

# Was ging in ihm vor?

## Laientheorien über kognitive und emotionale Vorgänge eines Selbstmörders



Matthias Spörrle & Friedrich Försterling

Ludwig-Maximilians-Universität München



### Kurzzusammenfassung

In einer Fragebogenstudie wurden den Teilnehmenden reale Zeitungsartikel vorgelegt, die vom Selbstmord eines besiegt Boxers berichteten. Die Probanden sollten in die Person des Sportlers hineinversetzen und die Gedanken und Gefühle schildern, die sie bei ihm in Zusammenhang mit der Niederlage erwarteten. Die Probanden vermuteten bei dem Sportler durchgängig in höherer Weise irrationale rigide Gedanken (z.B. „ich muss unbedingt siegen“) als rationales Denken (z.B. „ich möchte gerne siegen“) und eher maladaptive Emotionen (Angst, Wut, Depression und Schuld) als adaptive Emotionen (Furcht, Ärger, Trauer und Bedauern). Dies trat jedoch nur dann ein, wenn in den Zeitungsartikeln nachfolgendes dysfunktionales Verhalten des Boxers (Suizid) geschildert wurde: In einer Kontrollbedingung, die ebenfalls von der Niederlage – allerdings mit erfolgreicher Fortsetzung der Boxerkarriere – berichtet, zeigte sich dieses Datenmuster nicht. Diese Befunde entsprechen den theoretischen Annahmen und Vorhersagen der Rational-Emotiven-Verhaltenstherapie (REVT) von Albert Ellis. Zusätzlich erhobene Daten zur generellen Funktionalität der acht Emotionen bestätigen ebenfalls die theoretischen Annahmen.

### 1. Einleitung

In der Konzeptionalisierung der Theorie der Rational-Emotiven-Verhaltenstherapie unterscheidet Ellis (1962):

1. Rationale und irrationale Kognitionen
  2. Adaptive und maladaptive Emotionen
- Irrationale Kognitionen (rigide, übersteigerte und absolutistische Überzeugungen) wie beispielsweise „ich muss unbedingt [ein Ziel] erreichen“ führen zu destruktiven Konsequenzen und sind die Ursache emotionaler Störungen. Rationale Kognitionen sind demgegenüber angemessen und funktional, beispielsweise „ich möchte gerne [ein Ziel] erreichen“. Hinsichtlich der Emotionen trifft Ellis ebenfalls eine dichotome Unterscheidung: Er differenziert zwischen maladaptiven, unangemessenen Emotionen (Angst, Wut, Depression und Schuld) auf der einen und adaptiven, angemessenen Emotionen (Furcht, Ärger, Trauer und Bedauern) auf der anderen Seite.

Nur rationale Kognitionen und adaptive Emotionen führen zu funktionalem Verhalten und somit zur Bewältigung der auslösenden negativen Situation.

### 2. Fragestellungen

- Werden einer Person in einer (lange zurückliegenden) Misserfolgssituation aufgrund von nachfolgendem funktionalem Verhalten andere Kognitionen und Emotionen zugeschrieben als bei nachfolgendem dysfunktionalem Verhaltensweisen?
- Werden bei dysfunktionalem Verhalten vorwiegend irrationale Kognitionen und maladaptive Emotionen vermutet und vice versa?
- Ist eine kurze Zeitungsmeldung ausreichend, um diese Einschätzungsprozesse auszulösen?

### 4. Ergebnisse

Zwischen den beiden realen Zeitungsberichten über den Selbstmord von Hernandez ergaben sich keinerlei differentielle Befunde, die jeweils 20 Probanden wurden folglich zu einer Experimentalgruppe zusammengefasst. Kognitionen des Boxers zu dem Kampf:

Bei der frei zu beantwortenden Frage 1 zu den Gedanken von Hernandez gaben 25 der 40 Personen der Experimentalgruppe explizit Muss-Gedanken an, nur 5 hingegen Möchte-Gedanken. Meist leiten die Muss-Gedanken die Kognitionsbeschreibungen ein, häufig ist das Muss unterstrichen, oder durch „unbedingt“ ergänzt. Eine Person schrieb „ich habe mich verpflichtet, den Kampf zu gewinnen“, was ebenfalls als ein Muss-Gedanke gewertet wurde. Von den 26 Personen der Kontrollgruppe äußerten 7 Personen Muss-Gedanken und 2 Möchte-Gedanken (Tabelle 1). Bei den festen Antwortvorgaben von Frage 2 wählten alle 20 Personen der Experimentalgruppe die irrationale Kognition, von den 13 Personen der Kontrollgruppe, denen diese Frageversion vorgelegt wurden, taten dies nur 5 (Tabelle 2). Die bei der freien Beantwortung dieser Frage angegebenen Füllworte sind in Tabelle 3 wiedergegeben. Für Frage 3 ergab ein Welch-Test mit  $M_E = 5.90$  und  $M_K = 3.35$  einen signifikanten Unterschied mit  $t(61.7) = 4.6, p < .001, d = 1.0$ . Emotionen des Boxers zu dem Kampf:

In der Experimentalbedingung wurden dem Boxer für alle vier Emotionspaare stets überwiegend maladaptive und in der Kontrollbedingung stets überwiegend adaptive Emotionen zugeschrieben (Tabelle 4).

Grundsätzliche Funktionalitätseinschätzung der 8 Emotionen: Zwischen den drei Zeitungsartikelgruppen ergaben sich hinsichtlich der grundsätzlichen Funktionalitätseinschätzungen der Emotionen keine Unterschiede, alle Teilnehmenden konnten folglich gemeinsam untersucht werden. Bei jedem der erwarteten Emotionspaare ergaben sich signifikante Unterschiede in erwarteter Richtung (Tabelle 5).

