hormonelle Aktivierung gekennzeichnet, z. B. wird der Atem schneller, Herz und Kreislauf arbeiten stärker, die Pupillen weiten sich, die Blutgefäße verengen sich, der Blutdruck steigt, Zucker- und Fettvorräte werden gelöst, Verbrennungsvorgänge beschleunigt, Schweißreaktionen treten auf. Die Immunabwehr des Körpers sinkt. Der Blutgerinnungsfaktor erhöht sich. Magen und Darm reduzieren ihre Aktivität, ebenso sind die Sexualfunktionen vorübergehend eingeschränkt. Auch vagotone Folgeaktionen wie Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen können auftreten. Einige weitere Reaktionen sind:

- trockener Mund
- Herzklopfen
- Herzstiche
- Schwitzen
- Erröten
- Kloß im Hals
- flaues Magengefühl

Info 6

Kurzatmigkeit
weiche Knie
Tränen
Hervortreten der Adern
Beengtheitsgefühl in der Brust

Auf der muskulären Ebene ist die Skelettmuskulatur angespannt, der Körper ist auf Flucht oder Angriff eingestellt. Weitere Anzeichen sind:

verzerrtes Gesicht
starre Mimik
Faustballen
Spannungskopfschmerz
Rückenverspannungen
Nackenschmerzen
nervöse Gestik
Stottern
Zucken (Tics)
Fußwippen
Zähneknirschen
Zittern
Fingertrommeln

Diese Aktivierungsreaktionen kann man erkennen und als Signale nutzen, um mit der Ellis-Methode der REVT gezielt dagegen anzugehen.

Die Botschaft der ABC-Theorie lautet:

Selbst wenn ein Aktivierendes Ereignis (A) außerhalb Ihrer Kontrolle liegt, so können Sie dennoch fast immer Ihr Denken am Punkt B und somit Ihre Gefühle, Verhaltensweisen und Stressreaktionen (C) unmittelbar beeinflussen. Den entscheidenden Punkt B (für englisch: Belief = Einstellung, Überzeugung) wollen wir nun noch genauer „unter die Lupe nehmen“.

Zwei Arten von Beliefs (B)

1. Vernünftige oder rationale Beliefs (rB) führen zu gesunden Konsequenzen (C).
2. Unvernünftige oder irrationale Beliefs (iB) führen zu ungesunden Konsequenzen (C).

Statt „unvernünftig“ oder „irrational“ könnten wir auch sagen: selbstschädigend, zielverhindernd; denn es handelt sich um Überzeugungen, die unsere grundlegenden Lebensziele torpedieren, während rationale, vernünftige Überzeugungen helfen, unsere Ziele zu erreichen.

Insbesondere das Wort „zielverhindernd“ weist auf die Bedeutung hin, die Ziele im menschlichen Leben haben. Der große Tiefenpsychologe *Alfred Adler* erkannte bereits, wie wichtig für das Verständnis der Psyche des Menschen seine grundlegende Zielorientiertheit ist²². Während die Freud'sche Psychoanalyse das Verhalten eines Menschen eher aus seinem WOHER erklärte und dabei auf einige anscheinend recht irrierte Thesen stieß wie den Ödipuskomplex und die Annahme, dass verdrängte Sexualität die alleinige Ursache für Neurosen sei, zeigte *Adler*, dass menschliches Verhalten begriffen werden kann, wenn man das jeweilige Lebensziel analysiert. Hätte sich *Alfred Adler* nicht so sehr darin verbissen, das Minderwertigkeitsgefühl eines Menschen als *einzig*e Ursache für Neurosen anzusehen, so könnte man die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) fast als Weiterentwicklung der Adler'schen Individualpsychologie sehen²³.

Während aber *Adler* meinte, das grundlegende Ziel eines jeden Menschen bestehe darin, sein angeborenes Minderwertigkeitsgefühl zu überwinden, so gehen wir in der REVT davon aus, dass Menschen verschiedene Ziele in ihrem Leben verfolgen können.

