

Beispiel 11.1

A-B-C-Analyse bei Sexualproblem

Das Fallbeispiel einer Frau mit Angst vor sexuellem Versagen verdeutlicht:

- das Aufdecken der irrationalen Ideen und das Herausarbeiten des individuellen A-B-C-Schemas in einem „sokratischen Dialog“.

Das Fallbeispiel bezieht sich auf die Kapitel:

- 11.2 „A-B-C“ der Rational-emotiven Therapie
- 11.3 Praxis der Rational-emotiven Therapie

Als Beispiel soll uns Sally G. dienen, die zu mir kam, weil sie nur gelegentlich einen Orgasmus erlebte, auch wenn ihre Partner ihre klitorale Region fünfzehn oder zwanzig Minuten lang reizten. In der letzten Zeit hatte sie jegliches Vergnügen an Sex verloren und es gab praktisch nichts, wodurch sie erregt werden konnte. „Der Mann, mit dem ich jetzt gehe,“ sagte sie, „ist großartig. Er würde alles tun, um mich zu befriedigen. Er mag mich wirklich gern und *möchte*, daß ich befriedigt werde. Deswegen – und wegen vieler anderer Dinge – liebe ich ihn auch. Aber es scheint mir nichts mehr zu helfen, und wenn das so weitergeht, dann werde ich sicherlich die beste Beziehung ruinieren, die ich jemals gehabt habe.“

„Und wie fühlen Sie sich bei dieser ganzen Geschichte?“ fragte ich sie.

„Fühlen! Wie wird sich jemand in meiner Lage schon fühlen! Deprimiert natürlich. Ich habe solche Depressionen wie noch nie zuvor in meinem Leben!“

Nachdem ich Sally nur wenige Minuten kannte, war ich schon der Ansicht, ich wüßte die entscheidende Antwort – und die Lösung ihres Problems. Das ist der Vorteil bei einer effektiven psychotherapeutischen Theorie wie der rational-emotiven Theorie. Wenn ich A und C kenne – und die meisten Klienten sind sich A und C voll bewußt und können mir in zehn bis fünfzehn Minuten Aufschluß darüber geben –, dann weiß ich fast immer, wie B und D heißen müssen. Auch was man mit ihnen und damit im Zusammenhang tun kann, um die emotionalen Schwierigkeiten des Klienten zu beseitigen.

Um aber nicht einen Fehler zu machen (denn auch die besten Psychotherapeuten sind kaum unfehlbar!), fragte ich sie: „Wenn Sie sich mit Ihrem Freund sexuell betätigen, was sagen Sie dann zu sich selber? Was denken Sie über sich selbst, Ihren Partner, über den Sexualakt an sich?“

„Das ist ganz einfach. Ich sage mir eine ganze Menge Dinge – alles schlechte Dinge. Ich sage mir zunächst, daß es zu lange dauert, bis ich sexuell erregt bin, dann daß ich wahrscheinlich nie zu einem Orgasmus kommen werde, daß es ihn mit der Zeit langweilen müßte, daß das unsere Beziehung ruinieren würde, daß irgendetwas mit mir wirklich nicht in Ordnung ist, und daß ich mich, wenn das so weitergeht, genausogut umbringen könnte!“

„Sexuell sehr anregend, was Sie da denken, muß ich schon sagen!“

„Sie haben recht, so anregend wie ein Küchenausguß. Aber ich *weiß*, was geschehen wird – oder was *nicht* geschehen wird. Bei Gott, ich *weiß* es, nach all den Erfahrungen, die ich hatte, und nach der schlimmen Erfahrung vor kurzem. Was erwarten Sie denn von mir, daß ich zu mir sagen soll – daß alles in schönster Ordnung ist und daß ich sechzehn Orgasmen haben werde, bevor er Ms. Robinson zu mir sagen kann?“

„Nein, ich erwarte gar nichts. Die Sache ist aber die: Sie tun es.“

„Ich?“

„Ja, Sie erwarten – oder fordern –, daß es nicht so lange dauern *sollte*, bis Sie sexuell erregt sind, daß Sie zu einem Orgasmus kommen *müssen*, daß es *nicht* langweilig werden *darf*, daß Sie eine gute Beziehung mit ihm aufrechterhalten *müssen*, daß alles mit Ihnen in Ordnung sein *müßte*, daß Sie ein zufriedenstellendes Sexualleben *benötigen*, um ein glücklicher Mensch zu sein.“

„Aber was ist denn an diesen Erwartungen so falsch? *Sollte* ich *nicht* sexuell leichter erregbar sein, Orgasmen haben, und eine gute Beziehung mit meinem Liebhaber aufrechterhalten? Warum *sollte* ich *nicht*?“

