

Der blinde Fleck der Seelsorge?

Albert Ellis, die Rational-Emotive
Verhaltenstherapie und die vernachlässigte
Revolution der Psychotherapie.

Ein fundamentaler Kontrast: Die zwei Welten der Rezeption

Die zwei Welten der Rezeption

In der Psychotherapie: Ein Gigant

- In Umfragen unter Psychotherapeuten als zweiteinflussreichster Therapeut der Geschichte nach Carl Rogers und vor Sigmund Freud eingestuft. (Quelle: Smith, 1982)
- Gilt als Gründervater der Kognitiven Verhaltenstherapien (KVT), die als Standardverfahren bei der Behandlung zahlreicher psychischer Erkrankungen (insb. Angststörungen, Depressionen) gelten.

„Inzwischen zählen die kognitiv-behavioralen, stark von Ellis beeinflussten Therapiemethoden zu den wissenschaftlich in ihrer Wirksamkeit am besten abgesicherten Therapieformen unserer Zeit.“
(Quelle: Wilken, 2008)

In der Praktischen Theologie: Ein Schattendasein

- Keine Dissertations- oder Habilitationsschriften zum Thema im deutschsprachigen Raum.
- Monographische Auseinandersetzungen fehlen; die Anzahl unselbständiger Publikationen ist eng begrenzt.
- In Seelsorgehandbüchern und Einführungen in die Poimenik findet er kaum Erwähnung.

Fazit: Ein eklatantes „wissenschaftliches Forschungsdefizit“. (Quelle: Höfelschweiger, S. 6)

Wirksamkeit ist eine Frage der Solidarität.

Die Wahl des Forschungsgegenstandes folgt einem ethischen Leitprinzip:
Dem **Doppelkriterium der Solidität und Solidarität.**

Solidität

Die wissenschaftliche Verpflichtung, sich mit Methoden auseinanderzusetzen, deren Wirksamkeit empirisch fundiert ist.

Solidarität

Die pastorale Verpflichtung, leidenden Menschen die bestmögliche, nachweislich wirksame Hilfe nicht vorzuenthalten.

Das Ignorieren wirksamer Verfahren ist nicht nur ein wissenschaftliches, sondern auch ein seelsorgerliches Versäumnis.

Der Wendepunkt: Was wir seit 1994 wissen

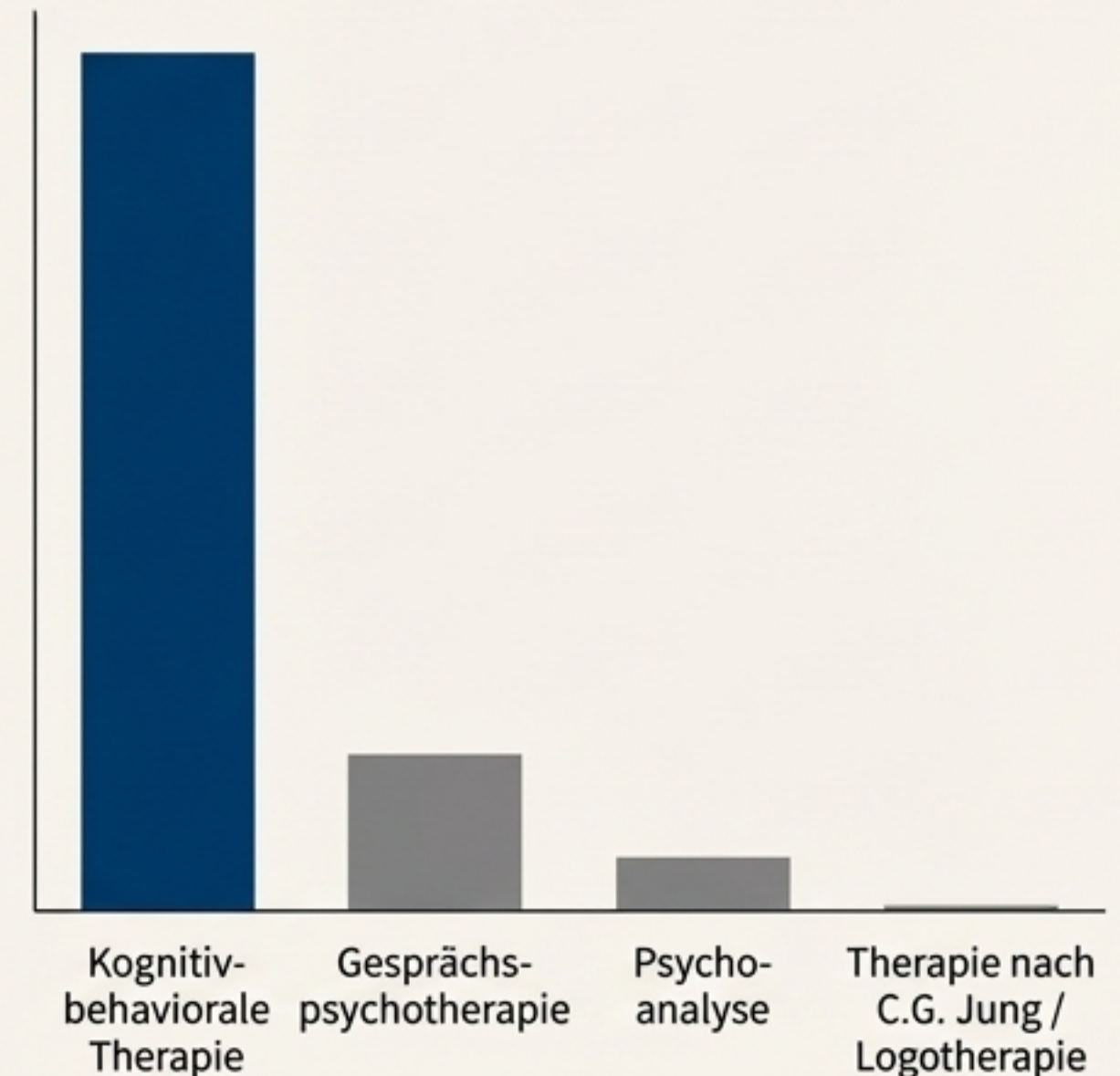
Klaus Grawes Metastudie “Psychotherapie im Wandel” (1994)
„Von der Konfession zur Profession“