Tabelle 1: Anteil irrationaler und rationaler Kognitionen bei freier Antwort in den beiden Versuchsbedingungen

	Originalartikel	Kontrollgruppe
Muss-Gedanken	62.5 %	26.9 %
Möchte-Gedanken	12.5 %	7.7 %

Anmerkung: Zwischen den Gruppen besteht für Muss-Gedanken ein signifikanter Unterschied mit  $p < .001$ . Die übrigen Prozentanteile äußern andere Gedanken, z.B. Strategien.

“Es sind nicht die Dinge an sich, die uns beunruhigen, sondern unsere Sichtweisen über die Dinge.”

Epiktet

### 3. Methode

Insgesamt 66 Versuchspersonen nahmen an der Fragebogenstudie teil. Sie erhielten entweder einen von zwei realen Zeitungsartikeln über den Selbstmord des Boxers Hernandez im Juni 2001, der 1999 gegen Ottke verloren hatte, oder einen fiktiven Zeitungsartikel, der nach der Niederlage gegen Ottke einen erfolgreichen Karriere des Boxers schildert. Hinsichtlich der Schilderung der Niederlage gegen Ottke waren die drei Artikel allerdings identisch. Einige Fragen des Fragebogens wurden in einer Version als Lückentext in der anderen als forced-choice Antwortalternativen konzipiert. Hieraus ergeben sich 3 (Zeitungsartikel) x 2 (Frageformat) = 6 Fragebogenversionen, die jeweils von 10-13 Teilnehmenden beantwortet wurden.

Kognitionen des Boxers zu dem Kampf:

In einer ersten Frage konnten die vermuteten Gedanken von Hernandez vor dem Kampf völlig frei angegeben werden. In einer zweiten Frage sollten je nach Fragebogenversion entweder mittels fester Antwortvorgaben Muss- oder Möchte-Gedanken ausgewählt werden oder ein Lückentext ergänzt werden („ich \_\_\_\_\_ diesen Kampf heute gewinnen“). Die dritte Frage erfasste mittels einer 11-stufigen Skala, ob Hernandez nach der Niederlage dachte: „Dass ich so wie heute verloren habe, wird mir sicherlich ... 0 (nie mehr passieren) [...] 10 (ab jetzt immer passieren)“.

Emotionen des Boxers zu dem Kampf:

In vier dichotomen Fragen sollten die Probanden auswählen, ob sie vor dem Kampf gegen Ottke eher Furcht oder Angst und nach dem Kampf eher Traurigkeit oder Depression, eher Bedauern oder Schuld sowie eher Ärger oder Wut vermuteten.

Grundsätzliche Funktionalitätseinschätzung der 8 Emotionen:

Auf der letzten Seite des Fragebogens sollten die Teilnehmenden schließlich auf 11-stufigen Skalen von 0 [frage nicht] bis 10 [sehr] angeben, als wie gut geeignet sie die jeweilige Emotion generell einschätzten, um „mit der auslösenden Person oder Situation förderlich, produktiv und angemessen umgehen zu können“.

Tabelle 2: Anteil irrationaler und rationaler Kognitionen bei festen Antwortvorgaben in den beiden Versuchsbedingungen

	Originalartikel	Kontrollgruppe
Ich muss unbedingt diesen Kampf heute gewinnen	100.0 %	38.5 %
Ich möchte gerne diesen Kampf heute gewinnen	0.0 %	61.5 %

Anmerkung: Unterschiede zwischen den Gruppen signifikant mit  $p < .001$ .

Tabelle 3: Anteile der jeweils eingesetzten Worte bei freier Beantwortung

	Originalartikel	Kontrollgruppe
Muss	50.0 %	15.4 %
Werde	40.0 %	46.2 %
Will	10.0 %	15.4 %
Kann	0.0 %	23.1 %

Anmerkung: Zwischen den Gruppen bestehen für die Worte „Muss“ und „Kann“ jeweils signifikante Unterschiede mit  $p < .05$ .

Tabelle 4: Häufigkeit der Zuordnung maladaptiver Emotionen

	Originalartikel	Kontrollgruppe
Angst	56.4 % #	12.0 %
Depression	70.0 %	30.8 % #
Schuld	77.5 %	23.1 %
Wut	71.8 %	36.0 % #

Anmerkung: Mit Ausnahme der mit # markierten Prozentwerte, sind alle Befunde von einer signifikanten von einer Zufallsverteilung verschieden.

Tabelle 5: Durchschnittliche Funktionalitätseinschätzung der 8 Emotionen über alle Teilnehmenden

	1. Paar	2. Paar	3. Paar	4. Paar	Durchschnitt
Funktional	Furcht 3.96	Trauer 3.74	Bedauern 4.88	Ärger 4.36	4.24
Dysfunktional	Angst 2.15	Depression 1.03	Schuld 1.96	Wut 3.15	2.07

Anmerkung: Alle paarweisen Mittelwertvergleiche mit  $p < .005$  signifikant.

### 5. Fazit und Diskussion

- Eine kurze Zeitungsmeldung ist hinreichend, um differenzierte Analysen hinsichtlich innerer Vorgänge der Stimulusperson auszulösen.
- Abhängig von (auch zeitlich weit) nachfolgendem Verhalten, werden einer Person spezifische Gedanken und Gefühle zugeschrieben. Bei nachfolgendem dysfunktionalem Verhalten (hier: Suizid) handelt es sich überwiegend um irrationale Kognitionen und maladaptive Emotionen im Sinne der REVT.
- Die Stärke des Nachweises ist dabei von der jeweiligen Fragemethode abhängig.
- Attributionstheoretisch relevante Dimensionen wie Stabilität stehen in Zusammenhang mit den kognitiven und emotionalen Variablen der REVT.