

Genesung von Ablehnung: Ein Handbuch für die klinische Praxis mit Handreichungen für Klienten

*Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner*

*Deutsche Übersetzung von
Kemal Temizyürek*



3. Ausgabe | Rohner Research Publications



Genesung von Ablehnung: Ein Handbuch für die klinische Praxis mit Handreichungen für Klienten

© 2022 Rohner Research Publications • Storrs, CT, USA | www.rohnerresearchpublications.com

Dritte Ausgabe 1.0 | Veröffentlichung im März 2022

Übersetzung von **Dipl.-Psych. Kemal Temizyürek**

Email: temizyurek@psychologie-justiz.de Internet: www.familienrecht-psychologie.de

Designed by Ellen Rising Morris | Eighth Day Creations Email:
ellen@eighthdaycreations.net

web: www.eighthdaycreations.net

Fotos:

Cover: Andrew Ly on UnSplash Zou

Seite ii: Meng on UnSplash Andrew

Seite 2: Neel on UnSplash

Seite 19: AYP0602282 on Veer

Seite 37: Gian Cescon on UnSplash

Seite 38: Eduardo Dutra on UnSplash

Dr. David G. Rising

Cornerstone Family Health/Family Practice Center, PC
1205 RiverAve., 2nd Floor
Williamsport, PA 17701
USA

Email: DRising@FPCdoctors.com

Dr. Ronald P. Rohner

Professor Emeritus und Direktor

Ronald and Nancy Rohner Center For the
Study of Interpersonal Acceptance and Rejection
Human Development and Family Sciences, Unit
1058 University of Connecticut
Storrs, CT 06269-1058 USA

Email: r.rohner@uconn.edu

Internet: csiar.uconn.edu

Inhalt

Vorwort	iv
Teil 1: Interpersonale Akzeptanz-Ablehnungs-Theorie (IPARTheorie).....	1
Die Tiefenstruktur des menschlichen Affektsystems: Einführung in die Theorie der interpersonalen Akzeptanz und Ablehnung.....	3
Teil 2: Handreichungen für Klienten (Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom).....	19
Einführung	20
Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom.....	21
Umgang mit Wut und Feindseligkeit.....	26
Überwindung von Abhängigkeit bzw. defensiver Unabhängigkeit.....	29
Überwindung eines beeinträchtigten Selbstwertgefühls.....	32
Überwindung negativer Selbsteinschätzung.....	35
Überwindung emotionaler Unempfänglichkeit.....	38
Überwindung emotionaler Instabilität.....	41
Überwindung negativer Weltanschauungen.....	44
Überwindung von Ängsten.....	47
Kognitive Verzerrungen erkennen und verändern.....	50
Literaturempfehlungen.....	53
Über die Autoren.....	54

Vorwort zur Erstaufgabe

Dr. David G. Rising lernte die Theorie der Interpersonalen Akzeptanz und Ablehnung (IPARTheorie) Ende der 1980er Jahre als Doktorand an der Northern Illinois University (NIU) kennen. Sein Doktorvater Prof. Dr. Craig Williams gab ihm den Anstoß, die Theorie im Rahmen einer Dissertation über den Zusammenhang zwischen wahrgenommener väterlicher Ablehnung und beruflicher Instabilität bei Männern zu untersuchen. Später erkannte David, dass diese Theorie ideal in sein Forschungsfeld passte. Seitdem nutzt er sie als Grundlage in seiner professionellen Beratungspraxis.

Dr. Ronald P. Rohner hat die IPARTheorie entwickelt. Als Mentor unterstützte er David während dessen Promotion. Sein Rat und zeitlicher Einsatz führten Davids Doktorvater zu der Feststellung, dass Ron mehr für David getan habe als jeder andere Professor an der NIU! David und Ron arbeiten weiterhin zusammen und David unterstützt Rons Traum von der Ausbreitung und Anwendung der IPARTheorie in der klinischen Praxis. Ron ist in erster Linie Forscher und David in erster Linie Kliniker. Über die Jahre haben beide Forschung und klinische Praxis miteinander verbunden. Die daraus resultierenden Erkenntnisse mündeten in diese klinischen Handreichungen. Die Handreichungen sind für Klienten gedacht, die infolge interpersonaler Ablehnung Verletzungen erlitten haben. Die Handreichungen sind praktischer Natur und beleuchten verschiedene Aspekte des Akzeptanz-Ablehnungs-Syndroms. Viele von Davids Klienten haben diese Handreichungen als sehr nützlich empfunden. Sie haben ihnen geholfen viele der schädlichsten Auswirkungen infolge Ablehnung zu überwinden.

Ron hatte die Idee gemeinsam mit David diese Handreichungen weltweit Forschern, Pädagogen und Klinikern zur Verfügung zu stellen, um denjenigen Menschen zu helfen, die durch Ablehnungserfahrungen psychische Verletzungen erlitten haben. Dieses Handbuch ist das Ergebnis dieser gemeinsamen Bemühungen. Die Arbeiten an dem Handbuch sind nicht abgeschlossen und als E-Book konzipiert, was David und Ron die Möglichkeit gibt, weitere Handreichungen hinzuzufügen. Wir laden Kliniker und andere Fachleute auf der ganzen Welt dazu ein, die Handreichungen zu übersetzen und sie in ihrem eigenen Umfeld zu verwenden. Zudem richten wir die dringende Bitte an alle Leser und Nutzer dieses Handbuches Verbesserungsvorschläge einzureichen.

David G. Rising | Ronald P. Rohner

October 23, 2019

Teil 1

Interpersonale Akzeptanz-Ablehnungs-Theorie (IPARTheorie)



„Jeder fürchtet Ablehnung.“

—Derek Jeter—

Tiefenstruktur des menschlichen Affektsystems:

Einführung in die Interpersonale Akzeptanz-Ablehnungs-Theorie

Dr. Ronald P. Rohner
University of Connecticut

Dr. Jennifer E. Lansford
Duke University

Die Theorie der Interpersonalen Akzeptanz und Ablehnung (IPARTheorie) besagt, dass interpersonale Akzeptanz und Ablehnung in allen Kulturen und anderen soziodemografischen Gruppen die psychologische und verhaltensbezogene Anpassung von Kindern und Erwachsenen zuverlässig vorhersagt (Rohner, 1986, 2004). Ziel dieses Handbuchs ist es, die wichtigsten Grundsätze der IPARTheorie zu beschreiben, empirische Befunde der Theorie zusammenzufassen und Vorschläge für zukünftige Entwicklungen zu machen, die sowohl mit den Handreichungen in diesem Handbuch als auch mit der weiteren Entwicklung des Forschungsfeldes zusammenhängen.

Überblick über die Interpersonale Akzeptanz-Ablehnungs-Theorie

Ab etwa 1960 konzentrierte sich die Theorie der Interpersonalen Akzeptanz und Ablehnung hauptsächlich auf die Art der Wahrnehmungen elterlicher Akzeptanz und Ablehnung während der Kindheit, der Adoleszenz und im Erwachsenenalter. Zu dieser Zeit wurde die Theorie als "Theorie der elterlichen Akzeptanz und Ablehnung" (PARTheorie) bezeichnet.

Seit dem Jahr 2000 bezieht sich die Theorie nicht mehr nur auf Eltern-Kind-Beziehungen, sondern auch auf Liebesbeziehungen im Erwachsenenalter und andere wichtige Beziehungen über die gesamte Lebensspanne. Diese Verlagerung führte zur Umbenennung und Übergang von der PARTheorie, die sich auf die Eltern konzentrierte, zur "Theorie der Interpersonalen Akzeptanz und Ablehnung" (IPARTheorie), deren Schwerpunkte auf einer Vielzahl von zwischenmenschlichen Beziehungen über die gesamte Lebensspanne liegen. Trotz dieser Namens- und Schwerpunktverlagerung befassen sich Teile der Theorie weiterhin mit den Ursachen, Folgen und anderen Korrelaten der Wahrnehmung elterlicher Akzeptanz und Ablehnung durch Kinder und der

Erinnerung der Erwachsenen an elterliche Akzeptanz und Ablehnung in ihrer Kindheit.

Als evidenzbasierte Theorie versucht die IPARTheorie fünf Klassen von Fragen innerhalb der drei Subtheorien **Persönlichkeit**, **Bewältigung** und **Soziokultur** zu beantworten.

Die **Persönlichkeits-Subtheorie** stellt zwei allgemeine Fragen. Erstens: Reagieren Kinder aus verschiedenen kulturellen und soziodemografischen Gruppen in der Regel gleich, wenn sie sich von ihren Eltern und anderen Bezugspersonen akzeptiert fühlen? Zweitens: Inwieweit wirken sich Akzeptanz und Ablehnung in der Kindheit bis ins Erwachsenenalter aus? Die Theorie postuliert, dass die Auswirkungen von Akzeptanz und Ablehnung in der Kindheit langlebig sind und, dass die in der Kindheit etablierten Muster, häufig in Liebesbeziehungen im Erwachsenenalter hineinreichen.

Die **Subtheorie der Bewältigung** stellt eine grundlegende Frage: Was verleiht manchen Kindern und Erwachsenen die emotionale und sozial-kognitive Resilienz, um mit Zurückweisungserfahrungen in der Kindheit besser fertig zu werden als die meisten Menschen?

Die Theorie geht davon aus, dass Menschen mit einem differenzierten Selbstwertgefühl, positiver Selbsteinschätzung und der Fähigkeit zur Depersonalisierung besser in der Lage sind mit wahrgenommener interpersonaler Ablehnung umzugehen als Menschen, die nicht über diese sozial-kognitiven Fähigkeiten verfügen.

Die soziokulturelle Subtheorie schließlich stellt zwei verschiedene Fragen. Erstens: Warum sind manche Eltern warmherzig und liebevoll und andere kalt, aggressiv, vernachlässigend und ablehnend? Die Theorie geht davon aus, dass psychologische, familiale, gemeinschaftliche und gesellschaftliche Faktoren durchweg mit dem Verhalten der Eltern mit spezifischen Variationen der elterlichen Akzeptanz und Ablehnung zusammenhängen.

Zweitens: Auf welche Weise wird die Gesellschaft selbst sowie Verhalten und Überzeugungen von Individuen innerhalb der Gesellschaft von den Mustern der elterlichen Akzeptanz und Ablehnung in der Gesellschaft als Ganzes beeinflusst? Die IPARTheorie sagt hier voraus, dass die institutionalisierten religiösen Überzeugungen einer Gesellschaft, künstlerische Produktionen und Vorlieben sowie andere expressive Überzeugungen und Verhaltensweisen tendenziell mit Erfahrungen elterlicher Akzeptanz und Ablehnung in der Kindheit verbunden sind, unabhängig vom kulturellen oder soziodemografischen Hintergrund. Die Versuche mithilfe der IPARTheorie solche Fragen zu beantworten, zeichnen sich durch mehrere Merkmale aus. Durch die Anwendung einer multi-methodischen Forschungsstrategie stützen sich die Wissenschaftler auf transkulturelle Belege. Die Theorie bietet zudem einen konzeptionellen Rahmen für die Integration dieser empirischen Studien zu Fragen der interpersonalen Akzeptanz und Ablehnung. Aufbauend auf diese Quellen deutet die Theorie interpersonale Akzeptanz und Ablehnung als Entwicklungsprozess über die gesamte Lebensspanne.

In diesem Kapitel werden zunächst Konzepte interpersonaler Akzeptanz und Ablehnung und die Wärme-Dimension in zwischenmenschlichen Beziehungen erörtert. Anschließend wird ein Überblick über die drei bereits erwähnten Subtheorien (Persönlichkeit, Bewältigung und Soziokultur) gegeben. Anschließend werden die empirischen Überprüfungen der Theorie kurz zusammengefasst, einschließlich neurobiologischer Korrelate und Erkenntnisse über Geschlechtseffekte. Das Kapitel schließt mit Implikationen

der IPARTheorie für Programme und Interventionen für Familien und Kinder, Herausforderungen bei der Überprüfung der Theorie, zukünftige Forschungsrichtungen und einem Überblick über die folgenden Kapitel in diesem Handbuch.

Interpersonale Akzeptanz und Ablehnung konstituieren gemeinsam die Wärme-Dimension in Beziehungen zwischen Kindern und Eltern, zwischen vertrauten Erwachsenen und zwischen anderen Personen. Wärme und Akzeptanz können körperlich, verbal oder symbolisch ausgedrückt werden, wenn solche Verhaltensweisen Liebe, Fürsorge, Zuneigung, Pflege und emotionale Unterstützung vermitteln sollen. Im Gegensatz dazu kann Ablehnung durch körperliche, verbale und psychologisch verletzende Verhaltensweisen ausgedrückt werden und stellt das entgegengesetzte Ende der Wärme-Dimension zur Akzeptanz dar. Individuen werden weder kategorisch nur akzeptiert noch nur abgelehnt. Vielmehr liegen ihre Erlebnisse auf einem Kontinuum mit unterschiedlicher Intensität interpersonaler Akzeptanz und Ablehnung in ihren Sozialbeziehungen (Rohner, 1986).

Umfassende kulturübergreifende Studien zeigen, dass interpersonale Akzeptanz und Ablehnung durch eine beliebige Kombination von mindestens vier Ausdrucksformen erfahren werden kann (Rohner, 1986). Erstens können warme und liebevolle Verhaltensweisen entweder verbal (z. B. Lob, Kompliment, nette Dinge zu oder über die Person sagen) oder körperlich (z. B. Umarmen, Küssen, Streicheln) sein. Zweitens können feindselige und aggressive Verhaltensweisen ebenfalls verbal (z. B. Beleidigungen, Anschreien), körperlich (z. B. Schlagen, Festhalten) oder symbolisch (z. B. unhöfliche, beleidigende Gesten) sein. Drittens: Gleichgültiges und vernachlässigendes Verhalten, d. h. physische oder psychische Abwesenheit oder Nichtbeachtung der Bedürfnisse einer Person. Viertens: undifferenzierte Ablehnung ist dadurch gekennzeichnet, dass der Einzelne den Eindruck hat, eine andere Person interessiere sich nicht für ihn, unabhängig davon, ob die andere Person sich aggressiv, vernachlässigend oder unfreundlich verhält.

Interpersonale Akzeptanz und Ablehnung kann also aus zwei Perspektiven betrachtet und untersucht werden: (a) wie sie von der betreffenden Person wahrgenommen oder subjektiv erlebt wird oder (b) wie sie von einem Außenstehenden beobachtet wird. Diskrepanzen zwischen den beiden Perspektiven zeigen sich bspw.

bei Kindesmissbrauch und –vernachlässigung bzw. den "objektiven" Berichten darüber einerseits und andererseits der subjektiven Wahrnehmung missbraucht oder vernachlässigt worden zu sein. Die Wahrnehmung Betroffener hat sich als besserer Prädiktor für psychische Fehlanpassungen erwiesen als objektive Indikatoren für Missbrauch oder Vernachlässigung (Carlin et al., 1994). Wie Kagan (1978) im Kontext von Eltern-Kind-Beziehungen formulierte, ist *"elterliche Ablehnung keine spezifische Handlung der Eltern, sondern eine Überzeugung des Kindes"* (S. 61).

Um die Auswirkungen von Ablehnung zu verstehen, ist es sinnvoll die individuellen Interpretationen von Akzeptanz und Ablehnung in verschiedenen kulturellen Kontexten zu begreifen. Auch wenn Individuen in unterschiedlichen Kulturen Akzeptanz, Wärme, Zuneigung, Fürsorge und Besorgnis sowie Ablehnung, Kälte, mangelnde Zuneigung, Feindseligkeit, Aggression, Gleichgültigkeit und Vernachlässigung zum Ausdruck bringen können, ist die Art und Weise, wie sie dies tun, sehr variabel, mit kultureller oder manchmal eigentümlicher Bedeutung durchsetzt (Bornstein, 2012). Eltern in unterschiedlichen kulturellen Kontexten können beispielsweise ihre Kinder loben oder ihnen Komplimente machen, aber die Art und Weise, wie sie dies in einem soziokulturellen Umfeld tun, kann in einem anderen Umfeld keine oder andere Bedeutungen haben (Bornstein, 1995).

In etwa 25 % der globalen Gesellschaften deckt sich elterliches Verhalten mit der Definition von Ablehnung im Sinne von offensichtlicher Kälte oder mangelnder Zuneigung, Feindseligkeit, Gleichgültigkeit oder Vernachlässigung (Rohner, 1975). In den meisten Fällen verhalten sich die Eltern jedoch so, wie sie glauben, dass sich gute, verantwortungsbewusste Eltern verhalten sollten, wie es die kulturellen Normen vorgeben. Ein Ziel kulturübergreifender Studien zur elterlichen Akzeptanz und Ablehnung war es daher zu verstehen, ob Kinder und Erwachsene mit unterschiedlichem kulturellem und soziodemografischem Hintergrund auf die gleiche Weise reagieren, wenn sie sich als Kinder akzeptiert oder abgelehnt fühlen.

Die Subtheorien der IPARTheorie

Persönlichkeits-Subtheorie

Die Persönlichkeits-Subtheorie der IPARTheorie versucht die wichtigsten persönlichen bzw.

psychologischen Folgen der wahrgenommenen interpersonalen Akzeptanz und Ablehnung zu erklären und vorherzusagen. Die Subtheorie geht von der Annahme aus, dass Menschen im Laufe der biokulturellen Evolution das dauerhafte und biologisch begründete emotionale Bedürfnis nach positiven Reaktionen von für sich selbst wichtigen Menschen entwickelt haben (Rohner, 1975). Das Bedürfnis nach positiven Reaktionen umfasst den Wunsch nach Trost, Unterstützung, Fürsorge, Sorge, Pflege und dergleichen. Zu den Menschen, die dieses Bedürfnis am besten befriedigen können, gehören Eltern, Liebespartner und andere wichtige Personen (Bowlby, 1982; Mikulincer & Shaver, 2013).

Im Sinne der IPARTheorie ist eine signifikante andere Person jede Person, zu der ein Kind oder ein Erwachsener eine relativ lang anhaltende emotionale Bindung hat, die für das Individuum einzigartig wichtig und nicht austauschbar ist (Rohner, 2005a). In diesem Sinne sind z. B. Eltern und Liebespartner im Allgemeinen signifikante andere. Da das Gefühl emotionaler Sicherheit und des Wohlbefindens des Einzelnen tendenziell von der Qualität der Beziehungen zu diesen bedeutenden Personen abhängt, werden sie sowohl in der IPARTheorie (Rohner, 2005a) als auch in der Bindungstheorie (Bowlby, 1982) als Bindungspersonen bezeichnet.

Eltern sind im Allgemeinen die wichtigsten Bindungspersonen für Kinder, weil Sicherheit und emotionale bzw. psychologische Zustände der Kinder von der Qualität der Beziehungen zu ihren Eltern abhängen (Bowlby, 1982). Aus diesem Grund wird in der IPARTheorie postuliert, dass elterliche Akzeptanz und Ablehnung für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern von beispielloser Bedeutung ist. Darüber hinaus steht die von Erwachsenen wahrgenommene Qualität ihrer Beziehungen zu erwachsenen Bezugspersonen im Zusammenhang mit der emotionalen Sicherheit und dem Wohlbefinden der Erwachsenen (Mikulincer & Shaver, 2013; Ripoll & Carillo, 2016). Es wird angenommen, dass die Akzeptanz und Ablehnung durch einen Liebespartner auch einen großen Einfluss auf die Persönlichkeit und die psychologische Anpassung von Erwachsenen hat.

In der Persönlichkeits-Subtheorie wird das Konzept der Persönlichkeit als eine stabile Reihe von Prädispositionen eines Individuums, einschließlich affektiver, kognitiver, wahrnehmungsbezogener und motivationaler Neigungen auf bestimmte Weise zu reagieren definiert sowie tatsächlich beobachtbaren Verhaltensweisen in verschiedenen Lebenssituationen oder Kontexten (Rohner, 2005a).

Diese Definition berücksichtigt, dass Verhalten sowohl durch äußere als auch innere Faktoren motiviert ist und in der Regel eine Stabilität oder Ordnung über Zeit und Kontexte hinweg aufweist. Die Persönlichkeits-Subtheorie der IPARTheorie geht davon aus, dass das Bedürfnis des Einzelnen nach positiven Reaktionen von wichtigen anderen Personen ein starker und kulturell stabiler Motivationsfaktor ist. Wenn Kinder dieses Bedürfnis von ihren Bindungspersonen oder Erwachsene von ihren Bezugspersonen nicht angemessen befriedigt bekommen, neigen sie dazu, sowohl emotional als auch auf der Verhaltensebene spezifisch zu reagieren (Rohner, 2004). Insbesondere Personen, die sich von wichtigen Bezugspersonen zurückgewiesen fühlen, sind eher ängstlich und unsicher (Khaleque & Rohner, 2012). Um diese Gefühle zu lindern, versuchen Personen, die sich abgelehnt fühlen, manchmal verstärkt positive Reaktionen von anderen zu erhalten, was mit der Zeit in eine zunehmende Abhängigkeit mündet. Der Begriff Abhängigkeit meint die innere Sehnsucht nach emotionaler (im Gegensatz zu instrumenteller oder leistungsorientierter) Unterstützung, Fürsorge, Trost, Aufmerksamkeit, Pflege und ähnlichen Verhaltensweisen von bedeutenden anderen Personen. Das Konstrukt Abhängigkeit, wie er in der IPARTheorie verwendet wird, bezieht sich auch auf die tatsächlichen Verhaltensangebote, die der Einzelne für ein solches Entgegenkommen macht. Bei Kleinkindern können diese Angebote das Anklammern an die Eltern, das Wimmern oder Weinen bei Trennungen und das Suchen nach körperlicher Nähe bei Wiedersehen umfassen. Bei Erwachsenen können diese Eifersucht angesichts sozialen Wettbewerbs um Zeit oder Zuneigung sowie Bedürftigkeit umfassen, die sich in der häufigen Suche nach Rückversicherung ausdrückt.

In der IPARTheorie wird Abhängigkeit als ein bipolares Kontinuum mit den Polen Unabhängigkeit und Abhängigkeit, verstanden. Als unabhängige Menschen werden diejenigen eingestuft, deren emotionales Bedürfnis nach positiver Reaktion ausreichend befriedigt wird, so dass sie frei sind von häufiger oder intensiver Sehnsucht nach oder Verhaltensangeboten gegenüber wichtigen Personen. Abhängige Menschen verspüren demgegenüber ein häufiges und intensives emotionales Verlangen nach positiver Rückmeldung und präsentieren eher viele Verhaltensangebote.

Nach der IPARTheorie hängt ein Großteil der Unterschiede in der Abhängigkeit bei Kindern und Erwachsenen davon ab, inwieweit sie sich von wichtigen Bindungspersonen akzeptiert oder abgelehnt fühlen. Viele abgelehnte Kinder und Erwachsene haben das Bedürfnis nach ständiger Rückversicherung und emotionaler Unterstützung (Khaleque & Rohner, 2011).

Die Ablehnung durch Eltern und andere Bindungspersonen beeinflusst neben der Abhängigkeit auch andere Persönlichkeitsmerkmale. Dazu gehören Feindseligkeit, Aggression, passive Aggression oder psychologische Probleme bei der Bewältigung von Wut, emotionale Unempfindlichkeit, beeinträchtigt Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung, emotionale Instabilität und negative Weltanschauungen (Khaleque & Rohner, 2012). Es wird vorhergesagt, dass diese Dispositionen aufgrund des intensiven emotionalen Schmerzes infolge wahrgenommener Ablehnung entstehen. Ab einem bestimmten Punkt empfinden Kinder und Erwachsene, die erhebliche Ablehnung erfahren, eher immer mehr Wut, Groll und andere destruktive Emotionen, die sehr schmerzhaft sein können (Khaleque & Rohner, 2012). Infolgedessen verschließen sich viele Abgelehnte emotional, um sich vor dem Schmerz aufgrund erneuter Zurückweisung zu schützen (Zimmer-Gembeck, Trevaskis, Nesdale, & Downey, 2014).

Nach der IPARTheorie entwickeln Ablehnung erlebte Personen manchmal eine defensive Unabhängigkeit, was einer gesunden Unabhängigkeit insofern ähnelt, als diese Personen relativ wenige Verhaltensangebote für positive Rückmeldungen zeigen. Im Gegensatz zu gesunder Unabhängigkeit sehnen sich defensiv unabhängige Menschen jedoch weiterhin nach Wärme und Unterstützung, auch wenn sie dieses Bedürfnis aufgrund der zugrundeliegenden Wut und des Misstrauens, die durch chronische Ablehnung entstehen, verleugnen. Die mit der defensiven Unabhängigkeit verbundenen Emotionen und Verhaltensweisen können zu einer Gegenablehnung gegenüber Personen führen, von denen sie abgelehnt werden.

Zusätzlich zur Abhängigkeit oder defensiven Unabhängigkeit wird in der Persönlichkeits-Subtheorie vorhergesagt, dass Personen, die sich zurückgewiesen fühlen, Gefühle der Beeinträchtigung ihres

Selbstwertgefühls und negative Selbsteinschätzungen entwickeln.