Vernünftige oder konstruktive Einstellungen am Punkt B sind Überzeugungen, Interpretationen und Bewertungen, die uns angesichts eines Aktivierenden Ereignisses helfen, unsere grundlegenden Ziele zu erreichen. Rational denken heißt also einfach, die Dinge im Leben so zu sehen, dass wir mehr von dem bekommen, was wir uns wünschen und weniger von dem, was wir nicht mögen.

²² Vgl. hierzu Schwartz, D. (2009; 2010).

²³ Vgl. hierzu Schwartz, D. (2013a; 2013b).

Gesunde negative Gefühle oder ungesunde negative Gefühle?

Rationale Überzeugungen (rB) führen zu gesunden Gefühlen, während unvernünftiges oder irrationales Denken (iB) ungesunde Emotionen nach sich zieht:

Beispiel:

Wenn Sie am Punkt A wegen eines Magengeschwürs operiert würden (= *Adversity*, Widrigkeit, unerwünschtes Ereignis), so könnten Sie in Bezug auf Ihr Ziel, nämlich möglichst gesund zu sein und zu bleiben bzw. wieder zu werden, am Punkt B folgende vernünftige persönliche Stellungnahme oder Wertung vornehmen:

„Wie bedauerlich und unangenehm, dass ich erkrankt bin. Ich bin wirklich nicht begeistert davon, mich einer Operation unterziehen zu müssen“

In der Folge dieser Bewertung von A würden Sie am Punkt C Gefühle starken Missbehagens und Bedauerns, evtl. Trauer und Schmerz empfinden.

Beachten Sie: Diese Gefühle betrachten wir als *gesunde und hilfreiche* Konsequenzen.

„Wieso gesund?“ könnten Sie fragen „Trauer ist doch ein unangenehmes, negatives Gefühl!“

Zur Beantwortung dieser Frage wollen wir uns überlegen, warum Menschen überhaupt Gefühle haben. Soweit wir wissen und ziemlich offensichtlich ist beispielsweise die Fähigkeit, Angst zu empfinden, keine „moderne“ Erscheinung innerhalb der Millionen von Jahren dauernden Entwicklung des Menschen. Gefühle der Furcht und Angst dürften in der Evolution (Entwicklung) des Menschen schon recht früh aufgetreten sein. Furcht und Angst treten auf, wenn eine Umwelterscheinung als Gefahr erkannt wird. Beim Anblick eines vorzeitlichen Säbelzähntigers dürften unsere Vorfahren Angst empfunden haben; diese Angst *motiviert* sie, sich in Sicherheit zu bringen. In der Motivierung zu entsprechenden z. B. dem Überleben dienenden Verhaltensweisen liegt also der evolutionäre Sinn von Gefühlen. Verständlich ist aus dieser Sicht auch, warum Gefühle am Punkt C in der Regel unmittelbar auftreten. Individuen, die zu langsam „schal-

teten“, verringerten damit ihre Überlebenschancen im Prozess der Evolution.²⁴

Mit dieser Auffassung vom Sinn der Gefühle steht auch die moderne Emotionspsychologie im Einklang: Folgen wir z. B. dem bekannten Emotionspsychologen *Carroll E. Izard* (1981), so können wir sagen, dass Gefühle als das Hauptmotivationssystem des Menschen angesehen werden, d. h. *Emotionen bestimmen Verhaltensweisen*. Und dies gilt für unangenehme (negative) wie angenehme (positive) Gefühle.

Unangenehme Gefühle wie Missbehagen und Enttäuschung nach einer Magenoperation zeigen uns deutlich, dass wir nicht das bekommen haben, was wir uns wünschen, dass also etwas unseren grundlegenden Lebenszielen zuwiderlief. Durch dieses Signal erhalten wir jedoch die Chance, etwas in unserem Leben zu verändern, um wieder in Einklang mit unseren Zielen zu kommen.

Paradoxerweise kann also ein *unerfreuliches* Aktivierendes Ereignis, eine Adversity (A) den Weg zu einem *zufriedeneren* Leben weisen, wie folgende Tafel 1 zeigt:

²⁴ Vgl. hierzu das Bonmot von Böhmer (2013, S.88): „Womit die Frage geklärt wäre, ob der Mensch vom Affen abstammt. Nein, vom Angsthasen!“