

Nicht-Perfektionismus	„Es mag von Vorteil sein, Perfektes zu leisten, aber ich bin weit davon entfernt, eine perfekte Person zu sein. Darum sollte ich besser versuchen, es gut zu machen, statt zu denken, es müsste perfekt sein. Wie wünschenswert Perfektion auch sein mag, notwendig ist sie nicht.“
Annahme von Beunruhigung	„Meine beunruhigenden Gefühle sind ziemlich unangenehm, aber sie sind deswegen nicht (unerträglich) schrecklich. Wenn ich sie einfach nur als Schwierigkeiten betrachte statt als Horror, kann ich mit ihnen effektiver leben und erhöhe dadurch stark meine Chance, sie zu minimieren.“

Diese Beschreibungen, sowohl die kritischen wie auch die positiven, sind sehr gut durch die seelsorgerliche und therapeutische Erfahrung abgedeckt. In Bezug auf den Glauben an Gott wird bei ihrer Betrachtung deutlich, welche entscheidende Rolle sowohl für den psychologisch problematischen wie für den gesundheitsfördernden Glauben das *Gottesbild* hat. Ersterer wird von der Angst bestimmt, Letzterer vom Vertrauen.

Hans-Arved Willberg

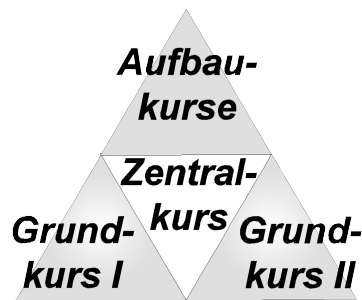
Literaturnachweis

Ellis, Albert, Can Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) be effectively used with people who have devout beliefs in God and religion? in: Professional Psychology: Research and Practice (2000) 31, 29-33
 Ellis, Albert, Do some religious beliefs help create emotional disturbance? in: Psychotherapy in Private Practice (1986) 4 (4), 101-106.
 Ellis, Albert, *Is Objectivism a Religion?* (Lyle Stuart: New York, 1968)
 Ellis, Albert, Is religiosity pathological? in: Free Inquiry (1988) 8, 27-32
 Ellis, Albert, My response to 'Don't throw the therapeutic baby out with the holy water': Helpful and hurtful elements of religion, in: Journal of Psychology and Christianity (1994) 13, 323-326
 Ellis, Albert, Spiritual Goals and Spirited Values in Psychotherapy, in: Journal of Individual Psychology (2000) 56, 277-284

Ellis, Albert, The Case Against Religiosity, in: Ellis Albert, *The Case Against Religion: A Psychotherapist's View and the Case Against Religiosity*, Introduction by John G. Murray (Austin: American Atheist Pr., 1984), 21-57
 Ellis, Albert, There is no place for the concept of sin in psychotherapy, in: Journal of Counseling Psychology (1960) 7, 188-192.

Dieser Artikel ist ein Auszug meines zwei-bändigen *Lehrbuchs Kognitive Seelsorge*, das im Frühjahr 2015 als Bände 6 und 7 in der Reihe „Lehrbücher aus dem Institut für seelsorgeausbildung“ erscheint und die theoretische Ausbildungsgrundlage der Zentralkurse I und II in Kognitiver Seelsorge bildet.

Näheres zu den ISA-Lehrbüchern unter
www.life-consult.org/buecher.html



Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)
 Pforzheimer Straße 186
 D-76275 Ettlingen
 Fon 07243-350 72 97, Fax -350 73 19
 E-Mail: info@isa-institut.de

www.isa-institut.de

Bei uns zählt der Einzelne!

**Mach's wie Gott:
 Werde Mensch!**
 Franz Kamphaus



2015-1 **ISAINFOS**
 Informationen aus dem
 Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)

Hans-Arved Willberg
**Albert Ellis zum
 Thema „Glaube“**
**Was Ellis wirklich an der
 Religion kritisierte**

Albert Ellis hat durch seine provokante öffentliche Behauptung im Jahr 1960, es gebe keinen Platz für das „Konzept der Sünde“ in der Psychotherapie, einen Stein ins Rollen gebracht, der in den folgenden Jahrzehnten zu einer sehr intensiven Erforschung des Verhältnisses von psychischer Gesundheit und Krankheit zu religiösem Glauben führte. Offensichtlich sprach er ein sehr wichtiges Problem damit an. Um Ellis' Statement recht zu verstehen und es für die Kognitive Seelsorge fruchtbar zu machen, sind drei Informationen darüber zu bedenken:

Erstens waren die Argumente, die Ellis vorbrachte, um seine Behauptungen zu begründen, keine rigiden Wahrheitsbehauptungen, sondern *Hypothesen*. Darum war er auch in der Lage, seine Ansicht im Lauf der Zeit aufgrund guter Gegenargumente zu modifizieren. Zweitens antwortete er mit seiner Behauptung explizit auf die zuvor bei einem Symposium referierten Thesen seines Kollegen Orval H. Mowrer (1907-1982). Dieser war ein sehr einflussreicher Verhaltenstherapeut, der den christlichen Sündenbegriff in sein Therapiekonzept übernommen hatte. Ellis stimmte Mowrer zu, dass grundsätzlich jeder Mensch für seine ethischen Entscheidungen selbst verantwortlich ist. Aber er widersprach Mowrers Ansicht, dass es heilsam für einen Menschen sei, als Teil einer therapeutischen Gruppe dieser gegenüber tiefe Schande und Scham über sein Fehlverhalten zu empfinden, um dann erfahren zu dürfen, dennoch gnädig durch sie rehabilitiert zu werden.

Kurz gesagt: Mowrer glaubte anscheinend, dass erniedrigende, selbstentblößende *Demütigung* vor anderen eine therapeutisch wertvolle Erfahrung sei und zog zur Begründung dafür den christlichen Sündenbegriff heran.

Ellis formulierte dagegen einen Kerngedanken, der sich durch sein gesamtes religionskritisches Werk zieht: „*Blaming is the essence of virtually all emotional disturbance*“, auf Deutsch: „Schuldzuweisung ist das Wesen nahezu jeder emotionalen Störung“. Dass Ellis dies mit Nachdruck betonte, ist leicht nachvollziehbar, wenn wir daran denken, dass er gerade erst die große Bedeutung der anklagenden Mussforderungen für die Entstehung seelischer Störungen entdeckt und therapeutisch aufbereitet hatte. Die Mussforderungen der *irrational Beliefs* sind tatsächlich nichts anderes als pures und gnadenloses „Blaming“: Wer ihnen nicht gehorcht, gleich ob ich selbst, der Mitmensch oder das Schicksal, ist verdammenswert.

Drittens gilt es wahrzunehmen, gegen welche Art von Glaube sich Ellis' Kritik tatsächlich richtete. Schädigend oder zumindest problematisch für die seelische Gesundheit sah er jede Form von Religiosität an, die von folgenden Faktoren dominiert wird, die atheistischen Formen eingeschlossen:

Kennzeichen	Auswirkungen
Verzicht der Eigeninteressen zugunsten äußerer Diktate	Druck und das Gefühl der Angst herrschen vor; Liebe als Einseitigkeit des Opfern
Übertriebener Perfektionismus	Angst vor Strafe bei Fehlverhalten
Zwanghafte Verpflichtung auf religiöse und ethische Regeln	Rigide Selbstverpflichtung auf „Befehle“; Angst und Depression, wenn man sie nicht kompromisslos einhält
Verkümmertes Interesse für nicht-religiöse Aspekte des Lebens	Eingeschränkter Horizont; wenig Teilnahme am kulturellen Leben
Feindselige Grundhaltung gegen Außenstehende und Abweichler	Isolierung von der „Welt“; Weltfremdheit

Verdammen und Bestrafen	Pauschalverurteilungen und Verteufelungen; Rechtfertigung von brutaler Strafe als Maßnahme gegen das Böse im Menschen; Drohen mit der Hölle
Extremer Konservatismus	Angst vor und Widerstand gegen sozialen Wandel
Starrer, absolutistischer Dogmatismus	Rigide, allumfassende Absolutheitsansprüche; Wissenssystem, das auf alles eine Antwort hat; Besserwisseri
Pseudowissenschaftlichkeit	Glaubenssätze gelten als Wissenssätze; keine wissenschaftliche Offenheit
Realitätsleugnung	Unbegründetes Festhalten an Illusionen gegen die faktische Wirklichkeit
Selbstakzeptanz nur unter Bedingungen	Selbstabwertung und Selbsthass bei Nichterfüllung der Bedingungen
Intoleranz	Verteufelung von Sichtweisen und ethischen Verhaltensweisen, die nicht in das eigene System passen; Dominanz von Vorurteilen
Unrealistische Abhängigkeit	Verzicht darauf, sich selbst zu helfen; Preisgabe des eigenen Willens und Fatalismus
Autoritätsergebenheit	Übermäßiger Gehorsam gegen (kirchliche) Führungspersonen und Regeln
Vergötterung	Überzeichnung der Bedeutung von Leitfiguren und der Werke von „Glaubenshelden“
Grandiosität und Mystizismus	Verabsolutierung der eigenen Glaubensrichtung; Herauskehren übernatürlicher Erfahrungen bzw. esoterischer Erleuchtungen; Arroganz
Ritualismus	Festlegung auf die Einhaltung von Riten als Lebensnotwendigkeit

