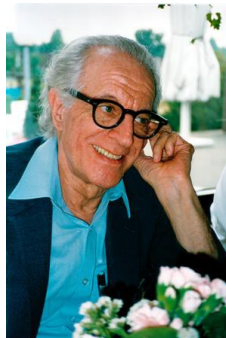


Horst Stern

# Das ABC der Gefühle

## - eine Hilfe zur Urteilsbildung im Alltag

Ich möchte heute einen psychologischen Aspekt vorstellen, der für die Entwicklung einer freien Urteilsbildung eine praktische Hilfe sein kann. Das ABC der Gefühle ist ein Denkmodell aus der Verhaltenstherapie, das auch ABC-Modell genannt wird. Es wurde von dem amerikanischen Psychologen Albert Ellis entwickelt und wird heute in vielen kognitiven Verhaltenstherapien angewendet.



Albert Ellis (1913 - 2007)

Ellis fand in seiner Tätigkeit als Psychologe heraus, dass die Abfolge

### **Ereignis ⇒ Gefühl**

zu kurz greift und dass es einen äußerst wichtigen Zwischenschritt gibt:

### **Ereignis ⇒ Beurteilung ⇒ Gefühl**

Diese Gesetzmäßigkeit beschrieb er im ABC-Modell. ABC steht für:

- Activating experiences - innere oder äußere Wahrnehmung
- Beliefs - Annahmen und Interpretationen
- Consequences - Verhalten und Gefühle

Würde ein Ereignis direkt zu einem Gefühl führen, wäre das wie ein Reflex und man könnte wenig daran ändern. Wenn aber zwischen Ereignis und Gefühl eine Beurteilung stattfindet, gibt es einen wirksamen Ansatzpunkt - die bewusste oder unbewusste Umbeurteilung.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. [www.nlp-zentrum-berlin.de](http://www.nlp-zentrum-berlin.de)

Diese Erkenntnis ist der Sichtweise von Epiktet verwandt, einem wichtigen Philosophen der älteren griechischen Stoa. „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Urteile über die Dinge“<sup>2</sup>



*Epiktet (50 – ca. 138 n. Chr.)*

Diese Sichtweise lenkt den Blick darauf, wie wir Ereignisse bewerten oder wie wir uns eine Meinung bilden. Genau hier setzt auch das ABC der Gefühle an, das ich Ihnen in knapper Form vorstellen möchte:

## ABC der Gefühle

### **A = Aktivierendes Ereignis      Äußeres oder inneres Ereignis**

Es tritt eine Wahrnehmung bzw. ein Ereignis ein. Dieses kann von Außen kommen oder mehr von uns, also aus dem Körper bzw. unserer Psyche.

Ein **äußeres** Ereignis ist zum Beispiel, wenn ich eine Kündigung meines Arbeitgebers bekomme oder ein Freund unpünktlich zu einer Verabredung kommt. Oder wenn ich eine Nachrichtenmeldung über das Thema Flüchtlinge höre.

Ein **inneres** Ereignis ist zum Beispiel, wenn ich einen leichten Schmerz im Rücken spüre oder ich nach dem Frühstück fühle, dass ich immer noch müde bin.

---

<sup>2</sup> Epiktet: Handbuch der Moral. Übersetzung von Rainer Nickel. Uni Rostock.

## **B = Beurteilung      Annahmen und Interpretationen**

Nachdem ein äußeres oder inneres Ereignis eingetreten ist, findet eine Beurteilung statt. Hier sind Gedanken gemeint, die uns – auch unbewusst – durch den Kopf gehen und mit denen wir Situationen bewerten. Es sind Selbstgespräche, die oft in Sekundenschnelle ablaufen: Bewertungen, Beurteilungen entstehen.

Beispiel Unpünktlichkeit:

„Der lässt mich eine halbe Stunde warten, das ist eine Unverschämtheit.“

Beispiel: Nachrichtenmeldung zum Thema Flüchtlinge

„Auf den ersten Blick wirkt der Artikel einseitig. Ich prüfe erst einmal was sachlich in dem Artikel ausgesagt wird. Dann treffe ich in einem zweiten Schritt meine Beurteilung dazu.“

## **C = Konsequenz      Gefühle und Verhalten als Konsequenzen**

Je nachdem, wie ein Ereignis bewertet wird, erzeugen wir damit bestimmte Gefühle:

Beispiel Unpünktlichkeit

Die Beurteilung der Unverschämtheit führt zu Gefühlen von Ärger und Wut.

Beispiel Zeitungsbericht zum Thema Flüchtlinge

Die mental geordnete Herangehensweise fördert ein Grundgefühl der inneren Ordnung und Ruhe. Gesunde Gefühle, die aus der Betrachtung des Artikels entspringen, können leichter entstehen.

In letzter Konsequenz bestimmen dann die erzeugten Gefühle unser Verhalten. Beim Beispiel der Unpünktlichkeit kann es passieren, dass wir unseren verspäteten Freund mit einem unkontrollierten Wutanfall begrüßen.

### **Wie kann das Erklärungsmodell „ABC der Gefühle“ eine praktische Hilfe für das Beurteilen im Alltagsleben sein?**

Nach meiner Erfahrung ist es sehr hilfreich, sich über mehrere Wochen täglich diesen Zusammenhang bewusst zu machen und im Alltag auf seine Gefühle und die damit verbundenen Bewertungen zu achten. Es wird sehr eindrucksvoll erlebbar, dass negative Gefühle wie Ärger oder Enttäuschung häufig aus vorschnellen, nicht ganz logischen Bewertungen entstehen.

Die Auseinandersetzung mit diesem Modell fördert nach meiner Erfahrung drei positive Wirkungen für eine freiere Urteilsbildung im Alltagsleben:

- **Aufwallende Emotionen** wie Ärger oder Enttäuschung können leichter beherrscht und geordnet werden.
- **Vorschnelle Bewertungen oder unsachliche Projektionen** lassen sich besser erkennen. In der Folge kann ich diese leichter loslassen.
- Das **Einfühlungsvermögen** in andere Menschen gelingt leichter. Ärgert sich zum Beispiel eine andere Person, so weiß ich, dass seinem Ärger eine Bewertung zugrunde liegt. So lange keine Veränderung der Bewertung stattfindet, wird sich das Ärgergefühl kaum auflösen.