

Auszug aus: "Praxis der rational-emotiven Therapie"

Herausgeber: Albert Ellis und Russell Grieger
Urban & Schwarzenberg 1979

3. Psychotherapie und der Wert eines Menschen

Albert Ellis

Nahezu alle heutzutage anerkannten Autoritäten auf dem Gebiet der Psychotherapie sind der Ansicht, daß es außerordentlich wichtig ist, welchen Wert ein Mensch sich selber zuschreibt. Wenn er sich ernstlich herabsetzt oder ein negatives Selbstbild hat, dann wird dies ihrer Meinung nach seine normale Lebensführung beeinträchtigen und ihn in vieler bedeutsamer Hinsicht unglücklich machen. Die Vertreter der rational-emotiven Psychotherapie stimmen in diesem Punkt mit den meisten anderen therapeutischen Richtungen überein, ja, sie gehen sogar noch weiter und betonen, daß ein unverhältnismäßig hoher Prozentsatz von psychisch gestörten Menschen so geworden ist, weil sie sich selber negativ einschätzen. Eine der Hauptfunktionen einer psychotherapeutischen Behandlung besteht demnach darin, auf den Selbstrespekt eines Menschen (oder auf die „Ichstärke“, das „Selbstvertrauen“, die „Selbstachtung“, das „Selbstwertgefühl“ oder das „Identitätsbewußtsein“) positiv einzuwirken, damit er dann das Problem der Selbstbewertung lösen kann (siehe Adler, 1927, 1931; Ellis, 1962, 1966; Ellis und Harper, 1967b; Kelly, 1955; Lecky, 1945; Rogers, 1961).

Wenn jemand keine sehr hohe Meinung von sich hat, dann ergeben sich daraus unzählige andere Probleme. Er wird sich häufig so intensiv vorhalten, was für ein wertloses Subjekt er ist, daß er sich dadurch von der Lösung seiner Probleme abhält und immer weniger leistungsfähig wird. Er kommt eventuell zu dem falschen Schluß, daß ein solcher Nichtsnutz wie er praktisch nichts richtig machen kann, und gibt dann möglicherweise den Versuch auf, in den Dingen erfolgreich zu sein, die er gern zu Ende führen möchte. Er kann seine erwiesenen Vorzüge voreingenommen betrachten und zu der Schlußfolgerung neigen, er sei ein „Blender“ und die Leute hätten ihn einfach noch nicht durchschaut. Er kann auch so bedacht darauf sein, seinen „Wert“ zu beweisen, daß er dazu neigt, um die Gunst und die Anerkennung von anderen zu buhlen und entsprechend seine eigenen Wünsche für etwas aufzugeben, was er (richtig oder falsch) als die an ihn gerichteten Wünsche der anderen ansieht (Ellis, 1967; Hoffer, 1955; Lecky, 1945; Nietzsche, 1965). Er kann, im verzweifelten Bemühen, es zu etwas zu bringen oder zu gefallen, im buchstäblichen oder übertragenen Sinn sich selbst zerstören (Becker, 1964; Hess, 1966; Watzlawick, 1967). Er zieht es möglicherweise vor, unverbindlich zu sein und andere zu meiden, so daß er als Mensch praktisch gar nicht „existiert“, und er kann sich viele oder die meisten Möglichkeiten für eine kreative Lebensführung verbauen (May, 1969). Er kann davon besessen werden, sich mit anderen und ihren Leistungen zu vergleichen, und dazu neigen, sich nur am Status zu orientieren statt nach Dingen zu suchen, die ihm Freude machen (Farson, 1966; Harns, 1963). Er ist eventuell häufig wegen irgend etwas ängstlich, beunruhigt oder erschreckt (Branden, 1964; Ellis, 1962; Coopersmith, 1968; Rosenberg, 1962). Er kann nach unmittelbarer Befriedigung seiner Bedürfnisse streben und an mangelnder Selbstdisziplin leiden (Hoffer, 1955). Oft kann er eine Verteidigungshaltung annehmen und dazu neigen, den „Überlegenen“ zu spielen (Adler, 1964; Anderson, 1962, 1964; Low, 1967). Er kann sich kompensatorisch eine ungewöhnlich rauhe Natur zu eigen machen oder in eine Art „Männlichkeitswahn“ verfallen (Adler, 1931; Maslow, 1966). Er kann anderen gegenüber sehr feindselig werden (Anderson, 1964; Low, 1967). Er kann außerordentlich schwere Depressionen

bekommen (Anderson, 1964). Er kann sich von der Realität zurückziehen und sich in die Phantasie flüchten (Coopersmith, 1968; Rosenberg, 1962). Er kann außerordentlich starke Schuldgefühle entwickeln (Ellis, 1967; Geis, 1965). Er kann sich vor der Welt hinter einer dicken Fassade verstecken (Rosenberg, 1962). Er kann eine Reihe von speziellen Talenten, die er besitzt, völlig ungenutzt lassen (Coopersmith, 1968). Er kann sich leicht seiner mangelnden Selbstachtung bewußt werden, sich deswegen heruntermachen, weil er wenig oder gar kein Vertrauen zu sich selber hat, und auf diese Weise sein Selbstbild noch stärker beeinträchtigen als er es bisher schon getan hat (Ellis, 1962; Ellis und Harper, 1967). Er kann zahlreiche psychosomatische Reaktionen entwickeln, auf Grund derer er sich selber nur noch mehr herabsetzt (Coopersmith, 1968; Rosenberg, 1962).