Die Faktoren seelischer Gesundheit sind nach Ellis im Gegensatz dazu Selbst-Interesse, Selbstbestimmung, soziales Interesse, Toleranz, Akzeptanz von Mehrdeutigkeit und Unsicherheit, Flexibilität, wissenschaftliches Den-

ken, Engagement, Risikobereitschaft, Selbstakzeptanz und Akzeptanz anderer sowie Realismus.

Im Jahr 2000, als Ellis viel deutlicher als zuvor realisierte und thematisierte, dass religiöser Glaube auch gesund sein kann und was man sich darunter vorzustellen habe, stellte er in einem Zeitschriftenartikel nochmals, in etwas veränderter Terminologie und Schwerpunktsetzung, die Hauptmerkmale seelischer Gesundheit zusammen und ordnete ihnen zu, was sie für einen gesunden religiösen Glauben bedeuten:

Seelisch gesund ist...	Bedeutung für religiös Glaubende
Selbstkontrolle und Veränderung	„Gott gab mir einen gewissen Spielraum freien Willens und die Fähigkeit, für mich selbst zu denken und mich selbst zu kontrollieren, und ich kann darum, mit Gottes Hilfe, diese Fähigkeit nutzen, um mich selbst zu disziplinieren. Gott hilft denen, die sich selbst helfen.“
Bedingungslose Selbstakzeptanz	„Ich muss weder mir selbst noch meinem Wesen und Dasein eine pauschale Wertung geben. Mein Gott ist gnädig und wird mich immer als Sünder annehmen, mich aber auch dazu motivieren, hinzugehen und nicht mehr zu sündigen. Weil Gott den Sünder annimmt, nicht aber seine Sünden, kann ich mich auch selbst annehmen, egal, wie schlecht ich mich verhalten habe.“
Bedingungslose Akzeptanz Anderer	In verschiedenen Religionen, besonders aber im Neuen Testament, finden sich viele Stellen, die eine „Gott-orientierte Philosophie der bedingungslosen Annahme der Anderen unterstützen“, z.B. Mt 19,19, Lk 6,27 und 6,36.
Hohe Frustrationstoleranz	„Ich kann ernste Enttäuschungen und Widrigkeiten aushalten; mögen muss ich sie deswegen aber keineswegs.“

Mut zur Selbstbestimmung	„Ich bevorzuge es, einige fürsorgliche und vertrauenswürdige Menschen um mich zu haben, auf die ich mich verlassen kann, aber ich muss nicht davon abhängig sein und brauche niemand, der stärker ist als ich selbst, um mich auf ihn zu stützen.“
Sinnvolle Vergangenheitsbewältigung	„Wie schlimm und hinderlich auch meine Vergangenheit war: ich kann meine früheren Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen heute ändern. Ich bin nicht verpflichtet, meine Vergangenheit zu wiederholen und zu reaktivieren.“
Verantwortungsübernahme	„Es ist schwer, sich den Schwierigkeiten des Lebens zu stellen und damit zurechtzukommen, aber sie zu ignorieren und ihnen auszuweichen ist auf lange Sicht noch viel schwerer. In den sauren Apfel zu beißen und den Problemen des Lebens die Stirn zu bieten wird normalerweise um so leichter und lohnender, je beständiger ich daran arbeite.“
Bedürfnis nach Bestätigung und Liebe	„Es ist sehr wünschenswert, von wichtigen Menschen bestätigt und geliebt zu werden und über gute soziale Fertigkeiten zu verfügen, aber wenn ich abgelehnt werde, kann ich mich trotzdem ganz selbst annehmen und ein angenehmes Leben führen.“
Angemessene Leistungsorientierung	„Ich bevorzuge einen guten Auftritt, der auch den Beifall für wichtiger Anderer erhält, aber ich muss mich nicht so verhalten, um damit zu beweisen, dass ich eine wertvolle Person bin.“
Annahme der Gefahren des Lebens	„Ich kann eine besorgte und vorsichtige Haltung einnehmen, ohne mich zwanghafter Sorge hinzugeben, wenn ich meine Forderungen aufgebe, dass mein Leben unter allen Umständen absolut sicher sein muss.“