„Mit großem Abstand am besten untersucht und nachgewiesen ist die Wirksamkeit kognitiv-behavioraler Therapie.“
(Grawe et al., 1994, S. 744)

Psychoanalyse: Wirksamkeit „nicht gerade rosig“; besonders gering bei Depressionen und Angststörungen.

Gesprächspsychotherapie: Nachweislich wirksam, aber deutlich hinter KVT.

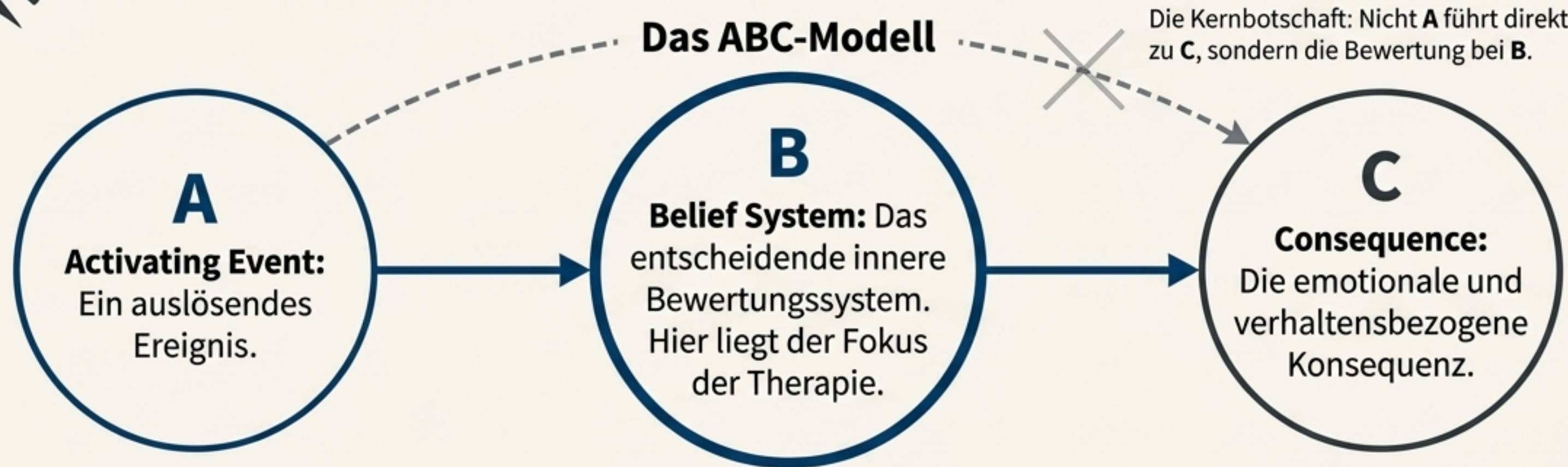
Therapie nach C.G. Jung / Logotherapie: Keinerlei kontrollierte Wirksamkeitsnachweise zum damaligen Zeitpunkt.