Dies ist darauf zurückzuführen, dass Individuen dazu neigen, sich selbst so zu sehen, wie sie glauben, dass bedeutende andere sie sehen, so wie es in der Theorie der symbolischen Interaktion postuliert wird (Mead, 1934). Wenn Kinder und Erwachsene also das Gefühl haben, dass ihre Bezugspersonen sie nicht lieben, fühlen sie sich eher auch nicht liebenswert und unwürdig geliebt zu werden (Bretherton & Munholland, 2008). Menschen, die sich zurückgewiesen fühlen, haben oft Probleme mit der Emotionsregulation. Emotional sind sie weniger stabil als Menschen, die sich akzeptiert fühlen, vielleicht weil Wut, negative Selbstgefühle und andere Folgen der wahrgenommener Ablehnung die Fähigkeit dieser Kinder und Erwachsenen effektiv mit Stress umzugehen, beeinträchtigt (Khaleque & Rohner, 2011). Personen, die Ablehnung erlebt haben, geraten oft in eine emotionale Schiefelage, sobald sie mit stressigen Situationen konfrontiert werden, die akzeptierte Personen mit größerer emotionaler Gelassenheit bewältigen (Rohner, 1986).

Negative Weltanschauungen, negatives Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung und andere Persönlichkeitsdispositionen sind wichtige Elemente sozialer Kognition bzw. mentaler Repräsentationen abgelehnter Personen. In der IPARTheorie bezieht sich das Konzept der mentalen Repräsentation auf die implizite Vorstellung eines Individuums von seiner Existenz, einschließlich der Vorstellung von Dingen, die Individuen als selbstverständlich für sich selbst und andere annehmen (Rohner, 2005a). Der eigene emotionale Zustand, der die Art und Weise wie Individuen Erlebnisse wahrnehmen, prägt, wie auch dadurch geprägt wird, formen mentale Repräsentationen die Wahrnehmung und eigene Reaktionen auf Erlebnisse, die auch Sozialbeziehungen betreffen (z. B. Lemerise & Arsenio, 2000). Mentale Repräsentationen beeinflussen auch was und wie der Einzelne Erfahrungen abspeichert und erinnert (z. B. Baldwin, 1992).

Sobald wirksam, können die mentalen Repräsentationen des Individuums von sich selbst, von wichtigen anderen und von der Welt, sie zu bestimmten Situationen und Menschen hinziehen oder von ihnen wegführen (z. B. Bretherton & Munholland, 2008). Darüber hinaus neigen abgelehnte Personen dazu

Situationen und Beziehungen derart wahrzunehmen, die mit ihren verzerrten mentalen Repräsentationen übereinstimmen und Erfahrungen umzudeuten, die mit ihren verzerrten Repräsentationen nicht übereinstimmen (z. B. Dodge et al., 2003). Darüber hinaus haben abgelehnte Kinder und Erwachsene oft mentale Bilder von persönlichen Beziehungen, die als unberechenbar, nicht vertrauenswürdig und verletzend repräsentiert sind. (Zimmer-Gembeck et al., 2014). In neuen Beziehungen abgelehnter Personen erschweren diese negativen mentalen Vorstellungen, anderen emotional zu vertrauen (Phillips et al., 2013). Sie werden eher überwacht und überempfindlich sein und übermäßig auf Kränkungen oder Anzeichen von emotionaler Unzuverlässigkeit reagieren. Dieser Prozess wird als Ablehnungsempfindlichkeit bezeichnet (Downey & Feldman, 1996). Infolge selektiver Aufmerksamkeit, selektiver Wahrnehmung, fehlerhafter Ursachenzuschreibungen und verzerrter kognitiver Informationsverarbeitung, in Verbindung mit strukturellen und funktionellen Veränderungen im Gehirn, die mit chronischer Ablehnung einhergehen, bewegen sich zurückgewiesene Personen oft auf qualitativ anderen Entwicklungspfaden als akzeptierte oder geliebte Menschen.

Bewältigungs-Subtheorie

Die Subtheorie der Bewältigung befasst sich mit der Frage, wie es einigen abgelehnten Personen gelingt, die Ablehnung ohne negative Folgen für die eigene psychische Gesundheit zu überstehen, die die meisten abgelehnten Personen erleiden. Um den Bewältigungsprozess zu verstehen, wird in der IPARTheorie ein multivariates Verhaltensmodell verwendet, das besagt, dass die Frage, ob eine Person infolge wahrgenommener Ablehnung gut zurechtkommt von Faktoren abhängt, die mit dem Selbst, dem Anderen und dem Kontext zusammenhängen. Zu den selbstbezogenen Merkmalen zählen die mentalen Repräsentationen des Individuums zusammen mit anderen persönlichen Merkmalen wie biologische Dispositionen und Persönlichkeit. Zu den außerhalb der Person zählenden Merkmalen gehören die persönlichen und interpersonalen Eigenschaften des zurückweisenden anderen sowie die Form, Häufigkeit, Dauer und Schwere der Ablehnung. Zu den Kontextmerkmalen zählen andere wichtige Personen im Leben des Individuums sowie die sozial-situativen Merkmale der Umgebung der Person. Eine spezifische Forschungshypothese, die sich aus dieser Perspektive ergibt, besagt, dass bei sonst gleichen Bedingungen die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person in der Lage ist mit wahrgenommener interpersonaler Ablehnung umzugehen, durch das Vorhandensein von mindestens einer warmen

und unterstützenden Bezugsperson in ihrem Leben erhöht wird.

Die Betonung der kognitiven Aktivität innerhalb der IPARTheorie führt zu der Erwartung, dass bestimmte sozial-kognitive Fähigkeiten es einigen Kindern und Erwachsenen ermöglichen, mit empfundener Ablehnung besser umzugehen als andere. Zu diesen Fähigkeiten gehören ein klar differenziertes Selbstverständnis, das Gefühl der Selbstbestimmung und die Fähigkeit der Depersonalisierung (Ki, Rohner, Britner, Halgunseth & Rigazio-DiGilio, 2016; Rohner, 1986, 2005a). Genauer gesagt geht die Bewältigungstheorie davon aus, dass die Fähigkeit von Personen mit Ablehnung umzugehen in dem Maße verbessert wird, wie sie ein differenziertes Selbstbild haben, zu dem auch das Gefühl von Selbstbestimmung gehört. Selbstbestimmte Personen - solche mit interner Kontrollüberzeugung - glauben, dass sie durch eigene Anstrengungen oder persönliche Eigenschaften zumindest ein gewisses Maß an Kontrolle über das, was ihnen widerfährt, ausüben können (Deci & Ryan, 2000; Lefcourt, 2014). Personen mit externalen Kontrollüberzeugung fühlen sich eher wie Schachfiguren: Sie haben das Gefühl, dass ihnen Dinge aufgrund von Schicksal, Zufall, Glück oder anderen äußeren Einflüssen widerfahren (Lefcourt, 2014). Die IPARTheorie postuliert, dass Individuen mit einem Gefühl der Selbstbestimmung über interne psychologische Ressourcen verfügen, um negative Auswirkungen der wahrgenommenen Ablehnung zu reduzieren.

Weiter wird angenommen, dass Personen, die in der Lage sind sich zu depersonalisieren, über eine weitere sozial-kognitive Ressource für den Umgang mit wahrgenommener Ablehnung verfügen. Personalisierung meint, dass Lebensereignisse und interpersonale Erlebnisse automatisch negativ auf die eigene Person bezogen werden. Es wird angenommen, dass Personalisierer unbeabsichtigte Kränkungen und kleinere Unsensibilitäten als absichtliche Ablehnung bzw. Kränkung deuten. Depersonalisierer verfügen demgegenüber über psychologische Ressourcen, um mit Mehrdeutigkeiten bei Sozialkontakten positiver umgehen. Diese drei sozialen kognitiven Fähigkeiten (differenziertes Selbstverständnis, Selbstbestimmung und Depersonalisierung) werden in der IPARTheorie als psychologische Schutzmechanismen gegen schädliche Auswirkungen wahrgenommener Ablehnung betrachtet.

Diese Eigenschaften werden jedoch durch Ablehnungserfahrungen, insbesondere durch Ablehnung in den prägenden Jahren der Kindheit, beeinflusst. Diese Tatsache erschwert die Aufgabe, den unabhängigen Beitrag zu bewerten, den jede dieser Fähigkeiten bei der Bewältigung der wahrgenommenen interpersonalen Ablehnung bei Kindern und Erwachsenen leisten könnte.

Das Konzept der Bewältigungs-Subtheorie bezieht sich auf affektive Bewältiger und instrumentelle Bewältiger. Affektive Bewältiger sind Personen, deren emotionale und allgemeine psychische Gesundheit einigermaßen gut ist, obwohl sie in ernsthaft ablehnenden Familien aufgewachsen sind oder, obwohl sie zu anderen Zeitpunkten im Leben von anderen Bezugspersonen ernsthaft abgelehnt wurden. Instrumentelle Bewältiger sind abgelehnte Personen, die in der Schule, in ihrem Beruf und bei anderen leistungsorientierten Tätigkeiten gut abschneiden, deren emotionale und geistige Gesundheit jedoch beeinträchtigt ist.

Von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter machen die meisten Menschen außerhalb ihrer Herkunftsfamilien hinreichend positive Erfahrungen, um die schädlichsten emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Auswirkungen elterlicher Ablehnung zu mildern (z. B. Walsh, 2006). Daher können Psychotherapie, positive Arbeitserfahrungen, befriedigende Liebesbeziehungen und andere emotional befriedigende Erfahrungen zur Resilienz beitragen (Masten, 2014). Erwachsene, die in der Kindheit zurückgewiesen wurden, sind möglicherweise emotional und psychologisch besser angepasst als sie es in der Kindheit waren, als sie Ablehnung durch die Eltern direkt erlebten, obwohl Erwachsene, die sich in der Kindheit zurückgewiesen fühlten, tendenziell über kein positives Gefühl des Wohlbefindens verfügen wie Erwachsene, die sich in der Kindheit geliebt fühlten (Khaleque & Rohner, 2011). Das heißt, dass die Folgen erlebter Ablehnung bis ins Erwachsenenalter hinein anhalten können, wodurch selbst affektive Bewältiger ein etwas größeres Risiko für soziale, körperliche und emotionale Probleme im Laufe des Lebens aufweisen als Personen, die kontinuierlich geliebt wurden, insbesondere, wenn der Ablehnungsprozess in der Kindheit die Fähigkeit der Person ernsthaft beeinträchtigt hat, sichere, vertrauensvolle Beziehungen zu einem Liebespartner oder einer anderen erwachsenen Bezugsperson aufzubauen.

Soziokulturelle Subtheorie

Interpersonale Akzeptanz und Ablehnung findet in einem komplexen ökologischen Kontext statt, der familiale, gemeinschaftliche und soziokulturelle Einflüsse, die in der soziokulturellen Subtheorie von IPARTheorie erfasst werden, umfasst. Diese Subtheorie hat ihre historischen Wurzeln in der Arbeit von Kardiner (1945) sowie Whiting und Child (1953). Sie weist bemerkenswerte Ähnlichkeiten mit ökologischen (Bronfenbrenner, 2001) und ökokulturellen (Berry & Poortinga, 2006) Modellen auf. Die Wahrscheinlichkeit, dass Eltern ein bestimmtes Verhalten (z. B. Akzeptanz oder Ablehnung) gegenüber ihren Kindern zeigen, ist in hohem Maße geprägt von den Aufrechterhaltungssystemen dieser Gesellschaft, einschließlich sozialer Institutionen (Familienstrukturen, wirtschaftlicher und politischer Organisationen und anderer überlebenswichtiger Institutionen).

Das Modell geht von einem bidirektionalen Fluss zwischen Kindern und Eltern aus, so dass persönliche Merkmale der Kinder, wie Temperament und Verhaltensdispositionen, in erheblichem Maße die Form und Qualität des Verhaltens der Eltern ihnen gegenüber prägen und sich das akzeptierende und ablehnende Verhalten der Eltern sowie andere Verhaltensweisen direkt auf die Entwicklung und das Verhalten der Kinder auswirken. Zusätzlich zu den innerfamiliären Erfahrungen sind Jugendliche einer Vielzahl prägender Erfahrungen im weiteren Lebensumfeld ausgesetzt (bspw. mit Gleichaltrigen, außerfamiliären Erwachsenen und Institutionen, wie Schulen und Religionsgemeinschaften).

Die soziokulturelle Subtheorie der IPARTheorie versucht die Ursachen und Zusammenhänge elterlicher Akzeptanz und Ablehnung vorherzusagen und zu erklären. In Übereinstimmung mit den Vorhersagen der Subtheorie bestätigen umfangreiche interkulturelle Studien, dass in Gesellschaften, die Kinder eher ablehnen, kulturelle Überzeugungen über die übernatürliche Welt (d. h. über Götter und die Geisterwelt) und übernatürliche Wesen in der Regel als böswillig, feindselig, verräterisch, unberechenbar, launisch, destruktiv oder auf andere Weise negativ geprägt sind (z. B. Bierman, 2005; Rohner, 1975). In Gesellschaften, in denen die meisten Kinder mit liebevoller Akzeptanz erzogen werden, wird die übernatürliche Welt in der Regel als wohlwollend, warmherzig, unterstützend, großzügig, schützend und gütig angesehen. Diese kulturellen Unterschiede sind

möglicherweise das Ergebnis von aggregierten individuellen Unterschieden in den mentalen Repräsentationen von akzeptierten und abgelehnten Personen innerhalb dieser beiden Gesellschaftsformen.

Empirische Überprüfung der IPARTheorie

Zwei Gruppen von Studien haben die IPARTheorie empirisch überprüft. Erstens haben ethnografische Studien durch teilnehmende Beobachtung in einer bestimmten kulturellen Gruppe reichhaltige qualitative Daten darüber geliefert, wie Eltern Akzeptanz oder Ablehnung zeigen und wie Kinder das Verhalten ihrer Eltern in verschiedenen Kontexten wahrnehmen (z. B. Rohner & Chaki-Sircar, 1988). Einige ethnografische Untersuchungen vergleichen zwei oder mehr verschiedene kulturelle Gruppen, wie z. B. eine sechsmonatige ethnografische und quantitative psychologische Fallstudie mit 349 neun- bis 16-jährigen Jugendlichen in St. Kitts, Karibik (Rohner, Kean, & Cournoyer, 1991) bzw. eine sechsmonatige ethnografische und quantitative psychologische Fallstudie über 281 18- bis 19-jährige Jugendliche und ihre Eltern in einer armen afro-amerikanischen und europäisch-amerikanischen Gemeinde im Südosten des Bundesstaates Georgia in den USA (Rohner, Bourque, & Elordi, 1996). Anhand ethnographischer Berichte aus 101 nicht-industrialisierten Ländern konnte gezeigt werden, dass elterliche Akzeptanz und Ablehnung kulturübergreifend mit der psychologischen Anpassung von Kindern und Erwachsenen korreliert (Rohner, 1975).

Die zweite Gruppe beinhaltet quantitative Studien über diverse demografische Bevölkerungsgruppen mittels Interviews, Verhaltensbeobachtungen und Fragebögen zur Selbsteinschätzung. Die meisten dieser Studien verwendeten den Fragebogen zur elterlichen Akzeptanz und Ablehnung (Rohner, 2005b), den Fragebogen zur elterlichen Akzeptanz/Ablehnung/Kontrolle (Rohner, 2005c) und den Personality Assessment Questionnaire (Rohner & Khaleque, 2005). Diese quantitativen Studien haben gezeigt, dass die in der Kindheit wahrgenommene elterliche Akzeptanz und die wahrgenommene Akzeptanz durch Bindungspersonen im Erwachsenenalter mit psychologischen, emotionalen, sozialen, verhaltensbezogenen und anderen positiven Ergebnissen verbunden ist, inkl. Altruismus, prosozialem Verhalten, positiver Lebenszufriedenheit, psychologischer Widerstandsfähigkeit, positiven Schulleistungen, Gefühlen emotionaler Sicherheit und sozialer Verantwortung (siehe Rohner, 2017). In einer Längsschnittstudie mit Kindern und Eltern in neun Ländern wurde festgestellt, dass die

Wahrnehmung der Akzeptanz durch die eigenen Eltern später mit weniger psychologischen- und Verhaltensproblemen verbunden war, selbst unter Berücksichtigung früherer psychologischer- und Verhaltensprobleme sowie dem Faktor soziale Erwünschtheit (Putnick et al., 2014).

Eine Umfrage, bei der 4 300 Jugendliche in 12 Ländern (Afrika, Asien, Australien, Europa, dem Nahen Osten sowie Nord- und Südamerika) gebeten wurden, die konkreten Dinge aufzulisten, wie ihre Eltern oder Bindungspersonen sich verhalten, damit sich die Jugendlichen geliebt fühlen, bestätigte, dass Jugendliche in einer Reihe von Ländern Aspekte der emotionalen Unterstützung, wie z. B. Ausdruck von Zuneigung und Ermutigung, Fehlen von elterlicher Feindseligkeit oder elterlicher Aggression, als Ausdruck elterlicher Liebe oder Akzeptanz wahrnehmen (McNeely & Barber, 2010). Eine Meta-Analyse von 18 Merkmalsgruppen (Rokeach, 1973), die in 334 Studien - mit 41.975 Teilnehmern in 30 Ländern - als wünschenswerte oder bevorzugte Verhaltensweisen charakterisiert wurden, ergab, dass das Merkmal "*liebevoll, anhänglich, zärtlich*" in allen einbezogenen Ländern an dritter Stelle lag, dicht hinter dem erstplatzierten Merkmal "*ehrlich, aufrichtig, wahrhaftig*" und dem zweitplatzierten Merkmal "*verantwortungsbewusst, verlässlich, verlässlich*" (Hanke & Vaclair, 2016).

Zwölf weitere Meta-Analysen haben auf der Grundlage von 551 quantitativen Studien die zentralen Postulate der IPARTheorie geprüft (Stichprobe von 149.440 Befragten in 31 Ländern, z. B. Khaleque, 2013; Khaleque & Ali, 2016; Rohner & Khaleque, 2010). Diese Meta-Analysen bestätigen, dass mütterliche und väterliche Akzeptanz kulturübergreifend die psychologische Anpassung von Jungen und Mädchen vorhersagt und, dass die psychologische Anpassung von Männern und Frauen kulturübergreifend mit ihren Erinnerungen an mütterliche und väterliche Akzeptanz in der Kindheit verbunden ist. Darüber hinaus steht die psychologische Anpassung von Männern und Frauen in einem kulturübergreifenden Zusammenhang mit der Wahrnehmung der Akzeptanz durch Liebespartner, zusätzlich zu Erinnerungen an die elterliche Akzeptanz und Ablehnung aus der Kindheit (Khaleque & Rohner, 2011; Khaleque, Rohner, & Laukkala, 2008).

Unabhängig von kulturellen und soziodemografischen Merkmalen der Befragten wird die Erfahrung elterlicher Akzeptanz oder Ablehnung tendenziell mit psycho-

logischer Anpassung bzw. Fehlanpassung in Verbindung gebracht, so wie in der Persönlichkeits-Subtheorie postuliert. Eine Meta-Analyse kam zu dem Ergebnis, dass 3.433 zusätzliche Studien erforderlich wären, um die Schlussfolgerung zu widerlegen, dass wahrgenommene elterliche Akzeptanz/Ablehnung kulturübergreifend mit der psychologischen Anpassung von Kindern - gemessen mit dem Personality Assessment Questionnaire – zusammenhängt (Khaleque & Rohner, 2002). Diese Studie zeigte zudem, dass 941 Studien erforderlich wären, um diese Schlussfolgerung für Erwachsene zu widerlegen. Sämtliche in der Meta-Analyse berichteten Effektgrößen waren statistisch signifikant. Zudem waren über die verschiedenen Stichproben zwischen den Kulturen bzw. inneramerikanischen ethnischen Gruppen keine signifikante Heterogenität der Effektgrößen gegeben. Darüber hinaus konnte sie zeigen, dass unabhängig von der Kultur, der ethnischen Zugehörigkeit oder der geografischen Lage etwa 26 % der Schwankungen bei der psychologischen Anpassung von Kindern und 21 % der Schwankungen bei der Anpassung von Erwachsenen auf die wahrgenommene oder erinnerte mütterliche und väterliche Akzeptanz/Ablehnung in der Kindheit zurückzuführen sind (Khaleque & Rohner, 2002). Diese Ergebnisse stützen die Vorhersage der IPARTheorie, dass das Ausmaß des Zusammenhangs zwischen wahrgenommener Akzeptanz und Ablehnung und psychologischer Anpassung in der Kindheit, wenn die Kinder noch unter dem direkten Einfluss der Eltern stehen, wahrscheinlich stärker ist, als im Erwachsenenalter (Rohner, 1986). Nichtsdestotrotz ist ein erheblicher Teil der Varianz in der Anpassung von Kindern und Erwachsenen durch kulturelle, verhaltensbezogene, genetische, neurobiologische und andere Faktoren erklärbar (z. B. South & Jarnecke, 2015).

Belege für die Robustheit psychologischer Folgen durch wahrgenommene Akzeptanz und Ablehnung führten zur Einführung des **Akzeptanz-Ablehnungs-Syndroms** (Rohner, 2004). Dieses Syndrom basiert auf zwei sich ergänzende Faktoren. Erstens zeigen fast 500 Studien, dass Kinder und Erwachsene ihre Wahrnehmungen von interpersonaler Akzeptanz und Ablehnung um dieselben vier Verhaltensklassen zu organisieren scheinen: **Wärme-Zuneigung, Feindseligkeit-Aggression, Gleichgültigkeit-Vernachlässigung, undifferenzierte Ablehnung** (für eine Übersicht siehe Rohner & Khaleque, 2010.).

Zweitens stützen kulturübergreifende und meta-analytische Befunde, dass die Selbstbeschreibungen von Kindern und Erwachsenen, die ihre Beziehung zu Eltern und anderen Bindungspersonen als ablehnend erleben, die Voraussagen hinsichtlich psychologischer Fehlanpassungen, die in der Persönlichkeits-Subtheorie postuliert werden, bestätigen (z. B. Khaleque & Rohner, 2002). Zusammen bilden diese beiden Verhaltensklassen ein Syndrom bzw. eine Konstellation von gemeinsam auftretenden Verhaltensweisen, Merkmalen und Dispositionen. Jede einzelne psychologische Disposition, wie Wut, Feindseligkeit oder Aggression kann auch in anderen Zuständen vorkommen. Es ist die Gesamtkonfiguration der Dispositionen, die das Syndrom auszeichnet.

Zusammengenommen deuten diese Erkenntnisse auf eine tiefgreifende Struktur des menschlichen Affektsystems, das wahrscheinlich auf einer biokulturellen und evolutionär adaptiven Grundlage basiert.

Neurobiologische und neuropsychologische Korrelate von Ablehnung

Viele der Auswirkungen von wahrgenommener Ablehnung finden sich auch bei Trauma-Entwicklungsstörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen bei Jugendlichen, die über einen längeren Zeitraum und in verschiedenen Entwicklungsphasen wiederholt Traumata erlebt haben (Courtois, 2004). Hypervigilanz, Angst, Depression, Drogenmissbrauch, Selbsthass, Probleme mit zwischenmenschlichen Beziehungen und Suizidalität gehören zu den gemeinsamen Auswirkungen von wahrgenommener Ablehnung, Entwicklungs-Traumastörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen (z. B. Courtois, 2004; Rohner & Khaleque, 2010).

Der Schmerz infolge wahrgenommener Ablehnung ist real (MacDonald & Leary, 2005). Hirnstudien mittels bildgebender Verfahren (fMRT) zeigen, dass der anteriore cinguläre Cortex und der rechte ventrale präfrontale Cortex aktiviert werden, wenn Menschen sich abgelehnt fühlen, genau so, wie bei körperlichen Schmerzen (Eisenberger, 2015). Darüber hinaus deuten die Ergebnisse von Tier- und Humanstudien darauf hin, dass emotionale Traumata in der Kindheit die Gehirnstruktur und -funktion auf andere Weise beeinflussen können (z.B. Marusak, Martin, Etkin, & Thomason, 2015). So kann bspw. emotionale Vernachlässigung in der Kindheit ein signifikanter Risikofaktor für einen Schlaganfall im späteren Leben sein (Wilson et al., 2012).

Darüber hinaus werden wahrgenommene Ablehnung und andere Formen langfristig emotionaler Traumata häufig mit Veränderungen des Hirnstoffwechsels in Verbindung gebracht (Ford & Russo, 2006).

Bei Erwachsenen, die von Traumata in ihrer Kindheit berichteten, insbesondere von emotionalem Missbrauch, war das Volumen der Amygdala im Vergleich zur Kontrollgruppe, die keine derartigen Erfahrungen gemacht hatten, verringert (Souza-Queiroz et al., 2016). Eine Funktionsstörung in diesem Hirnareal führt zu Anfälligkeit für internalisierende Symptome und zu übertriebenen und generalisierten Angst- und Gefühlsreaktionen, wodurch die Betroffenen für Stimmungs- und Angststörungen prädisponiert sind (Birn, Patriat, Phillips, Germain, & Herringa, 2014).