An diesem Punkt stellt sich die einleuchtende Frage: wenn sich die Wahrnehmung des eigenen Wertes so bedeutend auf Gedanken, Gefühle und Handlungen auswirkt, wie und warum setzt sich dann jemand in so unsinniger Weise selbst herab und wie kann man ihm sicher helfen, sich so einzuschätzen, daß er sich nahezu immer selbst akzeptiert oder respektiert, egal, wieviel und was er leistet, oder wie beliebt oder unbeliebt er bei anderen ist, mit denen er in Beziehung steht? Seltsamerweise hat die moderne Psychotherapie diese Frage nicht oft erhoben - zumindest nicht in der eben dargestellten Form. Statt dessen hat sie immer wieder eine andere, eigentlich beinahe antithetische Frage formuliert: Der Selbstrespekt einer Person scheint 1) von ihrem Erfolg oder von ziemlich guten Leistungen in ihrer Gesellschaft und 2) von ihren guten Beziehungen mit anderen abzuhängen; wie kann man ihr also helfen, diese zwei Ziele zu erreichen und ihr auf diese Weise ihre Selbstachtung zu geben?

Die Antwort liegt meiner Meinung nach in der Trennung zwischen Selbstakzeptierung und Selbstachtung. Auf den ersten Blick scheinen diese beiden Begriffe sehr ähnlich zu sein; aber wenn sie klar definiert werden, zeigt sich, daß sie eigentlich ganz verschieden voneinander sind. Selbstachtung - in der Form, wie dieser Begriff ziemlich übereinstimmend von Branden (1964), Rand (1961, 1964) und anderen Anhängern der objektivistischen Philosophie von Ayn Rand gebraucht wird - bedeutet, daß sich jemand selber schätzt, weil er sich intelligent, korrekt oder kompetent verhalten hat. Wenn man das logisch bis ins Extrem durchdenkt, dann ist Selbstachtung „die Konsequenz, der Ausdruck oder die Belohnung für eine geistige Haltung, die *voll und ganz* der Vernunft ergeben ist" (Branden, 1965; Hervorhebung von mir - A. E.). Und: „Eine *ungebrochene Rationalität* - d.h. die durch nichts zu erschütternde Entschlossenheit, seinen Verstand voll auszuschöpfen und die Weigerung, *jemals* seinem Wissen auszuweichen oder wider sein besseres Wissen zu handeln - ist das *einzig* gültige Kriterium für Tugendhaftigkeit und die *einzig* mögliche Grundlage für echte Selbstachtung" (Branden, 1967; Hervorhebungen von mir - A. E.).

Obwohl dies eine sehr interessante Auffassung ist, gibt es eine ganze Menge Probleme, die mit der fehlenden Konsistenz der dahinterstehenden philosophischen Prämisse zusammenhängen. Auch wenn man davon ausgeht, daß es normalerweise schwerwiegende Folgen hat, wenn jemand sich selbst als schlecht oder wertlos betrachtet, und positivere Konsequenzen, wenn er sich als guten oder vollwertigen Menschen sieht, sehe ich keinen Grund dafür, weshalb mit diesen beiden Hypothesen die Möglichkeiten für brauchbare Alternativen erschöpft sein sollten. Ich glaube statt dessen, daß es eine dritte Möglichkeit gibt, die philosophisch sehr viel eleganter ist, sich weniger an Definitionen klammert und der empirischen Realität wahrscheinlich mehr gerecht wird. Hierbei handelt es sich um die selten vertretene Auffassung, daß „Wert“ - auf das Sein des Menschen bezogen - ein sinnloser Begriff ist, daß es nicht legitim ist, einen Menschen „gut“ oder „schlecht“ zu nennen, und daß Erzieher und Psychotherapeuten dem menschlichen Dilemma beträchtlich abhelfen und Männer sowie Frauen dazu befähigen können, emotional sehr viel weniger gestört zu sein als sie im Augenblick dazu neigen, wenn sie die Leute lehren können, alle „Ego“-Konzepte aufzugeben und überhaupt kein „Selbstbild“ mehr zu haben.

Das ist das Wesen der Selbstakzeptierung. Selbstakzeptierung heißt, daß sich ein Mensch voll und bedingungslos selbst akzeptiert, unabhängig davon, ob er sich intelligent, korrekt oder kompetent verhält, oder ob andere Leute ihn anerkennen, respektieren oder lieben (Bone, 1968; Ellis, 1962, 1966; Rogers, 1961). Hingegen können nur Menschen, die sich richtig verhalten, (wenn man von denen absieht, die sich perfekt verhalten), Selbstachtung verdienen und empfinden, während nahezu jeder in der Lage ist, sich selbst zu akzeptieren. Da die Zahl der stets sich richtig verhaltenden Menschen auf dieser Welt in der Regel außerordentlich klein zu sein scheint, die Zahl außerordentlich unzulänglicher und oftmals sich unrichtig verhaltender Menschen hingegen offenbar Legion ist, scheint es für die meisten von uns ein kaum erreichbares Ziel zu sein, stets Selbstachtung zu empfinden, während ein sicheres Gefühl der Selbstakzeptierung offenbar sehr wohl im Rahmen der Möglichkeiten liegt.

Muß denn der Mensch eigentlich ein Wesen sein, das sich selbst bewertet? Ja und nein. Ja, weil er offensichtlich zu der Spezies von Tieren gehört, die - wie ich schon im ersten Kapitel dieses Buches dargestellt habe - eine starke Neigung zur Selbstbewertung nicht nur anerzogen bekommt, sondern schon von Natur aus besitzt. Denn nirgendwo auf dieser Welt ist es nach meinem Wissen so, daß ein zivilisierter Mensch sein Leben einfach so hinnimmt, sich nur darum kümmert, wie er sich mehr Freude und weniger Kummer bereiten kann, und seine ein knappes Jahrhundert währende Existenz mit Selbstbewußtsein, aber ohne Selbstverurteilung und -überhöhung führt. Statt dessen scheint er mit schöner Regelmäßigkeit sowohl sein „Selbst“ als auch seine „Leistungen“ zu etikettieren und zu bewerten, sehr starkes persönliches Interesse daran zu haben, dies zu tun und jenes zu vermeiden, und zutiefst daran zu glauben, er würde in irgendeiner Form ewigen Lebens oder ewiger Verdammnis enden, wenn er das „Richtige“ oder das „Falsche“ tut.