Die vernachlässigte Revolution: Das Herzstück der REVT



Dr. Albert Ellis, ehemals ausgebildeter Psychoanalytiker, der aus Unzufriedenheit über dessen Wirkungslosigkeit eine neue Methode entwickelte.



„Es sind nicht die Dinge selbst, die die Menschen beunruhigen, sondern die Vorstellungen von den Dingen.“ – Epiktet (Stoiker, 1. Jh. n. Chr.)

Mythos vs. Realität: Die kognitive Wende

Mythos: Eine reine „Dressurmethode“

- Die Wahrnehmung in der frühen poimenischen Rezeption: Ein simples Stimulus-Response-Modell.
- Kritikpunkte: Manipulativ, oberflächlich, technokratisch.
- Assoziation mit dem Bild des Menschen als „berechenbare Größe“ (Thilo) oder „reparierbare Maschine“ (Stollberg).

Realität: Die „kognitive Wende“

- Ellis' entscheidende Innovation: Die Einführung der kognitiven Bewertungsinstanz (B) transziiert den orthodoxen Behaviorismus.
- Der Fokus liegt auf inneren Überzeugungen, Philosophie und Bedeutungszuschreibung.

„the old S-R behaviorism has to be replaced by neobehaviorism which includes a liberalized view of perception.“ (Quelle: Ellis, 1962, S. 107)

Fazit: Die Kritik an REVT trifft oft nur ein Zerrbild des orthodoxen Behaviorismus, den Ellis selbst überwinden wollte.

Die frühe Rezeption: Eine Geschichte des Missverstehens



Joachim Scharfenberg (1972)

- Fokus: Sah nur orthodoxen Behaviorismus (Eysenck); Ellis wurde nicht wahrgenommen.
- Sorge: Verhaltenstherapie als manipulative Technik, die die Freiheit minimiert und eine Nähe zur „religiösen Orthodoxie“ aufweist.

„Freiheit wird sich nicht ereignen können.“



Dietrich Stollberg (1978)

- Fokus: Theologische Kritik an der Verhaltenstherapie als Bedrohung für die Rechtfertigungslehre.
- Vorwurf: Sie impliziere eine „neue Gesetzlichkeit“ und „Werkgerechtigkeit“.

„Eine neue Gesetzlichkeit?“

Der Streit verschärft sich: Provokation und Gegenreaktion

Der Provokateur: **Gerhard Besier (1980)**

- Position: Eine leidenschaftliche Verteidigung der empirisch validierten Verhaltenstherapie im Namen der Solidarität mit den Leidenden.
- Kritik: Warf der Pastoralpsychologie vor, sich auf nicht überprüfbare „Einsichtstherapien“ zu stützen und unethisch zu handeln.

**„Von der Konfession
zur Profession!“**

Die Gegenreaktion: **Hans-Joachim Thilo (1982)**

- Position: Eine Verteidigung der psychoanalytischen Tiefe und des biblischen Menschenbildes.
- Vorwurf: Verhaltenstherapie degradiere den Menschen zu einer bloßen „berechenbaren Größe“ und ziele nur auf Anpassung an Umweltnormen.

**„Der Mensch – eine
berechenbare Größe?“**

Anatomie eines blinden Flecks: Eine Diagnose

1. Kategoriale Verwechslung

Die kognitive Wende wurde übersehen. REVT wurde fälschlicherweise mit dem überholten orthodoxen Behaviorismus gleichgesetzt.

