



## *lumbatriedel* Das Modell der Gefühle

**Einmaleins und ABC - in der Schule lernt man viel. Doch in der Psychologie steht ABC für ein Lernmodell - es beschreibt die Entstehung der Gefühle.**

Sie leiten uns, sie treiben uns, und letzten Endes sind sie oft verwirrend: Gefühle tragen die Geheimnis des Unerklärlichen in sich. Und doch glauben Psychologen, das Rätsel der Gefühle entschlüsselt zu haben.

Doch was macht unsere Gefühle? Sind es die Umstände, die uns ins Wechselbad der Gefühle stürzen - mal der knurrige Chef, der uns erschauern lässt, mal das lachende Kind, damit das Herz höher schlägt? Oder machen vielleicht unsere Hormone Gefühle, wenn Frauen während der Periode übel gelaunt sind, Männer sich schlagen, während das Testosteron in ihnen tobt? Psychologen haben eine Erklärung dafür. Sie ist so einfach, dass es auf den ersten Blick schon wieder unwahrscheinlich erscheint: Wie wir fühlen, hängt davon ab, wie wir denken.

Gefühle entstehen also nicht durch äußere Geschehnisse - Gefühle entstehen im Inneren.

### **Gefühle – kommen Sie durch Gedanken?**

Unsere Gedanken steuern, wie wir empfinden - sind wir Herr unseres Denkens, oder dessen Sklave? Und wie kann es sein, dass nicht der strenge Polizist in der Verkehrskontrolle mir Angst macht, sondern ich mir selbst? Die schwere Uniform und die Dienstwaffe sind doch beeindruckend, was hat das also mit mir zu tun? Wie wir trotzdem unsere Gefühle selber machen, erklären Psychologen mit dem ABC-Modell. Es stellt dar, dass jedem Gefühl zunächst ein Gedanke vorausgeht, der es auslöst. So, wie ein Buchstabe dem andere folgt. Auf A folgt B - auf einen Gedanken folgt ein Gefühl. Aber auch Gedanken wiederum haben oft einen Auslöser - damit kommt nun doch wieder der äußere Umstand ins Spiel, in diesem Falle der Polizist. Es ist wie mit einem Dominospiel: Zuerst fällt der eine Stein, dann der nächste, und wieder der nächste. In der Reihenfolge sieht es also so aus: Erst ein Auslöser, dann folgt ein Gedanke, dann als Konsequenz ein Gefühl. Aus dem englischen stammt die Reihenfolge ABC: A für Activation, B für Belief, C für Consequence: Der Polizist erscheint (A), ich denke „Nun werde ich kontrolliert“ (B), und bekomme folglich Angst (C). Diese Reihenfolge begleitet uns durchs ganze Leben. Es ist ein Mechanismus, der fast immer gilt.

### **Das ABC-Modell - was steckt dahinter?**

Unterschiede im Denken bewirken also Unterschiede im Empfinden: Der eine Autofahrer bekommt Angst, weil er

sich kontrolliert fühlt, ein anderer wird sauer, weil er nun nicht rechtzeitig zur Arbeit kommt, ein Dritter freut sich, weil der kontrollierende Polizist zufällig ein Kamerad aus dem Schützenverein ist. So vielfältig kann Denken sein, so unterschiedlich jede Emotion - bei ein und derselben Sache. Jeder Mensch ist nun mal ein anderer, da bleibt das nicht aus. Doch wenn man den Faden zu Ende spinnt, dann kommt eine Frage auf: Wenn drei Menschen, die drei Mal unterschiedlich Denken, auch drei Mal unterschiedlich fühlen - wie ist es dann, wenn ich selbst unterschiedliche Gedanken zu einer Sache habe? Kann ich meine Gefühle zu einer Sache ändern, indem ich einfach ein, zwei, drei andere Gedanken über sie denke? Es kommt auf ein Experiment an.

### **Anders Denken - das Experiment**

Stellen Sie sich vor, Sie sind niedergeschlagen, weil Ihre verhasste Schwiegermutter übers Wochenende zu Besuch kommt. Nur wegen ihr können Sie nicht zu Ihrem geliebten Fußballspiel. Schlimm genug. Es wird ein schreckliches Wochenende, das ist nicht zu vermeiden. Oder doch? Denken wir also! Und denken wir einmal anders: Die Umstände kennen wir, Sie sind am Boden zerstört. Doch bringen neue Gedanken wirklich eine Besserung Ihrer Stimmung? Gedanke eins: Schwiegermutter, kein Fußball, Wochenende im Eimer. Sie fühlen sich elend. Das ist der Ausgangspunkt. Doch probieren wir es mit Gedanken zwei: Bei letzten Mal blieb sie eine ganze Woche! Gott sei Dank sind es nur zwei Tage, die gehen rasch vorüber. Zum Glück fällt nicht auch noch Mittwoch der Skatabend aus. Ein Glück.

Eine neue Idee, und schon tritt etwas Linderung ein. Ein Wochenende, das ist zu verkraften. Besser als eine ganze Woche.

Anscheinend funktioniert das ABC-Modell; werden wir also mutiger und wagen Gedanken drei: Schaffen wir es, allein Kraft unserer Gedankenumstellung, uns sogar auf die Schwiegermutter zu freuen?