Eine andere Studie an Erwachsenen mit Erinnerungen an emotionale Misshandlungen in der Kindheit entdeckte erhebliche Verringerungen des Volumens des medialen präfrontalen Cortex, der eine wichtige Rolle bei der Regulierung emotionalen Verhaltens spielt (Van Harmelen et al., 2010).

Diese Ergebnisse sind als ein wichtiges Bindeglied für die erhöhte emotionale Sensibilität vieler Erwachsener, die als Kinder Ablehnung ausgesetzt waren, zu verstehen. Die Auswirkungen dieser und anderer neurobiologischer und -psychologischer Veränderungen können letztendlich das zentrale Nervensystem und die psychosoziale Entwicklung der Kinder beeinträchtigen (Ford, 2005).

Positiv zu vermerken ist, dass frühe Erfahrungen mit mütterlicher Fürsorge bei Vorschulkindern stark prädiktiv für ein größeres Hippocampusvolumen bei denselben Kindern im Schulalter sind (Luby et al., 2012). Diese Ergebnisse sind bedeutsam, weil der Hippocampus für das Gedächtnis, die Emotionsregulation und die Stressregulierung von zentraler Bedeutung ist, mithin wichtig für gesunde soziale und emotionale Anpassung. Darüber hinaus werden bei verliebten Erwachsenen andere Hirnregionen aktiviert als bei Erwachsenen, die kürzlich von ihrem Partner zurückgewiesen wurden (Fisher, Aron, & Brown, 2005). Diese neurobiologischen Substrate liefern eine wichtige Erklärung für die kulturübergreifende Konsistenz der Zusammenhänge zwischen interpersonaler Ablehnung und psychologischer wie auch verhaltensbezogener Fehlanpassung.

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Reaktion auf interpersonale Akzeptanz und Ablehnung

In mehreren Studien wurde das Geschlecht im Hinblick auf die Akzeptanz und Ablehnung durch Mütter und Väter sowie die Wahrnehmung elterlicher Akzeptanz und Ablehnung durch Mädchen und Jungen untersucht. Während sowohl die mütterliche als auch die väterliche Akzeptanz in der Studie von Sultana und Khaleque (2016) einen signifikanten und unabhängigen Beitrag zur Anpassung erwachsener Söhne leistete, leistete nur die Erinnerung an die väterliche Akzeptanz in der Kindheit einen signifikanten und unabhängigen Beitrag für die Anpassung erwachsener Töchter. Es gibt auch erste Hinweise darauf, dass die genetischen Einflüsse auf die psychische Gesundheit sowohl vom Geschlecht als auch von umweltbedingten Risikofaktoren, wie ablehnende Eltern-Kind-Beziehungen, abhängen. Eine landesweite Studie an Zwillingen zeigte, dass die Erinnerungen der Erwachsenen an Disziplinierungserfahrungen (Bestrafung und Verhaltenskontrolle) und Zuneigung ihrer Väter die genetischen und umweltbedingten Einflüsse auf internalisierende Symptome der Erwachsenen moderierten (South & Jarnecke, 2015).

Väterliche Akzeptanz ist manchmal ein besserer Prädiktor für die psychologische und verhaltensbezogene Anpassung von Kindern als mütterliche Akzeptanz (Khaleque & Rohner, 2012), wobei die Gründe dafür noch unklar sind. Die Schlussfolgerungen einer kürzlich durchgeführten Studie über die Wahrnehmung junger Erwachsener und Kinder von Prestige und interpersonaler Macht innerhalb der Familie seitens ihrer Mütter und Väter, helfen jedoch zu erklären, warum das Liebesverhalten eines Elternteils manchmal einen signifikant größeren Einfluss auf die psychologische Anpassung des Nachwuchses hat als das Liebesverhalten des anderen Elternteils (Rohner & Carrasco, 2014). Die Forschungsergebnisse dieser 11 Länder umfassenden Studie zeigen, dass in den meisten Ländern das Liebesverhalten beider Eltern tendenziell unabhängig voneinander zur psychologischen Anpassung von Söhnen und Töchtern beiträgt.

Es gibt auch Hinweise auf bedingte Effekte. In vielen Fällen hat die Wahrnehmung interpersonaler Macht oder des Prestiges eines Elternteils durch den Nachwuchs, die Beziehung zwischen der wahrgenommenen elterlichen Akzeptanz und der psychologischen Anpassung des Nachwuchses moderiert.

Eine Studie mit 785 Universitäts-Studenten in Portugal veranschaulicht dieses Phänomen (Machado, Machado, Neves, & Fávero, 2014). Dort fanden die Autoren, dass sowohl die Erinnerungen von Männern als auch von Frauen an die mütterliche und väterliche Akzeptanz in der Kindheit unabhängig voneinander zur psychologischen Anpassung der jungen Erwachsenen beitrugen. Das Ausmaß des Zusammenhangs zwischen der wahrgenommenen väterlichen Akzeptanz und der Anpassung der Töchter war jedoch umso größer, je mehr interpersonale Macht seitens der Väter im Vergleich zu der der Mütter wahrgenommen wurde. Das Ausmaß des Zusammenhangs zwischen der wahrgenommenen väterlichen Akzeptanz und der Anpassung der Söhne nahm jedoch zu, je mehr Prestige der Väter im Vergleich zu dem Prestige der Mütter wahrgenommen wurde.

Implikationen und Schlussfolgerungen aus empirischen Studien

Die Suche nach validen kulturellen Verhaltensprinzipien auf Grundlage der IPARTheorie basiert auf der Annahme, dass ein wissenschaftliches Verständnis der universellen Ursachen, Folgen und anderer Korrelate interpersonaler Akzeptanz und Ablehnung, die Möglichkeit für die Entwicklung kultursensibler, praktikabler Interventionsprogramme für Familien und Kinder bietet. Diese Forschungsarbeiten tragen insofern zu diesen Zielen bei, indem sie Forscher und Praktiker auffordert, bei der Beurteilung der Angemessenheit der elterlichen Erziehung über die Unterschiede in den kulturellen Überzeugungen, der Sprache und den Gepflogenheiten hinauszugehen und sich darauf zu konzentrieren, ob die grundlegenden Bedürfnisse des Einzelnen nach emotionaler Unterstützung, Pflege und Zuneigung durch Bezugspersonen - insbesondere durch Bindungspersonen - erfüllt werden. Präventions-, Interventions- und Behandlungsprogramme, die auf den jeweiligen historischen idiosynkratischen Überzeugungen beruhen, werden sich wahrscheinlich für einige Betroffene als undurchführbar und für viele Minderheiten sogar als schädlich erweisen. Programme, die auf nachweisbaren Prinzipien des menschlichen Verhaltens beruhen, haben jedoch gute Chancen zu funktionieren. Die Werte und Gebräuche einer bestimmten soziokulturellen Gruppe sind daher nicht die wichtigsten Kriterien für die Beurteilung der Angemessenheit von elterlicher Erziehung und anderer

zwischenmenschlicher Beziehungen in dieser Gruppe. Die wichtigste Frage ist vielmehr, wie akzeptiert und umsorgt sich Kinder und andere fühlen. Sofern Kinder und Erwachsene ihre Eltern und andere Bindungspersonen als akzeptierend wahrnehmen, dürfte es für die Entwicklungsergebnisse der Kinder kaum einen Unterschied machen, wie außenstehende Beobachter das Verhalten der Eltern beurteilen.

Fast sechs Jahrzehnte Forschung mit Tausenden von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in mehr als 60 Ländern, scheinen zumindest zwei Schlussfolgerungen zu rechtfertigen.

1. Kulturübergreifend scheinen dieselben vier Klassen von Verhaltensweisen Liebe, Akzeptanz und Wärme versus Ablehnung und mangelnde Zuneigung zu vermitteln. Diese sind „Wärme-Zuneigung“, „Feindseligkeit-Aggression“, „Gleichgültigkeit-Vernachlässigung“ und „undifferenzierte Ablehnung“.
2. Kulturelle Unterschiede, ethnische Zugehörigkeit, soziale Schicht, Geschlecht und andere derartige Faktoren haben keinen hinreichenden Einfluss darauf, die offenbar biologisch angelegte Tendenz bei Kindern und Erwachsenen aufzuheben, auf ähnliche Weise zu reagieren, wenn sie sich von den Menschen, die ihnen am wichtigsten sind, akzeptiert oder abgelehnt fühlen. Der Zusammenhang zwischen wahrgenommener Akzeptanz und Ablehnung und den psychologischen und verhaltensbezogenen Auswirkungen bei Jugendlichen und Erwachsenen ist jedoch alles andere als perfekt. Etwa 74 % oder mehr der Varianz bei der psychologischen und verhaltensbezogenen Anpassung von Jugendlichen und Erwachsenen ist noch nicht aufgeklärt und könnten durch genetische, neurobiologische, soziokulturelle und andere Faktoren erklärt werden.

IPARTheorie - Herausforderungen

Eine große Stärke der IPARTheorie ist ihre Relevanz für verschiedene soziodemografische Gruppen in diversen kulturellen Kontexten. Trotz der beeindruckenden gruppenübergreifenden Forschungsergebnisse bei der Prüfung der wichtigsten Grundannahmen der Theorie, insbesondere der Zusammenhänge zwischen interpersonaler Ablehnung und psychischen Fehlanpassungen, ist es wichtig, mindestens zwei Vorbehalte zu thematisieren, die die Interpretation der Befunde und die Implikationen für die Theorie möglicherweise beeinträchtigen könnten. Der erste betrifft das psychologische Konstrukt von Wärme, Feindseligkeit, Vernachlässigung oder

undifferenzierter Ablehnung, das den Kern der Theorie bildet. Der Fragebogen zur elterlichen Akzeptanz und Ablehnung wird in der IPARTheorie-Forschung am häufigsten zur Messung von Akzeptanz und Ablehnung verwendet. Damit werden die Wahrnehmungen der Verhaltensweisen der Eltern in Bezug auf Akzeptanz und Ablehnung erhoben. Einerseits bietet diese Methode den Vorteil, dass sie das bewertet, was konzeptionell als das wichtigste Konstrukt der Theorie gilt: die eigene Wahrnehmung von Akzeptanz oder Ablehnung. Andererseits hat diese Methode den Nachteil, dass Akzeptanz oder Ablehnung möglicherweise mit anderen Aspekten der psychischen Gesundheit verwechselt wird. So wurde beispielsweise festgestellt, dass bei depressiven Jugendlichen eine geringere Übereinstimmung zwischen Selbstberichten über das Verhalten ihrer Eltern und diesbezüglichen Fremdberichten besteht als bei nicht depressiven Jugendlichen (Parent et al., 2014). In der Querschnittsforschung ist es daher nicht möglich festzustellen, ob die Ablehnung durch Bindungspersonen zu einer psychischen Fehlanpassung führt oder, ob eine psychische Fehlanpassung dazu führt, dass Personen ihre Bindungspersonen als ablehnend wahrnehmen. Dies ist keine IPARTheorie-spezifische Einschränkung, sondern gilt für alle Querschnittsuntersuchungen, die sich auf die Wahrnehmung von Verhalten oder Gefühle anderer Personen stützen.

Personen können sich selbst als vernachlässigt (d. h. abgelehnt) wahrnehmen, unabhängig davon, ob ihre Bindungspersonen sich selbst als vernachlässigend bezeichnen oder wie außenstehende Beobachter das Verhalten der Bindungspersonen wahrnehmen. Der Rückgriff auf die subjektive Wahrnehmung, ob es vernachlässigt (abgelehnt) wird, hat Vorteile, da in der IPARTheorie davon ausgegangen wird, dass die Wahrnehmung des Individuums von anderen Menschen genau der Mechanismus ist, durch den das Verhalten anderer die psychologische Anpassung des Individuums beeinflusst. Darüber hinaus ist die subjektive Wahrnehmung von Vernachlässigung, Feindseligkeit, Kälte und undifferenzierter Ablehnung durch den Einzelnen wertungsfreier als der Versuch mittels eines einzigen objektiven Standards unvoreingenommen über kulturelle Gruppen hinweg anzuwenden zu wollen (Lansford et al., 2015). So ist es beispielsweise in vielen kulturellen Gruppen üblich und akzeptiert, dass Kinder auf jüngere Geschwister

aufpassen, während es in anderen kulturellen Gruppen als eine Form der Vernachlässigung gilt einen Säugling oder ein Kleinkind in der Obhut eines anderen Kindes zu lassen (Korbin & Spilsbury, 1999). Gleichmaßen werden unregelmäßige Schulbesuche und ärztliche Kontrolluntersuchungen in einigen Ländern als Vernachlässigung gedeutet, während in anderen Ländern der Zugang zu Schule und Ärzten aufgrund mangelnder Ressourcen eingeschränkt ist (UNICEF, 2016). Würde man Vernachlässigung objektiver definieren, würden einige kulturelle Gruppen aufgrund mangelnder materieller Ressourcen oder aufgrund deren Normen für bestimmte Aspekte der Kindererziehung, die anderswo nicht akzeptiert werden, vernachlässigender erscheinen als andere.

Eine Definition von Vernachlässigung anhand der subjektiven Wahrnehmung vermeidet zwar diesen Fallstrick, unterliegt jedoch der Gefahr, die subjektive Wahrnehmung von Vernachlässigung künstlich mit psychologischer Fehlanpassung zu vermengen. Eine Möglichkeit diesem Risiko zu begegnen, besteht darin, die Antworten aus den Selbstberichten mehrerer Befragter zu verknüpfen und Beobachtungsdaten in Verbindung mit Selbstberichten zu erheben, um Klarheit darüber zu gewinnen, welche Aspekte der Operationalisierung des Konstrukts Vernachlässigung, am stärksten mit psychischer Fehlanpassung verbunden sind.

Der zweite Vorbehalt bezieht sich auf die Antwortoptionen, in den am häufigsten verwendeten Fragebögen für interpersonale Akzeptanz und Ablehnung. Diese Optionen sind als subjektive Kategorien angegeben, die von verschiedenen Personen unterschiedlich interpretiert werden können. Bspw. können verschiedene Personen, oder Personen in verschiedenen kulturellen Gruppen, unterschiedlich interpretieren, was "fast immer wahr", "manchmal wahr", "selten wahr" und "fast nie wahr" bedeutet, wenn sie das Verhalten ihrer Eltern ihnen gegenüber beschreiben sollen. Antwortmöglichkeiten mit Zeiträumen und Zahlen wie "nie", "einmal im Monat", "einmal in der Woche" usw. würden dazu beitragen Unterschiede in der Interpretation der Antwortmöglichkeiten zu verringern. Wie bei der ersten Einschränkung wird jedoch davon ausgegangen, dass in der IPARTheorie die Wahrnehmung im Hinblick auf die psychologische Anpassung des Einzelnen eine größere Rolle spielt als das Verhalten in einem objektiven, quantifizierbaren Sinne. Da verschiedene Verhaltensweisen die gleichen oder unterschiedliche Funktionen

erfüllen können, kann es in Anbetracht des kulturellen Kontextes, in dem sie sich befinden (Bornstein, 1995), weniger wichtig sein genau zu wissen, wie oft ein bestimmtes Verhalten auftritt als vielmehr zu wissen, inwieweit das Verhalten dazu führt, dass sich jemand geliebt und akzeptiert oder abgelehnt fühlt.

IPARTheorie – Ausblick und Überblick über das Handbuch

Theoretisch und empirisch ist der Bewältigungsprozess (Coping) der am wenigsten gut entwickelte Teil der IPARTheorie (Ki et al., 2016). Wie bei den meisten anderen Forschungsarbeiten zum Bewältigungsprozess (z. B. Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002) ist nur wenig über die Mechanismen und Prozesse bekannt, die zur Beantwortung der grundlegenden Frage der Bewältigungs-Subtheorie, wie Individuen angesichts interpersonaler Ablehnung Resilienz entwickeln, beitragen. Zukünftige Forschungsarbeiten sollten untersuchen, wie Fähigkeiten, psychologische Ressourcen und andere Faktoren den Zusammenhang zwischen Ablehnung und Anpassungsfähigkeit moderieren.

Hinsichtlich der soziokulturellen Subtheorie stellt sich die Frage, warum die Eltern in etwa 25 % der Gesellschaften der Welt zu leichter bis schwerer Ablehnung gegenüber ihren Kindern neigen, während die Eltern in anderen Gesellschaften überwiegend akzeptierend sind (Rohner, 1975, 1986; Rohner & Rohner, 1981). Welche Faktoren sind für diese gesellschaftlichen und individuellen Unterschiede in der Erziehung zwischen und innerhalb der Gesellschaften verantwortlich? Eltern, die eher akzeptierend als ablehnend sind, sind möglicherweise besser in der Lage die Perspektive ihres Kindes zu berücksichtigen, langfristige Ziele zu setzen und sich differenziert zu verhalten, um die Entwicklung ihres Nachwuchses kindgerecht zu fördern. Zukünftige Forschungen könnten davon profitieren, diejenigen Faktoren zu untersuchen, die sowohl intrakulturell als auch interkulturell zur Variabilität von Akzeptanz und Ablehnung beitragen.

Die bisherige Forschung hat gezeigt, dass die Wahrnehmungen der Kinder manchmal nicht mit den Wahrnehmungen der Eltern sowie dem tatsächlichen Verhalten der Eltern übereinstimmen (Korelitz & Garber, 2016). Eine vielversprechende Richtung für künftige Forschung wäre es, die Anpassung von Kindern zu vergleichen, deren Wahrnehmungen elterlicher Ablehnung mit dem beobachteten Verhalten ihrer Eltern

und den Wahrnehmungen der Eltern übereinstimmen bzw. nicht übereinstimmen. Wenn die Wahrnehmungen der Kinder ausschlaggebend sind, dann sollten Diskrepanzen keine Rolle spielen, solange die Kinder sich selbst als akzeptiert wahrnehmen. Es ist jedoch möglich, dass sowohl die Wahrnehmung der Kinder als auch das tatsächliche Verhalten der Eltern eine Rolle spielt, sodass Kinder, die sich selbst als akzeptiert wahrnehmen und deren Eltern sich auf eine Weise verhalten, die von ihnen selbst und anderen als akzeptierend wahrgenommen wird, am besten angepasst sind.

Aus evolutionärer Sicht ist unklar, warum angesichts offenkundig maladaptiver Folgen ablehnende Elternschaft im Genpool fortbesteht. Gibt es Korrelate der Ablehnung, die auf bisher unerforschte Weise adaptiv sein könnten? Angesichts überzeugender transkultureller die IPARTheorie bestätigender Studienergebnisse scheint eine genetische Grundlage für menschliche Reaktionen auf Akzeptanz und Ablehnung plausibel und könnte in zukünftigen Forschungen untersucht werden.

Eine Sonderausgabe des *Journal of Family Theory & Review* enthält fünf Aufsätze, die die theoretische und empirische Wissensbasis über interpersonale Akzeptanz und Ablehnung erweitern. Li und Meier liefern Beweise für die unterschiedlichen Auswirkungen von väterlicher und mütterlicher Akzeptanz/Ablehnung auf die Nachkommen. Diese Arbeit bietet einen nuancierten Blick darauf, wie verschiedene Bezugspersonen zum Wohlbefinden ihrer Kinder beitragen sowie auf Ähnlichkeiten und Unterschiede in diesen Beziehungen in verschiedenen kulturellen Kontexten. Denes et al. erweitern die Arbeit, die die Theorie des Austauschs von Zuneigung (Floyd, 2001) mit der IPARTheorie verbindet, indem sie zeigen, dass das Zeigen von Zuneigung physische und psychische Vorteile für die Gesundheit hat. Zuneigung ist ein zentraler Ausdruck interpersonaler Akzeptanz. Die IPARTheorie hat sich bisher eher auf den Empfang von Zuneigung als auf das Geben von Zuneigung konzentriert. Khaleque und Ali fassen die Ergebnisse von 12 Meta-Analysen zusammen, in denen die Grundannahmen der IPARTheorie anhand von 551 Studien aus den Jahren 1975 bis 2016 mit insgesamt 149.440 Personen aus 31 Ländern geprüft wurden.

Bei einer derart umfangreichen Fülle an empirischer Forschung, wie ihn die IPARTheorie hervorgebracht hat, stellen Metaanalysen ein wertvolles Instrument dar, um die kollektiven Ergebnisse zu verstehen. So können Wissenslücken identifiziert und zukünftige empirische Studien angestoßen werden. Fuller verwendet die IPARTheorie als Rahmen, um die Erfahrungen von Akzeptanz und Ablehnung zu beschreiben, mit denen homo- und bisexuelle Personen (LGB) nach dem Coming-Out konfrontiert sind. Die Autorin weist auch auf mehrere Aspekte der IPARTheorie hin, die weiterentwickelt werden sollten, um besser zu verstehen, wie LGB-Personen elterliche Akzeptanz und Ablehnung erleben. Zusammengenommen bilden die Artikel der Sonderausgabe die Grundlage für die nächste Generation theoretischer und empirischer Arbeiten zur Weiterentwicklung der IPARTheorie.

Literatur

- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of societal information. *Psychological Bulletin*, *112*, 461–484. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.461>
- Berry, J. W., & Poortinga, Y. H. (2006). Cross-cultural theory and methodology. In J. Georgas, J. W. Berry, F. J. R. Van de Vijver, C. Kagitcibasi, & Y. H. Poortinga (Eds.), *Families across cultures: A 30-nation psychological study* (pp.51–71). New York, NY: Cambridge University Press.
- Bierman, A. (2005). The effects of childhood maltreatment on adult religiosity and spirituality: Rejecting God the father because of abusive fathers? *Journal for the Scientific Study of Religion*, *44*, 349–359. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2005.00290.x>
- Birn, R. M., Patriat, R., Phillips, M. L., Germain, A., & Herringa, R. J. (2014). Childhood maltreatment and combat posttraumatic stress differentially predict fear-related fronto-subcortical connectivity. *Depression and Anxiety*, *31*, 880–892. <https://doi.org/10.1002/da.22291>
- Bornstein, M. H. (1995). Form and function: Implications for studies of culture and human development. *Culture and Psychology*, *1*, 123–137. <https://doi.org/10.1177/1354067X9511009>
- Bornstein, M. H. (2012). Cultural approaches to parenting. *Parenting: Science and Practice*, *12*, 212–221. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683359>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York, NY: Basic Books.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). New York, NY: Guilford Press.
- Bronfenbrenner, U. (2001). The bioecological theory of human development. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 10, pp. 6963–6970). New York, NY: Elsevier.
- Carlin, A. S., Kemper, K., Ward, N. G., Sowell, H., Gustafson, B., & Stevens, N. (1994). The effect of differences in objective and subjective definitions of childhood physical abuse on estimates of its incidence and relationship to psychopathology. *Child Abuse and Neglect*, *18*, 393–399.
- Courtois, C. A. (2004). Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychotherapy*, *41*, 412–425.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Springer.
- Denes, A., Bennet, M., Winkler, K.L. (2017). Exploring the Benefits of Affectionate Communication: Implications for Interpersonal Acceptance-Rejection Theory. *Journal of Family Theory & Review*, *9*, 491-506 <https://doi.org/10.1111/jftr.12218>
- Dodge, K. A., Lansford, J. E., Burks, V. S., Bates, J. E., Pettit, G. S., Fontaine, R., & Price, J. M. (2003). Peer rejection and social information-processing factors in the development of aggressive behavior problems in children. *Child Development*, *74*, 374–393. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.7402004>
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 1327–1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Eisenberger, N. I. (2015). Social pain and the brain: Controversies, questions, and where to go from here. *Annual Review of Psychology*, *66*, 601–629.
- Fisher, H., Aron, A., & Brown, L. L. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *Journal of Comparative Neurology*, *439*, 58–62. <https://doi.org/10.1002/cne.20772>
- Floyd, K. (2001). Human affection exchange I: Reproductive probability as a predictor of men’s affection with their sons. *Journal of Men’s Studies*, *10*, 39–50. <https://doi.org/10.3149/jms.1001.39>
- Ford, J. D. (2005). Treatment implications of altered affect regulation and information processing following child maltreatment. *Psychiatric Annals*, *35*, 410–419.
- Ford, J. D., & Russo, E. (2006). Trauma-focused, present-centered, emotional self-regulation approach to integrated treatment for posttraumatic stress and addiction: Trauma adaptive recovery group education and therapy (TARGET). *American Journal of Psychotherapy*, *60*, 335–355.
- Fuller, K.A. (2017). Interpersonal Acceptance-Rejection Theory: Application to Lesbian, Gay, and Bisexual Persons. *Journal of Family Theory & Review*, *9*, 507-520 <https://doi.org/10.1111/jftr.12226>
- Hanke, K., & Vauclair, C. -M. (2016). Investigating the human value of “forgiveness” across 30 countries: A cross-cultural meta-analytic review. *Cross-Cultural Research*, *50*, 215–230. <https://doi.org/10.1177/1069397116641085>
- Kagan, J. (1978, August 1). The parental love trap. *Psychology Today*, *12*, 54–61.
- Kardiner, A. (1945). *The psychological frontiers of society*. New York, NY: Columbia University Press.
- Khaleque, A. (2013). Perceived parental warmth, and children’s psychological adjustment, and personality dispositions: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, *22*, 297–306. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9579-z>
- Khaleque, A., & Ali, S. (2017). A systematic review of meta-analyses of research on interpersonal acceptance–rejection theory: Constructs and measures. *Journal of Family Theory & Review*, *9*, 441–458. <https://doi.org/10.1111/jftr.12228>
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance–rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family*, *64*, 54–64. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00054.x>
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2011). Transnational relations between perceived parental acceptance and personality dispositions of children and adults: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, *16*, 103–115. <https://doi.org/10.1177/1088868311418986>
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2012). Pancultural associations between perceived parental acceptance and psychological adjustment of children and adults: A meta-analytic review of worldwide research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *43*, 784–800. <https://doi.org/10.1177/0022022111406120>
- Khaleque, A., Rohner, R. P., & Laukkala, H. (2008). Intimate partner acceptance, parental acceptance, behavioral control, and psychological adjustment among Finnish adults in ongoing attachment relationships. *Cross-Cultural Research*, *42*, 35–45. <https://doi.org/10.1177/1069397107309755>