2. Ideologische Verankerung

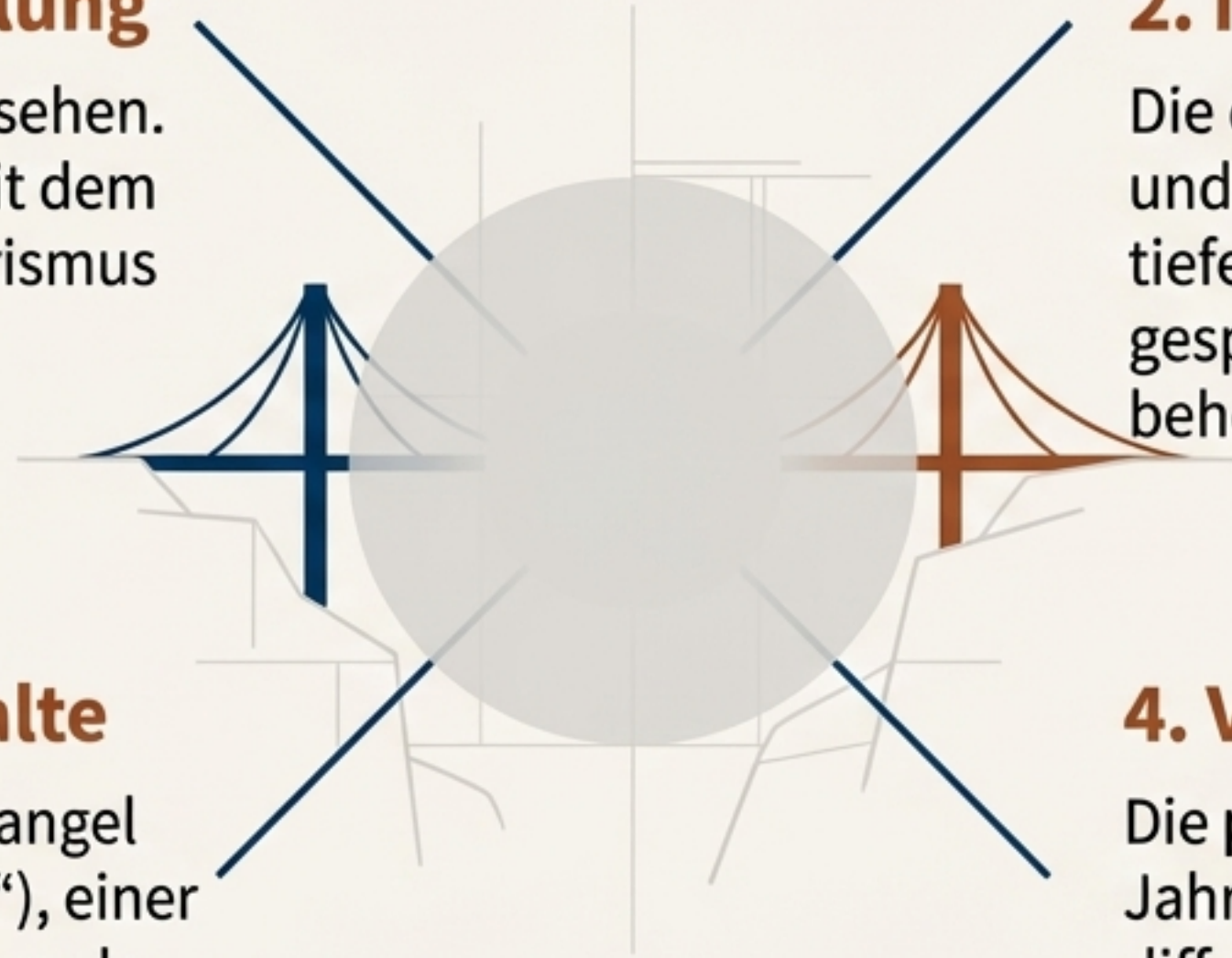
Die deutschsprachige Poimenik war und ist stark in psychoanalytischen, tiefenpsychologischen und geschächstherapeutischen Modellen beheimatet.

3. Theologische Vorbehalte

Tiefsitzende Sorgen vor einem Mangel an Tiefe („Symptomorientierung“), einer neuen „**Gesetzlichkeit**“ und einem als defizitär empfundenen Menschenbild.

4. Verhärtete Fronten

Die **polarisierende Debatte** der 1980er Jahre verhinderte eine offene und differenzierte Auseinandersetzung und zementierte die Abwehrhaltung.



Eine problematische Umarmung: Die evangelikale Rezeption als Hindernis

Das Phänomen:

Während die akademische Theologie REVT ignorierte, wurde sie in Teilen der evangelikalen Seelsorge aktiv rezipiert (z.B. Lawrence Crabb, Michael Dieterich).

