



Das ABC der Gefühle

Franz Sedlak

Unsere Gefühle schweben nicht im freien Raum. Sie sind abhängig von unseren Meinungen, Überzeugungen, Wertungen. Ein Beispiel: Wenn wir ein Ziel nicht erreichen, dann werden wir sehr traurig sein, wenn uns das Ziel ganz wichtig war (oder, wenn wir ein Versagen als ganz furchtbar empfinden). Wir werden nicht sonderlich traurig sein, wenn uns das Ziel nicht so wichtig ist (oder wir Fehler und Versagen nicht dramatisieren). Ausgewogene Überzeugungen verhindern übertriebene Gefühle!

Der amerikanische Psychologe Albert Ellis und noch andere haben betont, dass unsere Gefühle von unseren Einstellungen abhängen. Schon die alten Griechen (vor allem die Stoiker) haben gesagt: **Nicht die Ereignisse selbst machen uns glücklich oder unglücklich, sondern wie wir sie bewerten.** Ellis hat ein **ABC der Gefühle** entwickelt:

Ein Ereignis - **AUSLÖSER** genannt - wird innerlich positiv, negativ oder neutral aufgenommen, je nach unserer **BEWERTUNG** und führt dann zu unterschiedlichen Folgen englisch **CONSEQUENCES**. Der Weg von A führt also nicht direkt zu C, sondern geht zunächst über B! Die Bewertungen entscheiden letztlich, wie wir zu einem Ereignis stehen. **Destruktive Bewertungen sind perfektionistisch, pauschalierend, fordernd:** Z.B. „So etwas darf es nicht geben!“ Sie führen zu Auflehnung oder Verzweiflung. **Konstruktive Bewertungen sind ermutigend** (aber realistisch, d.h. nicht durch die rosarote Brille betrachtet) und positiv herausfordernd, z.B. „wie kann ich mit dieser (schrecklichen, belastenden) Situation umgehen?“
Wir sollten daher immer, wenn wir durch ein Ereignis sehr belastet sind, uns fragen: Wieso bewerten wir die Situation so negativ? Kann man sie auch mit anderen Augen sehen?

Manche Menschen beurteilen Situationen durch Nachdenken, sie versuchen hinter das Rätsel zu kommen: Warum muss man leiden? Warum trifft es gerade diesen Menschen? Warum jetzt? Was ist richtig und was ist falsch in der gegebenen Situation? **Anderer Menschen urteilen mehr nach ihrem inneren Gefühl,** nach der Stimmung, nach der Atmosphäre. Je nachdem muss man auch unterschiedliche Wege zu ihnen finden.

Menschen, bei denen das Denken stark im Vordergrund steht, versuchen das Richtige und Falsche in der Situation zu analysieren, zu verstehen, was hier passiert ist, warum es passiert ist. Kinder und Jugendliche mit dieser Prävalenz des Denkens wird man am ehesten erreichen, wenn man – auf altersentsprechende Weise – auf ihre Fragen eingeht und die verwirrten Gedanken und die darauf folgenden emotionalen Reaktionen der Panik, Verzweiflung ordnen hilft, durch "realistische" Reaktionen ersetzt bzw. durch Informationen Klarheit schafft. Im ABC von Ellis könnte man sagen, hier dominiert die Bearbeitung der Bewertungen eines Ereignisses.

Menschen, bei denen die „**emotionale Intelligenz**“ im Vordergrund steht, brauchen einen anderen Zugang. Sie brauchen eine Atmosphäre, in der wieder Sicherheit und Geborgenheit entstehen kann, und sie die entstandene Unsicherheit, Entfremdung, Verzweiflung, ihre Ohnmacht und Verärgerung, Kränkung und Trauer abbauen können. Im ABC von Ellis würde man hier zunächst am C arbeiten, die aufgewühlten Gefühle beruhigen und dann erst nach dem B suchen, das diese starke emotionale Reaktion hervor gerufen hat.