„Weil – wenn Sie einmal einen Augenblick darüber nachdenken (was allerdings wenige Menschen tun) – es ganz offensichtlich kein absolutistisches Sollen und Müssen auf dieser Welt gibt. Zumindest nicht, soweit es bisher überhaupt wissenschaftlich bewiesen werden konnte.“

„Unsinn! *Muß* ich denn nicht sexuell besser reagieren, um ihn oder irgendeinen anderen sexuell einigermaßen attraktiven Mann auf die Dauer zu befriedigen?“

„Nein, natürlich nicht. Es wäre aller Wahrscheinlichkeit nach *besser*, wenn Sie sexuell leichter erregbar wären und leichter zu einem Orgasmus kämen. Aber zehntausend von solchen ‚Es wäre besser‘ sind immer noch nicht so viel wie ein einziges ‚Ich sollte‘. Denn ‚Es wäre besser, wenn ich sexuell leichter erregbar wäre‘ heißt, die *Wahrscheinlichkeit* ist *größer*, daß Sie dann Ihrem Partner gefallen und eine befriedigendere Beziehung mit ihm haben werden. Aber einigen Liebhabern könnte beispielsweise die Tatsache, daß Sie sexy sind, *mißfallen*; und einige würden Sie in so einem Fall noch mehr lieben.“

„Das sind aber verdammt wenige!“ erwiderte Sally.

Wahrscheinlich haben Sie recht. Aber die Tatsache allein, daß die meisten Ihrer Liebhaber Sie die meiste Zeit mehr lieben würden, wenn Sie leichter erregbar wären und leichter zu einem Orgasmus kämen, heißt immer noch nicht: 1. Ich *muß* geliebt werden und ich bin ein von Grund auf wertloses Subjekt, wenn das nicht der Fall ist; und 2. Es gibt ein Gesetz, in dem geschrieben steht: ich *muß* sexy sein, um geliebt zu werden.“

„Versuchen Sie mir jetzt weiszumachen, daß ich statt ‚muß‘ denken muß: ‚Es wäre besser‘, wenn ich meine Unempfindlichkeit in sexueller Hinsicht überwinden soll?“

„Nein – Sie *müssen* nicht so denken, aber *es wäre besser, wenn Sie es täten!*“

Daraufhin fuhr ich fort, Sally zu beweisen, daß sie mindestens unter zwei ernsthaften emotionalen Problemen – oder unmäßigen Forderungen an sich – litt, die ihr sehr zu schaffen machten. Erstens forderte sie und gab sich den Befehl, daß sie sexuell leicht und bis zum letzten erregbar sein müsse. Dadurch, daß sie sich so bewußt während des Geschlechtsakts auf den Gedanken konzentrierte: „Ich muß mich in sexueller Hinsicht bewähren, entsetzlich, wenn ich versage“, lenkte sie ihre Aufmerksamkeit nicht auf die sexuell erregenden Reize (wie etwa auf den Körper ihres Partners oder auf seine Gefühle ihr gegenüber) und verurteilte sich von vornherein zum Versagen.

Wenn Sally sich sexuell betätigte (A), sich sagte, sie *müsse* sich unter allen Umständen bewähren (B) und dadurch bei sich Angst und Frigidität (C) hervorrief, dann nahm sie das wahr, was geschah (C) und formte es in ein anderes A und B um. Das neue A (aktivierende Ereignis) bestand darin, daß sie sich als panisch ängstlich und sexuell unempfindlich erlebte. Sie hatte dann die Überzeugung (B): „Entsetzlich, sexuell zu versagen! Was bin ich doch für ein von Grund auf unliebenswertes und um Liebe buhlendes Wesen, daß ich sexuell so unfähig bin!“ Die neue emotionale Konsequenz (C) war dann die, daß sie sich noch minderwertiger vorkam und noch stärkere Depressionen hatte.

Sally hatte mit anderen Worten in *zweifacher* Hinsicht Angst vor Versagen: erstens, fürchtete sie, sexuell zu versagen; dadurch wurde sie von sexuell anregenden Reizen abgelenkt und erwies sich als frigide. Zweitens hatte sie Angst, eben *wegen* dieses sexuellen Versagens ohne Wert zu sein. Dieselbe Angst mit den zwei Köpfen findet sich auch häufig bei nicht-sexuellen Störungen. Jemand hat extreme Angst, *daß* er oder sie in der Schule, im Beruf oder in Beziehung zu anderen versagen könnte; hat diese Angst dann tatsächlich ein Versagen herbeigeführt, dann entwickeln er oder sie außergewöhnlich starke Angst eben *wegen* dieser Angst und des tatsächlichen Versagens. Die Leute machen sich demnach klein, indem sie in einen Teufelskreis geraten: sie entwickeln panische Angst auf Grund der Tatsache, daß sie schon panisch ängstlich sind; sie sind deprimiert darüber, daß sie deprimiert sind; und sie meinen, sie wären ohne Wert, weil sie sich wertlos vorkommen.

aus: Ellis, A. (1979). Liebes- und Sexualprobleme bei Frauen. In A. Ellis & R. Grieger (Hrsg.). Praxis der rational-emotiven Therapie (S. 125–129). München: Urban und Schwarzenberg. S. 125–128.