Ist das aber wirklich die Sache wert? Muß es denn absolut so sein, daß der Mensch sich selbst und andere als Person einschätzt und bewertet? Nachdem ich ein Vierteljahrhundert als Psychotherapeut, Autor und Lehrer intensiv tätig war und häufig Vorlesungen gehalten habe, lautet mein Versuch, diese Frage zu beantworten: „Nein“. Durch sehr nüchterne Überlegung, zusammen mit aktiver Anstrengung und Übung, kann er gegen diese Tendenz hartnäckig ankämpfen und sie auf ein Minimum reduzieren. Wenn er das tut, wird er aller Wahrscheinlichkeit nach sehr viel gesünder und glücklicher sein, als er es normalerweise ist. Statt eifrig sein eigenes Selbst und das anderer Leute zu bewerten, kann er sich ziemlich streng daran halten, nur Taten zu beurteilen; statt irgendwen oder irgend etwas zu verdammen oder in den Himmel zu heben, kann er in der Realität bleiben und ganz ohne Götter und Dämonen auskommen; und statt Forderungen und Bedürfnisse zu erfinden, kann er sich mit Wünschen und Vorlieben begnügen. Wenn er das tut, dann ist meine Hypothese, daß er Utopia (das selbst unveränderlich, absolutistisch und unrealistisch ist) zwar nicht erreichen wird, daß er es aber höchstwahrscheinlich zu mehr Spontaneität, Kreativität und Zufriedenheit bringen wird, als er jemals zuvor erreicht hat oder vielleicht im Augenblick erreichen möchte.

Ich habe diese menschliche Neigung mit einem typischen Beispiel für eine rational-emotive Psychotherapie im ersten Kapitel dieses Buchs veranschaulicht. Arnold Lazarus wird dies im folgenden Kapitel „Auf dem Weg zu einer ego-losen Existenz“ ebenfalls tun. Statt zusätzliche Zeit auf ein weiteres klinisches Beispiel zu verwenden, will ich im folgenden die Hauptgründe für meinen Standpunkt ausführen, daß der Mensch sich die Haltung zu eigen machen soll, nicht sich selbst zu bewerten (wohl aber viele seiner Eigenschaften und Taten).

1. Sowohl die positive als auch die negative Selbstbewertung sind ineffektiv und stehen der Lösung von Problemen oft ernstlich im Weg. Wenn sich jemand wegen seiner Leistungen erhöht oder erniedrigt, dann neigt er dazu, mehr selbst- als problemzentriert zu sein,

und die Leistungen werden dann wahrscheinlich darunter leiden. Außerdem hat Selbstbewertung in der Regel eine sehr grüblerische Note und absorbiert einen enormen Aufwand an Zeit und Energie. Auf diese Weise kann jemand vielleicht seine „Seele“ kultivieren, aber wohl kaum seinen Garten!

2. Die Selbsteinschätzung funktioniert dann gut, wenn jemand viele Talente und wenig Schwachpunkte besitzt, aber statistisch ausgedrückt gibt es nur wenige, die in diese Klasse fallen. Die Selbsteinschätzung führt auch oft zu der Forderung, auf allen Gebieten kompetent zu sein, aber es gibt wiederum nur wenige, die mit einer solchen Forderung mithalten können.

3. Die Einschätzung der eigenen Person bewirkt fast unvermeidlich, daß man andere besser oder schlechter macht. Wenn sich jemand als „guten Menschen“ bewertet, dann wird er gewöhnlich andere als „schlecht“ oder „weniger gut“ einschätzen. Wenn er sich als „schlecht“ sieht, werden andere in seinen Augen „weniger schlecht“ oder „gut“ sein. Auf diese Weise zwingt er sich praktisch dazu, mit den anderen, was „gut“ oder „schlecht“ anbelangt, zu wetteifern und empfindet ständig Neid, Eifersucht oder Überlegenheit. Aus einer solchen Art des Denkens und Fühlens können leicht individuelle Konflikte oder Konflikte zwischen Gruppen und Nationen entstehen; Liebe, Kooperativität und andere Formen mitmenschlicher Verbundenheit werden auf ein Minimum eingeschränkt. Bei sich selbst eine bessere oder schlechtere *Eigenschaft* als bei einer anderen Person zu sehen, kann ohne Bedeutung oder sogar nützlich sein (da man ein solches Wissen dazu verwenden kann, diese Eigenschaft sich selbst anzueignen), aber sich selbst als einen besseren oder schlechteren *Menschen* als jemand anders zu betrachten, wird wahrscheinlich für beide Beteiligten Probleme bringen.

4. Die Selbstbewertung führt zu stärkerer Befangenheit und birgt deshalb die Gefahr in sich, daß man sich in sich selbst verschließt, daß man den Bereich seiner möglichen Interessen und Quellen der Freude einengt. „Wir sollten uns. . . bestreben“, sagt Bertrand Russell, „egozentrische Neigungen zu vermeiden und solche Gefühle und Interessen zu pflegen, die unsere Gedanken von der steten Beschäftigung mit uns selber abziehen. In einem Kerker eingeschlossen, leidet die menschliche Natur, und einen der furchtbarsten aller Kerker bilden die Leidenschaften, die uns in uns selber verschließen und wovon einige der verbreitetsten Angst, Neid, Schuldgefühle, Selbstbedauern und Selbstbewunderung heißen“ (Russell, 1952; Übersetzung entnommen aus Russell, 1977, 5.167).