- Ki, P., Rohner, R. P., Britner, P. A., Halgunseth, L., & Rigazio-DiGilio, S. A. (2016). [Now Ki, P., Rohner, R. P., Britner, P. A., Halgunseth, L., & Rigazio-DiGilio, S. A. (2018).] Remembrances of parental rejection in childhood and coping: Gender differences on the role of acceptance by one parent and the mediation effect of intimate partner relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 27 (8), 2441–2455. DOI: [10.1007/s10826-018-1074-8](https://doi.org/10.1007/s10826-018-1074-8).
- Korbin, J. E., & Spilsbury, C. E. (1999). Cultural competence and child neglect. In H. Dubowitz (Ed.), *Neglected children: Research, practice, and policy* (69–88). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Korelitz, K. E., & Garber, J. (2016). Congruence of parents' and children's perceptions of parenting: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 1973–1995. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0524-0>
- Lansford, J. E., Godwin, J., Uribe Tirado, L. M., Zelli, A., Al-Hassan, S. M., Bacchini, D., ...Alampay, L. P. (2015). Individual, family, and culture level contributions to child physical abuse and neglect: A longitudinal study in nine countries. *Development and Psychopathology*, 27, 1417–1428.
- Lefcourt, H. M. (2014). *Locus of control: Current trends in theory and research* (2nd ed.). New York, NY: Taylor & Francis.
- Lemerise, E., & Arsenio, W. (2000). An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child Development*, 71, 107–118. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00124>
- Li, X., Meier, J. (2017). Father Love and Mother Love: Contributions of Parental Acceptance to Children's Psychological Adjustment. *Journal of Family Theory & Review*, 9, 459–490 <https://doi.org/10.1111/jftr.12227>
- Luby, J. L., Barch, D. M., Belden, A., Gaffrey, M. S., Tillman, R., Babb, C., ...Botteron, K. N. (2012). Maternal support in early childhood predicts larger hippocampal volumes at school age. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 8, 2854–2859. <https://doi.org/10.1073/pnas.1118003109>
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131, 202–223. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.202>
- Machado, M., Machado, F., Neves, S., & Fávero, M. (2014). How do parental acceptance–rejection, power, and prestige affect psychological adjustment? A quantitative study with a sample of Portuguese college students. *Cross-Cultural Research*, 48, 295–304. <https://doi.org/10.1177/1069397114528459>
- Marusak, H. A., Martin, K. R., Etkin, A., & Thomason, M. E. (2015). Childhood trauma exposure disrupts the automatic regulation of emotional processing. *Neuropsychopharmacology*, 40, 1250–1258.
- Masten, A. S. (2014). Invited commentary: Resilience and positive youth development frameworks in developmental science. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1018–1024. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0118-7>
- McNeely, C. A., & Barber, B. K. (2010). How do parents make adolescents feel loved? Perspectives on supportive parenting from adolescents in 12 cultures. *Journal of Adolescent Research*, 25, 601–631. <https://doi.org/10.1177/743558409357235>
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). Adult attachment and happiness: Individual differences in the experience and consequences of positive emotions. In I. Boniwell, S. A. David, & A. C. Ayers (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 834–846). Oxford, England: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0061>
- Parent, J., Forehand, R., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Reising, M. M., Seehuus, M., & Compas, B. E. (2014). Parent and adolescent reports of parenting when a parent has a history of depression: Associations with observations of parenting. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 173–183. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9777-1>
- Phillips, T. M., Wilmoth, J. D., Wall, S. K., Peterson, D. J., Buckley, R., & Phillips, L. E. (2013). Recollected parental care and fear of intimacy in emerging adults. *Family Journal*, 21, 335–341. <https://doi.org/10.1177/1066480713476848>
- Putnick, D. L., Bornstein, M. H., Lansford, J. E., Malone, P. S., Pastorelli, C., Skinner, A. T., ...Oburu, P. (2014). Perceived mother and father acceptance–rejection predict four unique aspects of child adjustment across nine countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56, 923–932. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12366>
- Ripoll, K. J., & Carillo, S. (2016). Adult intimate relationships: Linkages between interpersonal acceptance–rejection theory and adult attachment theory. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6 (2). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1149>
- Rohner, R. P. (1975). *They love me, they love me not: A worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection*. New Haven, CT: HRAF Press.
- Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: Foundations of parental acceptance–rejection theory*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Rohner, R. P. (2004). The parental “acceptance–rejection syndrome”: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59, 830–840. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830>
- Rohner, R. P. (2005a). Glossary of significant concepts in parental acceptance–rejection theory. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 379–397). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. (2005b). Parental acceptance–rejection questionnaire (PARQ): Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 43–106). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. (2005c). Parental acceptance–rejection/ control questionnaire (PARQ/Control): Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 137–186). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

- Rohner, R. P. (2017). *Interpersonal acceptance–rejection bibliography*. Retrieved from <http://csiar.uconn.edu/bibliography/>
- Rohner, R. P., Bourque, S. L., & Elordi, C. A. (1996). Children's perceptions of corporal punishment, caretaker acceptance, and psychological adjustment in a poor, biracial Southern community. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 842–852. <https://doi.org/10.2307/353974>
- Rohner, R. P., & Carrasco, M. A. (Eds.). (2014). Parental power and prestige moderate the effects of perceived acceptance on offspring's psychological adjustment [Special issue]. *Cross-Cultural Research*, 48 (3).
- Rohner, R. P., & Chaki-Sircar, M. (1988). *Women and children in a Bengali village*. Hanover, NH: University Press of New England.
- Rohner, R. P., Kean, K. J., & Cournoyer, D. E. (1991). Effects of corporal punishment, perceived caretaker warmth, and cultural beliefs on the psychological adjustment of children in St. Kitts, West Indies. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 681–693.
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). Personality assessment questionnaire: Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 187–226). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2010). Testing central postulates of parental acceptance–rejection theory (PARTheory): A meta-analysis of cross-cultural studies. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 73–87. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00040.x>
- Rohner, R. P., & Lansford, J.E. (2017). Deep Structure of the Human Affectional System: Introduction to Interpersonal Acceptance–Rejection Theory. *Journal of Family Theory & Review*, 9, 426–440. <https://doi.org/10.1111/jftr.12219>
- Rohner, R. P., & Rohner, E. C. (1981). Parental acceptance–rejection and parental control: Cross-cultural codes. *Ethnology*, 20, 245–260. <https://doi.org/10.2307/3773230>
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York, NY: Free Press.
- South, S. A., & Jarnecke, A. A. (2015). Genetic and environmental influences on adult mental health: Evidence for gene–environment interplay as a function of maternal and paternal discipline and affection. *Behavior Genetics*, 45, 438–450. <https://doi.org/10.1007/s10519-015-9716-8>
- Souza-Queiroz, J., Boisgontier, J., Etain, B., Poupon, C., Duclap, D., d'Albis, M. -A., ...Houenou, J. (2016). Childhood trauma and the limbic network: A multimodal MRI study in patients with bipolar disorder and controls. *Journal of Affective Disorders*, 200, 159–164. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.038>
- Sultana, S., & Khaleque, A. (2016). Differential effects of perceived maternal and paternal acceptance on male and female adult offspring's psychological adjustment. *Gender Issues*, 33, 42–54. <https://doi.org/10.1007/s12147-015-9147-0>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- UNICEF. (2016). *State of the world's children 2016*. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2016>
- Van Harmelen, A. -L., van Tol, M. -J., van der Wee, N. J. A., Veltman, D. J., Aleman, A., Spinhoven, P., ...Elzinga, B. M. (2010). Reduced medial prefrontal cortex volume in adults reporting childhood emotional maltreatment. *Biological Psychiatry*, 68, 832–838. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.06.011>
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.
- Whiting, J. W. M., & Child, I. L. (1953). *Child training and personality*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Wilson, R. S., Boyle, P. A., Levine, S. R., Yu, L., Anagnos, S. E., Buchman, A. S., ...Bennett, D. A. (2012). Emotional neglect in childhood and cerebral infarction in older age. *Neurology*, 79, 1534–1539. <https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e31826e25bd>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Trevaskis, S., Nesdale, D., & Downey, G. (2014). Relational victimization, loneliness and depression: Indirect associations via self and peer reports of rejection sensitivity. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 568–582. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9993-6>
- Journal of Family Theory & Review*, 9 (December 2017): <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/17562589/2017/9/4>
Reprinted with permission.

Teil 2

Handreichungen für Klienten Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom

Einführung

Wahrgenommene Ablehnung durch eine Bindungsperson (z. B. Ablehnung durch die Eltern in der Kindheit oder Ablehnung durch den Liebespartner im Erwachsenenalter) steht im Zusammenhang mit einer Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen. Dazu gehören Probleme im Umgang mit Ärger, Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit, beeinträchtigt Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung, emotionale Unempfänglichkeit, emotionale Instabilität und negative Weltanschauungen. Dazu gehören auch das Erleben von Angst, Unsicherheit und - besonders bei Kindern - die Entwicklung kognitiver Verzerrungen.

Die in diesem Abschnitt des Handbuchs enthaltenen Handreichungen für Klienten konzentrieren sich auf diese Persönlichkeitsdispositionen, die weltweit mit wahrgenommener Ablehnung verbunden sind. Die Handreichungen sind praktischer Natur und sollen die Integration der IPARTheorie in die klinische Praxis erleichtern, um Klienten, die sich von Ablehnung erholen, besser helfen zu können. Wie im Vorwort erwähnt, befindet sich dieses Handbuch in fortlaufender Bearbeitung, d. h. es werden sukzessive Handreichungen für Klienten hinzugefügt werden. Bitte übersetzen sie diese nach Bedarf und verwenden sie sie in der Lehre, Forschung und klinischer Praxis.



Das Akzeptanz- Ablehnungs- Syndrom

*Dr. Ronald P. Rohner
& Dr. David G. Rising*

SARA BESCHREIBT IHRE ELTERN ALS GUTE MENSCHEN. IN DER KINDHEIT WURDEN IHRE KÖRPERLICHEN BEDÜRFNISSE BEFRIEDIGT. IHRE FAMILIE WAR IN VIELE SOZIALKONTAKTE EINGEBUNDEN. SIE NAHMEN AN AKTIVITÄTEN TEIL UND GENOSSEN IN DER GEMEINSCHAFT EIN HOHES ANSEHEN. In gewisser Weise wusste sie, dass ihre Eltern das Beste für sie wollten, obwohl sie nicht viel Zeit für sie hatten. Die Kommunikation zu Hause war darauf ausgerichtet Dinge zu erledigen und Verantwortlichkeiten zu erfüllen. Sara war sich nicht bewusst, dass es in Beziehungen mehr gab als das, was sie von zu Hause kannte. Als sie älter wurde, wünschte sie sich verzweifelt eine Verbindung zu anderen Menschen, aber sie hatte Schwierigkeiten mit Freundschaften.

Sie glaubte ihre Freunde würden entdecken, dass sie nicht die Person war, für die sie sie hielten. Sie setzte sich selbst sehr unter Druck, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden, während sie in allem, was sie tat, meinte perfekt sein zu müssen. Sara hatte kein Gefühl für ihre eigene Identität. Sie lebte in ständiger Angst vor Ablehnung und ihr emotionales Leid war oft unerträglich.

Sara investierte viel Zeit und Energie, um in ihrem Job erfolgreich zu sein und tatsächlich wurde ihr Engagement mit zusätzlichen Aufgaben und besserer Bezahlung belohnt. Demgegenüber verliefen ihre Beziehungen enttäuschend. Sie lernte sich gut zu maskieren, indem sie ihre Gefühle, die ihr Leben nur zu verkomplizieren schienen, verbarg. Dadurch fühlte sie sich noch isolierter und einsamer. Sie dachte oft an Selbstmord, um dem Fehlen sinnvoller Beziehungen zu anderen zu entkommen.

VIELE ERWACHSENE LEIDEN UNTER DER GESTÖRTEN FÄHIGKEIT LIEBE ANZUNEHMEN ODER ZU GEBEN.

Dieses Problem lässt sich oft auf ihre Kindheit zurückführen, in der sie eine Form der offenen oder verdeckten Ablehnung durch ihre Eltern oder andere Bindungspersonen erfahren haben. Kinder brauchen stets Akzeptanz von ihren Eltern und anderen Bindungspersonen. Wenn dieses Bedürfnis nicht zufriedenstellend befriedigt wird, berichten Kinder davon, sich selbst als feindselig und aggressiv, abhängig oder defensiv unabhängig, in ihrem Selbstwertgefühl und ihrer Selbsteinschätzung beeinträchtigt, emotional nicht ansprechbar, emotional instabil und mit negativen Weltanschauungen ausgestattet zu erleben. Diese Folgen wurden weltweit beobachtet, ungeachtet der Unterschiede in Kultur, Geschlecht, Alter, ethnischer Zugehörigkeit oder ähnlichem. Im Erwachsenenalter kristallisieren sich diese negativen Persönlichkeitsdispositionen in der Regel zu einem negativen Persönlichkeitsmuster oder Syndrom heraus, das die Art und Weise, wie sie mit sich selbst und anderen umgehen, erheblich beeinflusst. Dieses Syndrom wird Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom genannt (Rohner, 2004).

Formen der Zurückweisung in der Kindheit und in Erwachsenenbeziehungen

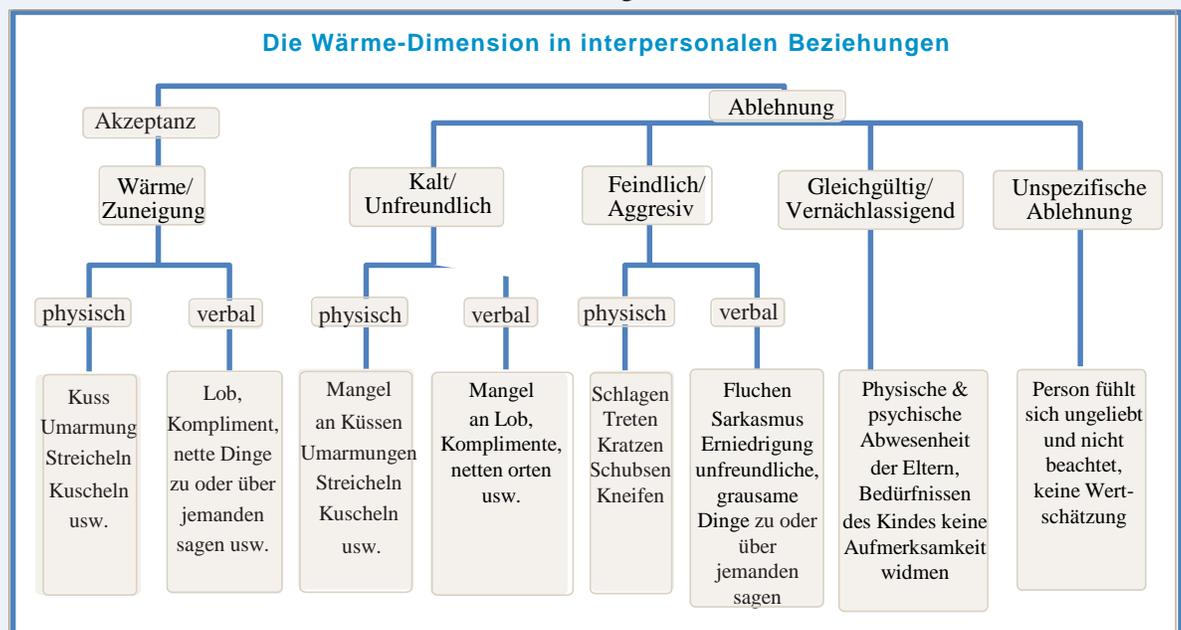
Umfassende kulturübergreifende Forschungsarbeiten über einen Zeitraum von mehr als 60 Jahren zeigen, dass die Ablehnung durch die Eltern sowie durch andere

Bindungspersonen durch eine beliebige Kombination von vier Hauptausdrucksformen erfahren werden kann (Rohner, 2004, 2019): 1) kalt und unsympathisch (das Gegenteil von warm und zugeneigt), 2) feindselig und aggressiv, 3) gleichgültig und vernachlässigend sowie 4) undifferenzierte Ablehnung. Undifferenzierte Ablehnung bezieht sich auf die Wahrnehmung des Einzelnen, dass die Eltern oder andere Bindungspersonen sich nicht um sie kümmern oder sie nicht lieben, auch wenn es keine eindeutigen Verhaltensindikatoren dafür gibt, dass ihre Eltern oder Partner sie vernachlässigen, nicht liebevoll oder aggressiv ihnen gegenüber sind.

Negative Persönlichkeitsdispositionen, die oft aus Ablehnung resultieren

Wie bereits erwähnt, kristallisieren sich die psychologischen und verhaltensbezogenen Folgen der wahrgenommenen Ablehnung (beginnend in der Kindheit und sich bis ins Erwachsenenalter erstreckend) in einer bestimmten Gruppe negativer Persönlichkeitsdispositionen heraus, die zusammen einen Teil des Akzeptanz-Ablehnungs-Syndroms bilden. Jede dieser Dispositionen wird nachfolgend erläutert:

1. **Feindselig/aggressiv, passiv-aggressiv oder Probleme mit Wut umzugehen** Kinder und Erwachsene, die eine erhebliche Ablehnung erfahren, empfinden zunehmend Wut und Groll, die sie möglicherweise in offener körperlicher oder verbaler Aggression oder in passiv-aggressiven Verhaltensweisen wie Schmolten, Sturheit und Prokrastination zum Ausdruck bringen.



Solche Personen können auch Schwierigkeiten haben ihre Feindseligkeitsgefühle zu kontrollieren, was sich in wuterfüllten Tag- oder Nachträumen oder der Beschäftigung mit der eigenen oder eingebildeter Feindseligkeit anderer zeigt.

2. Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit

Viele abgelehnte Kinder und Erwachsene haben das Bedürfnis nach ständiger Bestätigung und emotionaler Unterstützung und verhalten sich anderen gegenüber übermäßig abhängig. Manchmal passen sie ihr Verhalten an, um denen zu gefallen, von denen sie abhängig sind. Ihre Suche nach Liebe kann dazu führen, dass sie eigene Gedanken und Gefühle verleugnen, die andere provozieren und zu Kritik an der eigenen Person führen könnten. Sie können sich psychisch gelähmt fühlen, wenn sie allein sind und brauchen immer wieder die Zusicherung nicht verlassen zu werden. Einige abgelehnte Kinder und Erwachsene werden defensiv unabhängig. Sie ähnelt der gesunden Unabhängigkeit insofern, als der Einzelne relativ wenige Anlässe für positive Rückmeldung von anderen bietet. Im Gegensatz zu gesunder Unabhängigkeit sehnen sich defensiv unabhängige Menschen jedoch weiterhin nach Wärme und Unterstützung (positive Resonanz), auch wenn sie dies manchmal nicht erkennen. Aufgrund der Anhäufung von Wut, Misstrauen und anderen negativen Emotionen, die durch chronische Ablehnung entstehen, leugnen sie dieses Bedürfnis oft und sagen Sätze wie *"Ich brauche dich nicht. Ich brauche niemanden."* Die defensive Unabhängigkeit, mit den damit verbundenen wütenden Emotionen und Verhaltensweisen, führt manchmal zu einem Prozess der Gegenablehnung, bei der Personen, die sich abgelehnt fühlen, diejenigen Personen ablehnen, von denen sie abgelehnt werden. Es überrascht nicht, dass dieser Prozess manchmal zu einem Kreislauf von Gewalt und anderen ernsthaften Partnerschaftsproblemen führt.

3. Negatives Selbstwertgefühl Menschen neigen dazu, sich so zu sehen, wie sie glauben, dass ihre Eltern und andere Bindungspersonen sie sehen. Wenn Kinder und Erwachsene das Gefühl haben von ihren Bindungspersonen nicht geliebt zu werden, halten sie sich eher für nicht lebenswert, vielleicht sogar für unwürdig

geliebt zu werden. Aufgrund ihres gestörten Selbstwertgefühls können sie sich von offener oder angelegener Kritik durch diese Bindungspersonen erdrückt fühlen.

4. Negative Selbsteinschätzung Wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie anderen unterlegen sind oder es nicht wert sind, geliebt zu werden, neigen sie oft dazu, sich selbst als nicht kompetent genug anzusehen, um eigene Bedürfnisse zu befriedigen und ihr Leben zu bewältigen. Manchmal werten sie sich selbst und ihre Leistungen ab.

5. Emotionale Instabilität Angst, negatives Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung und andere Folgen der wahrgenommenen Ablehnung vermindern tendenziell die Fähigkeit abgelehnter Kinder und Erwachsener Stress effektiv zu bewältigen. Aus diesem Grund sind viele Menschen, die sich abgelehnt fühlen, emotional weniger stabil als Menschen, die sich akzeptiert fühlen. Sie werden leicht von stressigen Situationen überwältigt, die Menschen, die sich akzeptiert fühlen, mit größerer emotionaler Stabilität bewältigen können.

6. Emotionale Unempfindlichkeit Als Reaktion auf das Leiden, das mit Ablehnung verbunden ist, verschließen sich viele Kinder und Erwachsene emotional, um sich vor dem Schmerz infolge weiterer Zurückweisungen zu schützen. Das heißt, sie werden emotional weniger ansprechbar. Dadurch haben sie oft Probleme Liebe auszudrücken und anzunehmen, weil sie nicht wissen, wie man sie von anderen annimmt.

7. Negative Weltanschauungen Alle diese akut schmerzhaften Gefühle, die mit der wahrgenommenen Ablehnung verbunden sind, führen bei Kindern und Erwachsenen dazu, dass sie negative Weltanschauungen entwickeln. Das heißt, sie neigen dazu, die Welt - das Leben, zwischenmenschliche Beziehungen und das Wesen der menschlichen Existenz - als unzuverlässig, feindselig, unfreundlich, emotional unsicher, bedrohlich oder gefährlich zu betrachten. Darüber hinaus erstrecken sich diese Gedanken und Gefühle oft auch auf den Glauben der Menschen an eine übernatürliche Welt (d. h. Gott und andere religiöse Überzeugungen).

Insgesamt wirken sich diese negativen Persönlichkeitsdispositionen - zusammen mit der Angst, der Unsicherheit und den verzerrten Denkprozessen, die mit dem Gefühl der Ablehnung durch Bindungspersonen verbunden sind - auf die Art und Weise aus, wie abgelehnte Kinder und Erwachsene Ereignisse wahrnehmen und zwischenmenschlich reagieren. So haben viele abgelehnte Personen eine Tendenz zur Wahrnehmung von Feindseligkeit und Ablehnung durch für sie bedeutende Personen, wo keine beabsichtigt ist, oder ihren Selbstwert trotz starker entgegengesetzter Informationen herabzusetzen. Diese negativen Tendenzen werden oft in neue Beziehungen übertragen, in denen es für abgelehnte Personen schwierig sein kann dem Partner zu vertrauen oder in denen sie überaufmerksam (hypervigilant) und überempfindlich gegenüber jeder Kleinigkeit oder jedem Anzeichen von emotionaler Unzuverlässigkeit oder Ablehnung reagieren.