Beispiel 11.2

Irrationale Idee des Perfektionismus

Das Fallbeispiel eines perfektionistischen Klienten verdeutlicht:

- wie der Therapeut die irrationale Idee des Klienten durch Disputieren infrage stellt.

Das Fallbeispiel bezieht sich auf die Kapitel:

- 11.2 „A-B-C“ der Rational-emotiven Therapie
- 11.3 Praxis der Rational-emotiven Therapie

Zur genaueren Verdeutlichung des technischen Vorgehens soll ein Ausschnitt aus einer Sitzung mit rational-emotiver Therapie wiedergegeben werden. Der Klient, George, war, als er in Behandlung kam, voller Angst- und Schuldgefühle. Sein neurotisches Problem bestand im Grunde darin, daß er unrealistischer- und unsinnigerweise Perfektion von sich forderte. Wenn es ihm dann, was unvermeidlich war, nicht gelang, ständig perfekt zu handeln, dann verurteilte er sich so, daß er nichts Positives mehr an sich feststellen konnte. In dem nachfolgend wiedergegebenen Ausschnitt aus einem Sitzungsprotokoll fordert Russell Grieger, der Therapeut, den Klienten heraus, über die Gültigkeit seiner Annahmen nachzudenken, und bringt ihn dahin, daß er für sich selber denkt statt wie ein Papagei rationale Phrasen nachzuplappern.

- George: Es stimmt. Da ist irgendetwas in mir, was mir sagt, daß es nicht wahr sein sollte. Es stimmt. Die Leute *sollten* in der Lage sein, Perfektionismus zu erlangen. Wir sollten mehr sein als einfach nur menschlich.
- Therapeut: Warum sollte das stimmen? Warum sollte jemand mehr sein als ein Mensch? Fragen Sie sich: „Warum muß ich, George, mehr sein als ein Mensch?“
- George: Einfach, weil ich gern mehr als ein Mensch sein möchte.
- Therapeut: Sie haben die Bücher gelesen und kennen die Slogans. Aber denken Sie mal einen Augenblick nach. Okay: „Ich wäre gern so erfolgreich, daß Sie den Mund nicht mehr zu bekommen.“ Richtig? „Weil ich – und Sie auch – es gern möchten.“ Aber warum *müssen* und wie *können* Sie mehr sein als ein Mensch?
- George: Nun, der einzige Grund, warum ich muß, ist der, daß ich mir sage, daß ich muß.
- Therapeut: Das weiß ich. Lassen Sie uns das doch einmal durchdenken. *Warum* müssen Sie? Denken Sie doch einmal über Ihre Vorstellungen in dieser Hinsicht nach.
- George: Hm, es ist nicht so sehr, daß ich muß, sondern daß ich es gern hätte, wenn es so wäre. Eben weil es wirklich schön wäre, sehr kompetent zu sein.
- Therapeut: Okay, da bin ich ganz Ihrer Meinung. Aber der Grund dafür, daß Sie so viel leiden, ist der, daß Sie die Grenze zwischen: „Mann, wäre das toll“ zu „Deshalb muß ich sehr kompetent sein“ überschreiten. Wenn Sie einmal über diese Grenze hinaus sind, dann beginnt es, unangenehm zu werden. Aber warum *müssen* Sie – Sie als ein einzelner Mensch auf Gottes Erdboden –, warum *müssen* Sie immer, oder – um es etwas anders mit unseren Begriffen auszudrücken – warum *müssen* Sie bei der nächsten Gelegenheit voll und ganz über der Situation stehen? Nicht, „warum wäre es schöner wenn ...“, – schöner wär’s, das weiß ich auch, und darüber sind wir uns wohl beide einig –, aber warum *müssen* Sie?
- George: Rein logisch betrachtet gibt es keinen Grund dafür.
- Therapeut: Was wäre die logische Überlegung?
- George: Nun, wenn ich es logisch durchdenke, gibt es da eine ganze Reihe von Dingen. Zunächst einmal: ich als ganze Person unterscheide mich von dem was ich mache, so daß ich also, nur weil ich bei der nächsten Gelegenheit gut bin oder Mist baue, deswegen noch nicht als ganzer Mensch gut oder wertlos bin.
- Therapeut: Richtig, das sind Sie nicht. Aber warum sind Sie es nicht?
- George: Warum nicht?
- Therapeut: Ja, ich meine, warum entscheidet Ihr Erfolg oder Mißerfolg bei der nächsten Besprechung nicht darüber, ob Sie ein guter oder schlechter Mensch sind?