5. Den ganzen Menschen nur wegen einiger seiner Handlungen zu tadeln oder zu loben, ist eine unwissenschaftliche und übermäßige Verallgemeinerung. „Ich habe den Prozeß, durch den ein Kind geistig in etwas umgewandelt wird, sei es in ein Ungeheuer oder in ein Wesen, was nicht existiert, *pathogene Metamorphose* genannt“, erklärte Jules Henry. „Mrs. Portman nannte (ihren Sohn) Pete einen ‚menschlichen Mülleimer‘; sie sagte zu ihm: ‚Du riechst nicht gut, du stinkst‘; wenn er nicht auf seinem hohen Stuhl saß, bewahrte sie dort die Abfalltüte auf und legte alte Zeitungen darauf ab; sie nannte ihn Mr. Magoo und gebrauchte nie seinen richtigen Namen. Auf diese Weise war er ein stinkendes Ungeheuer, ein nicht existierendes Wesen, ein Clown“ (Henry, 1963). Henry hat es aber versäumt darauf hinzuweisen, daß Mrs. Portman ihren Sohn Pete genauso, durch den Prozeß der pathogenen Metamorphose in etwas umgewandelt hätte, was er nicht war, wenn sie ihn einen „Engel“ genannt und ihm gesagt hätte: „Du strahlst einen himmlischen Duft aus“: nämlich in ein gottähnliches Wesen. Pete ist ein Mensch, der manchmal übel (oder himmlisch) riecht, aber er ist kein *übelriechender* (oder himmlisch riechender) *Mensch*.

6. Wenn Menschen an sich gelobt oder verurteilt werden, so geht man häufig noch weiter und meint, sie sollten für ihr „Gutsein“ belohnt und für ihr „Schlechtsein“ bestraft werden. Aber,

wie wir schon oben festgestellt haben, wenn es wirklich „schlechte“ Menschen gäbe, dann wären sie auf Grund ihrer „Verworfenheit“ schon so benachteiligt, daß es äußerst unfair wäre, sie wegen ihrer „Verworfenheit“ noch weiter zu bestrafen. Wenn es hingegen „gute“ Menschen gäbe, dann wären sie auf Grund ihres „Gutseins“ mit so viel Dingen gesegnet, daß es überflüssig oder ungerecht wäre, sie dafür noch zu belohnen. Deshalb wird durch die Selbstbewertung der menschlichen Gerechtigkeit ein sehr schlechter Dienst erwiesen.

7. Jemanden auf Grund seiner guten Eigenschaften hoch einzuschätzen, kommt häufig seiner Vergöttlichung gleich; ihn wegen seiner schlechten Eigenschaften zu verdammen, ist gleichbedeutend mit seiner Verteufelung. Da es aber offenbar keine Möglichkeit gibt, die Existenz von Gott und dem Teufel nachzuweisen, und da die Menschen auch ohne diese überflüssige Hypothese recht gut leben können, ist sie lediglich dazu geeignet, das menschliche Denken durcheinanderzubringen und wahrscheinlich mehr Schaden als Gutes anzurichten. Außerdem sind Vorstellungen von Gott und dem Teufel von Mensch zu Mensch und von Gruppe zu Gruppe offensichtlich höchst unterschiedlich, sie bereichern nicht das menschliche Wissen und sind gewöhnlich nur ein Hindernis für eine präzise binnen- und zwischenmenschliche Kommunikation. Zwar ist es möglich, daß Leute, die sich dumm und schwach verhalten, aus der Erfindung übernatürlicher Wesen Nutzen ziehen, aber es gibt keinen Beweis dafür, daß diejenigen, die intelligent und stark handeln, solche Wesen in irgendeiner Hinsicht brauchen.

8. Die Bigotterie und das Fehlen des Respekts vor Menschen um ihrer selbst willen sind Folgen der Bewertung der eigenen Person und der Person anderer. Denn wenn man A akzeptiert, weil er eine weiße Hautfarbe hat, Episkopal und sehr gebildet ist, und B nicht, weil er schwarz und Baptist ist und die höhere Schule nicht geschafft hat, dann respektiert man B zweifellos nicht als ein menschliches Wesen - und wertet natürlich in intoleranter Weise Millionen von Menschen ab, die so sind wie er. Die Bigotterie führt zu Willkür, Ungerechtigkeit und Konflikten; sie ist für das Zusammenleben mit anderen ungeeignet. George Axtelle hat gesagt: „Die Menschen sind von ihrem tiefsten Wesen her soziale Geschöpfe. Sie können ihre eigenen Ziele nur dann voll verwirklichen, wenn sie sich gegenseitig als Wesen respektieren, deren Daseinsberechtigung nicht an Ziele gebunden ist. Die gegenseitige Respektierung ist eine wesentliche Bedingung für die Effektivität (der Daseinsbewältigung, d. Übers.), sowohl in individueller als auch in sozialer Hinsicht. Das Gegenteil in seinen Ausformungen wie Haß, Verachtung, Segregation und Ausbeutung steht der Realisierung von Wertvorstellungen aller Beteiligten im Wege und wirkt sich auf alle Effektivität vernichtend aus“ (Axtelle, 1956). Wenn man einmal einen Menschen, einschließlich sich selbst, wegen irgendeiner vorhandenen oder nicht vorhandenen Eigenschaft verurteilt, dann wird man autoritär oder faschistisch; denn der Faschismus ist der Geist, der letztlich hinter allen Werturteilen über Menschen steht (Ellis, 1965a, 1965b).

9. Wenn man einen Menschen bewertet, auch wenn man ihm nur Komplimente macht, versucht man oft, ihn zu verändern, zu kontrollieren oder zu manipulieren; die angestrebte Veränderung kann für ihn gut sein, möglicherweise aber auch nicht. „Oft ist es so“, stellt Richard Farson fest, „daß die Veränderung, die jemandem durch ein Lob nahegelegt wird, nicht unbedingt von Vorteil für die gelobte Person ist, sondern demjenigen, der das Lob ausgesprochen hat, zum Vorteil, Vergnügen oder Profit gereicht“ (Farson, 1966). Eine Bewertung kann denjenigen, der bewertet wird, dazu bewegen, sich demjenigen, der ihn bewertet hat, verpflichtet zu fühlen, und je mehr er sich gezwungen oder verpflichtet fühlt, sich zu ändern, um so weniger wird er möglicherweise die Person sein, die er in Wirklichkeit gern sein möchte. Die positive oder negative Bewertung eines Menschen birgt deshalb die große Gefahr in sich, daß dieser nicht den Grad an Selbstbestimmung und Eigenständigkeit erreicht, den er anstrebt.