Behandlung

Die Überwindung von Ablehnung im Rahmen des Akzeptanz-Ablehnung-Syndroms, oder genauer gesagt, die Überwindung aller oben genannten negativen Persönlichkeitsdispositionen ist keine leichte Aufgabe. Je nach Form, Häufigkeit, Schwere und Dauer der Ablehnungserfahrungen kann der Prozess jahrelange Behandlungsbemühungen erfordern. Hier sind einige Elemente, die für eine erfolgreiche Behandlung hilfreich sein können:

1. Bewertung der Art wahrgenommener Ablehnung in der Kindheit oder im Erwachsenenalter

und der Auswirkungen dieser Ablehnung auf die Person im Hinblick auf die oben benannten Persönlichkeitsdispositionen. Die folgenden Fragebögen zur Selbsteinschätzung sind in diesem Zusammenhang hilfreich:

- Kinderversion des elterlichen Akzeptanz-Ablehnungs-Fragebogens (Child PARQ), Fragebogen für Vater und Mutter
- Kinderversion des elterlichen Akzeptanz-Fragebogens und Kontrolle (Child PARQ/Control), Fragebogen für Vater und Mutter
- Erwachsenenversion des Fragebogens zur elterlichen Akzeptanz und Ablehnung (PARQ für Erwachsene), Fragebogen für Vater und Mutter

- Erwachsenenversion des elterlichen Akzeptanz- und Ablehnungs-Fragebogens zur Ablehnung/Kontrolle (Adult PARQ/Kontrolle, Fragebögen für Vater und Mutter)
- Fragebogen zur Liebesbeziehung zwischen Erwachsenen (IARQ)
- Kinderversion des Fragebogens zur Persönlichkeitsbeurteilung (Child PAQ)
- Erwachsenenversion des Fragebogens zur Einschätzung der Persönlichkeit (Adult PAQ)

ANMERKUNG: Alle diese Instrumente sind enthalten in Rohner & Khaleque (2005), Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection. Das Handbuch ist bei Rohner Research Publications erhältlich (www.rohnerresearchpublications.com).

2. Beratungsfokus

- Aufbau von Vertrauen mit dem Berater und in anderen wichtigen Beziehungen.
- Entwicklung eines Behandlungsplans mit Zielen und Vorgaben in Bezug auf das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom.
- Erkennen, Verstehen und Verändern negativer mentaler Repräsentationen und kognitiver Verzerrungen, die mit dem Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom verbunden sind.
- Förderung Gefühle auszudrücken, Trauern über Verluste, die mit Mangel an Akzeptanz in der Kindheit oder von einer erwachsenen Liebesperson zusammenhängen.
- Vergebung gegenüber den Personen, die zu den Gefühlen der Ablehnung beigetragen haben. (Dies bedeutet nicht unbedingt Versöhnung mit denjenigen, die zu der Erfahrung der Ablehnung beigetragen haben. Versöhnung hängt davon ab, ob diejenigen, die Ablehnung gezeigt haben, die Verantwortung für ihr Handeln übernehmen)
- Erkennen emotional gesunder Personen, sodass abgelehnte Personen lernen, wieder zu vertrauen.
- Verhaltensänderungen und Kompetenzerwerb betreffend jeder der negativen Persönlichkeitsdispositionen (z. B. Defensive Unabhängigkeit: Risiken eingehen, um positive Beziehungen zu knüpfen; Emotionale Instabilität: Emotionsregulation stärken).

- h. Aufbau eines Unterstützungssystems: abgelehnter Person beim Aufbau eines akzeptierenden Unterstützungsnetzwerkes zu helfen, um "korrigierende Erfahrungen" von Akzeptanz machen zu können. Dies kann in Einzelgesprächen (z. B. Mentoring) oder in Gruppen geschehen (z. B. Therapiegruppen oder Menschen in einer religiösen Gemeinschaft).

3. Psychopharmaka als Ergänzung zur Beratung

Falls ein Arzt der Ansicht ist, dass die betreffende Person für eine Medikation im Zusammenhang mit den Symptomen von Depression und/oder Angst geeignet ist.

4. Spirituelle Ansätze (Gebet und Meditation).

5. Bibliotherapie/Videotherapie

- a. Bücher und Filme, die sich auf das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom beziehen (z.B. Rohners Online-Video über "Benefits of Affection Given and Received: Cross Cultural Evidence", abrufbar unter csiar.uconn.edu).
- b. Websites mit Informationen über das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom (z. B. csiar.uconn.edu).

6. Anderen die Hand reichen und Empathie ausdrücken gegenüber denen, die Ablehnung erfahren haben (eigene Ablehnungserfahrungen als Ressource nutzen, um anderen zu helfen).

Literatur

- Rohner, R.P. (2004). The parental "acceptance-rejection syndrome": Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59, 827-840.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. (2019). *Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory*. Retrieved from www.csiar.uconn.edu/introduction. October 3, 2019.
- Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom: **Umgang mit Wut & Feindseligkeit**

*Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner*

IN DEM PREISGEKRÖNTEN FILM „GOOD WILL HUNTING“ AUS DEM JAHR 1997 ARBEITET DER 20-JÄHRIGE WILL HUNTING, EIN HOCHBEGABTER AUS DEM SÜDEN VON BOSTON, ALS HAUSMEISTER AM MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY (MIT). Ein Gericht macht Will zur Auflage einen Therapeuten aufzusuchen und Mathematik bei dem renommierten Professor Gerald Lambeau zu studieren. Will hatte einen Mann angegriffen, der ihn als Kind schikaniert hatte. Den ersten beiden Therapeuten brechen die Therapie frühzeitig ab, nachdem sich Will ihnen gegenüber respektlos verhalten hatte. Hilfesuchend wendet sich Professor Lambeau an seinen ehemaligen Zimmergenossen vom College, Dr. Sean Maguire, der ebenfalls in Süd-Boston aufgewachsen war und am Bunker Hill Community College Psychologie lehrt. Anders als die vorherigen Therapeuten leistet Sean Widerstand gegen Wills Abwehrhaltung und nach einigen schwierigen Sitzungen kann Will sich endlich öffnen. Er schildert als Waisenkind von seinem Pflegevater körperlich misshandelt worden zu sein. In einer Sitzung äußert der Therapeut Sean, dass Will geschickt darin sei, künftige Misserfolge in seinen zwischenmenschlichen Beziehungen vorausszusehen, und diese gezielt sabotiere, um das Risiko wieder zurückgewiesen zu werden zu vermeiden. Sean hilft Will zu erkennen, dass nicht er die Schuld für die Misshandlungen trägt, die er in seiner Kindheit durch seinen Pflegevater erlitten hatte. Schließlich gelingt es Will seine Angst vor Ablehnung zu überwinden und sich mit seiner zwischenzeitlich entfremdeten Freundin zu versöhnen.

DIE EMPFUNDENE ABLEHNUNG DURCH EINE BINDUNGSPERSON (z. B. Ablehnung durch die Eltern in der Kindheit oder Ablehnung durch Liebespartner im Erwachsenenalter) wird mit einer bestimmten Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen in Verbindung gebracht. Dazu gehören Probleme im Umgang mit Wut, Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung, emotionale Unempfänglichkeit, emotionale Instabilität und negative Weltanschauungen. Dazu zählen auch das Erleben von Angst, Unsicherheit und bei Kindern die Entwicklung von kognitiven Verzerrungen. Diese Handreichung konzentriert sich auf Probleme von Wut, Feindseligkeit und Aggression, die häufig mit wahrgenommener Ablehnung einhergehen. Insbesondere bietet es detaillierte Behandlungsempfehlungen für Klienten, die versuchen chronische Wut und Feindseligkeit, die aus vergangener und/oder aktueller Ablehnung resultiert, zu überwinden.

Behandlungsempfehlungen für den Umgang mit Wut und Feindseligkeit infolge wahrgenommener Ablehnung

1. Suchen Sie die Hilfe eines qualifizierten professionellen Beraters. Vielleicht gelingt es Ihnen Ihre Probleme mit Wut allein zu lösen, aber viele Menschen sind dazu ohne Unterstützung eines

kompetenten professionellen Beraters nicht fähig. Wut, die mit erlebter Ablehnung zusammenhängt, kann auf vielerlei Weise maskiert werden, so dass sie ohne die Hilfe eines qualifizierten Therapeuten schwer zu erkennen ist. Außerdem sind Unterstützung und Verantwortungsübernahme wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Behandlung.

2. Ziehen Sie eine medizinische Untersuchung in Betracht

Es ist wichtig eine medizinische Untersuchung durchführen zu lassen, um mögliche organische Ursachen, die zu chronischen Wutproblemen beitragen könnten, auszuschließen. Manchmal verbergen sich hinter psychischen Problemen körperliche Störungen. So ist zum Beispiel erwiesen, dass eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) mit Depressionen einhergehen kann. Reizbarkeit ist ein häufiges Problem bei Menschen, die an einer klinischen Depression im Zusammenhang mit einer Schilddrüsenunterfunktion leiden.

3. Erhöhen Sie das Bewusstsein für die Wut, die mit früheren Ablehnungserfahrungen verbunden ist. Wie wir bereits erwähnt haben, sind sich viele Menschen nicht bewusst, dass sie ungelöste Wut in sich tragen, die mit früheren

Ablehnungserfahrungen zusammenhängt. Diese Menschen weisen das auf, was Berater als eingeschränktes intrapsychisches Bewusstsein bezeichnen. Ohne intrapsychisches Bewusstsein ist es schwierig, Wut effektiv zu bewältigen. Verschiedene Hilfsmittel im Rahmen der Beratung können sich als hilfreich erweisen, um das Bewusstsein für die Wut, die durch frühere Ablehnungserfahrungen entstanden ist, zu schärfen: Führen eines Tagebuchs, Fragebögen zur Selbsteinschätzung, wie dem Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (PARQ; Rohner, 2005), Fragebogen zur Persönlichkeitsbewertung (PAQ; Rohner & Khaleque, 2005), aber auch das Beten für Erleuchtung, sofern Sie religiös sind. Die Fragebögen sind bei Rohner Research Publications erhältlich (www.rohnerresearchpublications.com).

4. Nutzen Sie Wut, um angemessene Grenzen zu setzen

Wut ist eine energetisierende Emotion, die positiv genutzt werden kann, um angemessene Grenzen gegenüber Menschen zu setzen, die als emotional unsicher empfunden werden und, die die Hauptquelle(n) der Ablehnung in Ihrem Leben waren. Das Setzen gesunder Grenzen als eine Form der Schadensbegrenzung ist ein wichtiger Schritt im Beratungsprozess.

5. Entscheiden Sie sich für Vergebung

Die Forschung belegt die Bedeutsamkeit von Vergebung für die psychische Gesundheit. Die mangelnde Bereitschaft zur Vergebung führt dazu, dass Menschen in einem Kreislauf aus Wut und Feindseligkeit gefangen bleiben. Everett L. Worthington Jr., ein Psychologe, Forscher und Autor umfangreicher Arbeiten über das Thema Vergebung, hat das im Jahre 2003 erschienene Buch mit dem Titel „*Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*“ geschrieben. In diesem Buch werden fünf Schritte beschrieben, die zum Prozess der Vergebung führen (genannt REACH): 1.) Erlebte Verletzung erinnern, 2.) sich Einfühlen, 3.) altruistische Gabe der Vergebung, 4.) öffentliche Erklärung der Vergebung und 5.) an der Vergebung festhalten. Vielleicht finden Sie dieses Buch und diese Schritte hilfreich, um Vergeben zu lernen.

6. Betrauern Sie Verluste

Viele Menschen können ihre Wut nicht auflösen, weil sie nicht über Verluste trauern, die aus früherer Ablehnung herrühren. Der Popstar Michael Jackson war möglicherweise mit ungelöster Trauer belastet, die mit einem Mangel an wahrgenommener Akzeptanz in der Kindheit zusammenhängt. Seine dokumentierte Wut auf seinen Vater könnte mit der Unfähigkeit zusammenhängen, Verluste aus seiner Kindheit zu akzeptieren.

7. Identifizieren Sie unpassende Überzeugungen in

Bezug auf Ablehnung und ersetzen Sie sie durch angemessene Überzeugungen

Ein wichtiger Aspekt bei der Bewältigung von Wut, die auf Ablehnung in der Vergangenheit zurückzuführen ist, besteht darin, unzutreffende Überzeugungen, die auf Ablehnung in der Vergangenheit zurückzuführen sind, zu erkennen und durch zutreffende Überzeugungen zu ersetzen. Andernfalls können diese verzerrten Überzeugungen Ihr Wohlbefinden wie auch Sozialbeziehungen beeinträchtigen und zu Depressionen führen. Sie können beitragen zu Gefühlen von Einsamkeit, Angst, toxischer Scham, falscher Schuld und noch mehr Wut.

8. Vertrauen Sie darauf, dass für vergangene

Ablehnungserfahrungen endlich

Gerechtigkeit walten wird.

Jeder Mensch ist mit einem Bedürfnis nach Gerechtigkeit ausgestattet. Die Suche nach Gerechtigkeit für vergangene Ablehnungen kann jedoch die emotionale Gesundheit beeinträchtigen und zu Bitterkeit und Groll führen. Es ist daher wichtig sich eine Weltanschauung anzueignen, die Ungerechtigkeit berücksichtigt und Überzeugungen einbezieht, die die Vorstellung fördern, dass der Gerechtigkeit am Ende genüge getan werden wird. Ohne ein solides Glaubenssystem, das eine Rechtfertigung für vergangenes Unrecht beinhaltet, ist die Versuchung groß, Vergeltung zu üben.

9. Erfüllen Sie Ihr Bedürfnis nach Akzeptanz

durch sichere Menschen - bei Gläubigen die Akzeptanz von einem liebenden Gott.

Es ist wichtig, dass Sie lernen Merkmale einer emotional zuverlässigen Person zu erkennen, damit Sie diese Menschen finden können, bei denen Sie Akzeptanz finden. Außerdem ist es wichtig alle verzerrten Überzeugungen zu erkennen, die Sie über Gott haben (sofern Sie gläubig sind) und die Sie möglicherweise daran hindern eine Bindung zu Gott zu aufzubauen. Für Gläubige kann ein starker Glaube an die Existenz von Gottes Liebe, Vergebung und Annahme als Puffer gegen Ablehnung dienen und das Selbstwertgefühl steigern.

10. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Manche Menschen können von Psychopharmaka (z. B. Antidepressiva) profitieren, um Wutgefühle abzuschwächen, die mit Depressionen infolge Ablehnungserfahrungen, verbunden sein können.

Die Entscheidung über die Einnahme solcher Medikamente muss in Absprache mit Ihrem Arzt und Berater/Therapeuten getroffen werden. Medikamente sind nicht für jeden geeignet. Viele Menschen berichten jedoch, dass ihnen die Medikamente geholfen haben.

Literatur

- Rohner, R. P. (2005). Parental Acceptance-Rejection Questionnaire Test Manual. In Rohner, R. P. & Khaleque, A. (Eds.) *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*, 4th edition (43–106). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. & Khaleque, A. (2005). Personality Assessment Questionnaire Test Manual. In Rohner, R. P. & Khaleque, A. (Eds.) *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*, 4th edition (187–226). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2014). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Wikipedia. (2012). *Good Will Hunting*. Retrieved January 24, 2014 from <http://en.wikipedia.org>.
- Worthington, Jr., E. L. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and healing*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom: **Überwindung von Abhängigkeit bzw. defensiver Unabhängigkeit**

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

BILL WAR DAS MITTLERE KIND IN EINER FAMILIE MIT FÜNF KINDERN. IN SEINER KINDHEIT UND JUGEND ERLEBTE ER SEINEN VATER ALS KALT UND UNSYMPATHISCH. ER SAGTE BILL NIE, DASS ER IHN LIEBT UND SCHENKTE IHM SELTEN KÖRPERLICHE ZUNEIGUNG. Sein Vater misshandelte seine Mutter, seinen älteren Bruder und seine jüngere Schwester, psychisch und manchmal auch körperlich. Außerdem war es allgemein bekannt - und Bills älterer Bruder erinnerte die anderen Geschwister gelegentlich daran -, dass ihr Vater nur ein Kind gewollt hatte. Bills Mutter war ein liebevoller Mensch, stand aber oft unter großem Stress wegen Bills Vater, der sehr kontrollierend und herrschsüchtig war. Sie benutzte Bill oft als "Resonanzboden" und suchte auch bei ihren anderen Kindern nach Trost. Da er das mittlere Kind war, fühlte er sich oft von seinen Eltern übersehen. Im Laufe der Jahre gelangte Bill zu der Überzeugung, dass er nicht wichtig ist und seine Eltern als verlässliche Quellen für Liebe und Fürsorge ohnehin nicht zur Verfügung stehen. Schließlich schlussfolgerte Bill, dass er sich auf sich selbst verlassen musste, um nicht Gefahr zu laufen, erneut zurückgewiesen zu werden. Zudem konnte er nicht darauf vertrauen, dass andere für ihn da sein würden, um ihm die Liebe und Akzeptanz zu geben nach der sich sein Herz sehnte. Im Erwachsenenalter brachte er diesen defensiv-unabhängigen Beziehungsstil in seine Ehe ein, was erhebliche Ehekonflikte auslöste.

Viele zurückgewiesene Kinder und Erwachsene haben das Bedürfnis nach ständiger Bestätigung und emotionaler Unterstützung und verhalten sich anderen gegenüber übermäßig abhängig. Einige zurückgewiesene Kinder und Erwachsene werden defensiv unabhängig. Defensiv unabhängige Menschen sehnen sich weiterhin nach Wärme und Unterstützung. Doch infolge der Anhäufung von Wut, Misstrauen und anderen negativen Emotionen, die durch chronische Ablehnung entstehen, unterdrücken sie dieses Bedürfnis und äußern Sätze wie *"Ich brauche dich nicht! Ich brauche niemanden!"* (Rohner & Rising, 2016)

DIE EMPFUNDENE ABLEHNUNG DURCH EINE BINDUNGSPERSON (z. B. die Ablehnung durch die Eltern in der Kindheit oder die Ablehnung durch den Lebenspartner im Erwachsenenalter) wird bekanntermaßen mit einer bestimmten Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen in Verbindung gebracht. Dazu gehören Probleme bei der

Bewältigung von Ärger, Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit, negatives Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung, emotionale Unempfänglichkeit, emotionale Instabilität und negative Weltanschauungen. Dazu zählen auch das Erleben von Angst, Unsicherheit und bei Kindern die Entwicklung von kognitiven Verzerrungen. Diese klinische Handreichung fokussiert sich auf maladaptive Formen der Abhängigkeit bzw. der defensiven Unabhängigkeit, die in der Regel mit wahrgenommener Ablehnung einhergehen. Es gibt detaillierte Behandlungsempfehlungen für Klienten, um deren abhängige oder defensiv unabhängige Beziehungsstile zu überwinden.

Behandlungsempfehlungen zur Überwindung abhängiger oder defensiv unabhängiger Beziehungsstile, die aus wahrgenommener Ablehnung resultieren:

1. Suchen Sie die Hilfe eines qualifizierten professionellen Beraters
Vielleicht können Sie Ihren unangepassten

Beziehungsstil selbst ändern, aber viele Menschen sind ohne die Hilfe eines professionellen Beraters dazu nicht in der Lage. Ein abhängiger oder defensiv-unabhängiger Beziehungsstil, der mit empfundener Ablehnung zusammenhängt, kann ohne die Hilfe eines qualifizierten Helfers, der sich mit Beziehungsproblemen auskennt, schwer zu erkennen und zu ändern sein. Einzel-, Paar- und Gruppenberatungen können zu einer erfolgreichen Behandlung führen.

2. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein dafür, wie ungünstige Beziehungsstile mit früheren oder aktuellen Ablehnungserfahrungen zusammenhängen

Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie Beziehungsstile der Abhängigkeit oder defensiver Unabhängigkeit mit früheren oder aktuellen Erfahrungen von wahrgenommener Ablehnung zusammenhängen. Ohne dieses Bewusstsein ist es schwierig diese Beziehungsstile zu ändern. Zudem sind sich viele Menschen nicht bewusst, wie diese Stile ihr Bedürfnis nach Liebe und Akzeptanz untergraben und für Ablehnung anfällig machen können. In der Beratung können verschiedene Instrumente hilfreich sein, um das Bewusstsein für maladaptive Beziehungsstile zu schärfen, die auf frühere Zurückweisungen zurückgehen. Die folgenden Fragebögen zur Selbsteinschätzung haben sich als nützlich erwiesen: Die Erwachsenenversion des Parental-Acceptance Rejection Questionnaire (PARQ für Erwachsene), der Intimate Adult Relationship Questionnaire (IARQ) und die Erwachsenenversion des Personality Assessment Questionnaire (PAQ für Erwachsene) (Rohner & Kaleque, 2005). Sämtliche Fragebögen sind bei Rohner Research Publications erhältlich. (www.rohnerresearchpublications.com).

3. Erkennen Sie die Merkmale einer emotional sicheren Person

Es gibt keine perfekten Menschen, aber es gibt Menschen, die einigermaßen "sicher" sind. "Sichere Menschen", so Cloud und Townsend (1995), haben einen positiven Einfluss auf unser Leben und helfen uns das Beste in uns hervorzubringen (siehe deren Buch: *Nein sagen ohne Schuldgefühle*). Für die Veränderung von abhängigen oder defensiv-unabhängigen Beziehungsstilen ist es wichtig, dass die Bedürfnisse nach Liebe und Akzeptanz von Menschen erfüllt werden, die emotional sicher sind. Andernfalls kann es zu weiterer Ablehnung

kommen. Ein kompetenter Berater kann dabei helfen, sowohl die zwischenmenschlichen als auch die intrapersonellen Merkmale einer emotional sicheren Person zu erkennen.

4. Vergeben Sie den Menschen, die in der Vergangenheit oder Gegenwart zur Ablehnung beigetragen haben

Die Unfähigkeit oder der Unwille zur Vergebung hält Menschen in maladaptiven Beziehungsstilen, wie defensiver Unabhängigkeit, gefangen. Darüber hinaus zeigt die Forschung wie bedeutsam Vergebung für die psychische Gesundheit ist. Everett L. Worthington Jr., ein Psychologe, Forscher und Autor umfangreicher Arbeiten über Vergebung, hat das im Jahre 2003 erschienene Buch mit dem Titel „*Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*“ geschrieben. In diesem Buch werden fünf Schritte (REACH) beschrieben, die zum Prozess der Vergebung gehören: 1) Erinnern an die Verletzung, 2) sich einfühlen, 3) altruistische Gabe der Vergebung, 4) öffentlich Vergebung erklären und 5) festhalten an der Vergebung. Vielleicht finden Sie dieses Buch und diese Schritte hilfreich für Ihre Vergebungsarbeit.

5. Identifizieren Sie unpassende Überzeugungen im Zusammenhang mit maladaptiven Beziehungsstilen der Abhängigkeit oder defensiven Unabhängigkeit und ersetzen Sie diese durch zutreffende Überzeugungen

Ein zentraler Aspekt der Veränderung maladaptiver Beziehungsstile der Abhängigkeit oder defensiven Unabhängigkeit besteht darin, unpassende Überzeugungen, die auf wahrgenommene Ablehnung zurückzuführen sind, zu erkennen und durch passende Überzeugungen zu ersetzen. Andernfalls können diese verzerrten Überzeugungen Ihr Wohlbefinden und Ihre Sozialbeziehungen beeinträchtigen und zu Depression, Angst, Einsamkeit, toxischer Scham, falscher Schuld und Wut führen. Ein Beispiel für eine unzutreffende Überzeugung, die den Kern der defensiven Unabhängigkeit bildet, ist die Überzeugung, dass alle Menschen einen letztlich zurückweisen werden, weshalb es besser ist, sich niemandem zu nähern. Es stimmt zwar, dass jeder Mensch Sie auch mal enttäuschen wird, aber wie wir bereits erwähnt haben, gibt es Menschen, die emotional sicher sind und Ihre Bedürfnisse nach Akzeptanz und Liebe erfüllen können.

Literatur

- Rohner, R.P. (2004). The parental “acceptance-rejection syndrome”:
Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*,
59, 827-840.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the
Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition.
Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. (2019). *Introduction to Interpersonal Acceptance-
Rejection Theory*. Retrieved from
www.csjar.uconn.edu/introduction. October 3, 2019.
- Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

© 2019 Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom: Überwindung eines beeinträchtigten Selbstwertgefühls

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

MARIA, EINE 35-JÄHRIGE LATEINAMERIKANERIN, SUCHTE AUFGRUND IHRER ÄNGSTE UND ANZEICHEN EINER DEPRESSION DIE BERATUNGSSTELLE AUF. AN EINEM PUNKT DES BERATUNGSPROZESSES OFFENBARTE SIE IHRER BERATERIN, DASS DAS AUFRECHTERHALTEN VON FREUNDSCHAFTEN ein Problem darstellt, mit dem sie ihr Leben lang zu kämpfen hat. In ihren späten Teenagerjahren und frühen Zwanzigern war sie noch optimistisch, dass es sich lohnt Freundschaften zu pflegen und sie hatte viel Zeit und Energie in solche investiert. Doch nach mehreren gescheiterten Beziehungen zog sich Maria immer mehr von Menschen zurück - in dem Glauben, dass Freundschaften zu schmerzhaft seien und unweigerlich zu Ablehnung führen würden. Dieser Selbstschutz führte zu Gefühlen der Einsamkeit, Depression, Angst und Wut. Ihre Beraterin hatte Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen, deren negative Persönlichkeitsdispositionen mit dem Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom verbunden waren. Daher konnte sie ihr helfen zu verstehen, wie ihre Wahrnehmung von Ablehnung in der Kindheit die Tendenz verstärkte, Ablehnung in ihren Freundschaften zu empfinden, selbst wenn die erlebte Ablehnung unbeabsichtigt war. So endete beispielsweise eine Freundschaft, nachdem Maria ihre Freundin der Illoyalität beschuldigt hatte. Diese Freundin hatte eine E-Mail von Maria nicht rechtzeitig beantwortet. Es stellte sich heraus, dass ihre Freundin aufgrund einer Erkrankung keine E-Mails lesen konnte. Ihre Freundin teilte Maria mit, dass sie es leid sei "wie auf rohen Eiern zu laufen" und mit Marias Überempfindlichkeit nicht mehr umgehen könne. Marias Beraterin half ihr zu erkennen, dass ihr gestörtes Selbstwertgefühl (das damit zusammenhing, dass sie glaubte, von ihrem Vater, der seinen Sohn ihr vorgezogen hatte, nicht geliebt zu werden) ihre Fähigkeit Freundschaften zu pflegen, beeinträchtigt. Maria entdeckte, dass ihre Überzeugung, nicht liebenswert zu sein, dazu führt, dass sie sich von offener oder angedeuteter Kritik erdrückt fühlt und, dass sie in Situationen, in denen dies unbeabsichtigt geschah, absichtliche Ablehnung vermutet. Ihre Beraterin konzentrierte sich somit darauf, ihr dabei zu helfen ihrem Vater zu vergeben und zu erkennen, dass sie wertvoll ist.