### **Wie eine Katastrophe zum Glücksfall wird**

Überlegen Sie - welche Gedanken wären hierfür nützlich? Welche Aspekte sehen Sie noch nicht, die sogar im Angesicht der Schwiegermutter aus Ihnen einen zufriedenen Menschen machen? Allein schon die Gewissheit, dass Sie mit Ihrem Denken Einfluss auf Ihr Leben nehmen können,



sollte Sie anspornen. Werde Sie kreativ, denken Sie nicht allein in alten Bahnen - Sie sehen, wie schädlich das sein kann. Hier einige Tipps, wie es Ihnen wesentlich besser gehen könnte: Freuen Sie sich darauf, dass Sie nach diesem Wochenende wieder für ein Jahr Ruhe haben; dass Ihre Frau wieder wesentlich zufriedener sein wird; dass die Kinder ihre Oma mal wieder sehen. Oder ist die Schwiegermutter gar eine gelungene Ausrede, an diesem Wochenende keine Überstunden zu machen? Plötzlich wird aus einem Drama gar ein ganz besonderer Glücksfall. Allein ihr Denken, allein Ihre Einstellung, allein Ihre Ansichten - nichts steuert Ihre Gefühle so sehr wie Sie selbst.

#### **Sich Gedanken machen, wie man denkt**

Das ABC-Modell ist also nicht nur eine wissenschaftliche Erklärung für die Entstehung von Gefühlen. Das ABC-Modell ist ein nützliches Handwerkszeug, um Einfluss auf unseren Gesundheitszustand zu nehmen. Gedanken sind die Weichen, die unser Empfinden in verschiedene Richtungen lenken. Viele unserer Gedanken sind uns nicht einmal wirklich klar – dennoch: Zumeist sind es irgendwelche unbewussten Gedanken, Glaubenssätze, Ansichten, die darüber entscheiden, ob wir ein glücklicher oder unzufriedener Mensch sind. Im Umkehrschluss bedeutet das: Bekomme ich mein Fühlen in den Griff, wenn ich mir meiner Gedanken bewusst bin? Was sind meine (B) Gedanken, die mich (C) glücklich oder unglücklich machen? Und was kann, was muss ich an (B) den Gedanken ändern, um mich in (C) wieder besser zu fühlen? Wer Herr seiner Gedanken wird, schafft es auch, Herr seiner Gefühle zu werden. Frustration, Niedergeschlagenheit, ja sogar Depressionen - sind sie beherrschbar, einfach nur, indem man seine Gedanken bewusst einsetzt?

#### **Bewusstheit kann heilen**

Trotz allem bleibt das ABC-Modell ein theoretisches Modell. Im Alltag laufen diese Prozesse blitzschnell und unbewusst ab. Unbewusste Prozesse sind weitaus komplexer und umfangreicher, als dieses simple Schema erklärt. Doch in der Grundstruktur vermittelt das ABC-Modell alles, was es zu wissen gibt. Wer glaubt, was er schon immer geglaubt hat, wird fühlen, was er schon immer gefühlt hat. Neues Denken, neue Ansichten, neue Glaubenssätze - der Mut zur Veränderung im Kopf führt zu Veränderungen im Herzen.

Verlassen Sie die eingefahrenen Bahnen, haben Sie Mut, anders zu denken. Werden Sie sich ihrer hinderlichen Gedanken zunächst bewusst - und denken dann gezielt um. Nicht die Dinge selbst, einzig unsere Betrachtung entscheidet darüber, ob wir uns wohl fühlen oder nicht. Glückliche sein oder unglücklich - auf diese Weise ist es keine Frage des Schicksals mehr, sondern der bewussten Entscheidung, alles mit gesund machenden Ansichten zu betrachten.

### *Melanie Rottmann* **Anders sein**

Ich war schon immer anders,  
Anders als der Mainstream.  
Als meine Mitschüler, die mit 16 Partys  
feierten,  
die ersten Kontakte mit dem anderen  
Geschlecht.  
Immer die hippen Klamotten.  
Marken, Serien die in sind, Musik die alle  
hören.  
So sein wie die anderen, nur vielleicht noch  
ein bisschen besser.

Da hab ich nie reingepasst.  
Ich mochte nicht die Mode der anderen, oder  
die Musik.  
Von Jungs wollte ich auch nie etwas wissen  
Und schon gar nicht zum ersten Mal küssen.  
Ach, manchmal denk ich noch zurück.  
Was ging es mir beschissen!

Und doch, ich habe auch viel gelernt in dieser  
Zeit,  
war gut in der Schule, in Latein eine zwei.  
Doch wirkliche Freunde, die hatte ich nicht,  
war fast nur alleine, ein kleiner Wicht.  
Aber nun genug geschimpft, geflucht und  
gezetert, vorbei diese Zeit,  
nach vorne schauen.  
Und verzeihen, was schief gegangen,  
anderen, aber auch mir selber.  
Verzeihen – und nach vorne schauen!

### *lumbaviedel* **Das ist Psychiatrie**

Stell dir vor, jemand mag die SPD.  
Dann haust du ihm solange aufs Maul,  
bis er sagt, er wählt CDU.  
Das nennst du dann „Heilerfolg“,  
rechnest es bei der Kasse ab  
und läßt dich von den Angehörigen feiern.  
Das ist Psychiatrie.

Lass dir von keiner Pille vor-schreiben,  
was du zu denken hast.