

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.