

BESPRECHUNGEN

Psychologie

ELLIS Albert: *Die rational-emotive Therapie*. Das innere Selbstgespräch bei seelischen Problemen und seine Veränderung. München: J. Pfeiffer 1977. 296 S. (Leben lernen. 26.) Kart. 32,-.

Dem hier vorgelegten Konzept der Psychotherapie liegt die Überzeugung zugrunde, daß psychische Störung beim Menschen etwas mit falschem Denken zu tun habe. Neurose sei das unintelligente Verhalten eines intelligenten Menschen (57). Der Grund für psychische Störungen liege selten bei den äußeren Ereignissen. Vielmehr werden die Stimmungen des Menschen durch seine (verzerrten) Wahrnehmungen und Einstellungen bzw. durch verinnerlichte Sätze über äußere Ereignisse hervorgerufen. Ellis zitiert dazu den Spätstoiker Epiktet: „Die Menschen werden nicht durch Dinge beunruhigt, sondern durch die Ansichten, die sie darüber haben“, sowie Shakespeares Hamlet: „Nichts ist weder gut noch schlecht – das Denken macht es so“, und trifft sich darin mit dem Kommunikationstherapeuten Paul Watzlawick. Demnach leidet der psychisch gestörte Mensch an seinen falschen, d. h. nicht der Realität entsprechenden Vorstellungen und Bewertungen der jeweiligen Situation.

Ellis hat eine ganze Liste von irrationalen Ideen herausgearbeitet. Darunter findet sich folgende: Es ist schrecklich und katastrophal, wenn die Dinge nicht so sind, wie man sie gerne haben möchte. Ellis glaubt, daß diese Ideen in der Kindheit durch den Einfluß der Eltern und der Gesellschaft vermittelt werden, und zwar mittels der Sprache. Ihr Weiterwirken beim Erwachsenen sei der menschlichen Fähigkeit zur Autosuggestion zuzuschreiben; ebenfalls mit Hilfe der Sprache reindoktriniert sich der Mensch mit den übernommenen Ideen. Ellis geht so weit, zu behaupten, daß diese Ideen bereits bei der ersten Übernahme durch das Kind irrational und falsch waren, also nicht erst dadurch ir-

rational werden, weil sie von einem Menschen festgehalten werden, der inzwischen vom Kind zum Erwachsenen geworden ist.

Aber selbst wenn man das radikale aufklärerische Pathos von Ellis, das in der Ablehnung der katholischen Kirche und jeglicher Religion gipfelt, nicht teilt, dürfte wohl kaum zu widerlegen sein, daß das unkritische Festhalten an kindlichen Vorstellungen und Bewertungen zu emotionalen Störungen führen kann, die nur dadurch zu beseitigen sind, daß diese Vorstellungen und Bewertungen kritisiert werden und ihre Gültigkeit in Frage gestellt wird. Dies geschieht in der Therapie von Ellis, indem bei emotionalen Störungen nach immer neu wiederholten internalisierten Sätzen (= subjektiven Überzeugungen) als den Gründen für diese Störungen gesucht wird. Wenn die irrationalen Überzeugungen gefunden sind, schwinden auch die negativen Gefühle, und der Mensch wird fähig, sich in rationales Verhalten einzüüben, d. h. in ein Verhalten, das vernünftig ist, günstige Voraussetzungen für menschliches Glück schafft, erwünschte Wirkungen mit einem Minimum an Kosten, Vergeudung, unnötiger Anstrengung oder ungünstiger Nebenwirkung erzielt (208).

Auf dem Weg zur rational-emotiven Methode hat sich Ellis theoretisch und praktisch mit verschiedenen Ansätzen wie Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Lerntheorie und Sprachtheorie auseinandergesetzt. Für seinen Ansatz scheint die Interdependenz von Denken und Fühlen von besonderer Wichtigkeit. Er illustriert seine Thesen und verdeutlicht die Art seines therapeutischen Handelns vor allem mit Beispielen aus der Ehe- und Sexualtherapie. Ein langes Kapitel ist auch der Diskussion von Einwänden gegen die rational-emotive Therapie gewidmet. Das Buch ist anregend, besonders für den praktizierenden Therapeuten. Der vorgetragene Vernunft-Op-

timismus wird manche kritische Reserve wachrufen. Auch ist zu fragen, ob diese Methode der Kurztherapie nicht auf einen bestimmten Typus des Klienten beschränkt bleibt, nämlich jenen, dem die Bedeutung der Sprache für die menschliche Existenz aufgegangen ist. Wo die Fähigkeit zur Selbstreflexion wenig oder gar nicht entwickelt ist, dürften mit dieser Methode kaum Erfolge zu erzielen sein.