Viele abgelehnte Kinder und Erwachsene neigen dazu, sich so zu sehen, wie sie glauben, dass ihre Eltern und andere Bindungspersonen sie sehen. Wenn Kinder und Erwachsene also das Gefühl haben, dass ihre Bindungspersonen sie nicht lieben, fühlen sie sich eher nicht liebenswert, vielleicht sogar unwürdig geliebt zu werden. Aufgrund ihres gestörten Selbstwertgefühls können sie sich von offener oder angedeuteter Kritik erdrückt fühlen (Rohner & Rising, 2017).

ES IST BEKANNT, DASS DIE EMPFUNDENE ABLEHNUNG DURCH EINE BINDUNGSPERSON (z. B. durch die Eltern in der Kindheit oder den Liebespartner im Erwachsenenalter) mit einer bestimmten Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen verbunden ist. Dazu gehören Probleme im Umgang mit Wut, Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit,

beeinträchtigtes Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung, emotionale Unempfänglichkeit, emotionale Instabilität und negative Weltanschauungen. Dazu zählen auch das Erleben von Angst, Unsicherheit und, insbesondere bei Kindern, die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Dieses klinische Handbuch konzentriert sich auf die Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls in Verbindung mit wahrgenommener Ablehnung. Es bietet insbesondere detaillierte Behandlungsempfehlungen für Klienten, die versuchen, ihr gestörtes Selbstwertgefühl zu überwinden.

Behandlungsempfehlungen für Überwindung eines gestörten Selbstbewusstseins

1. Suchen Sie die Hilfe eines qualifizierten professionellen Beraters
Vielleicht können Sie Ihre Probleme mit dem

Selbstwertgefühl selbst auflösen, aber viele Menschen sind ohne die Hilfe eines kompetenten professionellen Beraters dazu nicht in der Lage. Negative Denkmuster, die mit empfundener Ablehnung zusammenhängen, sind tief verwurzelt und wirken oft auf der Ebene des Unterbewusstseins, wo sie ohne professionelle Unterstützung nur schwer zu erkennen und zu verändern sind. Einzel-, Paar- und Gruppenberatungen können zu einer erfolgreichen Behandlung führen.

2. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein dafür, wie ein gestörtes Selbstwertgefühl mit früheren oder aktuellen Ablehnungserfahrungen zusammenhängt

Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie sehr gestörte Selbstwertgefühle mit früheren oder aktuellen Erfahrungen von Ablehnung zusammenhängen. Ohne dieses Bewusstsein ist es schwierig die negativen Gedanken zu ändern, die das gestörte Selbstwertgefühl verstärken. Darüber hinaus sind sich viele Menschen nicht bewusst, wie diese verzerrten Gedanken ihr Bedürfnis nach Liebe und Akzeptanz untergraben und sie für weitere Ablehnung anfällig machen können. Verschiedene Instrumente im Rahmen des Beratungsprozesses können hilfreich sein, um das Bewusstsein für ein gestörtes Selbstwertgefühl, das auf frühere Ablehnung zurückzuführen ist, zu schärfen. Die folgenden Fragebögen zur Selbsteinschätzung haben sich als nützlich erwiesen: Kinder- und Erwachsenenversionen des Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (Child PARQ/Adult PARQ), Intimate Adult Relationship Questionnaire (IARQ) und die Kinder- und Erwachsenenversion des Personality Assessment Questionnaire (Child PAQ/Adult PAQ) (Rohner & Khaleque, 2005). Sämtliche Fragebögen sind bei Rohner Research Publications erhältlich (www.rohnerresearchpublications.com).

3. Identifizieren Sie die negativen Denkmuster, die die Ursache für das gestörte Selbstwertgefühl sind und arbeiten Sie daran, diese zu ändern

Negative Denkmuster (auch negative Selbstgespräche) entwickeln sich im Laufe der Zeit, um Ablehnungserfahrungen zu verarbeiten. Z.B. können Kinder, die nicht genug Aufmerksamkeit von einem Elternteil erhalten, sich selbst einreden, dass sie "nicht gut genug" sind. Sie sind nicht „gut genug“ - vor allem wenn sie sehen, dass ein Elternteil mehr Zeit mit einem Geschwisterkind verbringt (z. B. weil es attraktiver, intellektuell überlegen oder sportlich begabter ist). In einigen Gesellschaften werden Söhne als wertvoller angesehen als Töchter. Dies kann manchmal dazu führen, dass Mädchen zu dem

Einschätzung gelangen, sie seien nicht so wertvoll wie ihre Brüder. Dies wiederum kann zu einer Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls führen. Es ist wichtig diese negativen Gedanken durch die Überzeugung zu ersetzen, dass alle Menschen wertvoll sind, unabhängig von Alter, Geschlecht, Ethnie, sozioökonomischem Status, Bildungsstand oder religiöser Überzeugung.

4. Vergeben Sie den Menschen, die zu einer vergangenen oder gegenwärtigen Ablehnung beigetragen haben

Die Unfähigkeit oder der Unwille zu vergeben, hält Menschen in negativen Denkmustern gefangen. Eine Haltung der Unversöhnlichkeit führt oft zu einem negativen Selbstwertgefühl, weil sie der ablehnenden Person und dem, was sie über Sie denkt, zu viel Macht gibt. Darüber hinaus zeigt die Forschung die Bedeutsamkeit von Vergebung für die psychische Gesundheit. Everett L. Worthington Jr., ein Psychologe, Forscher und Autor umfangreicher Arbeiten über Vergebung, hat das im Jahre 2003 erschienene Buch mit dem Titel „*Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*“ geschrieben. In diesem Buch werden fünf Schritte (REACH) beschrieben, die zum Prozess der Vergebung gehören: 1) Erinnern an die Verletzung, 2) empfinden, 3) altruistische Gabe der Vergebung, 4) öffentlich Vergebung verkünden und 5) festhalten an der Vergebung. Vielleicht finden Sie dieses Buch und diese Schritte hilfreich für Ihre Vergebungsarbeit.

5. Schaffen Sie sich ein gutes Unterstützungssystem

Es ist wichtig ein Netzwerk von Freunden aufzubauen, die "emotional sicher" sind (siehe Cloud & Townsend, 1995) und die das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom verstehen. Diese Freunde können Ihnen bedingungslose Liebe geben und auch als "Resonanzboden" dienen, um festzustellen, ob Sie "Dinge zu persönlich nehmen" (d. h. fälschlicherweise Ablehnung in die Kommentare oder das Verhalten anderer Menschen hineininterpretieren).

6. Spirituelle Überzeugungen zur Überwindung eines beeinträchtigten Selbstwertgefühls nutzen (für Menschen, die dafür empfänglich sind) Für Menschen, die eine Weltanschauung haben, die einen Glauben an Gott/ein höheres Wesen zulässt, kann es hilfreich sein spirituelle Überzeugungen zu nutzen, die auf Gottes bedingungslose Liebe und Vergebung setzen. Selbst die liebevollsten Menschen können Ablehnung ausstrahlen, weil niemand perfekt liebt. Der Glaube an einen Gott, der

vollkommen liebt und niemals ablehnt, kann eine "sichere Basis" bieten, die Menschen mit beeinträchtigtem Selbstwertgefühl bei dessen Überwindung hilft.

Literatur

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Cloud, H. & Townsend, J. (2021). *Nein sagen ohne Schuldgefühle*. Verlag: SCM Hänssler
- Thurman, C. (2003). *The Lies We Believe*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishing.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2017). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Worthington Jr., E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press. © 2017 Rohner Research [Publications—www.rohnerresearchpublications.com](http://www.rohnerresearchpublications.com)

Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom: **Überwindung negativer Selbsteinschätzung**

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

JONS HERZ RASTE UND ER BEGANN STARK ZU SCHWITZEN ALS ER SICH DEM UNIVERSITÄTSGEBÄUDE NÄHERTE. KÜRZLICH HATTE ER EINE ASSISTENTENSTELLE FÜR GRADUIERTE an der Northern Illinois University angenommen. Anstatt sich auf seinen ersten Arbeitstag zu freuen, kämpfte Jon mit einem Gefühl des Grauens als er sich dem Campus näherte. Es kostete ihn all seinen Mut das Auto nicht zu wenden und nach Hause zurückzukehren, wo er sich emotional sicher fühlte. Schließlich überwand er die Angst und betrat das Universitätsgebäude. Als er später darüber nachdachte, warum er mit großer Angst auf diese Situation reagiert hatte, die bei den meisten Menschen positive Gefühle hervorrufen würde, erkannte er, dass neue Situationen bei ihm ein Gefühl negativer Selbsteinschätzung auslösten. Schließlich erkannte Jon, dass dieses innere Gefühl der Unzulänglichkeit zum Teil daher rührte, dass er mit einem kritischen, überfürsorglichen und kontrollierenden Vater aufgewachsen war.

Wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie anderen unterlegen sind oder es nicht wert sind geliebt zu werden, neigen sie oft dazu, sich selbst als nicht kompetent genug anzusehen, die Aufgaben des Lebens zu bewältigen und ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Manchmal werten sie sich selbst und ihre Leistungen ab (Rohner & Rising, 2018).

DIE ERLEBTE ABLEHNUNG DURCH EINE BINDUNGSPERSON (z. B. Ablehnung durch die Eltern in der Kindheit oder Ablehnung durch den Lebenspartner im Erwachsenenalter) wird bekanntermaßen mit einer bestimmten Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen in Verbindung gebracht. Dazu gehören Probleme bei der Bewältigung von Ärger, Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit, beeinträchtigtes Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung, emotionale Unempfänglichkeit, emotionale Instabilität und negative Weltanschauungen. Dazu zählen auch Erleben von Angst, Unsicherheit und, besonders bei Kindern, die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Diese klinische Handreichung befasst sich mit dem Problem der negativen Selbsteinschätzung, die häufig mit wahrgenommener Ablehnung verbunden ist. Insbesondere bietet es detaillierte Handlungs-

empfehlungen für Klienten, die versuchen, Gefühle negativer Selbsteinschätzung zu überwinden.

Behandlungsempfehlungen zur Überwindung negativer Selbsteinschätzung

1. Suchen Sie die Hilfe eines qualifizierten professionellen Beraters

Vielleicht können Sie Probleme im Zusammenhang mit negativer Selbsteinschätzung allein überwinden, aber viele Menschen sind ohne die Hilfe eines kompetenten professionellen Beraters, der das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom versteht, dazu nicht in der Lage (Rohner und Rising, 2014). Negative Denkmuster, die mit wahrgenommener Ablehnung zusammenhängen und negative Selbsteinschätzungen verstärken, sind tief verwurzelt und wirken oft auf der unterbewussten Ebene, wo sie, ohne die Hilfe eines qualifizierten Helfers nur schwer zu erkennen und zu ändern sind. Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppenberatung können erfolgreiche Behandlungsmethoden sein.

2. Stärken Sie Ihr Bewusstsein dafür, wie negative Selbsteinschätzung mit vergangenen oder aktuellen Ablehnungserfahrungen zusammenhängt Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass negative Selbsteinschätzung mit früheren oder aktuellen Erfahrungen von Ablehnung zusammenhängt. Ohne dieses Bewusstsein ist es schwierig die negativen

Gedanken, die die negative Selbsteinschätzung fördern, zu ändern. Darüber hinaus sind sich viele Menschen nicht bewusst, dass diese verzerrten Gedanken ihr Gefühl der Kompetenz zur Bewältigung von Lebensaufgaben untergraben können. Verschiedene Instrumente können im Rahmen der Beratung hilfreich sein, um das Bewusstsein für negative Selbsteinschätzung, die auf frühere oder aktuelle Ablehnung zurückgeht, zu schärfen. Die folgenden Fragebögen zur Selbsteinschätzung haben sich dafür als nützlich erwiesen: Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur elterlichen Akzeptanz und Ablehnung (Child PARQ/Adult PARQ), Fragebogen zu Liebesbeziehungen zwischen Erwachsenen (Intimate Adult Relationship Questionnaire - IARQ) und die Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur Persönlichkeitsbeurteilung (Child PAQ/Adult PAQ) (Rohner & Khaleque, 2005). Sämtliche Fragebögen sind bei Rohner Research Publications erhältlich (www.rohnerresearchpublications.com).

3. **Identifizieren Sie die negativen Denkmuster, die ursächlich für die negative Selbsteinschätzung sind und arbeiten Sie daran diese zu verändern**
Negative Denkmuster (oder negative Selbstgespräche) entwickeln sich im Laufe der Zeit als ein Weg, Erfahrungen von Ablehnung zu verarbeiten. Jennifer bspw. musste sich von ihrem Vater anhören, dass sie nicht das Zeug für ein Studium an der Universität habe, obwohl sie ein Einser-Abitur und den Wunsch hatte zu studieren. Ihre Schwester Sally jedoch wurde ermutigt eine Universität zu besuchen. Jennifers Deutung dieser ungleichen Behandlung durch ihren Vater führte dazu, dass sie sich einredete, ungeeignet für ein Universitätsstudium zu sein. Ihr ganzes Leben lang kämpfte sie mit einem Gefühl der Verzweiflung und des Bedauerns darüber nicht studiert zu haben. Als sie sich schließlich in eine Beratung begab, half ihr der Berater zu erkennen, dass sie durchaus kompetent genug ist ein Studium zu meistern und, dass das mangelnde Vertrauen ihres Vaters in sie objektiv unbegründet gewesen war. Höchstwahrscheinlich hat er einfach nur die Schwester ihr vorgezogen, vielleicht auch deswegen, weil Jennifer ihn wegen seines missbräuchlichen Verhaltens gegenüber ihrer Mutter herausforderte, während Sally dies nicht getan hatte.

4. **Üben Sie sich Situationen zu stellen, die dazu beitragen ein Gefühl von Kompetenz zu entwickeln**

Indem sie sich Lebenssituationen stellen, die Furcht oder Ängste auslösen, überwinden Menschen, die Ablehnung erfahren haben, allmählich ihre Ängste und entwickeln ein inneres Gefühl der Kompetenz. Es gibt die Redewendung "Stell dich der Sache, die du am meisten fürchtest. Das wird ihr sicherer Tod sein." Generell gilt, dass Vermeidung Angst verstärkt, während Konfrontation Angst abbaut. In dem oben erwähnten Beispiel hätte Jon, wenn er sich seiner Angst nicht gestellt hätte, wahrscheinlich die Stelle als wissenschaftlicher Assistent an der Universität verloren. Dies wiederum hätte zu einem stärkeren Gefühl der negativen Selbsteinschätzung geführt.

5. **Entwickeln Sie ein gutes Unterstützungssystem**

Es ist wichtig ein Netzwerk von Freunden aufzubauen, die "emotional sicher" sind (siehe das Buch von Cloud und Townsend „*Nein sagen ohne Schuldgefühle*“) und die das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom verstehen. Diese Freunde können Sie darin bestärken sich Ihren Ängsten zu stellen. Sie können Ihnen dabei helfen ein inneres Gefühl von Kompetenz aufzubauen. Sie können auch dabei helfen jene Teile von Ihnen "neu zu erziehen", die sich zum Teil aufgrund einer dysfunktionalen Erziehung nicht voll entwickelt haben (siehe das Buch von John Bradshaw „*Das Kind in uns: Wie finde ich zu mir selbst*“).

6. **Nutzung spiritueller Überzeugungen zur Überwindung negativer Selbsteinschätzung (für Menschen, die dafür empfänglich sind)** Für Menschen mit einer theistischen Weltanschauung ist es unerlässlich in Situationen, die Furcht, Angst und negative Selbsteinschätzung auslösen könnten, Kraft und Ermutigung von Gott/dem Höchsten Wesen zu erhalten, um ein Gefühl der Kompetenz zu entwickeln. Für Gläubige kann die Aussage "Bei Gott sind alle Dinge möglich" eine große Quelle des Trostes und der Ermutigung bei der Überwindung negativer Selbsteinschätzung sein. Die Anonymen Alkoholiker (AA) haben diesen Grundsatz in die Schritte eins und zwei ihres 12-Schritte-Programms aufgenommen - ein Programm, das Menschen erfolgreich dabei hilft, ihre Alkoholabhängigkeit zu bewältigen.

Literatur

- Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. Bantam Books: NY
- Bradshaw, J. (2018). *Das Kind in uns: Wie finde ich zu mir selbst*. Knaur Verlag
- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Cloud, H. & Townsend, J. (2021). *Nein sagen ohne Schuldgefühle*. Verlag: SCM Hänssler
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2018). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- © 2018 Rohner Research Publications www.rohnerresearchpublications.com

Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom: Überwindung emotionaler Unempfänglichkeit

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

MEIN NAME IST CONNIE. ICH WURDE ALS DRITTES VON FÜNF KINDERN IN EINE MITTELSCHICHT-FAMILIE GEBOREN. IM ALTER VON SECHS JAHREN WUSSTE ICH, DASS SICH MEIN LEBEN VON DEM MEINER GESCHWISTER UNTERSCHIEDET - ICH BEKAM NICHT DIE LIEBE MEINES VATERS UND MEINER MUTTER, die sie meinen Schwestern und Brüdern gaben. Mir wurde klar, dass ich anders behandelt wurde, aber ich wusste nicht warum. Als ich heranwuchs lernte ich, dass es etwas einfacher wurde mit Gefühlen der Verletzung und Ablehnung fertig zu werden, wenn ich mich von meiner Familie zurückzog. Irgendwann kam der Tag, an dem ich den Zorn meines Vaters einmal zu oft zu spüren bekam. Ich hörte wie der Ledergürtel blitzschnell durch die Gürtelschlaufen sauste und sein Schlüsselbund auf den Boden fiel. Ich stahlte mich als der Gürtel durch die Luft schnitt und sich in mein Bein brannte. Damals lernte ich meine Gefühle zu verdrängen und ich schwor mir, dass Papa keine Träne sehen würde. An diesem Tag entdeckte ich, dass ich einen geheimen Raum in meinem Kopf hatte. Der Raum hatte keine Fenster, kein Licht, nur eine Tür, die ich hinter mir schloss. Ein Ort - mein Ort - mein Zufluchtsort, der mich vor dem emotionalen Schmerz jahrelanger Ablehnung schützte. Eines Tages begannen diese Gefühle, die in meinem geheimen Raum eingeschlossen waren, in mein Bewusstsein zu sickern. Ich begann mit dem Gedanken zu kämpfen, dass ich ein Versager und nicht liebenswert bin. Mein Leben begann auseinanderzufallen. Mein Alltag wurde unerträglich. Mit der Zeit tauchten Selbstmordgedanken auf. Sie wurden mein "neuer Freund". Ich begann zu planen, wie ich mein Leben beenden könnte. Ich hatte dafür die Mittel und einen Ort ausgesucht. Es war nicht so, dass ich mich wirklich umbringen wollte. Ich wollte einfach nur, dass der Schmerz aufhört - der Schmerz der Ablehnung, der Schmerz des Gefühls nicht liebenswert zu sein, der Schmerz der Scham - das Gefühl, dass mit mir etwas ganz und gar nicht stimmt.

Aber meine Geschichte ist noch nicht zu Ende, denn ich habe mich in Therapie begeben und gelernt meine Gefühle zu verstehen. Außerdem habe ich gelernt zu vergeben. Ich öffne mich dafür, den Menschen um mich herum Liebe zu geben und zu empfangen.

Als Reaktion auf den psychologischen Schmerz, der mit Ablehnung einhergeht, verschließen sich viele Kinder und Erwachsene emotional, um sich vor dem Schmerz weiterer Ablehnung zu schützen. Das heißt, sie werden emotional weniger ansprechbar. Dadurch haben sie oft Probleme Liebe zu geben und anzunehmen (Rohner & Rising, 2019).

DIE EMPFUNDENE ABLEHNUNG DURCH EINE BINDUNGSPERSON (z. B. die Ablehnung durch die Eltern in der Kindheit oder die Ablehnung durch den Lebenspartner im Erwachsenenalter) wird bekanntermaßen mit einer bestimmten Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen in Verbindung gebracht.

Dazu gehören Probleme bei der Bewältigung von Ärger, Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit, beeinträchtigtes Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung, emotionale Unempfänglichkeit, emotionale Instabilität und negative Weltanschauungen. Dazu Zählen auch das Erleben von Angst, Unsicherheit und, besonders bei Kindern die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Diese klinische Handreichung konzentriert sich auf das Problem der emotionalen Unempfänglichkeit, die häufig mit wahrgenommener Ablehnung einhergeht. Es bietet detaillierte Behandlungsempfehlungen für Klienten, die versuchen emotionale Unempfänglichkeit zu überwinden und in ihren Beziehungen zu anderen Menschen emotional empfänglicher zu werden.

Behandlungsempfehlungen zur Überwindung emotionaler Unempfindlichkeit

1. Suchen Sie die Hilfe eines qualifizierten professionellen Beraters

Vielleicht können Sie Probleme im Zusammenhang mit emotionaler Unempfindlichkeit selbst überwinden, aber die meisten Menschen sind ohne die Hilfe eines professionellen Beraters, der das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom versteht, dazu nicht in der Lage (Rohner und Rising, 2014). Typischerweise haben Menschen, die emotional nicht empfänglich sind, erhebliche zwischenmenschliche Ablehnung erfahren und ihre Gefühle, aus Selbstschutz vor weiteren Verletzungen, abgeschottet. Sich anderen gegenüber emotional zu öffnen, kann Ängste hervorrufen und ist ohne Unterstützung durch emotional sichere Menschen schwer zu leisten.

2. Erhöhen Sie Ihr Bewusstsein dafür, dass emotionale Unempfindlichkeit mit vergangenen oder aktuellen Ablehnungserfahrungen zusammenhängt

Viele sind sich nicht bewusst, wie emotionale Unempfindlichkeit mit vergangenen oder aktuellen Erfahrungen wahrgenommener Ablehnung zusammenhängt. Ohne dieses Bewusstsein ist es schwierig negative Gedanken zu ändern und Verletzungen zu heilen, die mit emotionaler Unempfindlichkeit verbunden sind. Zudem sind sich viele Menschen nicht bewusst, dass emotionale Unempfindlichkeit sie anfällig macht für Depressionen, Angst und Einsamkeit. Verschiedene Instrumente können im Beratungsprozess hilfreich sein, um das Bewusstsein für die emotionale Unempfindlichkeit, die auf frühere oder aktuelle Ablehnung zurückzuführen ist, zu schärfen. Folgende Fragebögen zur Selbsteinschätzung haben sich für viele Menschen als nützlich erwiesen: Versionen für Kinder und Erwachsene des Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (Child PARQ/Adult PARQ), der Intimate Adult Relationship Questionnaire (IARQ) und die Kinder- und Erwachsenenversion des Personality Assessment Questionnaire (Child PAQ/Adult PAQ) (Rohner & Khaleque, 2005). Diese Fragebögen sind bei Rohner Research Publications erhältlich (www.rohnerresearchpublications.com).

3. Verarbeiten Sie ungelöste Verletzungen infolge früherer Ablehnungserfahrungen und vergeben Sie den Menschen, die zu Ihrer Ablehnung beigetragen haben

Emotionale Unempfindlichkeit ist eine

Verteidigungsstrategie, um sich vor dem Schmerz zu schützen, der mit wahrgenommener Ablehnung verbunden ist. Im Fall von Connie hat sie sich geschworen ihrem Vater nicht mehr zu erlauben, sie emotional zu verletzen. Da sie keine emotional sichere Person hatte, an die sie sich mit ihrem Schmerz hätte wenden können, schuf sie sich einen imaginären Schutzraum, in den sie sich zurückziehen konnte. Dies half ihr mit dem emotionalen Trauma, das sie erlebt hatte, fertig zu werden. Diese Abwehrstrategie half ihr dabei eine traumatische Kindheit und Jugend zu überstehen. In ihren Erwachsenenjahren wurde sie jedoch zu einem Hindernis für den Aufbau gesunder Beziehungen, so dass sie sich deprimiert und allein fühlte. Als sie mit ihrem Berater die Gefühle im Zusammenhang mit dem Trauma verarbeitete und den Menschen, die sie verletzt hatten, vergeben lernte, fühlte sie sich weniger deprimiert und weniger selbstmordgefährdet. Sie war auch wieder in der Lage positive Gefühle wie Freude und Liebe zu erleben.