10. Die Bewertung des Menschen trägt dazu bei, das Establishment zu festigen und soziale Veränderungen zu blockieren. Denn wenn jemand sich selbst ein Zeugnis aussteht, dann gewöhnt er sich nicht nur daran, sich einzureden: „Das, was ich mache, ist falsch, und ich glaube, ich sollte mich bemühen, es in Zukunft besser zu machen“, sondern auch: „Ich bin nicht in Ordnung, ich bin ein wertloses Subjekt, weil ich dieses oder jenes schlecht mache“. Da „falsche“ Handlungen weitgehend durch gesellschaftliche Normen als solche verurteilt werden, und da die meisten Gesellschaften in der Hand einiger weniger Leute aus der „Oberschicht“ sind, die ein starkes und überkommenes Interesse daran haben, die bestehende Ordnung aufrechtzuerhalten, bringt die Selbstbewertung den einzelnen gewöhnlich dazu, sich an die - wie immer auch willkürlichen und unsinnigen - sozialen Regeln zu halten und insbesondere um die Gunst derjenigen zu werben, die gegenwärtig die Macht in der Hand haben. Konformismus - eines der schlimmsten Resultate der Selbstbewertung - heißt in der Regel Konformität mit den altherwürdigen, die Gerechtigkeit aber mißachtenden Regeln des „Establishment“.

11. Die Selbsteinschätzung und das Bewerten von anderen führt gewöhnlich dazu, daß man am einfühlsamen Zuhören gehindert wird. Enge und echte Beziehungen zwischen zwei Menschen werden, wie Richard Farson feststellt, oft auf dem Weg über das intensive Zuhören erreicht. „Das bedeutet nicht nur Warten, bis der andere ausgesprochen hat, sondern auch Versuchen, die Welt mit den Augen des anderen zu sehen und ihm das so Verstandene mitzuteilen. Dieses einfühlsame und nicht bewertende Zuhören erfaßt sowohl die Gefühle als auch die Worte des anderen, d.h. die gesamte Bedeutung dessen, was er zu sagen versucht. Es impliziert keine Bewertung, kein Urteil, keine Übereinstimmung (oder Unstimmigkeit). Es vermittelt einfach ein Verständnis für das, was der andere fühlt und mitzuteilen versucht, und diese Gefühle und Gedanken werden als die des anderen akzeptiert, auch wenn sie nicht denen des Zuhörers entsprechen“ (Farson, 1966). Wenn aber jemand beim Zuhören den anderen (und sich selbst) bewertet, dann ist er gewöhnlich voreingenommen und kann den anderen nicht vollkommen verstehen, ihn nicht sehen wie er ist, und ohne Konkurrenzgefühle nahe bei ihm sein.

12. Durch das Einschätzen von Menschen neigt man dazu, Wünsche und Vorlieben abzuwerten und sie durch Forderungen, Zwänge oder Bedürfnisse zu ersetzen. Wenn man sich selbst nicht bewertet, dann wird man vermutlich seine Tage damit verbringen, sich zu fragen: „Was würde ich in meinem relativ kurzen Dasein wirklich gerne tun, um größtmögliche Zufriedenheit zu erreichen und Schmerzen so weit wie möglich zu vermeiden?“ Wenn man eine Selbsteinschätzung vornimmt, wird man sich hingegen ständig fragen: „Was muß ich tun, um mich als vollwertigen Menschen zu beweisen?“ Wie schon Richard Robertiello beobachtet hat: „Die Leute leugnen ständig ihr Recht, etwas zu nehmen, nur weil sie es einfach haben wollen, und etwas zu genießen, nur weil es ihnen Freude macht. Sie sind kaum jemals dazu fähig, etwas als reines Vergnügen hinzunehmen, ohne es damit zu rechtfertigen, daß sie es verdient oder daß sie lange genug dafür gelitten haben, und ohne es mit dem Verstand so zurechtzubiegen, daß sie es zwar genießen, daß es aber in Wirklichkeit eine altruistische Handlung sei, die sie zum Wohl irgendeines anderen begehren... Es scheint das größte Verbrechen zu sein, etwas zu tun, nur weil wir einfach Freude daran haben und keinen einzigen Gedanken darauf verschwenden, daß es zum Wohl eines andern ist oder daß es einem absoluten Bedürfnis in uns dient, das für unser weiteres Überleben von größter Wichtigkeit ist“ (Robertiello, 1964). So schwer können wir uns das Leben machen, wenn wir uns mit der unsinnigen Frage quälen! ob wir etwas verdient haben oder nicht!

13. Schreibt man einem Menschen einen Wert zu, so schränkt man damit häufig auch seinen freien Willen ein. Man kann im normalen Leben ohnehin schon kaum über sich selbst verfügen! Auch die am meisten vom „Willen“ gesteuerten Aktivitäten unterliegen in bedeutendem Maße dem Einfluß von Erbe und Umwelt, und wenn jemand meint, einer seiner

Gedanken, eines seiner Gefühle oder eine seiner Handlungen stammten wirklich von „ihm“, dann ignoriert er einige der wichtigsten biosozialen Ursachen. Sobald sich jemand als „gut“ oder „schlecht“ etikettiert, als ein „Genie“ oder als einen „Idioten“, dann macht er sich damit zu einem Stereotyp und beeinflusst dadurch mit nahezu hundertprozentiger Sicherheit viele seiner nachfolgenden Verhaltensweisen. Denn wie kann ein „schlechter“ Mensch oder ein „Idiot“ bestimmen, auch nur zu einem kleinen Teil, was er in Zukunft tun wird, und wie kann er sich dafür anstrengen, seine Ziele zu erreichen? Und wie kann ein „guter“ Mensch etwas tun, was nicht gut ist, oder ein „Genie“ neben seinen überragenden Werken auch Mittelmäßiges schaffen? Was für dümmliche und kreativitätshemmende Einschränkungen man sich doch beinahe automatisch auferlegt, wenn man sein Denken an solchen allgemeinen Etikettierungen der eigenen Person orientiert!