Häufigere Wiederholungen erinnern daran, daß das Buch aus Vortragsmanuskripten entstanden ist. Das beeinträchtigt die Klarheit der Darstellung. Der deutsche Herausgeber bemerkt, daß bei der Übersetzung von den ursprünglich zwanzig Kapiteln acht, d. h. mehr als ein Drittel, weggelassen wurden. Leider erfährt der deutsche Leser nichts über den Inhalt der weggelassenen Kapitel und auch nichts über die Gründe für ihre Streichung aus der deutschen Ausgabe.

N. Mulde, SJ

KENNEDY, Eugen: *Handbuch der Sexualberatung*. Köln: Styria 1979. 187 S. Kart. 29,80.

Das Buch ist für Erzieher, Seelsorger, Ärzte und Rechtsanwälte geschrieben. Der amerikanische Autor geht davon aus, daß Menschen in diesen Berufen auf Fragen zur Sexualität zu antworten haben und daher neben dem nötigen Wissen über Sexualität auch die beraterische Fähigkeit besitzen sollten, um darüber zu sprechen. Dabei wird das Wissen um die sexuellen Vorgänge und sexuellen Verhaltensweisen vorausgesetzt. Dem Autor geht es um den psychodynamischen Aspekt der Sexualität, darum, die Bedeutung der Sexualität in der jeweiligen Altersstufe und Lebenssituation zu verstehen. Die Probleme der Jugendsexualität, der ehelichen Sexualität, von Treue und Untreue in der Ehe, aber auch der Homosexualität, Pädophilie oder des Transvestitismus werden mit viel Verständnis und großem Einfühlungsvermögen behandelt. Dabei sei das Kapitel über die Selbstbefriedigung besonders hervorgehoben. Wiederholt wird vor einer vorschnellen moralischen Beurteilung eines sexuellen Verhaltens gewarnt. Das wichtigste an diesem Buch scheint mir,

daß der Leser, der beraten möchte, beständig darauf hingewiesen wird, daß er nicht Rat geben kann, ohne sich mit seiner persönlichen Einstellung zur Sexualität auseinanderzusetzen: „Wenn der Berater seine eigenen Probleme nicht verdrängt und seine eigenen sexuellen Schwierigkeiten nicht verbirgt, dann kann er den jungen Menschen am meisten helfen“ (127).

Die Tatsache, daß das Buch für den Nichtpsychologen geschrieben wurde, darf allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, daß sein Autor hohe Anforderungen an diesen Berater stellt. Er muß nicht nur exakte wissenschaftliche Kenntnisse in puncto Sexualität besitzen; er muß auch mit Übertragung und Gegenübertragung, wie sie besonders bei sexuellen Themen auftauchen, vertraut sein und umgehen können. Er soll die Sexualität in das Gesamt des menschlichen Lebens und Erlebens einordnen können. Er soll das menschliche Leben „voll akzeptieren“ können (127). Er soll „auf die tieferliegenden psychischen Prozesse hinhorchen können, die unseren gesellschaftlichen Wandel bewirken“ (115), was bedeutet, daß er diesem Wandel zwar kritisch, aber offen gegenüberstehen sollte.

Nach der Lektüre fragt man sich, wo denn der Mensch zu finden ist, der allein durch dieses Buch zur Sexualberatung befähigt wird, wie die Information des Verlags behauptet. Ist das hier vorausgesetzte Wissen über Sexualität bei den genannten Berufsgruppen allgemein vorhanden? Vielleicht. Aber auch die geforderte reife Einstellung zur eigenen Sexualität? Sicher ist: dieses Buch ist kein Handbuch, in dem man nachschlagen könnte, was zu tun bzw. zu raten wäre. Dafür setzt es zuviel voraus. Wer die Voraussetzungen mitbringt, dem kann es weiterhelfen. Aber ein Ersatz für eine gründliche Beschäftigung mit der Thematik und für eine Einübung in beraterisches Handeln ist es nicht. Leider hat es der Herausgeber versäumt, die Literaturempfehlung des amerikanischen Originals durch deutschsprachige Werke, die dem Leser eine Erweiterung und Vertiefung seiner Kenntnisse ermöglichen würden, aufzubereiten. (Die Übersetzung „zwanghaft-besessen“