Die Methode:

Crabbs Modell des „Spoiling the Egyptians“ (Plünderung der Ägypter) – man übernimmt die wirksamen *Techniken*, aber verwirft die säkulare Philosophie dahinter.

Konsequenz:

Diese selektive und problematische Rezeptische Rezeption verstärkte in der akademischen Poimenik den Verdacht, KVT sei per se ein Instrument der Fremdnormierung.

*In diesem Kontext wird
REVT zu einem „Werkzeug
der Zurechtbringung“.*

Das Ziel ist nicht die Befreiung des Individuums, sondern die „Installation einer integrierten und gefügigen Person.“

Die wirksamen Methoden werden in den Dienst einer normierenden, biblizistischen Ideologie gestellt.

Jenseits der Karikatur: Die humanistische Philosophie der REVT

Kernziel

Nicht Normierung, sondern die Überwindung dysfunktionaler, rigider Denkmuster.

Zentrale Idee

Der Wechsel von absoluten, unflexiblen Forderungen (*musts, shoulds*) hin zu flexiblen Präferenzen und Wünschen.



Ellis' prägnanter Neologismus:
Die Überwindung der „**Mußturbation**“.



Überraschende theologische Verbindung: Ellis selbst nannte den Religionsphilosophen **Paul Tillich** als wichtigen Einfluss für sein Konzept der Akzeptanz.

Vom Atheismus zur Toleranz: Die Evolution in Ellis' Religionsverständnis

ca. 1960er-1980er → ca. 1980er-1990er → ab ca. 1990er



Phase 1: Kämpferischer Atheismus

- Publikationen wie „The Case against Religion“.
- Kritik an Religion als Quelle irrationaler Forderungen und Schuldgefühle („sin“ als therapeutischer Unsinn).

Phase 2: Religionskritische Differenzierung

- Publikation „The Case against Religiosity“.
- Beginnt zu unterscheiden zwischen schädlicher, dogmatischer Religiosität und potenziell funktionaler, humanistischer Religiosität.

Phase 3: Zunehmende Kooperation

- Konstruktive Dialoge mit religiösen Therapeuten (z.B. Johnson, Nielsen).
- Publikation „The Road to Tolerance“. Anerkennung der psychischen Funktionalitätspotenziale der Religion.

Unerwartete Resonanzen: Die antiken Wurzeln der REVT



Die Stoa

- Ellis' expliziter und häufiger Bezug auf stoische Philosophen wie Epiktet und Marc Aurel.
- Die zentrale stoische Einsicht als Fundament der KVT: Nicht die Ereignisse, sondern unsere Urteile darüber bestimmen unser Befinden.
- Dies verankert REVT tief in der westlichen Geistesgeschichte.



Die Wüstenväter

- Verblüffende Parallelen zwischen den Techniken der REVT und der Praxis der Wüstenväter im Umgang mit den *logismoi* (quälenden Gedanken).
- Die asketische Tradition der „Prüfung der Gedanken“ kann als eine frühe Form kognitiver Umstrukturierung verstanden werden.
- Dies schafft eine unerwartete Brücke zur christlichen Spiritualität und Aszetik.

Der Weg nach vorn: Für eine kritisch-konstruktive Auseinandersetzung

Was dies bedeutet (basierend auf den Schlussfolgerungen der Habilitationsschrift):

1. Wahrnehmung der funktionalen Potenziale

Die nachgewiesene Wirksamkeit der Methoden als Form manifester Nächstenliebe ernst nehmen und für die Seelsorge nutzbar machen.

2. Konstruktivistische Weitung

Ellis' mitunter starres, binäres Denken von „rational/irrational“ überwinden und für eine breitere, kontextsensitivere Perspektive öffnen.

3. Klare theologische Grenzziehungen

Ausschluss quasi-pelagianischer Heilspartizipation:

Die therapeutische Selbsthilfe darf nicht mit der Heilslehre verwechselt werden.

Ausschluss veränderungsaxiomatischer Meta-„Mussturbationen“:

Das Ziel ist nicht eine erzwungene Selbstoptimierung, sondern Befreiung.





Die Auseinandersetzung wagen.

Basierend auf: Rainer Höfelschweiger, Albert Ellis und die Religion. Eine kritisch-konstruktive Auseinandersetzung mit der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie und ihrer Rezeption in der therapeutisch orientierten Poimenik.