14. Über einen Menschen ein richtiges und allumfassendes Urteil zu fällen, ist wahrscheinlich unmöglich, und zwar aus mehreren Gründen:

- a) Die Eigenschaften, nach denen er beurteilt werden soll, werden sich wahrscheinlich von Jahr zu Jahr, ja sogar von Augenblick zu Augenblick ändern. Der Mensch verkörpert nicht ein Ding oder ein Objekt, sondern einen Prozeß. Wie aber kann man einen ständig im Wechsel befindlichen Prozeß genau abschätzen und beurteilen?
- b) Die Charakteristika, nach denen ein Mensch bewertet werden soll, lassen sich nicht mit Hilfe einer absoluten Skala erfassen. Eigenschaften, die man in einer Gruppe hoch ehrt, werden in einer anderen Gruppe oft verurteilt. Ein Mörder kann von einem Richter als Verbrecher übelster Sorte, von einem General aber als ein hervorragender Soldat angesehen werden. Die Qualitäten eines Menschen (wie etwa seine Fähigkeit, Musik zu komponieren) kann man in einem Jahrhundert besonders hoch schätzen, zu einem späteren Zeitpunkt aber als mittelmäßig klassifizieren.
- c) Um einen Menschen allumfassend zu beurteilen, müßte man alle seine bisherigen positiven und negativen Handlungen jeweils besonders gewichten. Wenn z.B. jemand seinem Freund einen kleinen Gefallen getan und sich auch sehr darum bemüht hat, hundert Menschen vor dem Ertrinken zu retten, dann wird man letzteres viel höher beurteilen als ersteres; wenn er seiner Frau eine Lüge erzählt und gleichzeitig auch ein Kind mit Schlägen übel zugerichtet hat, dann wird letzteres als sehr viel abscheulicher gelten als ersteres. Aber wer soll denn seine verschiedenen Taten mit einem exakten Gewicht versehen, damit man am Ende feststellen kann, wie „gut“ oder wie „schlecht“ er im Ganzen ist? Es wäre praktisch, wenn man auf Erden so etwas hätte wie den Hl. Petrus, der jede einzelne Tat eines Menschen (und zu dem Zweck auch seine Gedanken) festgehalten hat und der ihn schnell dahingehend beurteilen könnte, ob er in den Himmel oder in die Hölle kommt. Aber wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, daß ein solcher Hl. Petrus jemals existieren wird (selbst in Form eines unfehlbaren Computers)!
- d) Welche mathematischen Formeln müßten wir verwenden, um zu einem einzigen Gesamtschätzwert für die Qualität eines Menschen zu gelangen? Angenommen, jemand begeht tausend gute Taten, und dann quält er jemand anders auf teuflische Art zu Tode. Sollen wir dann, um zu einer allgemeinen Bewertung seines Wesens zu kommen, alle seine guten Taten arithmetisch zusammenzählen und die sich ergebende Summe mit der gewichteten Summe seiner bösen Tat vergleichen? Sollen wir statt dessen vielleicht irgendwelche geometrische Mittel zur Einschätzung dessen verwenden, wie „gut“ oder wie „schlecht“ er ist? Was für ein System sollen wir anwenden, um seinen „Wert“ genau bestimmen zu können? Gibt es wirklich ein valides mathematisches Auswertungsverfahren, mit dessen Hilfe man zur Einschätzung seines Werts kommt?

e) Egal, wieviele Eigenschaften eines Menschen bekannt sind und zu seiner allumfassenden Beurteilung herangezogen werden, da es ihm und jedem anderen nahezu unmöglich ist, alle seine Eigenschaften zu entdecken und sie für eine einzige Gesamtschätzung seines Werts zu verwenden, wird man letztlich die ganze Person immer nur auf Grund einiger ihrer Teilaspekte beurteilen. Aber ist das wirklich legitim, auch wenn man viele ihrer Teilaspekte kennt? Nur ein einziger, und deshalb nicht bewerteter, Teilaspekt könnte das Gesamtergebnis bedeutend verändern und damit ungültig machen. Angenommen, jemand erhält einen Wert von 91% (d.h. andere oder er selbst geben seiner Person 91 von 100 möglichen Punkten für „gut“). Dabei hat er unbewußt die meiste Zeit seines Lebens seinen Bruder gehaßt und damit eigentlich sein frühes Ableben herbeigeführt, kann sich aber bewußt nur daran erinnern, daß er seinen Bruder geliebt und ihm seiner Ansicht nach dabei geholfen hat, ein glückliches Leben zu führen. In diesem Fall wird er sich selber (und jeder andere mit Ausnahme eines allwissenden Hl. Petrus) beträchtlich höher einschätzen als wenn er bewußt zugeben müßte, er hätte seinen Bruder gehaßt und ihm unnötig Schaden zugefügt. Sein „wahrer“ Wert wird beträchtlich niedriger als 91% sein, aber wird dieser „wahre“ Wert jemals bekannt werden?

