



Theo IJzermans • Roderik Bender

Wie mache ich
aus einem Elefanten
wieder **eine Mücke?**



*Mit Emotionen
konstruktiv umgehen*



HOGREFE



zu gehen droht. Fehler machen ist für sie gleichbedeutend mit Scheitern oder noch schlimmer, mit absoluter Blamage. Perfektionisten schaffen so ihr eigenes „Damoklesschwert“, das ihnen permanent wie eine Drohung über dem Kopf schwebt.

Katastrophendenken

Katastrophen- und Unheildenker sehen immer wieder schreckliche Gefahren auf sich zukommen. Oft entstammen diese Gefahrenszenarien ausschließlich dem eigenen Denken, indem beispielsweise die Folgen eines Ereignisses maßlos übertrieben werden. Es geht dabei um Gedanken wie diese:

- „Das schaffe ich nie und nimmer, wie schrecklich.“ (Angesichts eines stetig wachsenden Stapels von Arbeit auf dem Schreibtisch).
- „Das ganze Projekt wird schief gehen.“ (Wenn ein Fehler unterlaufen ist).
- „Wir schaffen unseren Umsatz nicht, oh, je, was für eine Katastrophe!“ (Wenn auf eine Anzeige keine Reaktionen kommen).
- „Jetzt kann ich meine Karriere vergessen.“ (Wenn ein Vorgesetzter Kritik äußert).

Es ist irrational, davon auszugehen, dass Umstände, die man negativ interpretieren kann, zwangsläufig zu katastrophalen Ereignissen in der Zukunft führen werden. „Siehst du, alles geht daneben.“ Auch das ist ein Beispiel für eine Übertreibung, die auf der Basis einiger tatsächlicher Gegebenheiten gemacht wird. Es sind die Mücken, die sich in der Fantasie zu Elefanten auswachsen. Katastrophendenken führt nicht nur zu unnötiger Anspannung, es sorgt auch für reichlich unproduktives Verhalten, wie: Entscheidungsunfähigkeit und Vermeidung möglicher Risiken.

Niedrige Frustrationstoleranz

Menschen mit einer niedrigen Frustrationstoleranz fürchten sich vor vielen Dingen, weil sie denken, diese seien zu komplex und zu schwierig für sie. Oft reagieren sie äußerst emotional, wenn etwas nicht nach ihren Wünschen läuft. Beispiele für ihre Gedanken:

- „Ich halte Kritik nicht aus.“
- „Wenn das passiert, überlebe ich es nicht.“
- „Das ist mir viel zu schwierig.“
- „Das ertrage ich wirklich nicht.“
- „Gerade jetzt, wo so viel zu tun ist, funktioniert mein Computer nicht. Einfach unerträglich.“

Die dahinter liegende Überzeugung ist die, dass das Leben viel einfacher sein müsste als es in Wirklichkeit ist. Bei einer solchen Denkweise nehmen Ärgernisse und eventuelle Rückschläge in der Fantasie die Größe unüberwindlicher Hindernisse an. Das Irrationale liegt auch hier in der Übertreibung. Schwierigkeiten sind nicht angenehm, aber in der Regel erträglich. Sie können sogar eine Herausforderung sein. Wenn man sich den Dingen, die einem schwierig erscheinen, stellt, kann sich zeigen, dass man damit doch ganz gut zurechtkommt. Und es wird sich zeigen: Siehe da, das Leben geht weiter. Die Forderung, dass das Leben einfacher sein müsste, ist ähnlich unsinnig wie die Forderung, die Sonne müsste jeden Tag scheinen. Gedankengänge im Zusammenhang mit niedriger Frustrationstoleranz führen zu unnötigen Spannungen, zu Unzufriedenheit, halbherzigem Einsatz mit großem Gestöhne und zur vorzeitigen Aufgabe: „Siehst du, ist doch viel zu schwierig.“

Der Lovejunkie: Süchtig nach Anerkennung und Liebe

Ein Lieblingsgedanke des Lovejunkies ist die Überzeugung, er müsse unbedingt von allen anderen Menschen geliebt und respektiert werden. Beispiele für diese Art von irrationalen Gedanken:

- „Es ist schrecklich, wenn andere Menschen mich zurückweisen.“
- „Ohne festen Partner bin ich ein Nichts.“
- „Es ist unerträglich, dass meine Kollegin mich keines Blickes mehr würdigt, seit ich ihr eine Standpauke gehalten habe.“
- „Ich sage jetzt gar nichts mehr, sonst gibt es wieder Streit zwischen uns und dann ist eine weitere Zusammenarbeit nicht mehr möglich.“
- „Wenn ich einen Auftrag ablehne, wird mein Vorgesetzter verärgert sein und dann bin ich erledigt.“

Die Übertreibung liegt in der Annahme, dass es absolut notwendig sei, von anderen Menschen immer akzeptiert zu werden. Natürlich ist es

angenehm, wenn man von den Menschen in seiner Umgebung angenommen und geachtet wird. Aber Liebe und soziale Anerkennung sind für den Menschen keine primären Bedürfnisse, wie zum Beispiel Wasser und Nahrung. Auch hier wird ein rationaler Wunsch zu einer irrationalen Forderung umfunktioniert. Die irrationalen Gedanken eines Lovejunkie führen, sobald Sympathieverlust droht, zu Angst. „Wenn ich mir vorstelle, dass Person XY mich nicht mehr mag, wäre das furchtbar für mich.“ Es dürfte klar sein, dass diese Einstellung und die Angst, die sie hervorruft, zu einer Konfliktvermeidung führt und bewirkt, dass man mit seiner persönlichen Meinung hinter dem Berg hält. Auch das Einbringen neuer Ideen birgt immer das Risiko einer Zurückweisung in sich. Das „Lovejunkie-Denken“ führt oftmals zum Herumlavieren und Sich-bedeckt-Halten. So erzielt der Lovejunkie nie die absolute Wertschätzung und Zuneigung der Menschen in seiner Umgebung.

Forderungen an andere und an die Welt an sich

Eine weitere, häufig vorkommende Forderung ist die, dass andere Menschen sich anders verhalten müssten als sie es tun, und dass die Welt anders sein müsste als sie es ist. Demnach müssten andere sich so verhalten wie es unseren Auffassungen entspricht und die Welt müsste anders, besser, gerechter sein.

- „Ich habe hart gearbeitet, er hat nicht das Recht, mich so zu behandeln.“
- „Es geht so vieles schief in dieser Organisation, das darf es doch nicht geben.“
- „Kollegen müssen immer fair miteinander umgehen.“
- „Die Leute müssen sich an die Absprachen halten.“
- „Mein Kollege geht früher nach Hause. Das bedeutet, dass ich mehr arbeiten muss, das darf doch nicht sein.“
- „Ich habe Urlaub und jetzt regnet es, das habe ich nicht verdient.“
- „So etwas wie Kriege darf es doch nicht geben.“

Diese fordernden Überzeugungen beziehen sich meistens auf die Gerechtigkeit und auf Normen und Werte, die von anderen Menschen, Organisationen und sogar der Natur eingehalten werden sollten. Sie können Wut, Groll und unnötige Irritationen auslösen. Das Irrationale liegt

darin, dass jemand die Realität, so wie sie sich zeigt, nicht akzeptieren will und fordert, sie müsse anders werden. „Es muss anders werden, weil ich das so finde.“ Auch hier wird wieder aus einem Wunsch eine Forderung gemacht. Akzeptanz ist natürlich nicht gleichbedeutend mit Zustimmung. Eine rationale Einstellung wäre: Akzeptieren, was man nicht ändern kann und versuchen, das, was man ändern kann, zu ändern.

Diese Beispiele von irrationalen Gedankengängen kommen sehr häufig vor, sowohl in privaten als auch in beruflichen Situationen. Problematisch ist, dass sie zu starken Emotionen und Blockaden und oft auch zu dysfunktionalem und ineffektivem Verhalten führen.