4. Identifizieren Sie falsche Überzeugungen, die mit emotionaler Unempfindlichkeit verbunden sind

Emotional unempfindliche Menschen haben oft negative Weltanschauungen. Das heißt, sie haben negative Überzeugungen über sich selbst, andere Menschen und die Welt um sie herum entwickelt. Viele dieser Überzeugungen sind ungesund und behindern die Fähigkeit, sich selbst zu lieben und mit anderen in Verbindung zu treten. Es ist wichtig diese falschen Überzeugungen zu erkennen und durch Überzeugungen zu ersetzen, die mit einer positiven, wachstumsorientierten Denkweise verbunden sind.

5. Entwickeln Sie ein gutes Unterstützungssystem

Es ist wichtig ein Netzwerk von Freunden aufzubauen, die "emotional sicher" sind (siehe das Buch „*Nein sagen ohne Schuldgefühle*“ von Cloud und Townsend) und die das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom verstehen. Diese Freunde können Sie ermutigen sich Ihren Ängsten im Zusammenhang mit empfundener Ablehnung zu stellen. Sie können Ihnen dabei helfen sich selbst und andere zu akzeptieren und Liebe zu geben. Außerdem können sie Sie dabei unterstützen, in Ihren Beziehungen zu Menschen, die nicht "emotional sicher" sind, gesunde Grenzen zu setzen, um sich so vor weiteren emotionalen Schmerzen zu.

6. Nutzen Sie spirituelle Überzeugungen, um emotionale Unempfänglichkeit zu überwinden (für Menschen, die dafür empfänglich sind)

Für Menschen mit einer theistischen Weltanschauung kann es zur Überwindung der emotionalen Unempfänglichkeit unerlässlich sein, in Situationen, die Angst vor Ablehnung auslösen könnten, Kraft, Ermutigung und Liebe von Gott/dem Höchsten Wesen zu erhalten. Für Gläubige kann die Aussage "Er {Gott} heilt die zerbrochenen Herzen und verbindet ihre Wunden" eine große Quelle des Trostes und der Ermutigung bei der Heilung von den Wunden der Ablehnung sein, die mit emotionaler Unempfänglichkeit zusammenhängen.

Literatur

Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Cloud, H. & Townsend, J. (2021). *Nein sagen ohne Schuldgefühle*. Verlag: SCM Hänssler

Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2019). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner Research [Publications—www.rohnerresearchpublications.com](http://www.rohnerresearchpublications.com)

© 2019 Rohner Research [Publications—www.rohnerresearchpublications.com](http://www.rohnerresearchpublications.com)

Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom: **Überwindung emotionaler Instabilität**

*Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner*

ALS RACHEL IN IHREM KRANKENHAUSBETT LAG, DACHTE SIE AN IHREN JAHRELANGEN KAMPF MIT SELBSTVERLETZUNGEN, SELBSTMORDGEDANKEN, DEPRESSIONEN UND ÜBERWÄLTIGENDEN ÄNGSTEN. SEHR LANGE HATTE RACHEL DEM DRANG WIDERSTANDEN SICH UMZUBRINGEN, ABER DER EMOTIONALE SCHMERZ UND IHRE UNFÄHIGKEIT MIT DEM LEBEN UMZUGEHEN, HATTEN SCHLIEßLICH IHREN TRIBUT GEFORDERT. Sie fühlte sich hoffnungslos und sah keinen anderen Ausweg ihrem Leben voller Schmerz und Elend zu entfliehen. Die Pillen schienen sie zu einem letzten triumphalen Akt aufzufordern, der ihren emotionalen Schmerz beenden würde. Sie hatte ihrem Berater versprochen ihn anzurufen, wenn es ihr schwer fallen würde ihrem Suizidrang zu widerstehen, aber sie war es einfach leid dagegen anzukämpfen. Sie verdrängte die Stimmen in ihrem Kopf, die ihr sagten, sie solle die Pillen nicht nehmen und schluckte eine Handvoll Imipramin-Tabletten, die ihr Arzt gegen die Depressionen verschrieben hatte. Sofort bedauerte sie ihre Tat und rannte hilfeschend die Treppe hinunter zu ihrer Mutter, die augenblicklich den Notruf wählte. Zehn Minuten später trafen die Sanitäter ein und brachten sie in die Notaufnahme, wo ihr der Magen ausgespült und mit Aktivkohle gereinigt wurde. Am nächsten Tag besuchte sie ihr Therapeut im Krankenhaus und ermutigte sie nachdrücklich, sich endlich mit dem verschütteten emotionalen Schmerz auseinanderzusetzen, der mit der Ablehnung durch ihren Vater, der sich einige Jahre zuvor von ihrer Mutter hatte scheiden lassen, zusammenhing. Nachdem sie sich beinahe das Leben genommen hatte, begann Rachel diese ungelösten Gefühle zu verarbeiten. Schließlich lernte sie ihre Gefühle zu regulieren und besser mit Stress umzugehen. Sie vergab ihrem Vater und konzentrierte sich auf ihre Zukunft - letztlich studierte sie Grafikdesign an einer Hochschule.

Wut, negatives Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung und andere Folgen empfundener Ablehnung vermindern die Fähigkeit abgelehnter Kinder und Erwachsener wirksam mit Stress umzugehen. Aus diesem Grund sind viele Menschen, die sich abgelehnt fühlen, emotional weniger stabil als Menschen, die sich akzeptiert fühlen. Sie werden oft leicht von stressigen Situationen überwältigt, die akzeptierte Menschen mit größerer emotionaler Gelassenheit bewältigen können (Rohner & Rising, 2019).

DIE EMPFUNDENE ABLEHNUNG DURCH EINE BINDUNGSPERSON (z. B. die Ablehnung durch die Eltern in der Kindheit oder die Ablehnung durch den Lebenspartner im Erwachsenenalter) wird bekanntermaßen mit einer bestimmten Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen in Verbindung gebracht. Dazu gehören Probleme bei der Bewältigung von Ärger, Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit, beeinträchtigt Selbstwertgefühl,

negative Selbsteinschätzung, emotionale Unempfänglichkeit, emotionale Instabilität und negative Weltanschauungen. Dazu zählen auch Erleben von Angst, Unsicherheit und, besonders bei Kindern, die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Diese klinische Handreichung konzentriert sich auf emotionale Instabilität, die häufig mit wahrgenommener Ablehnung einhergeht. Es bietet detaillierte Behandlungsempfehlungen für Klienten, die versuchen ihre emotionale Instabilität zu überwinden und emotional stabiler im Leben und in ihren Beziehungen zu anderen zu werden.

Behandlungsempfehlungen zur Überwindung emotionaler Instabilität

1. Suchen Sie die Hilfe eines qualifizierten professionellen Beraters
Vielleicht können Sie Probleme im Zusammenhang mit emotionaler Instabilität allein überwinden, aber die meisten Menschen sind ohne die Hilfe eines kompetenten professionellen Beraters, der das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom versteht, dazu nicht in der Lage (Rising & Rohner, 2019). Typischerweise haben Menschen, die mit emotionaler Instabilität zu kämpfen haben, erhebliche

zwischenmenschliche Ablehnung erfahren und hatten keine stabilen Beziehungen, die ihnen geholfen hätten, ihre Gefühle zu regulieren. Darüber hinaus leiden sie möglicherweise an einer "emotionalen Stauung" infolge des Unterdrückens jahrelang schmerzhafter Emotionen im Zusammenhang mit wahrgenommener Ablehnung. Die psychologische Energie, die dafür erforderlich ist, vermindert die Fähigkeit mit Stress umzugehen und macht Betroffene anfälliger für emotionale Instabilität. Ein kompetenter Berater kann diesen Menschen dabei helfen ihre innere Verwirrung zu verstehen und größere emotionale Stabilität zu entwickeln.

2. Erhöhen Sie Ihr Bewusstsein dafür, wie emotionale Instabilität mit früheren und aktuellen Ablehnungserfahrungen zusammenhängt

Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie emotionale Instabilität mit vergangenen und aktuellen Erfahrungen von wahrgenommener Ablehnung zusammenhängt. Ohne dieses Bewusstsein ist es schwierig negative Gedanken zu ändern oder von Verletzungen zu erholen, die mit emotionaler Instabilität verbunden sind. Zudem ist vielen Menschen nicht bewusst, wie emotionale Instabilität ihr eigenes emotionales Wohlbefinden und ihre Fähigkeit, sichere gesunde Beziehungen mit anderen zu führen, beeinträchtigt. In der Beratung können verschiedene Fragebögen hilfreich sein, um das Bewusstsein für emotionale Instabilität, die aus zwischenmenschlicher Ablehnung resultiert, zu schärfen. Die folgenden Selbstauskunftsfragebögen haben sich als nützlich erwiesen: Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur elterlichen Akzeptanz und Ablehnung (Child PARQ/Adult PARQ), Fragebogen zu Liebesbeziehungen zwischen Erwachsenen (Intimate Adult Relationship Questionnaire - IARQ) und die Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur Persönlichkeitsbeurteilung (Child PAQ/Adult PAQ) (Rohner & Khaleque, 2005). Diese Fragebögen sind bei Rohner Research Publications erhältlich (www.rohnerresearchpublications.com).

3. Verarbeiten Sie ungelöste Verletzungen im Zusammenhang mit früheren Ablehnungserfahrungen und vergeben Sie den Menschen, die ursächlich dazu beigetragen haben Emotionale Instabilität kann zum Teil daraus resultieren, dass Sie an Wut und Verletzungen im Zusammenhang mit Ablehnungserfahrungen festhalten. Deshalb ist es wichtig denjenigen Menschen (einschließlich sich selbst) zu vergeben, die zu diesen ungelösten negativen Gefühlen beigetragen haben.

4. Identifizieren Sie falsche Überzeugungen, die mit emotionaler Instabilität einhergehen Emotional instabile Menschen haben oft negative Weltanschauungen. Sie haben negative Überzeugungen über sich selbst, andere Menschen und die Welt um sie herum entwickelt. Viele dieser

Überzeugungen sind ungesund und beeinträchtigen die Fähigkeit Stress zu bewältigen und Emotionen effektiv zu kontrollieren. Es ist wichtig diese falschen Überzeugungen zu erkennen und durch Überzeugungen zu ersetzen, die förderlich sind für Stressbewältigung und Emotionsregulation.

5. Üben Sie Fähigkeiten zur Emotionsregulation

Das IPARTheorie-Konzept der emotionalen Instabilität umfasst sechs Elemente: 1) Häufige Verschiebungen im Affekt, 2) hohe Affektintensität, 3) schnelle Anstiegszeit beim Auftreten der Emotion, 4) langsame Rückkehr zur emotionalen Grundlinie, 5) übermäßige Reaktivität auf negative psychosoziale Hinweise (z. B. kritische Kommentare von anderen) und 6) zufällige, chaotische oder schnell wechselnde Fluktuation des Affekts. Marcia Linehan (1999, S. 135-180) hat die Trainingsmodule der Dialektischen Verhaltenstherapie (DBT) für die Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPD) angepasst. Diese Fertigkeiten lassen sich leicht auf Klienten übertragen, die bei der Bewältigung emotionaler Instabilität Hilfe benötigen. Die meisten der diagnostischen Kriterien und Merkmale der BPD scheinen zu den bekannten und theoretisch zu erwartenden Korrelaten wahrgenommener elterlicher Ablehnung zu gehören, wie sie in der IPARTheorie (Rohner & Brothers, 1999) beschrieben werden. So ist emotionale Instabilität ein Kernproblem sowohl bei der BPD als auch beim Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom.

6. Emotionale Instabilität von bipolarer Störung und anderen psychologischen/medizinischen Störungen unterscheiden Elemente emotionaler Instabilität treten auch bei anderen psychischen bzw. medizinischen Problemen wie bipolaren Störungen, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen, Schilddrüsenerkrankungen und anderen auf. Daher ist es wichtig einen Arzt/Psychiater zu konsultieren, wenn man mit einem Patienten arbeitet, der deutliche Anzeichen emotionaler Instabilität zeigt (Quinn, 2007).

7. Entwickeln Sie ein gutes Unterstützungssystem

Ein wichtiger Weg zur Regulierung von Emotionen ist die Verbindung mit sicheren Menschen. Sichere Menschen ermutigen, zeigen Einfühlungsvermögen, bestätigen und hören im Allgemeinen gut zu, was bei der Stressbewältigung helfen kann. Daher ist es für emotional instabile Personen (wie auch für alle anderen) unerlässlich ein Netzwerk von emotional sicheren Menschen aufzubauen, an die sie sich hilfeschend wenden können (Cloud & Townsend, 1995).

8. Nutzen Sie das Gebet, um emotionale Instabilität zu überwinden (für Menschen, die dafür empfänglich sind)

Für Menschen mit einer theistischen Weltanschauung kann es ein wesentliches Element bei der Bewältigung emotionaler Instabilität sein, in stressigen Situationen Kraft, Ermutigung und Liebe von Gott/dem Höchsten Wesen zu erhalten.

Literatur

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Cloud, H. & Townsend, J. (2021). *Nein sagen ohne Schuldgefühle*. Verlag: SCM Hänssler
- Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York, NY: The Guilford Press.
- Quinn, B. (2007). *Wiley Concise Guides to Mental Health: Bipolar Disorder*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Rohner, R.P. & Brothers, S. A. (1999). Perceived parental rejection, psychological adjustment, and borderline personality disorder. *Journal of Emotional Abuse, 1* (4), 81– 82.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2019). *Recovery from Rejection: A Manual of Client Handouts for Clinical Practice*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner Research [Publications—www.rohnerresearchpublications.com](http://www.rohnerresearchpublications.com)

Designed by Ellen Rising Morris of Eighth Day Creations

© 2020 Rohner Research [Publications—www.rohnerresearchpublications.com](http://www.rohnerresearchpublications.com)

Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom: Überwindung negativer Weltanschauungen

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

DIE AMERIKANERIN LATOYA, EINE 35-JÄHRIGE DUNKELHÄUTIGE UND ALLEIN-ERZIEHENDE MUTTER VON ZWEI KINDERN, SUCHTE DIE BERATUNGSSTELLE AUF UND KLAGTE ÜBER DEPRESSIONEN UND ERHEBLICHE ANGSTZUSTÄNDE. SIE BEKLAGTE CHRONISCHE WUT UND MISSTRAUEN UND GAB AN, SICH VON IHREN ELTERN, GESCHWISTERN UND VERSCHIEDENEN LIEBESPARTNERN ABGELEHNT ZU FÜHLEN.

Darüber hinaus berichtete sie, dass sie in der Schule, in ihrer Familie und am Arbeitsplatz Opfer von Rassismus sowohl durch Afroamerikaner als auch durch hellhäutige Amerikaner wurde. Sie hatte Schwierigkeiten eine feste Anstellung zu finden. Aus dem Haus ihrer Eltern wollte sie zwar ausziehen, wurde jedoch infolge negativer Selbsteinschätzung, begrenzte finanzielle Mittel und begrenzte Kinderbetreuungsmöglichkeiten daran gehindert. Latoyas Mauer des Misstrauens begann langsam zu bröckeln als sie ihre Ablehnungserfahrungen mit ihrem Berater zu verarbeiten begonnen hatte. Mit der Zeit und wachsendem Vertrauen zu ihrem Berater entdeckte sie, dass nicht alle Menschen rassistisch sind. Sie lernte emotional sichere von emotional unsicheren Menschen zu unterscheiden. Außerdem begann sie zu spüren, dass Gott für und nicht gegen sie war. Ihr Unterstützungssystem erweiterte sich allmählich mit Menschen aus der Kirchengemeinde, die sie zu besuchen begann, und sie begann sich mit Männern zu verabreden. Sie fand eine feste Anstellung und sparte allmählich genug Geld, um ein Haus zu kaufen und von ihren Eltern unabhängig zu werden.

Alle akut schmerzhaften Gefühle, die mit Ablehnung verbunden sind, führen dazu, dass Kinder und Erwachsene dazu neigen ein negatives Weltbild zu entwickeln. Das heißt, zurückgewiesene Menschen neigen dazu, die Welt, zwischenmenschliche Beziehungen und das Wesen der menschlichen Existenz als unzuverlässig, feindselig, unfreundlich, gefühlsmäßig unsicher, bedrohlich oder gefährlich zu erleben. Darüber hinaus erstrecken sich diese Gedanken und Gefühle oft auf den Glauben der Menschen an die übernatürliche Welt (d. h. an Gott und andere religiöse Überzeugungen) (Rohner & Rising, 2020, S. 21).

ES IST BEKANNT, DASS DIE EMPFUNDENE ABLEHNUNG DURCH EINE BINDUNGSPERSON (z. B. die Ablehnung durch die Eltern in der Kindheit oder die Ablehnung durch den Lebenspartner im Erwachsenenalter) mit einer bestimmten Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen verbunden ist. Dazu gehören Probleme im Umgang

mit Wut, Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit, beeinträchtigt Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung, emotionale Unempfindlichkeit, emotionale Instabilität und negative Weltanschauungen. Dazu zählen auch das Erleben von Angst, Unsicherheit und - vor allem bei Kindern - die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Diese klinische Handreichung konzentriert sich auf das Problem negativer Weltanschauungen. Es bietet insbesondere Behandlungsempfehlungen für Klienten, die versuchen ein negatives Weltbild zu überwinden und in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen offener und vertrauensvoller zu werden.

Behandlungsempfehlungen für die Überwindung negativer Weltanschauungen

1. Suchen Sie die Hilfe eines qualifizierten professionellen Beraters
Vielleicht können Sie Probleme, die mit einer negativen Weltanschauung verbunden sind, selbst überwinden, aber viele Menschen sind ohne die Hilfe eines kompetenten professionellen Beraters, der das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom versteht, dazu nicht in der Lage (Rohner &

Rising, 2020). Typischerweise haben Menschen mit negativer Weltanschauung erhebliche zwischenmenschliche Ablehnung erfahren und keine stabilen Beziehungen zu anderen gehabt. Diese Erfahrungen wirken sich in der Regel negativ auf die Fähigkeit des Einzelnen aus, anderen zu vertrauen. Darüber hinaus wird ihre Sicht der Welt geprägt durch ungelösten emotionalen Schmerz und kognitive Verzerrungen, die mit diesen Erfahrungen verbunden sind. Ein mitfühlender und objektiver Berater kann von unschätzbarem Wert sein, wenn es darum geht, negative Weltanschauungen zu überwinden.

2. Das Bewusstsein dafür schärfen, wie die Entwicklung einer negativen Weltanschauung mit vergangenen und aktuellen Ablehnungserfahrungen zusammenhängt

Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass die Entwicklung negativer Weltanschauungen mit Erfahrungen zwischenmenschlicher Ablehnung zusammenhängt. Ohne dieses Bewusstsein ist es schwierig, negative Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen zu ändern, die mit negativen Weltanschauungen verbunden sind. Zudem sind sich viele Menschen nicht bewusst, dass negative Weltanschauungen ihr emotionales Wohlbefinden und ihre Fähigkeit, sichere, gesunde Beziehungen zu anderen zu haben, beeinträchtigen kann. Verschiedene Instrumente im Rahmen der Beratungsarbeit können hilfreich sein, um das Bewusstsein für die Art und Weise zu schärfen, in der negative Weltanschauung aus vergangener und gegenwärtiger Ablehnung resultiert. Die folgenden Selbstauskunftsfragebögen haben sich hierbei als nützlich erwiesen: (1) Kinder- und Erwachsenenversionen des Personality Assessment Questionnaire (Child PAQ/Adult PAQ) (Rohner & Khaleque, 2005), (2) Kinder- und Erwachsenenversionen des Parental-Acceptance Rejection Questionnaire (Child PARQ/Adult PARQ) und (3) Intimate Adult Relationship Questionnaire (IARQ). Alle diese Fragebögen sind bei Rohner Research Publications erhältlich (www.rohnerresearchpublications.com).

3. Verarbeiten Sie ungelöste emotionale Verletzungen infolge vergangener Ablehnung und vergeben Sie denjenigen Menschen, die zu Ihren Gefühlen der Zurückweisung beigetragen haben

Negative Weltanschauungen können aus dem Festhalten an der Wut und den Verletzungen im Zusammenhang mit zwischenmenschlicher Ablehnung resultieren. Es ist wichtig, den emotionalen Schmerz zu verarbeiten und denjenigen Menschen zu vergeben (inklusive sich selbst), die zu diesen ungelösten negativen Gefühlen beigetragen haben (Worthington, 2003). Vergebung ist zwar nicht dasselbe wie Versöhnung, jedoch ist Versöhnung ohne Vergebung

unwahrscheinlich. Versöhnung ist zudem unwahrscheinlich, wenn die zurückweisende Person nicht die Verantwortung für das verletzende Verhalten übernimmt und daran arbeitet, eine emotional sichere Person zu werden. Zudem sind für den Vergebungsprozess gesunde Grenzsetzungen ebenfalls bedeutsam. Viele Menschen nutzen Bitterkeit als Mittel zur Grenzsetzung, um sich vor künftigem Schmerz zu schützen. Wenn sie die Bitterkeit loslassen, müssen sie lernen, gesunde Grenzen setzen zu können, um sich in Zukunft vor emotional unsicheren Menschen schützen zu können.

4. Identifizieren Sie falsche Überzeugungen, die mit einer negativen Weltanschauung verbunden sind

Wir alle arbeiten mit einer Weltanschauung, die sich zusammensetzt aus Überzeugungen, Haltungen und Wahrnehmungen, die wie Filter wirken, durch die wir Informationen verarbeiten. Diese Überzeugungen können ungesund sein, die Wahrnehmung verzerren und so die Fähigkeit beeinträchtigen, die Welt einigermaßen objektiv zu betrachten. Es ist wichtig, diese falschen Überzeugungen zu erkennen und sie zu ändern, um positive Weltanschauungen zu entwickeln.

5. Suchen Sie spirituelle Begleitung durch Ihre religiöse Gemeinschaft (wenn Sie dafür offen sind)

Die Überwindung negativer Weltanschauungen erfordert die Integration psychologischer, philosophischer und oft auch spiritueller Überzeugungen. Daher kann die Zusammenarbeit mit einem vertrauenswürdigen spirituellen Mentor, zusammen mit einem professionellen Berater, oft hilfreich sein.

6. Entwickeln Sie ein gutes Unterstützungssystem

Eine der wichtigsten Methoden zur Regulierung von Emotionen ist durch sozial-emotionale Beziehungen zu sicheren Menschen. Im Allgemeinen sind sichere Menschen ermutigend, empathisch, bestätigend und hören gut zu (Cloud & Townsend, 1995). Dies kann bei der Stressbewältigung sehr hilfreich sein. Daher ist es wichtig, ein Netzwerk von emotional sicheren Menschen aufzubauen und zu pflegen (Cloud & Townsend, 1995). Das Leben ist so schwierig, um zu versuchen, es allein zu meistern.

Literatur

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Cloud, H. & Townsend, J. (2021). *Nein sagen ohne Schuldgefühle*. Verlag: SCM Hänssler
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2020). The acceptance-rejection syndrome. In D.G. Rising & R.P. Rohner, *Recovery from Rejection: A Manual of Client Handouts for Clinical Practice*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Worthington Jr., E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press

© 2018 Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom: **Überwindung von Ängsten**

Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner

DIE 38-JÄHRIGE SAMANTHA SUCHTE BERATUNG AUFGRUND DEPRESSIVER SYMPTOME, ANGSTZUSTÄNDEN, CHRONISCHER WUT UND TOXISCHER SCHAM IM ZUSAMMENHANG MIT UNGELÖSTEM SEXUELLEM MISSBRAUCH IN DER KINDHEIT UND STARKEN GEFÜHLEN DER ABLEHNUNG DURCH IHREN STRAFRECHTLICH VERURTEILTEN LEIBLICHEN VATER. Samantha kämpfte mit Unsicherheit und Furcht vor Ablehnung. Darüber hinaus war die Beziehung zu ihrem Ehemann überschattet von ihrer Angst von ihm verlassen zu werden. Auslöser dafür war sein Bedürfnis Zeit mit seinen Freunden und seiner Familie verbringen zu wollen. Auf Grundlage der IPARTheorie konnte ihr Berater dabei helfen 1. die Emotionen im Zusammenhang mit Kindheitstraumata und Ablehnung aufzuarbeiten, 2. ihrem Vater zu verzeihen, 3. gegenüber ihrem Vater Grenzen zu setzen nachdem er aus dem Gefängnis entlassen wurde und 4. ein stärkeres Selbstwertgefühl zu entwickeln sowie ihre chronische Unsicherheit abzubauen, die sich negativ auf ihre Beziehungen, insbesondere zu ihrem Ehemann, auswirkten. Nachdem Samantha die Beratung abgeschlossen hatte, hat sich die Beziehung zu ihrem Vater sehr gebessert. Sie hatte sogar die Rolle seiner (Alten)Pflegerin übernommen. Zudem vermochte sie ihrem Ehemann persönlichen Freiraum zu gewähren, wie auch sie die Fähigkeit erworben hatte, frei von exzessiver Angst oder Furcht vor Ablehnung, ohne ihn Zeit verbringen zu können.

