

Die schönste Zeit des Jahres?

Wenn die Weihnachtszeit eine der schönsten Zeiten des Jahres ist, warum tendieren dann viele Menschen dazu, sich unglücklich zu machen? Glücklicherweise gibt es eine gute Erklärung dafür. Scheinbar sind drei Überzeugungen für die miese Weihnachtsstimmung verantwortlich. Erstens ist es die absolute Überzeugung, dass „alles perfekt sein muss“! Zweitens, dass „alle, vor allem Familienmitglieder, sich anständig/liebevoll/respektvoll benehmen“ müssen! Und drittens die Feiertage sonst eine Katastrophe wären! Wie aber machen Überzeugungen unglücklich? Nun ja, nicht alle Überzeugungen machen Menschen unglücklich, sondern nur irrationale Überzeugungen. Irrationale Überzeugungen sind rigide, übertrieben und sabotieren unsere Stimmung und unsere Ziele.

Zum Beispiel fordert die erste Überzeugung, dass „alles perfekt sein muss“! Um eine lange philosophische/psychologische Diskussion zu vermeiden, sage ich nur: „alles = perfekt“ existiert in unserem Universum nicht. Dementsprechend ist es irrational, etwas zu fordern, was nicht sein kann. Und deswegen ist der Weg zum Unglücklichsein vorprogrammiert, da wir etwas haben müssen, was nicht wahr werden kann! Allein schon dadurch, dass wir uns sehr bemühen, eine perfekte Feier zu organisieren, werden wir angespannt und nervös, alles perfekt machen zu müssen, so dass wir erstens die Feier nicht genießen werden können und zweitens, sogar wenn wir eine schöne Feier veranstaltet haben, wir über die uns aufgefallenen Mängel brüten werden. Sinnvoller bzw. rationaler wäre die Überzeugung: „Es wäre schön, eine tolle Feier zu planen und durchzuführen, bei der die meisten meiner Gäste sich wohlfühlen und sie genießen können. Ich werde mich sehr bemühen, dieses Ziel zu erreichen!“

Die zweite irrationale Überzeugung: „Alle Menschen, vor allem Familienmitglieder, müssen sich anständig/liebevoll/respektvoll benehmen“, ist ebenso unmöglich und irrational wie die Überzeugung, dass alles perfekt sein muss. Fragen Sie sich einfach mal, wer eigentlich das Verhalten als anständig/liebevoll/respektvoll beurteilen soll? Sie natürlich! Wie aber können andere wissen und sich dementsprechend anständig/liebevoll/respektvoll verhalten wenn die nicht Sie sind? Bspw. sind Sie auf eine Feier eingeladen. Sie bemühen sich, der Gastgeberin für ihre harte und gelungene Arbeit zu gratulieren, da es sich so gehört - denken Sie. Später laden Sie Ihre Verwandten zu einem Weihnachtsessen ein. Ihre Schwiegermutter, die dazu tendiert, unendlich über Krankheiten und Geld zu reden, ist selbstverständlich wieder dabei, da es sich so gehört - denken Sie. Die Schwiegermutter vergisst natürlich, Ihnen für Ihre harte und gelungene Arbeit zu gratulieren! Sie ärgern sich und verteufeln die alte unsensible Schabracke, da sie sich nicht korrekt benommen hat! Was aber denkt die Schwiegermutter über ihr eigenes Verhalten? Schließlich: wer hat dann Recht? Vermutlich Sie, aber hilft Ihnen dieses Wissen, sich besser zu fühlen? Vermutlich nicht, Sie werden noch zorniger! So, was können Sie stattdessen tun? Ganz einfach: Rational Denken! Beispielsweise: „Es wäre schön, wenn sich alle Menschen anständig/liebevoll/respektvoll verhalten würden. Dies wird aber unmöglich sein, da die andern nicht wissen können, was ich darunter verstehe. An meinen Prinzipien werde ich auf jeden Fall festhalten und versuchen, ein Vorbild zu sein!“

Zu guter Letzt die Auffassung, dass, wenn die Dinge nicht so laufen wie ich es gerne hätte, das eine Katastrophe ist! Wirklich? Hungersnot, Tsunamis, Terrorakte, eine trockene Gans und eine auf sich selbstbezogene Schwiegermutter scheinen nicht in die gleiche Kategorie zu gehören. Denken Sie darüber nach. Die letzte Frage aber ist, woher weiß ich überhaupt, was hier richtig ist und funktioniert?

Vor ca. 60 Jahren hat Albert Ellis, ein amerikanischer Psychologe, die Rationale Emotive Verhaltenstherapie entwickelt. Seitdem wurden viele Studien durchgeführt. Sie scheinen dieses Axiom: „Wir fühlen, wie wir denken und wenn wir irrational denken fühlen wir uns schlecht.“ zu bestätigen. Das würde heißen, wenn wir unsere Überzeugungen ändern, fühlen wir uns besser - trotz nervigen Schwiegermüttern. Der Clou ist nicht notwendigerweise, nur positiv zu denken, denn was ist an dem Verhalten der Schwiegermutter Ihnen gegenüber positiv? Wenn wir aber anstelle irrationaler Forderungen zu stellen, rationale Wünsche formulieren und daran festhalten, werden wir weniger enttäuscht. Und mit einer Enttäuschung leben wir viel länger und wohler als mit einer Katastrophe!

In dem Sinne: Schöne, rationale Feiertage!

Robert L. Blanke III.
Diplom Psychologe
rblanke@LIREBT.lu
www.LIREBT.lu