RET ist keine Persönlichkeitstheorie

Durch die Aufteilung der irrationalen Vorstellungen (vgl. S. 17) in fünf Bereiche können die sehr häufig vorkommenden Muster leichter erkannt werden. Das birgt allerdings auch das Risiko einer zu großen Vereinfachung und einer allzu schlichten Typisierung von Menschen in sich. Beispiele: „Er ist ein ausgemachter Lovejunkie, sie ist doch die absolute Perfektionistin und deshalb verhalten sie sich so.“ In vielen Managementbüchern über die psychologischen Aspekte von Arbeitssituationen finden sich solche Einteilungen in Persönlichkeitstypen. Diese Einteilungen verleiten manche Menschen dazu, ihre Mitmenschen in vereinfachte Schubladen zu stecken. Eine bestimmte Art und Weise zu denken lässt aber nicht unbedingt Rückschlüsse auf allgemeine Charakterzüge zu. Eine Denkweise kann sich, je nach Situation, auch immer wieder anders darstellen. Das heißt, jemand kann in Bezug auf etwas Bestimmtes perfektionistisch denken, in einem anderen Kontext aber wiederum nicht. So ist es sehr gut möglich, dass eine Person in der Kindererziehung perfektionistisch ist, in der Funktion als Führungskraft aber nicht. Auch lässt sich nicht feststellen, dass bestimmte emotionale Probleme oder Beschwerden immer die Folge einer bestimmten Denkweise wären. Oft verlaufen die unterschiedlichen Denkweisen kreuz und quer. Wenn ein Mensch bei gewissen Anforderungen unter Versagensängsten leidet, kann ein typisch perfektionisti-

scher Gedankengang dahinter stecken. So ein Gedankengang könnte sein: „Wenn es schief geht, bin ich nur noch ein Nichts.“ Aber, vielleicht spielen auch Katastrophenfantasien eine Rolle, wie beispielsweise: „Das kostet mich den Job und dann ist es aus mit meiner Karriere“ (Katastrophendenken). Oder aber der Schwerpunkt liegt bei Gedanken wie diesem: „Eine solche Blamage wäre für mich unerträglich.“ (niedrige Frustrationstoleranz). Ein einziges Ereignis kann also unterschiedliche irrationale Gedanken aktivieren – unterschiedlich von Person zu Person und von Situation zu Situation.

Wir sollten also nicht vorschnell meinen, dass wir die Persönlichkeit eines Menschen kennen und wir sollten mit unseren Einschätzungen über die Art und Weise, wie ein Mensch in schwierigen Situationen denkt, äußerst zurückhaltend sein.

Das Training

Wenn jemand ein RET-Training besucht oder mithilfe eines Buches wie diesem hier selbst üben möchte, muss er zuerst lernen, das A, das B und das C voneinander zu unterscheiden. Das ist ein ziemlich komplizierter Schritt. Man muss lernen, auf Fragen, wie diese zu antworten: Was genau passiert mir hier (das A)? Wo genau liegt mein Anteil? Inwieweit ist es meine Art zu denken (das B), die verursacht, dass ich mich so fühle, und dass ich mich so verhalte (das C)? Es ist meist sehr schwer, zu erkennen, inwieweit man selbst dazu beiträgt, wie man sich fühlt und welches Verhalten man an den Tag legt. In unserem Alltagsleben ist es ganz normal, dass wir über Emotionen so sprechen, als würden sie uns von außen auferlegt werden: „Meine Arbeit (also das A) besorgt mir viel Stress (das C). Mein Chef (A) macht, dass ich mich unsicher fühle (C). Eine solche Bemerkung (A) ärgert mich (C).“ Im direkten Erleben kommt es einem auch so vor, als würden diese Geschehnisse unmittelbar die Emotionen auslösen.

Will man RET richtig anwenden, muss man zuerst die Vorstellung loslassen, dass ein Ereignis direkt eine Emotion hervorruft, die sogenannte A-C-Argumentation. Unsere Emotion wird aber vor allem von unse-