Angst wird in der Interpersonalen Akzeptanz-Ablehnungs-Theorie (IPARTheorie) definiert als "diffus und häufig hervorgerufen durch den Abbruch der Beziehung eines Individuums zu einer Bindungsperson z. B. zwischen Kindern und Eltern oder bei Erwachsenen zwischen Liebespartnern" (Rohner, 2019 – Eine englischsprachige Liste mit Begriffserklärungen signifikanter Konzepte der IPARTheorie ist abrufbar unter csiar.uconn.edu/glossary)

DIE WAHRGENOMMENE ABLEHNUNG DURCH EINE BINDUNGSPERSON (z. B. elterliche Ablehnung in der Kindheit oder Ablehnung seitens des Liebespartners im Erwachsenenalter) ist mit einer bestimmten Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen verbunden. Dazu gehören Probleme bei Umgang mit Wut, Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit, beeinträchtigt Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung, emotionaler Umempfindlichkeit, emotionaler Instabilität und negative

Weltanschauungen. Sie umfassen auch das Erleben von Angst, Unsicherheit und insbesondere bei Kindern die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Diese klinische Handreichung konzentriert sich auf das Erleben von Angstzuständen, die häufig mit wahrgenommener Ablehnung verbunden sind. Es bietet detaillierte Behandlungsempfehlungen für Klienten bei ihrem Versuch diese Angstzustände zu überwinden.

Behandlungsempfehlungen für den Umgang mit Angstzuständen

1. Suchen Sie sich Hilfe bei einem qualifizierten, professionellen Berater
Vielleicht gelingt es Ihnen die Angst vor erlebter Ablehnung und die Furcht vor zukünftiger Ablehnung eigenständig zu überwinden. Die meisten Menschen sind ohne die Hilfe eines kompetenten, professionellen Beraters, der über Kenntnisse des Akzeptanz-Ablehnungs-Syndroms verfügt, dazu nicht in der Lage (Rising & Rohner, 2020). Viele Menschen, die mit Ängsten zu kämpfen haben, haben erhebliche zwischenmenschliche Ablehnung erfahren und keine stabilen Sozialbeziehungen aufbauen können. Dies wirkt

sich tendenziell negativ auf ihre Fähigkeit, anderen emotional zu vertrauen, aus. Das Bemühen sich vor erneuten Verletzungen durch andere zu schützen, prägt ihren Beziehungsstil. Dieser selbstschützende Beziehungsstil kann jedoch zu einer Beeinträchtigung der Fähigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen, führen. Das wiederum könnte erneut Ablehnung durch andere nach sich ziehen. Ein mitfühlender Berater, der diesen Teufelskreis (Abbildung 1) kennt, kann Ihnen dabei helfen aus diesem Zyklus auszubrechen und Ihre Beziehungen zu anderen zu verbessern.

Ablehnungs-Teufelskreis

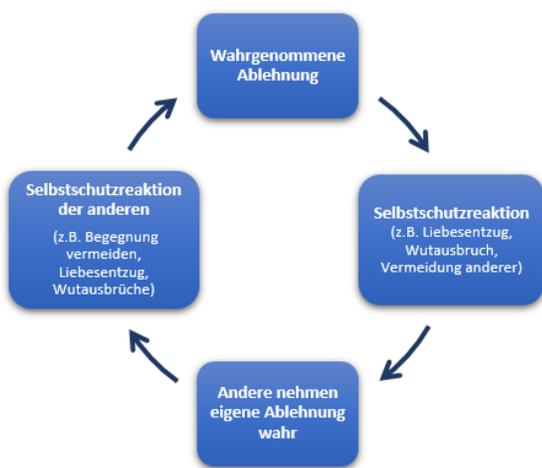


Abbildung 1. "Der Ablehnungskreislauf" (Illustration von Ellen Rising)

2. Erhöhen Sie Ihr Bewusstsein dafür, wie emotionale Instabilität mit früheren und aktuellen Ablehnungserfahrungen zusammenhängt. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie emotionale Instabilität mit vergangenen und aktuellen Erfahrungen von wahrgenommener Ablehnung zusammenhängt. Ohne dieses Bewusstsein ist es schwierig die negativen Gedanken zu ändern oder sich von den Verletzungen zu erholen, die mit emotionaler Instabilität verbunden sind. Zudem ist vielen Menschen nicht bewusst, wie emotionale Instabilität ihr emotionales Wohlbefinden und ihre Fähigkeit, sichere gesunde Beziehungen mit anderen zu führen, beeinträchtigt. Verschiedene Instrumente können im Rahmen der Beratung hilfreich sein, um das Bewusstsein für emotionale Instabilität, die aus zwischenmenschlicher Ablehnung resultiert, zu schärfen. Die folgenden Fragebögen haben sich als nützlich erwiesen: Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur elterlichen Akzeptanz und Ablehnung (Child PARQ/Adult PARQ), Fragebogen zu Intimbeziehungen zwischen Erwachsenen (Intimate Adult Relationship Questionnaire - IARQ) und

die Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur Persönlichkeitsbeurteilung (Child PAQ/Adult PAQ) (Rohner & Khaleque, 2005). Diese Fragebögen sind bei Rohner Research Publications erhältlich (www.rohnerresearchpublications.com).

3. **Verarbeiten Sie kognitiv und emotional Ihre Verletzungen infolge erlebter Ablehnung und verzeihen Sie den Menschen, die dazu beigetragen haben**

Chronische Angst und Furcht vor Ablehnung können teilweise dazu führen, dass sie an Ihrer Wut und den Verletzungen festhalten, die mit früheren Ablehnungserfahrungen zusammenhängen. Daher ist es wichtig den emotionalen Schmerz zu verarbeiten und denjenigen Menschen zu verzeihen, die ursächlich dazu beigetragen haben. Verzeihen Sie auch sich selbst (Worthington, 2003). Verzeihen ist zwar nicht unbedingt gleichbedeutend mit Versöhnung. Jedoch ist Versöhnung ohne zu verzeihen schwer zu erreichen. Versöhnung ist zudem wenig wahrscheinlich, solange diejenigen Personen, die Ihnen durch Ablehnung Verletzungen zugefügt haben, dafür nicht die Verantwortung übernehmen. Zugleich müssten diese Personen sich bemühen emotional sichere Menschen zu werden. Gesunde Grenzsetzung ist ein weiterer wichtiger Bestandteil des Vergebungsprozesses. Viele nutzen Verbitterung als Mittel zur Grenzsetzung, um sich vor zukünftigen Verletzungen zu schützen. Wenn es diesen Menschen jedoch gelingen soll ihre Verbitterung aufzulösen, müssen sie Alternativen für gesunde Grenzsetzungen finden, um sich so vor emotional unsicheren Menschen schützen zu können.

4. **Identifizieren Sie falsche Überzeugungen, die mit Angst und Furcht vor Ablehnung verbunden sind** Jeder agiert auf Grundlage seiner Weltanschauungen, die aus Glaubenssätzen, Einstellungen und Wahrnehmungen bestehen und wie ein Filter funktionieren, durch den Informationen aufgenommen und organisiert werden. Menschen, die erhebliche Ablehnung erfahren haben, entwickeln oft negative Weltanschauungen und negative Überzeugungen über sich selbst, über andere Menschen, über Gott und die Welt. Viele dieser Überzeugungen sind ungesund und beeinträchtigen die Fähigkeit sichere Bindungen zu anderen aufzubauen. Es ist wichtig diese falschen Überzeugungen zu erkennen und zu korrigieren, um Ängste und Furcht vor Ablehnung zu verringern.
5. **Entwickeln Sie ein gutes Unterstützungssystem.** Eine Möglichkeit, um Emotionen zu regulieren, insbesondere Angst und Furcht vor Ablehnung, liegt darin, Verbindungen zu sicheren Menschen aufzubauen (für Gläubige zu Gott). Sichere Menschen ermutigen, sind einfühlsam, bestärken und sind generell gute Zuhörer.

Das kann eine sehr große Hilfe für den Umgang mit Angst und Furcht vor Ablehnung sein. Daher ist es wichtig ein Netzwerk von emotional sicheren Menschen zu knüpfen (Cloud & Townsend, 1995). Beziehungsberatung (Paar- und Familienberatung) kann auch hilfreich für den Aufbau eines solchen Unterstützungssystems sein.

Literatur

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Cloud, H. & Townsend, J. (2021). *Nein sagen ohne Schuldgefühle*. Verlag: SCM Hänssler
- Rising, D.G. & Rohner, R.P. (2020). The acceptance-rejection syndrome: Overcoming negative worldview. In D.G. Rising & R.P. Rohner (Eds.) *Recovery from Rejection: A Manual of Client Handouts for Clinical Practice* (2nd ed. version 1.0). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rising, D.G. & Rohner, R.P. (2021). *Recovery from Rejection: A Manual of Client Handouts for Clinical Practice* (2nd ed. Version 1.0). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. (2013). *Interpersonal Relationship Anxiety Questionnaire (IRAQ)*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Worthington Jr., E.L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

Designed by Ellen Rising Morris of Eighth Day Creations
© 2020 Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

Das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom: **Kognitive Verzerrungen** erkennen und verändern

*Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner*

PAM IST EINE 45-JÄHRIGE FRAU, DIE SEIT 15 JAHREN ALS KRANKENSCHWESTER ARBEITET. SIE WUCHS BIS ZUR SCHEIDUNG IHRER ELTERN IN EINEM STABILEN ELTERNHAUS AUF. DA WAR SIE 10 JAHRE ALT. DANACH LEBTE SIE BEI IHRER MUTTER und sah ihren Vater nur noch selten und noch weniger, nachdem er wieder geheiratet und eine neue Familie gegründet hatte. Pam war der Meinung, dass ihr Vater mehr Zeit mit ihr verbracht hätte, wenn sie für ihn wichtiger gewesen wäre. In ihrer Jugend waren es immer ihre Partner, die die Beziehungen mit der Begründung beendeten, dass sie so unsicher wirke. Später war ihre Ehe geprägt von Paarkonflikten, weil, wie ihr Partner meinte, sie geneigt sei alles persönlich zu nehmen. Pam begab sich schließlich in eine Therapie, in der sie ihre chronische Unsicherheit und ihre verzerrten Überzeugungen, die aus der wahrgenommenen Ablehnung durch ihren Vater und ihre Ehepartner resultierten, bearbeiten konnte. Phasenweise nahm auch ihr Ehemann an der Beratung teil, um zu lernen, wie er sie bei ihren Versuchen, eigene verzerrte Denkmuster zu erkennen und zu verändern, unterstützen kann.

Kognitive Verzerrungen sind chronifizierte Denkmuster, die dazu führen Ereignisse unangemessen zu interpretieren, bspw. das Verhalten anderer und eigene Eigenschaften auf negative Weise zu interpretieren. Kognitive Verzerrungen äußern sich in unangemessenem Selbstbezug, Ablehnungsempfindlichkeit, dem Hochstapler-Syndrom und negativen Weltanschauungen. Kognitive Verzerrungen entwickeln sich häufig bereits in der Kindheit infolge wahrgenommener elterlicher Ablehnung und dem daraus resultierenden Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom. Kognitive Verzerrungen können auch - wenn auch wahrscheinlich in einer weniger intensiven Form - im Zusammenhang mit gestörten Bindungsbeziehungen während der gesamten Lebensspanne auftreten (z. B. durch wahrgenommene Ablehnung durch einen Liebespartner). Je länger und schwerwiegender die Ablehnung, desto wahrscheinlicher ist die Entstehung kognitiver Verzerrungen. Je schwerer die erlebten Zurückweisungen sind, umso folgenschwerer werden sie wahrscheinlich auch auftreten (Rohner, 2022).

DIE WAHRGENOMMENE ABLEHNUNG DURCH EINE BINDUNGSPERSON (z. B. elterliche Ablehnung in der Kindheit oder Ablehnung seitens des Liebespartners im Erwachsenenalter) ist mit einer bestimmten Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen verbunden. Dazu gehören Probleme bei dem Umgang mit Wut, Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit, beeinträchtigt Selbstwertgefühl, negative Selbsteinschätzung, emotionale Unempfänglichkeit, emotionale Instabilität und negative Weltanschauungen. Sie umfassen auch das Erleben von Angst, Unsicherheit und insbesondere bei Kindern die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Diese klinische Handreichung konzentriert sich auf das Problem der kognitiven Verzerrungen, die häufig mit wahrgenommener Ablehnung einhergehen. Es bietet insbesondere Behandlungsempfehlungen für Klienten, die versuchen kognitive Verzerrungen, die aus wahrgenommener Ablehnung resultieren, zu erkennen und zu verändern.

Behandlungsempfehlungen für das Erkennen und Verändern kognitiver Verzerrungen

1. Suchen Sie sich Hilfe bei einem qualifizierten, professionellen Berater
Vielleicht können Sie kognitive Verzerrungen im

Zusammenhang mit früherer Ablehnung selbst erkennen und verändern, aber viele Menschen sind ohne die Hilfe eines professionellen Beraters mit Kenntnissen des Akzeptanz-Ablehnungs-Syndroms dazu nicht in der Lage (Rising & Rohner, 2021). Typischerweise haben Personen, die mit kognitiven Verzerrungen zu kämpfen haben, erhebliche zwischenmenschliche Ablehnung erlebt. Sie hatten zudem keine stabilen zwischenmenschlichen Beziehungen. Dies hat sich negativ auf ihre Fähigkeit ausgewirkt zu vertrauen und die Welt möglichst objektiv zu betrachten. Sie kämpfen mit dem, was manchmal als "automatisches negatives Denken" bezeichnet wird. Nach Jahren des verzerrten Denkens in Verbindung mit zwischenmenschlicher Ablehnung halten viele Menschen ihre Gedanken für wahr, obwohl sie objektiv nicht zutreffend sind. Ein kompetenter Berater, der mit dem Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom vertraut ist, kann helfen diese kognitiven Verzerrungen zu erkennen und sie durch gesunde, konstruktive Gedanken zu ersetzen.

2. Entwickeln Sie ein Bewusstsein dafür, wie Ihre kognitiven Verzerrungen mit vergangenen oder aktuellen Ablehnungserfahrungen zusammenhängen

Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass sie verzerrte Denkmuster haben und diese mit früher erlebter Ablehnung zusammenhängen. Ohne die erforderliche Sensibilität ist es schwierig diese kognitiven Verzerrungen, die unangemessene Selbstüberzeugungen mit sich bringen können, aber auch Personalisierung, Überempfindlichkeit bei zwischenmenschlicher Ablehnung, das Hochstapler-Syndrom und negative Weltanschauungen.

Personalisierung (d. h. die Tendenz, "etwas persönlich zu nehmen") bezieht sich in der Interpersonalen Akzeptanz- und Ablehnungstheorie (IPARTheorie; Rohner, 2021) darauf Lebensereignisse reflexartig auf sich selbst zu beziehen, d.h. unangemessenes und in der Regel negatives Bezugnehmen von Ereignissen auf die eigene Person. Diese Menschen neigen dazu zwischenmenschliche Begegnungen und sogar zufällige Ereignisse so zu interpretieren, als hätten diese einen besonderen und direkten Bezug zu ihnen selbst.

Interpersonale Ablehnungssensibilität bezieht sich in der IPARTheorie auf eine erhöhte Bereitschaft oder Disposition, negative oder verletzende Absichten im Verhalten anderer wahrzunehmen, auch wenn objektiv keine solche Absicht vorhanden ist.

Interpersonale Ablehnungssensibilität umfasst auch die Neigung, das zweideutige Verhalten anderer als absichtlich verletzend zu interpretieren und beinhaltet daher eine erhöhte Wachsamkeit oder Vigilanz für die Möglichkeit kritisiert, lächerlich gemacht, gekränkt, nicht respektiert, ignoriert, ausgeschlossen oder auf andere Weise zurückgewiesen und abgelehnt zu werden. Die interpersonale Ablehnungssensibilität geht auch mit dem Erleben von emotionalem Schmerz einher, mit Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Depression, Wut und Irritation, die aus tatsächlicher oder eingebildeter Ablehnung durch andere resultieren.

Das Hochstapler-Syndrom bezieht sich in der IPARTheorie auf subjektive Gefühle von persönlicher Unzulänglichkeit und Inkompetenz trotz objektiver Beweise für das Gegenteil. Die Betroffenen sehen sich oft nicht in der Lage ihre eigenen Leistungen zu erkennen oder anzuerkennen. Sie haben häufig Angst, dass andere ihre "Fassade" durchschauen und sie als den Betrüger erkennen werden, für den sie sich selbst halten. In der Tat sagen sie oft zu sich selbst etwas wie "Früher oder später werden die Leute herausfinden, dass ich ein totaler Betrüger bin." **Weltanschauungen** beziehen sich auf die oft rein gedankliche Gesamtbewertung des Lebens, des Universums und des Wesens der Existenz durch eine Person, die das Leben als mehr oder weniger positiv oder negativ betrachtet, ungewiss und/oder voller Gefahren. Menschen mit einer positiven Weltanschauung hingegen betrachten das Leben als grundsätzlich gut, sicher, freundlich, nicht bedrohlich oder mit anderer positiver Wertigkeit. Die Weltanschauung ist als ein Urteil zu verstehen, das der Einzelne über die Qualität der Existenz fällt. Sie ist nicht zu verwechseln mit dem empirischen Wissen einer Person über soziale, wirtschaftliche, politische oder andere Ereignisse der Umwelt.

3. Identifizieren und ersetzen Sie falsche Überzeugungen, die mit der Erfahrung interpersonaler Ablehnung verbunden sind

Negative Selbstüberzeugungen sind ungesund und beeinträchtigen die Fähigkeit des Einzelnen sich selbst angemessen zu sehen und sichere Bindungen zu anderen aufzubauen. Daher ist es wichtig, diese Überzeugungen zu erkennen und zu ändern, wann immer dies möglich ist. Es stehen mehrere Hilfsmittel zur Verfügung, wie z.B. die Interpersonal Rejection Sensitivity Skala (IRSS; Rohner, Molaver, & Ali, 2020) und der Personality Assessment Questionnaire (PAQ, Rohner & Khaleque, 2005) - neben vielen anderen (siehe unter www.csjar.uconn.edu).

Diese Fragebögen können Klienten helfen, ihre kognitiven Verzerrungen und deren Zusammenhang mit Erfahrungen zwischenmenschlicher Ablehnung zusammenhängen.

4. Entwickeln Sie ein gutes Unterstützungssystem

Es ist unerlässlich ein gutes Unterstützungssystem aus sicheren Menschen aufzubauen. Sichere Menschen ermutigen, sind einfühlsam, bestätigen und hören generell gut zu - all das kann Klienten dabei helfen, mit der Unsicherheit und verzerrten Denkmustern im Zusammenhang mit wahrgenommener Ablehnung umzugehen (Cloud & Townsend, 1995). Sichere Menschen können als Resonanzboden dienen, um herauszufinden, ob die Klienten Äußerungen oder Verhalten anderer falsch wahrnehmen (z. B. personalisieren). Beziehungsberatung (d. h. Paar- oder Familienberatung) kann ein wichtiges Element im gesamten Behandlungsansatz sein.

Literatur

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe people: How to find relationships that are good for you and avoid those that aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Cloud, H. & Townsend, J. (2021). *Nein sagen ohne Schuldgefühle*. Verlag: SCM Hänssler
- Rising, D.G. & Rohner, R.P. (2021). *Recovery from rejection: A manual of client handouts for clinical practice*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. (2022). Glossary of significant concepts in Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory). <https://csiar.uconn.edu/glossary/>
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P., Molaver, A., & Ali, S. (2020). *Interpersonal Rejection Sensitivity Scale*. Storrs, CT, USA: Rohner Research Publications. © 2019 Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

Literaturempfehlungen

Bernet, W., Gregory, N., Reay, K. M., & Rohner, R. P. (2017). An objective measure of splitting in parental alienation. Journal of Forensic Sciences, 63(3), 776-783. DOI: [10.1111/1556-4029.13625](https://doi.org/10.1111/1556-4029.13625).

Bernet, W. Gregory, N. Rohner, R.P., & Reay, K.M. (2020). Measuring the difference between parental alienation and parental estrangement: The PARQ gap. Journal of Forensic Sciences. DOI [10.1111/1556-4029.1430](https://doi.org/10.1111/1556-4029.1430). [This article is a continuation and practical extension of the earlier Bernet et al. article we already cited. It deals with the fact that the PARQ discriminates with 99% accuracy incidents of alienation from other forms of malparenting/rejection.]

Bradshaw, J. (1990). Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child. Bantam Books: NY

Bradshaw, J. (2018). Das Kind in uns: Wie finde ich zu mir selbst. Knaur Verlag

Cloud, H. & Townsend, J. (2017). Boundaries: When to Say Yes, When to Say No To Take Control of Your Life, Grand Rapids, MI: Zondervan

Cloud, H. & Townsend, J. (1995). Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Cloud, H. & Townsend, J. (2021). Nein sagen ohne Schuldgefühle. Verlag: SCM Hänssler

Khaleque, A. & Ali, S. (2017). A systematic review of meta-analyses of research on interpersonal acceptance-rejection theory: Constructs and measures. Journal of Family Theory and Review, 9, 441-485. DOI [10.1111/jftr.12228](https://doi.org/10.1111/jftr.12228).

Rigazio-DiGilio, S. A. & Rohner, R. P. (2015). Interpersonal acceptance-rejection theory and clinical applications. In E. Kourkoutas & A. Hart (Eds.), Innovative practices and interventions for children and adolescents with psychosocial difficulties and disorders (476-515). Newcastle upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Publications.

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (Eds.) (2005). Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection 4th Edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P. (2020). Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory. Retrieved from www.csiar.uconn.edu/introduction, March 21, 2020.

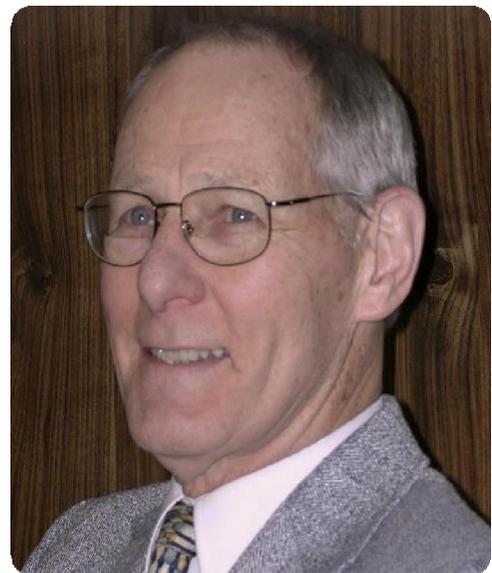
Worthington Jr., E. L. (2003). Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

Über die Autoren



David G. Rising arbeitet seit 1994 als Psychologe in eigener Praxis im Cornerstone Family Health/ Family Practice Center in Williamsport (Pennsylvania/USA). Im Jahr 1999 erhielt er von der Northern Illinois University seinen Doktorgrad in Pädagogik. Seine Dissertation trägt den Titel: "Der Einfluss wahrgenommener elterlicher Akzeptanz-Ablehnung, elterlicher Kontrolle und psychologischer Anpassung auf die berufliche Instabilität bei Männern". Seit über 25 Jahren integriert er die IPARTheorie in seine Beratungspraxis.

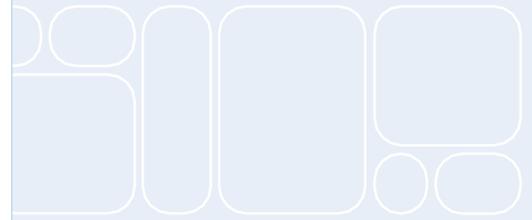
Ronald P. Rohner ist emeritierter Professor für Humanentwicklung, Familienwissenschaften und Anthropologie an der University Connecticut in Storrs. Dort ist er Direktor des Ronald and Nancy Rohner Center for the Study of Interpersonal Acceptance-Rejection. Er ist ehemaliger Präsident und jetziger Geschäftsführer der Internationalen Gesellschaft für Interpersonale Akzeptanz-Ablehnung. Er ist Träger mehrerer Auszeichnungen: *American Psychological Association Award for Distinguished Contributions to the International Advancement of Psychology*, *Outstanding International Psychology Award der USA* und *Henry David International Mentoring Award*. Ronald ist außerdem Mitglied der American Psychological Association, der American Psychological Society, der American Anthropological Association und der American Association for the Advancement of Science. In den vergangenen sechs Jahrzehnten hat sich sein Interesse auf die Ursachen, Folgen und andere Korrelate von interpersonaler Akzeptanz und Ablehnung fokussiert.





*"Wie herrlich ist die Pracht eines
Herzens, das darauf vertraut geliebt zu
werden."*

— Brennan Manning —



Rohner Research Publications | Storrs, CT, USA
www.rohnerresearchpublications.com