f) Wenn jemand sich selbst einen sehr niedrigen Wert zuschreibt bzw. er von anderen sehr gering eingeschätzt wird - angenommen, es springen am Ende nur 13 von 100 möglichen Punkten für ihn heraus -, dann bedeutet das vermutlich folgendes: 1) er ist schon als wertloses Subjekt geboren worden; 2) er kann niemals zu einem vollwertigen Menschen werden, und 3) er verdient es, bestraft zu werden (und am Ende in der Hölle zu schmoren), weil er so ein hoffnungsloser Nichtsnutz ist. Das sind aber alles empirisch nicht verifizierbare Hypothesen, die kaum bewiesen oder widerlegt werden können und die in der Regel (wie schon erwähnt) viel mehr Schaden als Gutes anrichten.

g) Mißt man einem Menschen einen Wert bei, so denkt man in Wahrheit im Kreis. Wenn jemand „gut“ ist, weil er „gute“ Eigenschaften hat, dann beruht dieses Urteil „gut“ in beiden Fällen auf irgendeinem Wertsystem, durch das erst definiert wird, was „gut“ sein soll, denn wer wiederum außer irgendeinem göttlichen Wesen kann sagen, welches wirklich „gute“ Eigenschaften sind? Sind Eigenschaften einmal als „gut“ definiert worden und hat man jemandem auf Grund seiner spezifischen „guten“ Eigenschaften das Pauschalurteil „gut“ zugeschrieben, dann wird eine solche Gesamtbewertung fast unweigerlich zu einer Voreingenommenheit bei der Wahrnehmung seiner spezifischen Eigenschaften führen, die dann als „mehr gut“ gesehen werden als sie in Wirklichkeit sein mögen. Sind die Eigenschaften einer Person einmal als „schlecht“ definiert worden, dann spielt sich der gleiche Prozeß ab, wobei dann am Schluß die spezifischen Eigenschaften als „mehr schlecht“ gesehen werden als es unter Umständen der Wirklichkeit entspricht. Wenn „gute“ Eigenschaften bei jemandem, der im Ganzen als „gut“ eingeschätzt wird, durch Voreingenommenheit als „mehr gut“ gesehen werden als sie wirklich sind, dann wird man dieser Person immer mit dem Vorurteil „gut“ begegnen, auch wenn sie es eigentlich gar nicht ist. Mit anderen Worten: ein Pauschalurteil führt u. a. dazu, daß man spezifische „gute“ Eigenschaften bei jemandem vorhersagt; schätzt man spezifische Eigenschaften von ihm als „gut“ ein, dann prophezeit man, daß er im Ganzen „gut“ ist. Beide Prophezeiungen werden sich aller Wahrscheinlichkeit nach „bewahrheiten“, egal, welche Tatsachen in diesem Zusammenhang als „gut“ dahingestellt werden, denn „gut“ selbst kann nie genau bestimmt werden, da - wie ich schon sagte - das ganze Konstruktum „gut“ auf Konzepten beruht, die weitgehend auf willkürliche Definitionen zurückzuführen sind.

h) Die einzige vernünftige Möglichkeit, eine Person zu bewerten, beruht vielleicht auf der Grundlage seiner Existenz an sich, d.h. auf der Annahme, der Mensch sei von Natur aus gut, einfach weil er ein Mensch ist und lebt (und daß er „nicht gut“ oder nichtexistent ist, wenn er tot ist). Wenn wir schon überflüssige und unnötige religiöse Annahmen machen wollen, dann können wir entsprechend die Hypothese aufstellen, ein Mensch sei gut, weil er ein Mensch ist

und weil Jehovah, Jesus oder irgendeine andere Gottheit, an die er glaubt, alle Menschen akzeptiert, sie liebt und ihnen Gnade schenkt. Das ist eine ziemlich törichte Annahme, denn wir wissen (so gut wie wir überhaupt etwas wissen können), daß die Person, die an diese Gottheit glaubt, existiert; hingegen können wir überhaupt nicht die Existenz (oder die Nichtexistenz) der Gottheit beweisen, an die sie glaubt. Dennoch wird sich eine solche Annahme positiv auswirken, nämlich in der Hinsicht, daß sie auf die grundlegende Annahme zurückverweist, ein Mensch sei in seiner Ganzheit „gut“, einfach weil er ein Mensch ist und lebt. Die Schwierigkeit bei diesem grundlegenden Konzept besteht darin, daß dadurch *alle* Menschen in ein- und dasselbe Boot gesetzt werden – daß alle Menschen gleich „gut“ sind und überhaupt kein Raum auch nur für einen einzigen von ihnen übrigbleibt, „schlecht“ zu sein. Demnach handelt es sich um eine Einschätzung, die in Wirklichkeit gar keine Einschätzung ist, die einer vollkommen willkürlichen Definition entspricht und deshalb kaum Bedeutung hat.

i) Das Konzept, irgendeinem Menschen einen generellen oder globalen Wert zuzuschreiben, kann ein Artefakt sein, das auf die ungenaue Art und Weise zurückzuführen ist, in der nahezu alle Menschen denken und mit sich selbst bzw. mit anderen kommunizieren. Korzybski (1933, 1951) und einige seiner wichtigsten Nachfolger wie Hayakawa (1965) und Bourland („Time“-Magazin, 1969) haben schon seit einer ganzen Reihe von Jahren darauf hingewiesen, daß eine Person A nicht dieselbe ist wie eine Person B, genausowenig wie ein Bleistift A dasselbe Ding ist wie ein Bleistift B. Demnach können Verallgemeinerungen im Hinblick auf Bleistifte und auf Menschen niemals genau zutreffen. Besonders Bourland ist in den letzten zehn Jahren dafür eingetreten, niemals eine Form des Wörtchens „sein“ zu benutzen, wenn wir über das Verhalten einer Person sprechen oder es kategorisieren. Es ist also eine Sache, wenn wir feststellen, „Jones hat (oder besitzt) einige hervorragende mathematische Fähigkeiten“, und eine andere, wenn wir sagen: „Jones ist ein hervorragender Mathematiker“. Der zuerst genannte Satz ist sehr viel genauer und wahrscheinlicher „richtiger“ als der zuletzt genannte Satz, in dem darüberhinaus eine globale Einschätzung von Jones impliziert wird, die sich wohl kaum durch die potentiell beweisbaren Tatsachen rechtfertigen läßt, die mit Jones' mathematischen Fähigkeiten in Verbindung stehen. Wenn Korzybski und seine Nachfolger Recht haben - was aller Wahrscheinlichkeit nach (zumindest bis zu einem gewissen Grad) der Fall ist -, dann wird mit globalen Begriffen und Einschätzungen in Bezug auf Menschen zwar sehr schnell operiert (ja es ist sogar äußerst schwierig für uns, sie wegzulassen), man sollte jedoch dagegen ankämpfen und sie in mehr spezifische Bewertungen ihrer Leistungen, Talente und Eigenschaften umformen. Solche generalisierten (oder übergeneralisierten) Qualitätsbegriffe existieren, es wäre aber sehr viel besser, wenn wir sie auf ein Minimum reduzieren oder ganz abschaffen würden.