- George: Logisch gesehen ist das nicht möglich. Das würde dann voraussetzen, daß man perfekt sein kann. Bin ich bei der nächsten Gelegenheit gut, dann könnte ich erst dann sagen: „Ich bin ein erfolgreicher *Mensch*“, wenn ich bei *allen* nächsten Gelegenheiten gut wäre. Man muß schon perfekt sein, um sagen zu können: „Wenn ich bei der nächsten Gelegenheit gut bin, bin ich ein perfekter Mensch.“ Man müßte dann bei der nächsten Gelegenheit perfekt sein, dann bei der nächsten ... dann wiederum bei der nächsten usw.
- Therapeut: Und, ist das möglich?
- George: Nein, das ist nicht möglich.
- Therapeut: Stimmt. Und was heißt das?
- George: Ja, das heißt, daß man nicht so perfekt handeln kann, wie man es gern möchte. Ich würde auch nicht bei jeder Gelegenheit perfekt handeln wollen. Man kann eine Situation meistern, man kann auf einem Gebiet oder auch nur auf einem Teil seines Gebiets ein so großer Meister sein, wie man will, aber die Chancen dafür, bei jeder Gelegenheit perfekt zu handeln, sind ... das ist einfach nicht möglich. Es gibt zuviele Dinge, die sich damit nicht vereinbaren lassen.
- Therapeut: Es gibt zuviel, was sich damit nicht vereinbaren läßt, einschließlich die Tatsache, daß Sie ein Mensch sind.
- George: Ja, stimmt.
- Therapeut: Wenn Sie mehr als ein Mensch wären, dann wären Sie ein göttliches Wesen. Sie wären dann entweder tot oder ein göttliches Wesen. Stimmt's?
- George: Stimmt.
- Therapeut: Jeder ist ein Mensch, außer denen, die tot oder göttliche Wesen sind. Ich kenne keine göttlichen Wesen, ich habe mich noch nie mit einem göttlichen Wesen unterhalten. Noch nie! Haben Sie schon jemals einen anderen Menschen auf dieser Welt getroffen, haben Sie sich schon jemals mit einem anderen Menschen unterhalten, von dem Sie ehrlich sagen könnten, er hätte noch nie einen Fehler gemacht? Ich spreche jetzt von einem lebenden menschlichen Wesen.
- George: Nein (lacht).
- Therapeut: Wirklich nicht?
- George: (lebhaft) NEIN! Manchmal hatte ich zwar das Gefühl, aber nur solange, bis ich den betreffenden lange genug kannte.
- Therapeut: Richtig. Sie waren fähig, die Tatsache zu verbergen, daß sie Menschen waren.
- George: Richtig.
- Therapeut: Und wahrscheinlich war es so: je länger Sie gebraucht haben, um zu erkennen, daß es auch Menschen sind, desto mehr war es ein Zeichen dafür, daß ihnen der Gedanke, naja, einfach ein Mensch zu sein, einen gewaltigen Schrecken einjagte. Deswegen durften sie sich nicht als Menschen zu erkennen geben. Wahrscheinlich ist es so: je länger es dauert, bis man an jemandem einen Fehler feststellen kann, desto mehr hat der Betreffende seine Fehler versteckt und desto mehr Angst hat er, daß man seine Fehler entdeckt.
- George: Ich glaube, über das, was Sie eben gesagt haben, werde ich noch einmal nachdenken müssen.
- Therapeut: Nun gut, wie es auch sein mag, aber um auf das Entscheidende zurückzukommen: Sie haben noch nie einen anderen Menschen getroffen, der vollkommen perfekt ist. Mit anderen Worten, der nicht wie ein Mensch ist. Warum sollten ausgerechnet Sie anders sein als alle anderen? Um es kraß auszudrücken: was ist denn so Besonderes an Ihnen? Ich meine, ich weiß, daß Sie in der Hinsicht einzigartig sind, daß es auf der ganzen Welt keinen Menschen gibt, der Ihnen gleicht, aber einzigartig sein und etwas Besonderes sein sind zwei verschiedene Dinge.
- George: Nein, ich bin nichts Besonderes.
- Therapeut: Stimmt. Sie sind es nicht.

aus: Ellis, A. (1979). Die wichtigsten Methoden der rational-emotiven Therapie. In A. Ellis & R. Grieger (Hrsg.), Praxis der rational-emotiven Therapie (S. 158–160). München: Urban und Schwarzenberg. S. 158–160.