j) Alle menschlichen Eigenschaften sind voneinander verschieden - genauso wie sich Äpfel und Birnen voneinander unterscheiden. Genausowenig wie man Äpfel und Birnen addieren und dividieren kann, um damit zu einer einzigen genauen und globalen Schätzung eines ganzen Korbs mit Früchten zu kommen, genausowenig lassen sich verschiedene menschliche Eigenschaften zu dem Zweck addieren und dividieren, einen einzigen sinnvollen und globalen Schätzwert für ein menschliches Wesen zu erhalten. Welche Schlüsse lassen sich aus den vorhergehenden Beobachtungen und Schlußfolgerungen über Psychotherapie und menschlichen Wert ziehen? Zunächst der, daß Selbstbewertung und Selbsteinschätzung normale und natürliche Bestandteile eines Menschen sind. Es scheint ihm sehr viel leichter zu fallen, sein Selbst, sein Wesen und seine Leistungen zu bewerten, als dies nur im Zusammenhang mit seinen Leistungen und nicht mit seinem Selbst oder seinem Wesen zu tun.

Wenn ein Mensch sich selber *global* einschätzt, dann kommt er fast unweigerlich in Schwierigkeiten. Belegt er sich mit Begriffen wie „schlecht“, „minderwertig“ oder „unzulänglich“ dann neigt er dazu, sich ängstlich, schuldig oder deprimiert zu fühlen und seine niedrige

Selbsteinschätzung zu bestätigen. Wenn er sich als „gut“, „überlegen“ oder „unfehlbar“ bezeichnet, dann tendiert er dazu, ängstlich darauf bedacht zu sein, sein „gutes“ Selbstbild zu erhalten sowie beträchtliche Zeit und Energie darauf zu verwenden, um seinen hohen Wert zu „beweisen“, läuft aber immer noch Gefahr, seine Beziehungen zu sich selbst und mit anderen zu beeinträchtigen.

Ideal gesehen täte der Mensch gut daran, sich selbst - durch rigoroses Nachdenken und Arbeiten gegen seine stärksten angeborenen und durch die Umgebung gestützten Neigungen - dahingehend zu üben, Bewertungen seiner eigenen Person gänzlich zu vermeiden. Besser wäre es, wenn er weiterhin so objektiv wie möglich seine Eigenschaften, Talente und Leistungen einschätzen würde, damit er auf diese Weise ein längeres, Schmerzen vermeidendes, befriedigtes und erfülltes Leben führen kann. Aber er sollte auch aus vielen Gründen, die in diesem Kapitel näher ausgeführt wurden, sein sogenanntes Selbst lieber akzeptieren statt bewerten und nach den Genußmöglichkeiten in seiner Existenz statt nach ihrer Rechtfertigung suchen. Nach Freud (1963) wird man psychisch gesund, wenn man sich an die Regel hält: „Wo Es war, soll Ich werden“. Freud meinte aber mit *Ich* nicht die menschliche Neigung zur Selbstbewertung, sondern seine Tendenz zur Selbststeuerung. Meinen eigenen Ansichten nach (Ellis, 1962, 1966, 1968, 1971) und gemäß den Prinzipien der rational-emotiven Therapie kann der Mensch dann ein Maximum an Selbstverständnis und Verständnis für andere erreichen sowie ein Minimum an Angst und Feindseligkeit erzielen, wenn er die Regel befolgt: „Wo Ich war, soll die Person werden“. Mit *Ich* meine ich natürlich die Neigung des Menschen, sich selbst einzuschätzen und zu rechtfertigen.

Denn der Mensch, als ein Individuum, das mit anderen Individuen in einer Welt lebt, mit der er interagiert, ist zu komplex, als daß man ihn einschätzen und ihm einen bestimmten Wert zuschreiben könnte. Legitimerweise ließe er sich in dem Sinn „bewerten“, daß man ihn akzeptiert und schätzt, und zwar auf Grund der empirisch überprüfbaren Tatsachen, daß er 1. existiert, 2. in seiner Existenz Zufriedenheit und Leid möglich sind, 3. es gewöhnlich in seiner Macht steht, weiter zu existieren und mehr Zufriedenheit als Leid zu erleben und es 4. deswegen höchst wahrscheinlich ist, daß er es „verdient“ (oder es besser für ihn wäre), weiter zu existieren und das Leben zu genießen. Oder, um es kurz und bündig auszudrücken: der Mensch ist von Wert, weil er sich entschließt, weiterzuleben und seine Existenz zu schätzen. Andere Schlußfolgerungen und Beobachtungen als diejenigen, die auf diesen Mindestannahmen beruhen, dürften in unsinniger Weise egozentrisch, fiktiv und letztlich auch menschlich sein - allzu menschlich, aber dennoch im wesentlichen unmenschlich.